vhs

Volkshochschule
Ingolstadt

Programm März bis Mai 2024

Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt

lernen: lebenslang & global

Faire vhs

Sie sehen Weiterbildungsbedarf für sich oder für Ihre Mitarbeiter?

Das Bildungszentrum der Handwerkammer ist Ihr erfahrener Partner für professionelle Weiterbildung.

■ EDV-Lehrgänge mit anerkannter Prüfung

- Qualifizierte/r EDV-Anwender/-in (HWK)
- Professionelle/r EDV-Anwender/-in (HWK)
- Netzwerk-Service-Techniker/-in (HWK)
- Anwendungsentwickler/-in (HWK)
- Wirtschaftsinformatiker/-in (HWK)

EDV-Seminare: Word, Excel, Outlook, Powerpoint, CAD, etc.

■ Technische Fachkurse

- SPS-Fachkraft
- Autogen- und Schutzgasschweißen
- NC-CNC-Fachkraft
- Öl- und Gasbrennertechnik
- AU Schulungen
- Energieberater/-in
- Vorarbeiterkurs Bau

■ Betriebswirt/-in (HwO)

Sie können im Tageskurs oder berufsbegleitend Betriebswirt/-in (HwO) werden mit bundeseinheitlicher Abschlussprüfung.
Bitte fordern Sie unseren Sonderprospekt an.

■ weitere Kaufmännische Kurse

- Buchführungskurs mit EDV

■ Meisterkurse

Qualifizierte Vorbereitung auf die Teile III und IV der Meisterprüfung als Tages- und Abendkurs. Vorbereitungskurs auf die Teile I und II der Meisterprüfung zum:

- Elektrotechniker Meister
- Kraftfahrzeugmechaniker Meister
- Maurer und Stahlbetonbauer Meister
- Installateur- und Heizungsbauer Meister.

Bitte fordern Sie Informationen telefonisch oder schriftlich an im
Bildungszentrum Ingolstadt
Brückenkopf 3, 85051 Ingolstadt
Tel. 0841/9652-100, Fax 0841/9652-121
E-Mail: bildungszentrum-ingolstadt@hwk-muenchen.de
Internet: www.hwk-muenchen.de/ingolstadt
oder besuchen Sie uns.
Wir sind Montag und Donnerstag von 08:00 Uhr bis 17:30 Uhr, am Dienstag und Mittwoch 08:00 Uhr bis 16:15 Uhr und am Freitag von 08:00 Uhr bis 13:15 Uhr für Sie da.

Mit dem Abschluss Betriebswirt/-in (HwO) oder dem Abschluss Betriebsinformatiker/-in (HWK) wird Ihnen die allgemeine Hochschulzugangsberechtigung zugesprochen.

Bildungszentrum Ingolstadt

Informationen finden Sie unter
www.hwk-muenchen.de/ingolstadt

Handwerkskammer
für München und Oberbayern

Weitere Anbieter und Angebote: www.wis.ihk.de

BESSER.WEITER.BILDUNG.

Für mich hat sich's gelohnt!

Berufsbegleitend, Vollzeit, Online, mit Zertifikat oder Prüfung?
Wir haben in Ingolstadt die passende Weiterbildung für Sie!

Prüfungslehrgänge:

- Gepr. (Techn.) Betriebswirt/-in
- Gepr. Fachwirte | Fachkaufleute (versch. Fachrichtungen)
- Gepr. Industriemeister/-in (versch. Fachrichtungen)
- Logistikmeister/-in

Seminare und Zertifikatslehrgänge für verschiedene Fachrichtungen:

- Ausbildung
- Datenschutz
- Gesundheit
- Personalwesen
- Projekt- | Qualitätsmanagement
- Rechnungswesen

NEU im Live-Online-Format:

- Fachwirt für Einkauf
- Fachwirt für den Vertrieb im Einzelhandel

Inhouse-Training
Alle unsere Lehrgänge und Seminare bieten wir auch als firmeninterne Weiterbildungen an.

Beratung und Anmeldung: Renate Dirr
renate.dirr@ihk-akademie-muenchen.de
Tel. 0841 93871 16

Alle Infos auf:
www.ihk-akademie-muenchen.de/ingolstadt

IHK Akademie
München und Oberbayern

Sehr geehrte Mitbürger und Mitbürgerinnen,
Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

Foto: Rössle

ich freue mich sehr, Sie zum Frühjahrssemester der Volkshochschule Ingolstadt begrüßen zu dürfen. Unser Programm ist so vielfältig wie unsere Stadt und bietet sowohl analoge als auch digitale Veranstaltungen an.

Egal, ob Sie sich für alte oder neue Themen interessieren, Gebärdensprache erlernen möchten oder sich mit Frauen- bzw. Umweltthemen beschäftigen wollen – bei uns werden Sie fündig.

Ingolstadt ist bunt und unser vhs Programm spiegelt diese Vielfalt wider. Wir möchten alle herzlich willkommen heißen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Bildungshintergrund.

Lassen Sie uns gemeinsam lernen, entdecken und uns weiterentwickeln. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei den Kursen und Veranstaltungen!

Ihre

Dr. Petra Neumann
Leiterin der Volkshochschule Ingolstadt

Leitbild und Selbstverständnis der Volkshochschule Ingolstadt

Die Volkshochschule Ingolstadt ist eine kommunale Weiterbildungseinrichtung der Stadt Ingolstadt mit einem öffentlichen Bildungsauftrag. Wir handeln im gesetzlichen Auftrag (Art. 83/1 und Art. 139 der Bayerischen Verfassung, Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung).

Wir arbeiten konfessionell und parteipolitisch unabhängig und sind der demokratischen Werteordnung verpflichtet.
Unser Angebot steht allen Menschen offen, ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft.

Der Bildungsbegriff der vhs geht über die reine Wissensvermittlung hinaus: Wir wollen Menschen dazu befähigen, sich in unserer Gesellschaft zu orientieren, teilzuhaben und Verantwortung zu übernehmen.

Das Kursprogramm der vhs wird zu sozial verträglichen Preisen mit hohem Qualitätsanspruch angeboten.

Die Vielfalt der Ingolstädter Stadtgesellschaft sehen wir als Stärke.
Die vhs Ingolstadt leistet selbst einen Beitrag zur Integration und Inklusion und ist ein Ort der Begegnung.

lernen: lebenslang & global
Faire vhs

EFQM
QUALIFIED BY EFQM 2021

Inhalt

Das Wichtigste in Kürze 5
Anmeldeformular 6

V Vorträge, Filme und Veranstaltungen

Vorträge 8
Filme 10
Exkursion 11

Online-Kurse

Livestream – vhs.wissen live 13
Natur 14
Nachhaltigkeit und Energie 14
Recht 15
Lebensart – Nahrung und Genuss 15
Persönlichkeitsentwicklung 16
Beruf 17
Bildbearbeitung 18
Sprachen 19
Entspannung und Bewegung 24
Kinderernährung 25

Bildung für nachhaltige Entwicklung 27

Dialogreihe der MitmacherINnen 28
Klima am Mittag 29
Umweltstation Ingolstadt 29
Technische Hochschule Ingolstadt – Ringvorlesung 31
Bildung für nachhaltige Entwicklung an der vhs Eichstätt 31

Gesellschaft

Studium Generale 33
Historischer Verein 33
Recht und Finanzen 33
Natur, Haus und Garten 35
Technik 36
Religion 36
Lebensart Essen und Trinken 37
Lifestyle 40

Beruf, Potentiale und EDV

Persönlichkeitsentwicklung 42
Führung 44
Rhetorik und Kommunikation 44
Bewerbung und Berufsleben 44
IT, Digitales und Datenschutz 45
Berufsorientierung 46
Weiterbildungsberatung 47
Vorbereitungskurse 47

Sprachen

Alphabetisierung und Grundbildung 50
Prüfungen 50
Kurse mit Kinderbetreuung 51
Deutsch als Fremdsprache 51
Phonetik 54
Englisch 54
Business English 56
vhs 60+ Jung bleiben mit Sprachen – Englisch 57
Französisch 57
Italienisch 59
Spanisch 62
vhs 60+ Jung bleiben mit Sprachen – Spanisch 64
Selten unterrichtete Fremdsprachen 65

Gesundheit

Körperliche und geistige Gesundheit 69
Erste-Hilfe-Kurse 69
Heilpflanzenkunde 70
Entspannung 71
Bewegung und Fitness 77
Wassergymnastik und Aquajogging 79

Kultur und Kunst

Theater 81
Stadttheater Ingolstadt 81
Malen, Zeichnen, Illustrieren 81
Holzbearbeitung 84
Kreativität 84
Schneidern und Handarbeiten 86
Fotografie 87
Literatur und Schreiben 88
Musik 88
Tanz 89

junge vhs und Elternbildung

Elternbildung 92
Gesellschaft und Zusammenleben 92
Kreativität 93
Gesundheit – Bewegung und Tanz 96
Gesundheit und Ernährung 97
Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene 97
Sprache und Literatur 98

A Außenstellen

Gaimersheim 100
Großmehring 102
Kösching 104
Lenting 106
Wettstetten 106

T Train the trainer – Für unsere Kursleiterinnen und Kursleiter 107

vhs Ingolstadt
Das Wichtigste in Kürze

Kontakt /Auskunft /Anmeldung
Telefon 0841/305-1854
Telefax 0841/305-1855
E-Mail vhs@ingolstadt.de
www.ingolstadt-vhs.de

Hausanschrift
Volkshochschule Ingolstadt, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt

Auskunft /Anmeldung
Anmeldungen sind persönlich, schriftlich,
im Internet oder für Stammkunden auch telefonisch möglich.

Wir sind für Sie erreichbar:
Mo.–Fr.: 09.00 bis 12.00 Uhr
Mo., Di., Do.: 13.00 bis 17.00 Uhr
Ferien: Mo.–Fr.: 10.00 bis 12.00 Uhr

Folgende Daten sind für eine Anmeldung wichtig:

- Kursnummer
- Adresse
- E-Mail-Adresse
- Name
- Telefonnummern
- Bankverbindung (IBAN)

Kursstornierung
Sie können bis eine Woche vor Kursbeginn den Kurs stornieren (Ausnahme Prüfungen). Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 5 € erhoben.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.ingolstadt-vhs.de.

Ermäßigung
Eine Ermäßigung der Kursgebühr (ab einer Gebühr von 10 EUR) erhalten folgende Personengruppen:
– 10% für Inhaber der Ehrenamtskarte Ingolstadt oder der Juleica-Card
– 50% für Personen, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und sich in Schulausbildung (nicht für Veranstaltungen im Bereich „Junge vhs“), Berufsausbildung oder im Studium befinden sowie für Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende
– 50% für Inhaber des Ingolstadt-Passes, Empfänger von Bürgergeld, Wohngeld, Sozialhilfe, BaföG, Asylbewerberleistungen oder Geringverdiener (analog zu den aktuell in Ingolstadt geltenden Bürgergeld-Sätzen mit Einkommensnachweis).

Nicht ermäßigbar sind Prüfungen, Fahrten und Veranstaltungen, bei denen die vhs als Kooperationspartner auftritt sowie für Material oder Lebensmittelkosten.

Und zu guter Letzt ...
Bitte beachten Sie Ihre E-Mails. Aktuelle Informationen zu Kursen/ Kursänderungen verschicken wir per E-Mail oder SMS.

Diese Einrichtung wird gefördert von der Sparkasse Ingolstadt-Eichstätt

Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

Hinweise zur Anmeldung:

Nutzen Sie die online-Anmeldung
www.ingolstadt-vhs.de

Stammkunden können sich telefonisch anmelden:
0841/3051854

Impressum:

Herausgegeben von der Volkshochschule Ingolstadt
Verantwortlich für den Inhalt:
Dr. Petra Neumann

Programmredaktion:
Irmgard Großmann, Angelika Ingenhütt, Christoph Karmann, Nicole Kreisel, Birgit Limmer, Dr. Petra Neumann, Albert Schneider, Stefanie Sichert, Petra Streit, Mechtild Strohmeier, Silvia Teschauer, M.A., Marianne Weigl

Titelbild: SYLVIA – stock.adobe.com

Anzeigen und Gesamtabwicklung:
PNP Sales GmbH, Geschäftsführer Thomas Bauer,
Hausanschrift: Stauffenbergstr. 2a, 85051 Ingolstadt, Tel. 0851/802-594

Satz: CSP ComputerSatz GmbH, Medienstr. 5, 94036 Passau

Druck: druckpruskil. GmbH, Carl-Benz-Ring 9, 85080 Gaimersheim

- Weitere Kursangebote
- Allgemeine Geschäftsbedingungen
- Unterrichtskalender
- Kursorte

unter
www.ingolstadt-vhs.de

vhs

Volkshochschule Ingolstadt

Kundennummer: (wird von der vhs ausgefüllt)

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zu nachfolgendem/n Kurs/en an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Ingolstadt erkenne ich an. Mit der Speicherung meiner Daten nach der DSGVO bin ich einverstanden. Die Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen. Nähere Informationen sind der Datenschutzerklärung zu entnehmen und unter www.ingolstadt.de/Datenschutz abzurufen.

Kursnummer

KursNr.	KursNr.	KursNr.

Kursteilnehmer

Familienname	Vorname
Straße	PLZ/ Ort
E-Mail	
Handy	Telefon
Geburtsdatum f. Statistik	☐ m ☐ w ☐ d

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftenmandats

Ich ermächtige die Stadt Ingolstadt – Volkshochschule -, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ingolstadt auf meinem/unserem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Das SEPA-Mandat gilt für alle gebuchten Kurse, solange nicht widersprochen wird. Anfallende Rücklastgebühren bei fehlender Deckung des Kontos oder falscher Bankverbindung gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Bank	
IBAN-Nr.	BIC

☐ **Kontoinhaber ist Kursteilnehmer** → **Bitte weiter zur Unterschrift**
☐ **Anderer Kontoinhaber** → **Daten des Kontoinhabers bitte vollständig eintragen + Unterschrift Kontoinhaber**

Name	Vorname
Straße	PLZ / Ort
E-Mail	Telefon/Handy

× _____
Datum, Unterschrift Kursteilnehmer

× _____
Datum, Unterschrift Kontoinhaber

V

Vorträge
Filme
Veranstaltungen

Ableger und Samen von originellen Pflanzen und Stauden zu Schnäppchenpreisen!

Für Verkäufer ist eine Anmeldung vorab erforderlich:
per Mail, Telefon oder online.
Aufbau ab 06.30 Uhr.
Kein gewerblicher Verkauf – keine Standgebühr.
Ort: vhs, Carraraplatz

Sonntag,
05.05.2024
8.00 – 12.00 Uhr

● Auf dem Weg zu Hyperloop, Flugtaxis und Autonomen Shuttles? AS03-001

Mobilität der Zukunft in Ingolstadt
Prof. Dr. Alexander Bauer

In einer sich rasant entwickelnden Welt stehen wir an der Schwelle zu einer aufregenden Zukunft der Mobilität. Sie erwartet ein interaktiver Vortrag. Er nimmt Sie mit auf eine spannende Reise in die Welt der innovativen Fortbewegungsmittel. Diese werden mutmaßlich unsere Art zu reisen und uns fortzubewegen revolutionieren. Wir erkunden die neuesten Technologien und Konzepte, die die Mobilität von morgen prägen werden. Angefangen von Elon Musks visionärem Hyperloop-Transportsystem über die aufregende Vorstellung von Flugtaxis bis hin zu autonomen Shuttles, die unseren Alltag verändern werden.
Doch dieser Vortrag geht über das bloße Vorstellen von Ideen hinaus. Er wird interaktiv sein, um Ihre Fragen zu beantworten und Diskussionen anzuregen. Denn viele der Technologien stecken noch in den Kinderschuhen und ihr Erfolg hängt maßgeblich von der Akzeptanz der Kunden ab. Gemeinsam werden wir also herausfinden, welche revolutionären Fortbewegungsmittel unsere Städte umgestalten könnten, die Umwelt beeinflussen und unsere Lebensweise verändern werden.
Referent: Alexander Baur, Professor für Innovative Mobilitätskonzepte und Geschäftsmodelle Künstlicher Intelligenz an der Technischen Hochschule Ingolstadt/THI Business School
Eine Veranstaltung der Katholischen Erwachsenenbildung Ingolstadt mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 29.02.2024, 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 5,00 EUR

● Nur kurz nach Kathmandu – mit dem Motorrad zum höchsten Berg der Erde AS03-004

Eine Multivisionsshow in HD – Qualität
Peter Schuster

Peter Schuster aus Schernfeld bei Eichstätt reiste zusammen mit seinem Freund Peppi Adametz mit dem Motorrad auf dem Landweg entlang der sagenumwobenen Seidenstraße durch 14 Länder über 16.000 km bis in den Himalaya.
Zunächst ging es durch die unendliche Weite Russlands, die trostlose und doch wieder großartige Hungersteppe in Kasachstan, die magischen Karawanenstädte der alten Seidenstraße in Usbekistan, die tagelange Einsamkeit des Pamirgebirges in Tadschikistan, die hektische Geschäftigkeit der Chinesen und Uiguren in Kashgar, die extreme Kälte und große Höhe in der tibetischen Gebirgshochebene und schließlich die majestätische Erhabenheit des Mount Everest und des Himalaya-Hauptkamm mit seinen Achttausendern.
Die Abenteuerreise stellte die beiden vor die unterschiedlichsten Herausforderungen, die es zu meistern galt: nicht enden wollende Offroad-Fahrten, extreme klimatische Bedingungen mit Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt, unvorstellbare Verhältnisse am Shariston Pass und im mörderischen AnzobTunnel, halsbrecherischer Verkehr in Kathmandu und eine nicht für möglich gehaltene Pechsträhne mit Schäden an den Motorrädern.
Als Peter Schuster und Peppi Adametz aufgrund von Unruhen die Einreise nach Tibet verweigert wurde, mussten sie ihre Reise für über ein Jahr unterbrechen und die Motorräder in Kirgistan unterstellen.
All das verband Schuster zu einer Route, die „Nur kurz nach Kathmandu“, dem Ziel der Reise in Nepal, führt. Eine Reise durch beeindruckende Landschaften, in eine fremde Welt mit Ländern, deren Namen aus alten Zeiten und vergilbten Büchern
in die Gegenwart wehen, immer nah an den Menschen, mitreißend und abenteuerlich.
Mit dem Vortrag unterstützt der Schernfelder die Nepalhilfe Beilngries, für die er inzwischen schon über 12.000 € gesammelt hat.

Termin: Dienstag, 09.04.2024, 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 7,00 EUR

© Schuster

Sie können sich Ihren Platz bei unseren Vorträgen und Filmen durch Anmeldung sichern oder Karten an der Abendkasse kaufen.

● Namibia – der Süden AS03-005

Ralf Wandke

Eine dreieinhalbwöchige Selbstfahrer-Rundreise führte Ralf und Martina Wandke nach Namibia. Der Schwerpunkt dieser Reise lag auf den eher einsamen und trockenen Gebieten der Kalahari und Namib.
In ihrer Multimediashow zeigen sie die Schönheit der Namib, die sie unter anderem auf einer zweitägigen Wanderung erlebten, einem Flug über die hohen Dünen des Sossusvlei bis hin zur Küste und einer Fahrt zu den Dünen, die das Meer treffen.
Tiere der Kalahari durften auf der Reise ebenso wenig fehlen wie die Einsamkeit des Damaralandes.
Sie sind herzlich eingeladen, Namibia etwas abseits der üblichen Reiseroute zu erleben, wobei aber auch Bekanntes und Beliebtes nicht fehlen wird.

Termin: Donnerstag, 11.04.2024, 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: Eintritt frei

© Wandke

● Nord- und Südzypern – eine Kulturreise AS03-006

Vergangenheit und Gegenwart – Mittler zwischen Abendland und Levante
Hans Knobloch

Diese Reise führt uns tief in die Geschichte Zyperns. Wir sehen Ausgrabungen aus der frühen Steinzeit im 7. – 4. Jahrtausend vor Christus, staunen über alte Klöster und Kirchen, vertiefen uns in byzantinisch ausgemalten Kapellen, klettern auf die Ritterburgen der Kreuzritter, wandern im Troodosgebirge und erleben in Nikosia die Neuzeit.

Termin: Dienstag, 16.04.2024, 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 7,00 EUR

© Knobloch

● Island – Sehnsuchtsziel im hohen Norden AS03-007

Michael Schneidt

Eine Vulkaninsel hoch im Norden Europas mit Landschaften wie aus einem Fantasyfilm. Heiße Quellen, mächtige Gletscher und ein lebensfeindliches Hochland. Das ist Island, atemberaubend und doch so verletzlich. Seit 2009 hat Michael Schneidt die Vulkaninsel regelmäßig bereist. Fast fünf Monate hat er insgesamt auf der Insel verbracht und dabei mehr als 30.000 Kilometer zurückgelegt. In seiner Live-Multivision zeigt Michael Schneidt eindrucksvoll, was Island für seine Besucher bereit hält und warum es für viele ein Sehnsuchtsziel bleibt.

Termin: Montag, 22.04.2024, 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 7,00 EUR

© Michael Schneidt

● Auf dem Jakobsweg von Bad Aibling nach Santiago mit dem Fahrrad AS03-008

Alois Hackermeier

„Der Weg ist das Ziel“, dies gilt für den berühmten Jakobsweg nach Galizien im Nordwesten Spaniens. Die Strecke quer durch den europäischen Kontinent führt zu vielen geschichtsträchtigen Orten in abwechslungsreicher Landschaft. Der Referent legte die fast 3000 km lange Strecke nach Santiago de Compostela in knapp 6 Wochen mit dem Fahrrad zurück. Durch die Schweiz ist die Landschaft äußerst spektakulär mit namhaften Seen wie dem Vierwaldstättersee, dem Genfer See und diversen Pässen. Der Weg führt den Pilger zum Kloster Einsiedeln und Fribourg. Die Via Podiensis in Frankreich verläuft durch das südliche Zentralmassiv, das idyllische Tal der Lot, den sanften Hügelketten der Gascogne zu den Pyrenäen. Herausragende kulturelle Höhepunkte sind die Kathedrale von Le Puy-en-Velay, die Abtei von Conques, der Pont Valentré in Cahors oder der Kreuzgang von Moissac. In Roncesvalles beginnt der bekannte „Camino Francés“ – der Jakobsweg durch Nordspanien. Die Städte Pamplona, Burgos und León besitzen einen mittelalterlichen Stadtkern und beeindruckende gotische Kathedralen. Die mittelalterlichen Brücken von Puente la Reina und Hospital de Orbiga werden bis heute von den Pilgern genutzt. Ziel der Pilger ist das Grabmal des Heiligen Jakob in der Kathedrale von Santiago de Compostela. Hinter der barocken Fassade verbirgt sich ein romanischer Innenraum. Die Altstadt wurde in den letzten Jahren restauriert, sie wirkt wie aus einem Guss. Die Reise endet am Cabo Finisterre an der Costa da Morte.

Termin: Mittwoch, 24.04.2024, 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 7,00 EUR

© Hackermeier

● Indonesien – Java und Bali AS03-011

Inseln der Götter und der rauchenden Vulkane
Roland Koch

Wir erleben eine faszinierende Mischung aus kultureller Vielfalt, einzigartigen Landschaften und liebenswerten, freundlichen Menschen. Islam, Hinduismus und Buddhismus haben einzigartige Denkmäler für die Ewigkeit hinterlassen. Die koloniale Vergangenheit und Moderne liegen in Jakarta eng beieinander. Tropische Traumstrände, üppige Regenwaldgebiete, sowie sattgrüne Reisterrassen machen Bali zu einem Sehnsuchtsort. Unvergesslich bleiben die nebligen Sonnenaufgänge an den Vulkanen: Während der Bromo als schönster Vulkan der Welt gilt, hüllen die ersten Sonnenstrahlen am Ijen den türkisblauen See frühmorgens in ein einzigartiges Licht, wie aus einer anderen Welt.

Termin: Donnerstag, 25.04.2024, 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 7,00 EUR

© Koch

● Griechenland AS03-013

Wiege der europäischen Kultur – vom Peloponnes über Delphi nach Athen
Roland Koch

Griechenland kann mit einer unglaublichen Fülle an kulturellen und landschaftlichen Schätzen aufwarten: Mykenes sagenhafter Schatz des Agamemnon, großartige Theater, Kultstätten und Tempel in Epidauros, Delphi und Athen. Orthodoxe Klöster vor 2400 m hohen, kargen Berge mit dichten Wäldern, malerischen, lebhaften Orten. Hydra – die Flanierinsel reicher Griechen. Mystische Vulkane auf Methana. Riesige Tropfsteinhöhlen, gepflegte Badebuchten. Ganz im Süden des Peloponnes in der kargen Mani liegt seit der Antike der sagenumwobene Eingang zur Unterwelt.

Termin: Mittwoch, 15.05.2024, 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 7,00 EUR

© Koch

Filme

● Filmvorführung: Das Mädchen Wadjda (D/Saudi Arabien 2012, FSK 0) AR03-205

„Das Mädchen Wadjda“ ist ein Film des saudi-arabischen Regisseurs Haifaa al-Mansour aus dem Jahr 2012. Er erzählt die Geschichte der zehnjährigen Wadjda, die in Riad, der Hauptstadt Saudi-Arabiens, lebt. Wadjda ist ein aufgewecktes und rebellisches Mädchen, das sich gegen die strengen gesellschaftlichen Normen und Einschränkungen für Frauen in ihrem Land auflehnt.
Wadjda träumt davon, ein eigenes Fahrrad zu besitzen und damit durch die Straßen zu fahren. Doch Fahrradfahren gilt in Saudi-Arabien als unangemessen für Mädchen und wird von der Gesellschaft stark missbilligt. Trotzdem gibt Wadjda nicht auf und spart ihr Taschengeld, um sich ihren Traum zu erfüllen. Der Film zeigt Wadjdas Kampf für ihre Freiheit und Selbstbestimmung in einer konservativen Gesellschaft, in der Frauenrechte stark eingeschränkt sind. Dabei stellt er auch die Frage nach Gleichberechtigung und den Möglichkeiten des Wandels in einer patriarchalischen Gesellschaft. Während Wadjda versucht, ihr Fahrrad zu bekommen, muss sie sich mit den Vorurteilen ihrer Umgebung auseinandersetzen und lernt dabei auch andere Frauen kennen, die ähnliche Kämpfe führen.
„Das Mädchen Wadjda“ ist ein berührender Film über Mut, Träume und den Kampf für Gleichberechtigung in einer Gesellschaft, die von Traditionen und Vorurteilen geprägt ist. Das Fahrrad wird dabei zum Symbol für Freiheit und Selbstbestimmung, das Wadjda trotz aller Widerstände erreichen möchte.
Eine Veranstaltung von ZONTA Ingolstadt mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.
Der Eintritt ist frei. Es wird um Spenden für das Ingolstädter Frauenhaus gebeten.

Termin: Dienstag, 06.02.2024, 19.30 Uhr
Gebühr: Eintritt frei

● Die verborgenen Farben der Dinge – Il colore nascosto delle cose AS03-200

Italienisches Kino – Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

Der Grafikdesigner Teo verliebt sich bei einem Workshop in die Stimme einer blinden Frau, Emma.
Teo ist stets auf der Flucht – vor seiner Familie und vor emotionaler Nähe. Das Einzige, was er wirklich leidenschaftlich liebt, ist sein Job als kreativer Kopf bei einer Werbeagentur. Die Osteopathin Emma ist seit dem sechzehnten Lebensjahr blind. Aber sie ist eine Kämpferin, mutig, unabhängig und mit sich selbst im Reinen. Und natürlich hat sie auch eine ganz eigene Art entwickelt, Farben wahrzunehmen. Eines Tages begegnen sich die beiden, entwickeln ganz langsam Gefühle füreinander. Sie zeigt ihm eine Welt, die dem Profi des Sehens verborgen geblieben ist.
Genre: Drama; Regie: Silvio Soldini; Jahr: 2017; FSK: ab 6 Jahren; Laufzeit: 116 Min.
Anmeldung per Telefon, Mail oder online.

Termin: Donnerstag, 14.03.2024, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: Eintritt frei

● Die Überglücklichen – La pazza gioia AS03-202

Italienisches Kino – Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

Gräfin und Quasselstrippe Beatrice kennt sich bestens in der italienischen High-Society aus. Doch von ihrem Ansehen in der gehobenen Gesellschaft ist bald nichts mehr übrig, als sie sich in einen Verbrecher verliebt und sie daraufhin von der Justiz unter Arrest gestellt und zu einer psychologischen Behandlung verdonnert wird. In der Villa Biondi trifft sie auf die junge Donatella, die in ihrer ganz eigenen Welt zu leben scheint, und kurzerhand wird sie von Beatrice unter ihre Fittiche genommen.
Beim Arbeitseinsatz in einer lokalen Gärtnerei ergibt sich eine seltene Gelegenheit, den goldenen Käfig zumindest kurzfristig zu verlassen. Beatrice und Donatella büchsen aus. Dicht gefolgt von einem Dutzend Psychologen jagen sie durch die Toskana und freunden sich bald an. Nichts weniger als das Glück wollen sie suchen bei ihrem Ausflug in dieses Freiluft-Irrenhaus, das man viel zu oft mit der Realität verwechselt.
Genre: Unterhaltung; Regie: Paolo Virzi; Jahr: 2017; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 112 Min.
Anmeldung per Telefon, Mail oder online.
Termin: Donnerstag, 18.04.2024, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: Eintritt frei

● Welcome Venice AS03-204

Italienisches Kino – Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

Pietro und Alvise sind die beiden Erben einer Fischerfamilie aus Giudecca, der beliebtesten Insel Venedigs. Sie treffen im Herzen des Wandels aufeinander, der das Leben und die Identität Venedigs und seiner Bewohner verändert: Pietro möchte trotz seiner Müdigkeit und Einsamkeit weiterhin Moeche, die typischen Krebse der Lagune, fischen. Alvise hingegen sieht in ihrem Haus in Giudecca das ideale Mittel für einen Neuanfang, indem er versucht, in die Elite der Immobilienmacht, die die Stadt regiert, vorzudringen. Ihre Auseinandersetzung verwickelt die ganze Familie in eine chorische Geschichte darüber, und mündet in ein unvergessliches Finale.
Genre: Drama; Regie: Andrea Segre; Jahr: 2022; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 103 Min.
Anmeldung per Telefon, Mail oder online.
Termin: Donnerstag, 16.05.2024, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: Eintritt frei

Alle Kurse bis August finden Sie bereits unter www.ingolstadt-vhs.de

vhs

Exkursion

● Bamberg: Malerische, alte Residenzstadt und Weltkulturerbe im Frankenland AS10-000

Tagesfahrt
Wolfgang Murr

Diese Tagesfahrt mit der Bahn führt in die alte Residenzstadt Bamberg, die sich seit 1993 auf der Liste des Weltkulturerbes der Vereinten Nationen befindet. Die heutige Universitätsstadt vereint Moderne mit bedeutendem Erbe der Vergangenheit. Nach der gemeinsamen Anreise per Bahn mit dem Bayern Ticket im günstigen Gruppentarif folgt eine Stadtführung durch die Sehenswürdigkeiten der malerischen Altstadt mit Dom und dem bekannten Bamberger Reiter, Alter und Neuer Residenz, Rosengarten u.a.
Im Anschluss besteht die Möglichkeit in der Stadt der Brauereien sich zu stärken und Bamberg selbst zu erkunden, bevor abends gemeinsam die Heimreise per Bahn erfolgt.
Treffpunkt: Zustieg in Ingolstadt HBF 08.45 Uhr Gleis 1 (bitte pünktlich erscheinen) – Rückkehr gegen 19.00 Uhr in Ingolstadt
In der Kursgebühr ist die Gebühr für die Führung enthalten, aber nicht der Preis für das Bayern Ticket, das vom Kursleiter organisiert wird. Die Kosten für das Ticket werden anteilig abgerechnet.
Bitte bei Buchung angeben, ob Sie ein Bayern Ticket benötigen oder mit einem 49 Euro Ticket reisen.
Eine Veranstaltung der vhs Schrobenhausen in Kooperation mit der vhs Ingolstadt.
Termin: Mittwoch, 08.05.2024, 8.15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt am Gleis
Gebühr: 43,00 EUR

Film- und Kulturfestival cinEScultura Ingolstadt

vom 19.04.2024 bis 12.05.2024

Dank der Initiative des spanischen Kulturvereins Centro Español de Ingolstadt geht das Festival cinEScultura 2024 in die zweite Runde. Es präsentiert die zeitgenössische spanischsprachige Kultur in all ihren Facetten: Film, Musik, Literatur, bildende Kunst usw.
cinEScultura glaubt an die Kultur als Brücke zwischen Kontinenten, Ländern, Regionen, Städten und Völkern und an die Sprache als Ort der Begegnung und des Dialogs.
Die zweite Auflage in Ingolstadt in Kooperation mit der Volkshochschule Ingolstadt ist ein Zeichen für das wachsende Interesse an der spanischen Kultur in Deutschland und für die Dynamik und die Vitalität der in unserer Stadt lebenden Spanier.
Detaillierte Informationen zu dem Programm ab März unter www.ingolstadt-vhs.de. Das Gesamtprogramm ist ab März zu finden unter www.centroespanoldeingolstadt.de/cinescultura.

CinES Cultura

Centro Español de Ingolstadt

Online-Kurse

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Alle Kurse finden über Zoom statt, Gebühr: 3,00 EUR
Der Link wird ein bis zwei Tage vor Kursstart von der vhs versendet.

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Geschichte und Zukunft der Mode
Dienstag, 05. März 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-001
PROF. DR. ULINKA RUBLACK
(Universität Cambridge)

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Donald Trump und der Populismus in den USA
Sonntag, 10. März 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-002
PROF. DR. MICHAEL HOCHGESCHWENDER
(LMU)

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Klimawandel und Wetterkatastrophen:
Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?
Dienstag, 12. März 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-002A
ERNST RAUCH
(Wissen live)

acatech

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Die multiplen Krisen der Gegenwart
Mittwoch, 20. März 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-003
GUSTAV SEIBT
(SZ)

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Tito – der ewige Partisan
Sonntag, 24. März 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-004
PROF. DR. MARIE-JANNIE CALIC
(LMU)

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Ein Zoo im 21. Jahrhundert:
Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit
Mittwoch, 10. April 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-004A
PROF. DR. JÖRG JUNHOLD
(Zoo Leipzig)

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Philosophie in der islamischen Welt
Sonntag, 14. April 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-005
PROF. DR. PETER ADAMSON
(LMU)

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte
Donnerstag, 18. April 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-006
PROF. DR. PETER LONGERICH
(Universität London)

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit
Donnerstag, 25. April 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-007
DR. FRANZISKA TANNEBERGER
(Greifswald Moor Centrum)

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Das Geld und der Staat.
Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken
Montag, 29. April 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-007A
PROF. DR. HAROLD JAMES
(Princeton University)
ERIC MONNET
(Ecole des hautes études en sciences sociales, Paris)

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA
Donnerstag, 02. Mai 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-008
MATTHIAS NAß
(ZEIT)

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Gewalt: Die dunkle Seite der Antike
Sonntag, 12. Mai 2024 · 19.30 Uhr
Kursnummer: AS12-008A
PROF. DR. MARTIN ZIMMERMANN
(LMU)

Natur

Igel im Garten – leben lassen und helfen – Onlinekurs AS12-190

Lebensweise des Igels und wichtige Hilfe in der Not
Ninja Winter

Der Igel ist das älteste in unveränderter Form auf unserem Planeten lebende Säugetier, es gibt ihn seit 12-16 Millionen Jahren. Heute steht er kurz vor dem Aussterben. In diesem Kurs lernen Sie die Lebensweise des kleinen, nachtaktiven Kobolds kennen und warum wir ihn mit unseren Gartengestaltungen um seine Nahrung bringen bzw. was Gelbe Säcke mit seinem Tod zu tun haben. Außerdem erfahren Sie, wann die Tiere menschliche Hilfe benötigen, wie diese aussehen muss und wie man vermeiden kann, dass Igel in lebensbedrohliche Situationen kommen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Dienstag, 14.05.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.05.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 14,50 EUR

Nachhaltigkeit und Energie

Die Kosten für Öl, Gas und Strom steigen unaufhaltsam – nicht erst seit den weltweiten und regionalen Krisen. Durch den schonenden Umgang und den effizienten Einsatz dieser, und vor allem erneuerbarer Ressourcen ist es uns dennoch möglich, den wachsenden Energiekosten entgegenzuwirken. Seit 2021 bietet der Verein „Energie Effizient Einsetzen e.V.“ mit seiner Online-Vortragsreihe zusätzlich die Möglichkeit, sich über die Themen Förderungen, Heizung, Photovoltaik, sowie Dach, Fenster und Türen zu informieren – egal, ob beim Neubau oder der Sanierung – die Handwerkerinnen und Handwerker des Vereins stehen Ihnen für alle Fragen zur Verfügung. Alle Vorträge finden zusammen mit regionalen Energieberater:innen statt.

Heizung erneuern – Holzpellets oder Wärmepumpe statt Heizöl und Erdgas – Onlinekurs AS12-193

Energie Effizient Einsetzen e.V.

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Dienstag, 09.04.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Moderne Fenster – energiesparend und einbruchsicher – Onlinekurs AS12-194

Energie Effizient Einsetzen e.V.

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Dienstag, 16.04.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Photovoltaikanlagen zur Selbstversorgung gekoppelt mit Stromspeichern, Wärmepumpen sowie E-Mobilität – Onlinekurs AS12-195

Energie Effizient Einsetzen e.V.

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“(EEE)
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Dienstag, 23.04.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Passivhaus – Energieeffizientes und klimagerechtes Bauen & QNG-Siegel – Onlinekurs AS12-196

Energie Effizient Einsetzen e.V.

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen“ (EEE)
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Dienstag, 30.04.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: Teilnahme kostenlos

So funktionierts's – mit Wärmepumpe und Photovoltaik zu 100% erneuerbaren Energien im Bestand – Onlinekurs AS12-197
Energie Effizient Einsetzen e.V.

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen"(EEE)
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Dienstag, 07.05.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.05.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Dachdämmung: Methoden – Dämmstoffe – Kosten – Onlinekurs AS12-198
Energie Effizient Einsetzen e.V.

Veranstalter: „Energie Effizient Einsetzen" (EEE)
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Dienstag, 14.05.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.05.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Recht

NEU Rente – Gut informiert aus erster Hand – Onlinekurs AS12-210
Agentur für Arbeit

Wichtige Aufgaben in einer Familie sind die Erziehung von Kindern und die Pflege von Angehörigen. In diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen auf:
Was sind Anrechnungs-, Berücksichtigungs- und Beitragszeiten?
Welche Auswirkungen haben Elternzeit und Pflege, Arbeitslosigkeit, Teilzeit- und Mini-Job?
Lohnt es sich freiwillig Beiträge zu zahlen? Was passiert bei einer Scheidung mit den Rentenansprüchen?
Eine Expertin der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd (DRV) informiert Sie zu diesen Fragen.
In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Ingolstadt.
Ansprechpartner: Nadine Seipelt
Anmeldungen mit Titelangabe bitte an:
Ingolstadt.BCA@arbeitsagentur.de
Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Termin: Freitag, 08.03.2024, 9.30 – 11.30 Uhr
Ort: vhs, online mit Skype
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Lebensart – Nahrung und Genuss

NEU New York Roll – Onlinekurs AS12-230
Anne-Kathrin Schote

Diese Rollen sind im Prinzip runde Croissants, sehr gehaltvoll, mit einer leckeren Füllung und einem Topping. Wenn Sie aktiv am Kurs teilnehmen möchten, stellen Sie bitte vorher einen Hefeteig her (mind. 1 Stunde Ruhezeit). Im Kurs tourieren wir die Butter in den Teig, so dass die vielen Schichten entstehen und machen aus Schokolade, Sahne und Aromen eine Füllung und den „Drip", der über die Rolls fließt, um die New York Roll perfekt und natürlich super lecker zu machen.
Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.
Mitzubringen/Materialien: Bereits hergestellter Hefeteig
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Montag, 08.04.2024, 16.00 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 02.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 22,00 EUR

© Anne-Kathrin Schote

Eclairs – Onlinekurs AS12-231
Anne-Kathrin Schote

Lernen Sie, die perfekte Brandmasse herzustellen, welche im Ofen richtig schön aufgeht. Neben leckeren Eclairs werden im Kurs auch noch kleine Windbeutel mit einer Mürbeteig-Kruste hergestellt. Selbstverständlich mit Füllung, die Sie im Kurs unter fachkundiger Anleitung herstellen.
Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Donnerstag, 25.04.2024, 12.00 – 15.00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 22,00 EUR

NEU Pralinen – Onlinekurs AS12-232
Anne-Kathrin Schote

Pralinen sind so elegant, lecker und richtig schön.
In diesem Kurs stellen wir super leckeren Schichtnougat her, den wir mit Matcha-Pulver optional verfeinern können. Wir rollen Trüffelpralinen u. a. mit Erdnussmus und schneiden Marzipan-Rauten, die wir mit Pistazien aufpeppen können. Erhalten Sie nützliche Tipps und Tricks zur Herstellung von Pralinen.
Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Samstag, 11.05.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.05.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 22,00 EUR

NEU Blumen Cupcakes – Onlinekurs AS12-233
Anne-Kathrin Schote

Wir werden zu Künstlern und verschönern unsere Muffins mit Blumen und Blättern. Erhalten Sie nützliche Tipps und Empfehlungen bei der Wahl der richtigen Spritztüllen und Beutel.
Erfahren Sie mehr über die Materie „Deko-Buttercreme“ unter der Verwendung der verschiedenen Spritztüllen.
Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Donnerstag, 16.05.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.05.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 22,00 EUR

© Anne-Kathrin Schote

Persönlichkeitsentwicklung

NEU Steigere dein Selbstwertgefühl in der Meditation – Onlinekurs AS12-300
Anika Grüneberg

Unsicherheit? Selbstzweifel? Lust auf eine Runde Entspannung? Nutzen Sie die entspannende Wirkung der Meditation, um Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein zu erlangen und dort effektiv Ihren Selbstwert zu erhöhen. An diesem Abend können Sie es sich zu Hause gemütlich machen und sich von mir durch eine schöne Meditation führen lassen, die dazu dient, Ihr Selbstwertgefühl steigern.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Donnerstag, 14.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 11,00 EUR

● Innere Ressourcenaktivierung – Onlinekurs AS12-302
Eine Methode aus dem Emotionscoaching
Anika Grüneberg

Stärke deine Resilienz, um in emotionalen Stresssituationen gelassener zu reagieren. Die gezielte Aktivierung deiner inneren Ressourcen Sicherheit, Stolz, Dankbarkeit, Ehrfurcht und Freude durch eine Gedankenreise lässt dich in herausfordernden Situationen achtsamer und bewusster agieren. In dieser Emotionssession erhältst du einen Einblick, wie deine Emotionen mit Stress zusammenhängen und welche Möglichkeit es gibt, die unangenehmen Emotionen nachhaltig zu lösen.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Montag, 08.04.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 14,50 EUR

● Der erste Eindruck – Onlinekurs AS12-307
Tanja Oblinger

In nur wenigen Sekunden wird sich Ihr Gesprächspartner einen Eindruck von Ihnen machen, obwohl Sie noch kein Wort gesprochen haben. Es ist faszinierend, wie schnell man in einer Schublade landet. Wenn Sie mehr wissen wollen über die Wirkfaktoren zum ersten Eindruck, dann sind Sie hier richtig. Lernen Sie diese kennen und einzusetzen – damit Ihr Gegenüber eine guten und authentischen Eindruck von Ihnen bekommt.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Mittwoch, 15.05.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Anmeldeschluss: 13.05.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 22,00 EUR

Beruf

Gelassen, selbstbewusst und glücklich durch die Bewerbungsphase – Onlinekurs AS12-350

Annette Lechtken

Sind Sie auf der Suche nach einem neuen Job und fühlen sich gestresst, gefrustet oder demotiviert? Die erhoffte Zusage auf den Job lässt auf sich warten und es geht nicht so recht voran? Oder Sie wünschen sich einen anderen Job, haben aber gar keine Lust mit dem Bewerben anzufangen und schieben es vor sich her?
In diesem interaktiven und abwechslungsreichen Workshop öffne ich meine Schatzkiste mit hilfreichen Strategien und Techniken, um gut gelaunt, entspannt und motiviert durch diese Zeit zu kommen. Zudem erfahren Sie, wie Sie es sich mit guter Organisation leichter machen können und dran bleiben, auch wenn es mal nicht so rund läuft.
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Donnerstag, 21.03.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 14,50 EUR

NEU Teilzeitberufsausbildung – Onlinekurs AS12-351

Agentur für Arbeit

Vor dem Start einer Teilzeit-Berufsausbildung ist Einiges zu klären. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Für wen eignet sich dieser Weg? Verlängert sich die Ausbildungsdauer? Was ist zu regeln? Welche finanzielle Unterstützung gibt es? Wer hilft bei Fragen? Sie erhalten in dieser Onlineveranstaltung viele Informationen und Hinweise rund um das Thema Teilzeitausbildung.
In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Ingolstadt.
Ansprechpartner: Nadine Seipelt
Anmeldungen mit Titelangabe bitte an:
Ingolstadt.BCA@arbeitsagentur.de
Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Termin: Montag, 11.03.2024, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort: vhs, online mit Skype
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Schnell und komfortabel anmelden:
www.ingolstadt-vhs.de
oder **0841/3051854**

Von der Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch – Onlinekurs AS12-353

Agentur für Arbeit

3-teilige Onlineveranstaltungsreihe zur Vorbereitung und Unterstützung im Bewerbungsprozess.
19.04.2024 Teil 1: Wie funktioniert Bewerbung? Was ist Selbstmarketing und warum ist es so wichtig? Eigene Stärken und Schwächen kennen und beschreiben.
26.04.2024 Teil 2: Alles rund um die wichtigsten Bausteine für eine erfolgreiche Bewerbung (Basics, Bewerbungsunterlagen, Onlinebewerbung)
03.05.2024 Teil 3: Das Bewerbungs-/Vorstellungsgespräch – Vorbereitung, Vorstellungsgespräche persönlich/online, Fragen im Gespräch
Ansprechpartner: Nadine Seipelt
Anmeldungen mit Titelangabe bitte an: Ingolstadt.BCA@arbeitsagentur.de
Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Termine: Freitag, 19.04.2024, 9.00 – 11.00 Uhr / Freitag, 26.04.2024, 9.00 – 11.00 Uhr / Freitag, 03.05.2024, 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: vhs, online mit Skype
Gebühr: Teilnahme kostenlos

NEU 50+ Warum sich Weiterbildung immer lohnt! – Onlinekurs AS12-355

Agentur für Arbeit

Eine Weiterbildung ist weitaus mehr als die Vermittlung neuer Fähigkeiten und Kenntnisse. Sie ist auch eine enorme persönliche Herausforderung. Unsicherheiten in Bezug auf die berufliche und ökonomische Zukunft sowie das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, werfen häufig einen Schatten auf bevorstehende Weiterbildungen. Eine Weiterbildung ist also nur dann erfolgreich, wenn es neben der Kenntnisvermittlung gelingt, die Teilnehmenden in ihrem inneren Wachstum zu unterstützen. 50+ & Weiterbildung – Bin ich dafür nicht schon zu alt? Warum sich eine Weiterbildung für die Generation 50+ immer lohnt!
Wir sprechen über:
Altersbilder in unserer Gesellschaft & was sie bewirken
Bildung im Alter: Position & Perspektiven
Lernend altern: E-Learning für alle Altersgruppen
Individuelle und hilfreiche Tipps
Ansprechpartner: Nadine Seipelt
Anmeldungen mit Titelangabe bitte an: Ingolstadt.BCA@arbeitsagentur.de
Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Termin: Dienstag, 30.04.2024, 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: vhs, online mit Skype
Gebühr: Teilnahme kostenlos

NEU Weiterbildung für Wiedereinsteigerinnen – Der Weg ins Berufsleben! – Onlinekurs AS12-357
Agentur für Arbeit

Sie erfahren Wissenswertes rund um:
Fernunterricht als Weiterbildungsform
Must have: Welche Weiterbildungen sind heutzutage sinnvoll
Coaching: Die Unterstützung im Bewerbungsprozess
Dos & Don'ts: Tipps für einen erfolgreichen Wiedereinstieg
Ansprechpartner: Nadine Seipelt
Anmeldungen mit Titelangabe bitte an: Ingolstadt.BCA@arbeitsagentur.de
Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Termin: Dienstag, 14.05.2024, 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: vhs, online mit Skype
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Gut vorbereitet – mein beruflicher Wiedereinstieg – Onlinekurs AS12-359
Agentur für Arbeit

Sie planen Ihren beruflichen Wiedereinstieg und sind sich unsicher, was alles zu berücksichtigen ist? Themen wie die Kinderbetreuung, Bewerbung, Arbeitszeit oder die berufliche Weiterqualifizierung nach längerer Arbeitspause müssen geklärt werden. Wir laden Sie rund um diese Fragen zu einer kostenfreien Online Informationsveranstaltung ein.
Ansprechpartner: Nadine Seipelt & Inge Ziegler
Anmeldungen bitte unter: https://eveeno.com/meinwiedereinstieg
Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Termin: Donnerstag, 14.03.2024, 9.30 – 11.00 Uhr
Ort: vhs, online mit Skype
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Beruflicher Quereinstieg – So kann's gelingen! – Onlinekurs AS12-361
Agentur für Arbeit

Wir informieren Sie darüber, was Quereinstieg bedeutet und welche Herausforderungen auf Sie warten können. Wir sprechen mit Ihnen über gute Gründe für eine Veränderung in eine andere berufliche Tätigkeit und erläutern Ihnen Unterstützungsmöglichkeiten. Wir zeigen Ihnen Wege und Möglichkeiten für einen gelungenen Quereinstieg auf. Ziel ist, dass Sie selbständig über Für und Wider eines Quereinstiegs abwägen können.
Ansprechpartner: Florian Schönach
Anmeldungen bitte unter: https://eveeno.com/quereinstieg24
Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Termin: Mittwoch, 10.04.2024, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, online mit Skype
Gebühr: Teilnahme kostenlos

NEU Beruflicher (Quer)einstieg in die Kita – Onlinekurs AS12-363
Agentur für Arbeit

Um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken wurde ein beruflicher Quereinstieg in die Kita erleichtert. Wir zeigen Ihnen die Berufe und Wege für eine Arbeitsaufnahme in einer Kindertageseinrichtung. Wir erläutern Ihnen die Voraussetzungen, die Sie für einen Quereinstieg erfüllen müssen und weisen auf Finanzierungsmöglichkeiten hin.
Ansprechpartner: Inge Ziegler & Florian Schönach
Anmeldungen bitte unter: https://eveeno.com/quereinstiegkita
Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Termin: Dienstag, 07.05.2024, 9.30 – 10.30 Uhr
Ort: vhs, online mit Skype
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Bildbearbeitung

● Bildbearbeitung mit GIMP – Onlinekurs AS12-372
Grundlagen
Bettina Breton

GIMP: professionell, leistungsfähig, anspruchsvoll und kostenlos – für private als auch für berufliche, professionelle Anwendungen.
Der große Funktionsumfang von GIMP ermöglicht Ihnen alles um Fotos zu verbessern, aufzuwerten, kreativ zu verändern oder überraschende Effekte einzubauen.
Mitzubringen/Materialien: Empfehlung zur Hardware:
* Maus und Tastatur
* großer Monitor oder 2 Monitore
* Tablet ist nicht geeignet

Voraussetzungen:
* sehr guter Umgang mit Maus, Tastatur, Windows-Handhabung (Datenverwaltung) und Internet
* Betriebssystem 10 oder höher in der aktuellen Version
* Vorabinstallation der aktuellen GIMP Version von www.gimp.org/downloads/

Wir treffen uns auf der vhs cloud.
Termine: Samstag, 11.05.2024, 9.00 – 16.30 Uhr / Sonntag, 12.05.2024, 9.00 – 16.30 Uhr
Anmeldeschluss: 08.05.2024
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 125,00 EUR

Sprachen

Deutsch

Deutsch A1/1 und A1/2 – Onlinekurs AS12-400

Kompaktkurs
Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbücher mit Audios online:
Schritte plus 1 Neu (A1/1), ISBN: 978-3-19-501081-8, Hueber Verlag
Schritte plus 2 Neu (A1/2), ISBN: 978-3-19-801081-5, Hueber Verlag
Wir treffen uns auf Zoom
Termine: von 9.00 – 11.30 Uhr
ab 05.03.2024, 32 Termine, Dienstag und Donnerstag
Anmeldeschluss: 01.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 480,00 EUR

Deutsch B1/1 und B1/2 – Onlinekurs AS12-403

Kompaktkurs
Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher: Schritte plus Neu 5 Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-501085-6 und Schritte plus Neu 6 Kursbuch und Arbeitsbuch,
ISBN 978-3-19-641085-3, Hueber-Verlag.
Wir treffen uns auf Zoom
Termine: von 18.30 – 21.00 Uhr
ab 05.03.2024, 32 Termine, Dienstag und Donnerstag
Anmeldeschluss: 01.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 480,00 EUR

Deutsch B1/B2 Konversation – Onlinekurs AS12-405

Dipl. Staats-/Sozialwiss. Markus Renz

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 14.03.2024 – 12x donnerstags – 14.00 – 15.30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

Deutsch B2/1 und B2/2 – Onlinekurs AS12-407

Kompaktkurs
Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Vielfalt B2.1, ISBN: 978-3-19-201037-8
Vielfalt B2.2, ISBN: 978-3-19-351037-2, Hueber-Verlag
Wir treffen uns auf Zoom
Termine: von 18.30 – 21.00 Uhr
ab 04.03.2024, 32 Termine, Montag und Mittwoch
Anmeldeschluss: 29.02.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 480,00 EUR

Deutsch für den Beruf B2 – Onlinekurs AS12-409

Erfolgreich kommunizieren im Beruf
Dipl. Staats-/Sozialwiss. Markus Renz

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Einfach besser! 500 Deutsch für Berufssprachkurse B2
ISBN: 978-3-946447-34-4
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 14.03.2024 – 12x donnerstags – 15.30 – 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

Englisch

Englisch A2 – Onlinekurs AS12-410

Auffrischungskurs
Michaela Copelea

Für Wiedereinsteiger und Kursteilnehmer, die den Lernstoff auf dem Niveau A2 wiederholen und festigen wollen.
Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Take it easy A2 extra, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520794-2
Headset vorteilhaft
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 05.03.2024 – 15x dienstags – 8.00 – 9.30 Uhr
Anmeldeschluss: 01.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 150,00 EUR

© Frank Schemmann

Englisch A2+/B1 – Blended Learning AS12-412BL

B.A. Nicola Weber

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Students` Book, w. DVD-ROM (Spekout):
von J. Wilson (Autor), J Wilson (Autor), Antonia Clare J. J. Wilson
ISBN 978-1-292-11597-9
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 19.10 – 20.40 Uhr
Kein Unterricht am 17.07.2024
Anmeldeschluss: 04.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Bitte beachten: Präsenztage und -ort:
Präsenz: 06.03., 13.03., 17.04., 05.06., 12.06., 26.06., 03.07.24
Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, Zimmer 1
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch B1, Lektion 1 – Onlinekurs AS12-414

Refresher
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
A New Start Refresher B1+, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-464-20232-6
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 14.03.2024 – 12x donnerstags – 11.00 – 12.30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 120,00 EUR

Business Englisch B1+, ab Unit 6 – Blended Learning AS12-416BL

B.A. Nicola Weber

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch:
Business Partner B1+, Pearson-Verlag, ISBN: 978-1-292-37259-4
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Kein Unterricht am 17.07.2024
Anmeldeschluss: 04.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Bitte beachten: Präsenztage und -ort:
Präsenz: 06.03., 13.03., 17.04., 05.06., 12.06., 26.06., 03.07.24
Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, Zimmer 1
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch B2, Konversation – Onlinekurs AS12-418

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
In conversation B2 ISBN: 978-3125015579
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 14.03.2024 – 12x donnerstags – 20.00 – 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 120,00 EUR

Französisch

Französisch B1, Lektion 1 – Blended Learning AS12-420

M.Ed. Elodie Rumeau-Leguay

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Défi 3, Éditions maison des langues, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529699-2
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 05.03.2024 – 15x dienstags – 9.00 – 10.30 Uhr
Kein Unterricht am 04.06. und 11.06.2024.
Anmeldeschluss: 01.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Bitte beachten: Präsenztage und -ort:
Präsenz: 18.06., 09.07., 16.07., 23.07.24; Kugelbastei,
Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 150,00 EUR

Französisch B2 – Blended Learning AS12-422

M.Ed. Elodie Rumeau-Leguay

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift „écoute“, Ausgabe März 2024, Spotlight Verlag
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 05.03.2024 – 15x dienstags – 10.45 – 12.15 Uhr
Kein Unterricht am 04.06. und 11.06.2024.
Anmeldeschluss: 01.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Bitte beachten: Präsenztage und -ort:
Präsenz: 18.06., 09.07., 16.07., 23.07.24; Kugelbastei,
Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch

NEU „Italiano con canzoni“ Italienisch lernen mit Liedern – Onlinekurs AS12-430

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Dieser Kurs richtet sich an alle, die wenige Vorkenntnisse haben, gerne italienische Lieder anhören und auf eine entspannte Weise sich der italienischen Sprache nähern wollen.
Mitzubringen/Materialien: wird im Kurs bekannt gegeben
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 08.04.2024 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch für die Reise – Onlinekurs AS12-431

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Dieser Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache und bereitet Sie sprachlich auf Ihre nächste Reise nach Italien vor.
Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Vive le vacanze! Hueber, ISBN 978-319207243-7
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 14.03.2024 – 12x donnerstags – 8.00 – 9.30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs AS12-433

Fiorangela Vasta-Betzl

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 04.03.2024 – 10x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.02.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 100,00 EUR

● Italienisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs AS12-435

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 13.03.2024 – 12x mittwochs – 16.00 – 17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 11.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch A1, ab Lektion 5 – Onlinekurs AS12-437

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 14.03.2024 – 12x donnerstags – 17.00 – 18.30 Uhr
Anmeldeschluss: 11.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch A1 – A2, ab Lektion 1 – Onlinekurs AS12-438

Für Anfänger mit Vorkenntnissen – Intensivkurs
Fiorangela Vasta-Betzl

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Azzurro nuovo A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525689-7
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 04.03.2024 – 10x montags – 19.45 – 21.15 Uhr
Anmeldeschluss: 29.02.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 100,00 EUR

Spanisch

● Spanisch für die Reise – Onlinekurs AS12-440

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Vivan las Vacaciones! Hueber, ISBN 978-3-19-317243-3
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 12.03.2024 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs AS12-441

Elizabeth Heide Freude, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Perspectivas A1 contigo, Cornelsen Verlag
ISBN Nummer: 978-3-06-120933-9
Wir treffen uns auf der vhs cloud.
Beginn: 16.04.2024 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.04.2024
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs AS12-442
Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Kein Unterricht am 08.05.2024
Anmeldeschluss: 04.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch A1, ab Lektion 4 – Onlinekurs AS12-443
Elizabeth Heide Freude, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Perspectivas A1 contigo, Cornelsen Verlag
ISBN Nummer: 978-3-06-120933-9
Wir treffen uns auf der vhs cloud.
Beginn: 12.04.2024 – 12x freitags – 16.00 – 17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 10.04.2024
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch A1, ab Lektion 7 – Onlinekurs

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Perspectivas A1 contigo, Cornelsen Verlag
ISBN Nummer: 978-3-06-120933-9
Wir treffen uns auf der vhs cloud.

Elizabeth Heide Freude, M.A. AS12-444
Beginn: 08.04.2024 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.04.2024
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 120,00 EUR

Elizabeth Heide Freude, M.A. AS12-445
Beginn: 08.04.2024 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 04.04.2024
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch A2, ab Lektion 1 – Onlinekurs AS12-446
Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Kein Unterricht am 08.05.2024.
Anmeldeschluss: 04.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch B1, ab Lektion 1 – Onlinekurs AS12-448
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo B1 Klett-Verlag: ISBN Nr. 978-3125146846
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 11.03.2024 – 12x montags – 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 07.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch B1+, Konversation – Onlinekurs AS12-449
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Die Sprachzeitschrift Ecos, die wir im Kurs als Grundlage für unsere Konversation verwenden werden, bietet einen interessanten Mix aus Sprachtraining und Kultur.
Mitzubringen/Materialien: Wird im Kurs bekannt gegeben.
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 12.03.2024 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 08.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 120,00 EUR

Japanisch

Wichtige Information: Leider gibt es keine deutschsprachige Ausgabe des Buches. Die Lehrbücher sind zwar in englischer Sprache, aber mit leicht verständlichen Icons versehen. Außerdem stehen viele deutschsprachige Materialien (Grammatik, Vokabular, Kanji usw.) zum freien Download zur Verfügung.
Die Dozentin erläutert alles Notwendige, wie z.B. die Benutzung des Buches und die Grammatik auf Deutsch, so dass Sie alles verstehen, was für den Spracherwerb notwendig ist oder ggf. nachfragen können. Ansonsten wird im Kurs hauptsächlich Japanisch gesprochen.

Japanisch A2/1, ab Lektion 5 – Onlinekurs AS12-461
MA Japan. Linguistik Marina Ivanova

Sichere Grundkenntnisse von Hiragana, Katakana, einigen Kanji und Grammatik A1. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Thema „Meine Stadt“.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbücher:
Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 1 A2 Katsudoo, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-713-8
Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 1 A2 Rikai, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-714-5
Diese Bücher sind über amazon.de oder buske.de erhältlich
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 05.03.2024 – 13x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 01.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 130,00 EUR

Japanisch A2/2, ab Lektion 4 – Onlinekurs AS12-462
MA Japan. Linguistik Marina Ivanova

Die Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs:
Sie können Hiragana und Katakana lesen und schreiben. Sie können ca. 150 Kanji lesen. Sie haben sichere Kenntnisse von Grammatik und Vokabeln auf Niveau A1. Sie können an ganz einfachen Gesprächen in routinemäßigen Situationen teilnehmen.
In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Themen „Essen gehen“ und „Okinawa-Reise“.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbücher:
Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 2 A2 Katsudoo, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-752-7
Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 2 A2 Rikai, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-753-4
Diese Bücher sind über amazon.de oder buske.de erhältlich
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 04.03.2024 – 13x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 01.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 130,00 EUR

Russisch

Russisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs AS12-470
Ketevan Kety Tchitchinadze, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Arbeitsbuch:
Jasno A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4 und ISBN 978-3-12-527591-1.
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 11.03.2024 – 9x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 07.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 90,00 EUR

Russisch A1, ab Lektion 4 – Onlinekurs AS12-472
Ketevan Kety Tchitchinadze, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Arbeitsbuch:
Jasno A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4 und ISBN 978-3-12-527591-1.
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 11.03.2024 – 9x montags – 19.45 – 21.15 Uhr
Anmeldeschluss: 07.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 90,00 EUR

Russisch A1, ab Lektion 7 – Onlinekurs AS12-474
Ketevan Kety Tchitchinadze, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Arbeitsbuch:
Jasno A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4 und ISBN 978-3-12-527591-1.
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 12.03.2024 – 9x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 08.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 90,00 EUR

Russisch A1, ab Lektion 10 – Onlinekurs AS12-476
Ketevan Kety Tchitchinadze, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Arbeitsbuch:
Jasno A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4 und ISBN 978-3-12-527591-1.
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 12.03.2024 – 9x dienstags – 19.45 – 21.15 Uhr
Anmeldeschluss: 08.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 90,00 EUR

Chinesisch

Chinesisch Schnupperkurs – Onlinekurs AS12-480
David Nowak

Wie wäre es mit einen Schnupperkurs? Wenn Chinesisch das Richtige für Sie ist, können Sie im darauffolgenden Anfängerkurs mit voller Kraft durchstarten.
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Sonntag, 17.03.2024, 13.00 – 14.30 Uhr
Anmeldeschluss: 14.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 10,00 EUR

Chinesisch A1, ab Lektion 1 – Onlinekurs AS12-486
David Nowak

Chinesisch ist eine Tonsprache mit Bildzeichen. Der Chinesischdozent hat zwei gute Nachrichten für Sie: a) Chinesisch ist lernbar und b) Es wird immer leichter.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Chinesisch – Sprachpraxis im Alltag, Lehrbuch für Anfänger, Gottfried Egert Verlag, ISBN-10: 3-936496-70-6
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 14.04.2024 – 10x sonntags – 13.00 – 15.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 133,50 EUR

Chinesisch A1.2, ab Lektion 9 – Onlinekurs AS12-488
David Nowak

Chinesisch ist eine Tonsprache mit Bildzeichen. Der Chinesischdozent hat zwei gute Nachrichten für Sie: a) Chinesisch ist lernbar und b) Es wird immer leichter.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Chinesisch – Sprachpraxis im Alltag, Lehrbuch für Anfänger, Gottfried Egert Verlag, ISBN-10: 3-936496-70-6
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 04.03.2024 – 10x montags – 20.00 – 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.02.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 100,00 EUR

Portugiesisch

Brasilianisches Portugiesisch A1,2 ab Lektion 4 – Onlinekurs AS12-494
Daisy Cahen- Löwenthal Melo

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, ISBN: 978-3-19-105420-5, Hueber Verlag
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 15.03.2024 – 15x freitags – 19.00 – 19.45 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 75,00 EUR

Entspannung und Bewegung

Yoga tut gut! – Onlinekurs AS12-530
Ein Kurs für Übende mit Grundkenntnissen
Yogalehrerin BDY/EYU Ingeborg Hallor

Beweglichkeit und Stabilität, Leichtigkeit und Gelassenheit mit einfachen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen zu erfahren, ist das Ziel dieses Kurses. Freuen Sie sich auf einen entspannten und dennoch effektiven Yogakurs.
Mitzubringen/Materialien: warme und bequeme Kleidung, Yogamatte, Block, Gurt
Wir treffen uns auf Jitsi Meet.
Beginn: 11.04.2024 – 12x donnerstags – 17.30 – 18.45 Uhr
Anmeldeschluss: 09.04.2024
Ort: vhs, online mit Jitsi Meet
Gebühr: 110,00 EUR

5-Minuten Entspannung – Onlinekurs AS12-535
Die kurze Entspannung für zwischendurch
Tanja Oblinger

Eine kurze Pause zur Regeneration, zum Erholen, zum Entspannen, zum Runterkommen oder einfach nur ,um in Balance zu bleiben.
Nur wie geht das auf die Schnelle? An diesem Abend zeige ich kurze Einheiten der Entspannung, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag einbauen können.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Mittwoch, 17.04.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Anmeldeschluss: 15.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 22,00 EUR

NEU Hula Hoop Basic – Onlinekurs AS12-540
Jessica Klebedanz

Hula-Hoop – das Spaß-Workout für die Körpermitte. Bauch, Taille und Rücken werden durch den Hoop gestärkt. Schwung für Schwung erlernen Sie den spielerischen Umgang mit Ihrem Hula-Hoop-Reifen.
Fester Bestandteil ist hier der Bereich Tanz (Salsa, Cha Cha oder Point Schritte), Bauch Hooping bis hin zu musikalischem Tanz-Flow zum Ende der Stunde. Schritt für Schritt wird in diesem Anfängerkurs die Basis aufgebaut, damit Sie innerhalb kurzer Zeit Hoop Dance umsetzen können.
Mitzubringen/Materialien: Reifen/Hoop ohne Noppen oder Wellen unter 1 kg
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 08.04.2024 – 6x montags – 18.30 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 04.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 44,00 EUR

Geh deinen Rückenschmerzen fremd! – Onlinekurs AS12-542
Sergej-Kasimir Ross

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Von berufsbedingter ungünstiger Körperhaltung über Stress bis hin zu Verletzungen oder neuronalen Dysfunktionen. Im Kurs wird über mögliche Ursachen informiert und näher darauf eingegangen, um durch ganzheitliche Bewegungen unterstützend den Rückenschmerzen entgegenzuwirken.
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 09.04.2024 – 6x dienstags – 18.00 – 18.45 Uhr
Anmeldeschluss: 05.04.2024
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 33,00 EUR

Office Mobility – Onlinekurs AS12-544

Aktive Mittagspause
Sergej-Kasimir Ross

Im Kurs Office Mobility bringen wir in kurzer Zeit eingerostete Gelenke, aufgrund routinierter Arbeitsabläufe wieder in Schwung.
Office Mobility eignet sich außerdem als Regenerationstool. Sie erlernen die notwendigen Übungen und sind nach dem Kurs in der Lage, diese in Ihrem persönlichen Arbeitsalltag bzw. in die Mittagspause zu integrieren. So kann nach einer kurzen Pause wieder produktiv und gelassen weitergearbeitet werden.
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Beginn:	10.04.2024 – 5x mittwochs – 12.15 – 12.45 Uhr Anmeldeschluss: 08.04.2024
Ort:	vhs, online mit Zoom
Gebühr:	18,50 EUR

Kinderernährung

Ganz entspannt vom Brei zum Familienessen – Onlinekurs AS12-691

Vortrag mit Gesprächsrunde
Christine Krebs

Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten!
Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex

Termin:	Montag, 18.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr Anmeldeschluss: 11.03.2024
Ort:	vhs, online
Gebühr:	Teilnahme kostenlos

Sie erhalten die Zugangsdaten zu allen Onlinekursen 1 – 2 Tage vor Kursstart.

Kinderernährung – kinderleicht – Onlinekurs AS12-692

Vortrag mit Gesprächsrunde
Christine Krebs

Teil 1
Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus? Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind werden anhand der Ernährungspyramide anschaulich dargestellt. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.
Teil 2
Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab. Kinderernährung: geht das auch vegetarisch?
Mit Unterstützung des Amts für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt.
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex

Termine:	Montag, 15.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr / Montag, 22.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr Anmeldeschluss: 08.04.2024
Ort:	vhs, online
Gebühr:	Teilnahme kostenlos

Kinderernährung: Geht das auch vegetarisch? – Onlinekurs AS12-693

Vortrag mit Gesprächsrunde
Christine Krebs

Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. Sie sind auch in Familien mit Kleinkindern angekommen. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden? Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf.
Mit Unterstützung des Amts für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt.
Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex

Termin:	Montag, 13.05.2024, 19.00 – 20.30 Uhr Anmeldeschluss: 06.05.2024
Ort:	vhs, online
Gebühr:	Teilnahme kostenlos

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Igel im Garten – leben lassen und helfen AS19-021

Lebensweise des Igels und wichtige Hilfe in der Not
Ninja Winter

Der Igel ist das älteste in unveränderter Form auf unserem Planeten lebende Säugetier, es gibt ihn seit 12-16 Millionen Jahren. Heute steht er kurz vor dem Aussterben. In diesem Kurs lernen Sie die Lebensweise des kleinen, nachtaktiven Kobolds kennen und warum wir ihn mit unseren Gartengestaltungen um seine Nahrung bringen bzw. was Gelbe Säcke mit seinem Tod zu tun haben. Außerdem erfahren Sie, wann die Tiere menschliche Hilfe benötigen, wie diese aussehen muss und wie man vermeiden kann, dass Igel in lebensbedrohliche Situationen kommen.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Mittwoch, 20.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 14,50 EUR

Imkern AS19-027

Einstieg in die Bienenhaltung
Gerhard Hartmann

Du möchtest mehr über Honigbienen wissen oder spielst mit dem Gedanken, selbst Bienen zu halten? Hier hast du die Möglichkeit alles zu erfahren, damit du eine gute Entscheidung triffst:

- Das Bienenvolk
- Standortwahl
- Bienenwohnung & Werkzeuge
- Die wichtigsten Arbeiten im Jahreszyklus
- Honigernte & Honigarten
- Krankheiten & Varroamilbe
- Rechtliche Vorschriften
- Möglichkeiten des Einstiegs

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 13.04.2024, 9.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 66,00 EUR

Esel-Wanderung AS19-030

Jutta Horsch

Auf dieser Wanderung haben Sie die Gelegenheit empathische und kluge Tiere kennenzulernen. Beim Spaziergang an der Seite der Esel kann man hervorragend zur Ruhe kommen und entschleunigen. Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die Pflege der Esel und Informationen über das Verhalten dieser intelligenten, genügsamen und verschmusten Langohren. Vor der Wanderung werden die Esel gemeinsam ausgehfertig gemacht.
Die Esel haben - wie wir Menschen auch - gute und schlechte Tage. Daher bitten wir um Verständnis, dass wir nicht für die Auswahl der Wunsch-Esel garantieren können. Immer zwei Personen teilen sich einen Esel. Die Veranstaltung ist geeignet ab 15 Jahren.
Mitzubringen/Materialien: Wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, gutes Schuhwerk, Getränk
Im Preis enthalten: Putzutensilien, Halfter, Führstrick und Belohnung für die Esel – wird vor Ort gestellt
Termin: Samstag, 04.05.2024, 9.30 – 11.30 Uhr
Ort: Gestüt Hellmannsberg, Hellmannsberg 24, 85092 Kösching
Gebühr: 44,50 EUR

Eröffnung der Ausstellung „Der Auwald zwischen Neuburg a.d. Donau und Ingolstadt“, Fotos von Anton Brandl AS19-099

BUND Naturschutz e.V., Kreisgruppe Ingolstadt

Die Eröffnung findet am 02.03.2024 um 16.00 Uhr im Foyer der Volkshochschule statt. Die Ausstellung ist vom 02.03.2024 bis zum 06.04.2024 im Foyer der Volkshochschule zu sehen. Es handelt sich um eine Veranstaltung der Kreisgruppe Ingolstadt des BUND Naturschutz e.V. mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.
Termin: Samstag, 02.03.2024, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Foyer
Gebühr: Eintritt frei

TauschRausch – Die Kleider-Tauschbörse AS19-100

im Bürgerhaus Neuburger Kasten

Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt
Bürgerhaus

Unter dem Motto „Frühjahr, Sommer und Tracht“ präsentiert sich die Veranstaltung im zweiten Stock in der Fechtgasse 6 und lädt konsumbewusste Interessenten zum Stöbern und Tauschen ein. Von 15.30 bis 16.30 Uhr können dann maximal zehn gut erhaltene, saubere Kleidungsstücke, Schuhe oder Accessoires abgegeben und von 17.00 bis 18.30 Uhr gegen Neues eingewechselt werden. Unterwäsche und Bademode werden nicht angenommen, Kleidung, die nicht getauscht werden kann, wird gespendet. Der „TauschRausch“ ist nicht nur ein sinnvolles Event für die Großen, auch Kinderkleidung darf angeboten werden. Die Wartezeit können Jung und Alt mit einem kreativen DIY-Angebot in der Cafeteria verbringen. Ein gut ausgestatteter Kinderbereich ist ebenso vorhanden und lädt zum Bleiben ein. Mit der Kleidertauschbörse möchte das Bürgerhaus für einen nachhaltigen, bewussten Umgang mit dem Kleiderkonsum einstehen und einen Akzent gegen die Schnelllebigkeit der Modebranche und ihre zahlreichen Billigproduktionen setzen. Es ist keine Anmeldung notwendig. Fragen können Sie gerne an mgh@ingolstadt.de oder 0841/305 2805 richten. Es handelt sich um eine Veranstaltung vom Bürgerhaus Neuburger Kasten mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.
Termin: Samstag, 27.04.2024, 15.30 – 18.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus „Neuburger Kasten“, Fechtgasse 6, 2.OG
Gebühr: kostenfrei

Konsumkritischer Stadtrundgang AS19-103

Weltladen Ingolstadt e.V.

Auf einem Spaziergang durch die Innenstadt werden unser alltägliches Konsumverhalten und die damit verbundenen sozialen und ökologischen Folgen thematisiert. Wir beschäftigen uns hierbei mit den Fragen: Wo kommen die Waren her, die wir täglich verwenden und verbrauchen? Unter welchen Bedingungen werden sie hergestellt und welchen Einfluss haben wir als Konsument:innen darauf? Am Beispiel Handy, Kleidung, Fleischkonsum, Plastik und Schokolade steigen wir tiefer in die Thematik ein. Falls Sie vorab Fragen haben bitte per Mail an beate.schwander@weltladen-in.de
Eine Veranstaltung des Weltladen Ingolstadt e.V. mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Mitzubringen/Materialien: 1,00 EUR pro Teilnehmer (Spende für den Weltladen Ingolstadt)
Termin: Samstag, 13.04.2024, 11.00 – 12.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Rathausplatz
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Kakao, der Speise der Götter auf der Spur AS19-115

Astrid Amler, M.A.

Kommen Sie auf eine Reise zu den Wurzeln des Kakaos. Erleben Sie mit allen Sinnen eine frische Kakaoschote und ihre unterschiedlichen Sorten. Erfahren Sie empirisch ihre Verbreitungsorte und den spannenden Weg von der Kakaobohne zu Kakaopulver oder zu einer Schokoladentafel. Lernen Sie die Qualitätsmerkmale einer hochwertigen Schokolade kennen. Sie erfahren auf dieser Reise die Sonnenseite aber auch die Schattenseiten des Themas Kakao. Der Faire Handel bietet eine überzeugende Alternative zur konventionellen Massenware. Mit all Ihrem neu gewonnenem Wissen stellen Sie zum Abschluss eine hochwertige nachhaltige und faire Zartbitterschokolade her.
Frau Amler ist Historikerin und zertifizierte Umweltpädagogin mit Schwerpunkt Bildung für nachhaltige Entwicklung, sie ist externe Fairtrade-Referentin. Seit knapp 20 Jahren ist sie im Bereich Globales Lernen tätig. Diese Veranstaltung wird gefördert durch Fairtrade Deutschland.
Mitzubringen/Materialien: Esslöffel, Vorratsdose und Geschirrtuch. Die Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Dienstag, 07.05.2024, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 5,00 EUR

NEU Balkonkraftwerke und Speicher AS19-120

Hermann Mödl, Angela Humbold

Zunächst kommen die Eigentümerin einer kleinen Anlage sowie ein Diplomingenieur zu Wort. Dabei geht es um konkrete Erfahrungen aus der Praxis, und zwar von der Planung bis zur Umsetzung des Projekts. Es werden zunehmend Stromspeicher auch für Balkonkraftwerke angeboten. Im Vortrag wird deshalb auch über die technischen Grundlagen dieser Speicher informiert und worauf man bei der Beschaffung achten sollte. Die Unterschiede der Speichersysteme werden am Beispiel zweier führender Anbieter erläutert. Am Ende des Vortrags besteht die Möglichkeit für Fragen und eine Diskussion mit den Fachleuten.

Termin: Donnerstag, 18.04.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 9,50 EUR

NEU Upcycling – Abend- oder Handtasche aus Milchtüten AS19-135

Heidi Essenbach

© Heidi Essenbach

Geflochtene Taschen aus Milchtüten sind gerade der Renner. Aus Streifen flechten wir eine Abend-, Hand- oder Einkaufstasche zu verschiedenen Designs. Aufgrund vielfältiger Vorarbeiten brauchen wir nur vier Abende, um eine Tasche herzustellen.
In der Kursgebühr sind 10,00 EUR Materialkosten enthalten.
Mitzubringen/Materialien:
10 Milchtüten

Beginn: 17.04.2024 – 4x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Am 24.04. findet der Kurs im Werkraum U2 statt.
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 54,00 EUR

Dialogreihe der MitmacherINnen

Ein Einstieg in die Dialogreihe ist jederzeit möglich. Für nähere Infos setzen Sie sich gerne mit der Stabsstelle Nachhaltigkeit der Stadt Ingolstadt in Verbindung:
E-Mail: nachhaltigkeit@ingolstadt.de;
Tel.: 0841 305 2004.

Die MitmacherINnen sind ein Dialogprojekt der Stadt Ingolstadt zur Stärkung des bürgerlichen Engagements und zur Umsetzung von gemeinwohlorientierten Projekten, die der Zielerreichung der Ingolstädter Nachhaltigkeitsagenda dienen. Die Projekte der MitmacherINnen werden von der Stabsstelle Nachhaltigkeit der Stadt Ingolstadt finanziell sowie strukturell unterstützt und finden mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt statt.
In den letzten beiden Reihen der kostenlosen Mitmach-Treffen steht vor allem die Realisierung der Aktionen oder Projekte der Projektgruppen im Vordergrund. Unser gemeinsames Ziel: sichtbare Ergebnisse in der Stadt schaffen und weitere Menschen dazu motivieren, eigene Ideen tatkräftig zu verwirklichen. Daneben werden Strukturen etabliert, die bestehende Projektgruppen mit den Akteuren der Stadt Ingolstadt verknüpfen, um eine fruchtbare und langfristige Zusammenarbeit zu ermöglichen. Neue Ideen und Impulse von Bürger/-innen sind weiterhin erwünscht und werden in die vorhandenen Strukturen integriert. Wir freuen uns daher auch in den letzten beiden Reihen wieder auf neue und bekannte Gesichter, die einen aktiven Beitrag zur Umsetzung der Ingolstädter Nachhaltigkeitsagenda leisten möchten!
Alle Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter www.ingolstadt-vhs.de, zu finden mit der jeweiligen Kursnummer.

● 3. Mitmach-Treffen Bildung AS19-150A

Termin: Dienstag, 20.02.2024, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

● 3. Mitmach-Treffen Umwelt AS19-150B

Termin: Mittwoch, 21.02.2024, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

● 3. Mitmach-Treffen Leben AS19-150C

Termin: Donnerstag, 22.02.2024, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

● 3. Mitmach-Treffen Wirtschaft AS19-150D

Termin: Dienstag, 19.03.2024, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

● 3. Mitmach-Treffen Vielfalt AS19-150E

Termin: Mittwoch, 20.03.2024, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

● 4. Mitmach-Treffen Wirtschaft AS19-150F

Termin: Dienstag, 16.04.2024, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

● 4. Mitmach-Treffen Umwelt AS19-150G
Termin: Mittwoch, 17.04.2024, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

● 4. Mitmach-Treffen Leben AS19-150H
Termin: Donnerstag, 18.04.2024, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

● 4. Mitmach-Treffen Bildung AS19-150I
Termin: Dienstag, 14.05.2024, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

● 4. Mitmach-Treffen Vielfalt AS19-150J
Termin: Mittwoch, 15.05.2024, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Klima am Mittag

Klimaneutrales Ingolstadt 2035

Kostenlose Vortragsreihe
An sieben Terminen werden über die Mittagspause relevante Themen zu Klimafragen behandelt. Zu den ersten fünf Veranstaltungen ist eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen wünschenswert. Es handelt sich hierbei um eine Kooperation der Stabsstelle Strategien Klima, Biodiversität & Donau der Stadt Ingolstadt, der Umweltstation Ingolstadt und der Volkshochschule Ingolstadt. Mehr zum Thema Klimaschutz und Klimaanpassung der Stadt Ingolstadt ist unter www.2035.de nachzulesen oder folgen Sie einfach dem Instagram Kanal *ingolstadt2035*.

Alle Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter www.ingolstadt-vhs.de, zu finden mit der jeweiligen Kursnummer.

● Klimawandel AS19-200
Evi Scheder, Klimaschutzmanagerin

Was ist das eigentlich und welche Auswirkungen hat der Klimawandel auf Ingolstadt? Diesen und anderen Fragen gehen wir nach.
Termin: Dienstag, 12.03.2024, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt; Ludwigstr. 41; Ingolstadt

● Was macht die Stadt eigentlich gegen den Klimawandel? AS19-202
Stefan Schratzenstaller, Klimaschutzmanager

Was ist das Integrierte Klimaschutzkonzept der Stadt Ingolstadt (IKSK)? Was ist eine Treibhausbilanzierung? Diesen und anderen Fragen gehen wir nach.
Termin: Dienstag, 16.04.2024, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt; Ludwigstr. 41; Ingolstadt

● Klimafreundlich Gärtnern AS19-208
Mit passenden Pflanzen und einfachen Maßnahmen beim Umgang mit dem Boden und der Bewässerung werden Gärten fit für unser künftiges Klima.
Termin: Dienstag, 07.05.2024, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt; Ludwigstr. 41; Ingolstadt

● Klimaschutz im Alltag AS19-206
Praktische Ideen und Impulse für einen klimafreundlicheren Alltag, die wir z.T. auch direkt ausprobieren und mitnehmen können.
Termin: Dienstag, 11.06.2024, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt; Ludwigstr. 41; Ingolstadt

● Klimaanpassung AS19-204
Evi Scheder, Klimaschutzmanagerin

Was versteht man unter Klimaanpassung? Was hat das mit meinem eigenen Wohlbefinden zu tun und was ist ein Hitzetag? Diesen und anderen Fragen rund um das Thema Klimaanpassung gehen wir nach.
Termin: Dienstag, 09.07.2024, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt; Ludwigstr. 41; Ingolstadt

● Klimaspaziergang

Ausgestattet mit einem Infrarot-Thermometer werden wir bei einem Spaziergang die Hitzewirkungen verschiedener Oberflächen messen. Wo ist es am heißesten, wo ist es kühler und warum? Wie kann die Hitze abgemildert werden?

Evi Scheder, Klimaschutzmanagerin AS19-210
Termin: Dienstag, 23.07.2024, 12.00 – 12.45 Uhr
Treffpunkt: Umweltstation Ingolstadt; Ludwigstr. 41; Ingolstadt

Thomas Schneider, Leiter Stabsstelle Klima AS19-212
Termin: Dienstag, 06.08.2024, 12.00 – 12.45 Uhr
Treffpunkt: Umweltstation Ingolstadt; Ludwigstr. 41; Ingolstadt

Umweltstation Ingolstadt

Umweltstation Ingolstadt Mensch.Natur.Stadt.
„Natur entdecken und verstehen – Handlungsspielräume erkennen – Zukunft gestalten“. Die Umweltstation Ingolstadt möchte Menschen jeden Alters ermutigen, sich für ein nachhaltiges Lebensumfeld einzusetzen. Unter dem Dach der Umweltstation finden am Jugendbildungshaus am Baggersee, in der Geschäftsstelle in der Ludwigstraße 41 und an vielen weiteren Orten im ganzen Stadtgebiet Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren statt. Auch Schulklassen, Kitas und Gruppen können Angebote zu Natur- und Nachhaltigkeitsthemen buchen. Von Ferienangeboten und kreativen Nachmittagen, bis zu Exkursionen und Vorträge gestaltet die Umweltstation, gemeinsam mit dem BNE-Netzwerk, ein buntes Jahresprogramm. Das BNE-Netzwerk Umweltstation ist ein breites Bündnis von Akteur*innen aus dem Bereich Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Träger der Umweltstation sind der Stadtjugendring Ingolstadt, der BUND Naturschutz Ingolstadt und die Stadt Ingolstadt. Über einen Beirat der Umweltstation, in dem alle drei Träger mit zwei Personen vertreten sind, können alle Partner ihre Fähigkeiten, Wünsche und Ideen einbringen und die Umweltstation gemeinsam lenken. Juristischer Träger ist der Stadtjugendring Ingolstadt, bei dem auch das Personal angestellt ist.
Mehr Informationen zu den Angeboten sowie die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter www.umweltstation-ingolstadt.de/veranstaltungskalender. Folgen Sie der Umweltstation auf Instagram und Facebook und abonnieren Sie den Newsletter (E-Mail an info@umweltstation-ingolstadt.de).

Umweltstation – Angebote für Erwachsene

● Frühling im Gerolfinger Eichenwald AS19-254
Auwald.Natur.Stadt.

Termin: Samstag, 06.04.2024, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz hinterm Wasserwerk beim Gerolfinger Eichenwald
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Nachtwanderung – MicroAdventure am Baggersee AS19-255
Gemeinsam.Natur.Stadt

Kinder ab 12 Jahren nur in Begleitung Erwachsener.
Termin: Freitag, 12.04.2024, 20.00 – 22.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: 5,00 EUR werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Vergängliche Sandbilder AS19-256
Gemeinsam.Natur.Stadt

Termin: Samstag, 20.04.2024, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: 5,00 EUR + 1,00 EUR Material werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Nachtwanderung – MicroAdventure am Baggersee AS19-258
Gemeinsam.Natur.Stadt

Kinder ab 12 Jahren nur in Begleitung Erwachsener.
Termin: Samstag, 27.04.2024, 20.00 – 22.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: 5,00 EUR werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Magie der Vogelstimmen für Seniore AS19-260
Auwald.Natur.Stadt

Wanderung für Senioren.
Termin: Donnerstag, 16.05.2024, 8.00 – 9.30 Uhr
Ort: Parkplatz Donauruderclub Westliche Ringstraße
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Umweltstation – Angebote für Kinder und Familien

● Naturkosmetik selbst gemacht AS19-270
Zero Waste für Jugendliche ab 12 Jahren

Termin: Freitag, 15.03.2024, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Umweltstation Ingolstadt; Ludwigstr. 41; Ingolstadt
Gebühr: 4,00 EUR + 3,00 EUR Material werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Wir basteln Weidennester und färben Ostereier AS19-272
Kids.Natur.Stadt

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren mit oder ohne (Groß-)Eltern.
Termin: Samstag, 23.03.2024, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: Kinder ab 6 Jahren 4,00 EUR, Erw. 6,00 EUR, Familien 12,00 EUR + 2,00 EUR Material p.P. werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Der Natur auf der Spur… AS19-274
Ferienangebot für Großeltern(-teile) mit Kindern ab 5 Jahren
Termin: Dienstag, 26.03.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: Kinder ab 6 Jahren 3,00 EUR, Erw. 5,00 EUR, Familien 10,00 EUR werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Lebensraum Wald – tierisch wild AS19-276
Kids.Natur.Stadt

Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung deren Eltern.
Termin: Dienstag, 16.04.2024, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: Kinder ab 6 Jahren 3,00 EUR, Erw. 5,00 EUR, Familien 10,00 EUR werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Naturdetektive – Abenteuer Wald und Wiese AS19-278
Kids.Natur.Stadt

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren.
Termin: Samstag, 20.04.2024, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: 5,00 EUR + 3,00 EUR Material werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Natur entspannt erleben AS19-280
Kids.Natur.Stadt

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren.
Termin: Donnerstag, 09.05.2024, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: 5,00 EUR werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Delikatessen am Wegesrand AS19-282
Kids.Natur.Stadt

Termin: Samstag, 11.05.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: Kinder ab 6 Jahren 3,00 EUR, Erw. 5,00 EUR, Familien 10,00 EUR + 3,00 EUR Material p.P. werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Lebensraum Wald – tierisch wild AS19-284

Kids.Natur.Stadt

Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung deren Eltern.
Termin: Mittwoch, 12.06.2024, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: Kinder ab 6 Jahren 3,00 EUR, Erw. 5,00 EUR, Familien 10,00 EUR + 3,00 EUR Material p.P. werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Erlebnis Lagerfeuer für Söhne und Ihre Papas AS19-286

Kids.Natur.Stadt

Termin: Freitag, 14.06.2024, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: Kinder ab 6 Jahren 4,00 EUR, Erw. 6,00 EUR, Familien 12,00 EUR werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

● Mit dem Wasserfloh unterwegs AS19-288

Gewässerexpedition für Forscherfamilien

Termin: Samstag, 06.07.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: Kinder ab 6 Jahren 4,00 EUR, Erw. 6,00 EUR, Familien 12,00 EUR € werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

Technische Hochschule Ingolstadt – Ringvorlesung „Energie – Umwelt – Nachhaltigkeit“

Die Technische Hochschule (THI) lädt auch im Sommersemester 2024 wieder zur Ringvorlesung „Energie – Umwelt – Nachhaltigkeit“ ein. Referentinnen und Referenten aus der wissenschaftlichen und wirtschaftlichen Praxis informieren über aktuelle Themen im Bereich „Energie – Umwelt – Nachhaltigkeit“. Z.B. mit Vortragenden vom THI-Forschungs-Institut für neue Energiesysteme InES (www.thi.de/go/energie). Zielgruppe sind Studierende, Schüler, Umweltgruppen, Politiker sowie weitere interessierte Personen.
Die 45-minütigen Vorträge finden **jeweils um 18.30 Uhr an der Technischen Hochschule in Präsenz am Campus Ingolstadt und parallel mit Online-Übertragung** statt. Im Anschluss stehen die Referentinnen und Referenten für Diskussionen zur Verfügung. Organisiert wird die Veranstaltung von Prof. Dr.-Ing. Sabine Bschorer, Professorin für Strömungsmechanik, Energietechnik und Verfahrens- und Umwelttechnik in der Fakultät Maschinenbau, Bachelor-Studiengangsleiterin „Energiesysteme und Erneuerbare Energien“ (www.thi.de/go/eee).
Infos u.a. zu Themen und Terminen finden Sie spätestens ab Ende März 2024 unter www.thi.de/go/ringvorlesung-umwelt sowie unter www.ingolstadt-vhs.de.
Es handelt sich um eine Veranstaltung der Technischen Hochschule Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Bildung für nachhaltige Entwicklung an der vhs Eichstätt

Hier stellen wir Ihnen ausgewählte Kurse aus dem BNE-Bereich der Volkshochschule Eichstätt vor. Für nähere Details sowie Fragen zur Anmeldung finden Sie alle Infos unter www.vhs-eichstaett.de.

● Einführung in die Permakultur im Kapuzinergarten

Dr. Johanna Umbach, Permakulturpraktikerin und Leiterin des Gemeinschaftsgartens „Kapuzinergarten Eden“

Termin: Freitag, 15. März 2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Ort: Kapuzinergarten Eden, Eichstätt, Ostenstraße
Gebühr: 11,00 EUR

● Vogelfreundlicher Garten für Anfänger

Dr. Maximiliane Schumm

Termin: Sonntag, 14. April 2024, 14:00 – 15:30 Uhr
Ort: Kapuzinergarten Eden, Eichstätt, Ostenstraße
Gebühr: 11,00 EUR

● Obstwald und Agroforst – Nachhaltig global gedacht und lokal gemacht

Ein informativer Besuch des „Eichstätter Obstwalds“
Dr. Dagmar Kusche & Dr. Gerhard Rott, beide fairEint – Initiative nachhaltige Region Eichstätt (Netzwerk)

Termin: Sonntag, 21. April 2024, 14:00 – 15:30 Uhr
Ort: Nachhaltigkeitsnetzwerk fairEInt, Industriestraße, Eichstätt, (neben THW)
Gebühr: 5,00 EUR

● Das geheime Nachtleben von Pfünz

Veranstaltung zur 28. Europäischen Fledermausnacht
Willi Reinbold, LBV-Wolfsbeauftragter, staatl. Fledermausberater

Wir dürfen wie immer in der Fledermausnacht gespannt sein auf das Ausfliegen der Mausohrfledermäuse. Wir erfahren dabei einiges über die Lebensweise, die Jagd und die Fortpflanzung der Säugetiere, die mit den Ohren „sehen“. Zur Sprache kommen wird auch, warum sie bedroht sind und was jeder für ihren Schutz tun kann. Bitte mitbringen: warme Jacke.
Termin: Samstag, 24. August 2024, 20:00 – 22:00 Uhr
Ort: Pfünz, Vorplatz der Kirche
Gebühr: kostenfrei

Gesellschaft

Studium Generale
Herrschaft und Aufklärung: Das Zeitalter des Absolutismus

Dr. Rudolf Oswald
Nach der Einführung in die Geschichte der Renaissance werden wir uns im Frühjahrssemester mit einer weiteren Transformationsepoche auf dem Weg Europas hin zur Moderne befassen, mit der Zeit des Absolutismus und der Aufklärung. Mit dem Abschluss des Westfälischen Friedens 1648 und dem Zeitalter der Aufklärung schien Europa in eine länger andauernde Phase der Stabilität einzutreten, die erst mit der Revolution in Frankreich 1789 zu Ende ging. Gleichwohl war auch dieses „lange“ 18.Jahrhundert geprägt von gesellschaftlichen Umwälzungen, von Kriegen, nachhaltigen ökonomischen Neuerungen sowie von politischem „Machbarkeitswahn“.

Dr. Brigitte König
Das 17.Jahrhundert mit den Schrecken des Dreißigjährigen Kriegs brachte nichtsdestoweniger bedeutende Dichter insbesondere in der Lyrik hervor, die kurz gestreift werden sollen, bevor wir das 18.Jahrhundert – Epochenwende und Beginn der modernen Zeit – mit den bestimmenden Ideen der Aufklärung untersuchen. Der freie Schriftsteller meldet sich zu Wort, der literarische Markt entsteht, und es kommt in allen drei Gattungen zu prägenden Texten, die noch in unsere Gegenwart hineinwirken. Aufklärung, Licht ins Dunkel ist auch in der Literatur die Devise.

StDin i.R. Elisabeth Fenk
Nach den Entdeckungen in der Zeit der Renaissance schreitet der Rationalismus in allen Bereichen voran: In den Staatsordnungen, in der Gesellschaft, der Forschung und in den Künsten. Alle Herrscher der großen und kleineren Staaten errichten im aufgeklärten Absolutismus einen durchorganisierten Zentralstaat mit Fach-Ministerien und mit steuerpflichtigen Bürgern und drängen dabei systematisch den Adel aus allen Herrschaftsanteilen zurück. Erfindungen der Dampfmaschine und die überall entstehenden Manufakturen kündigen die Entwicklung einer mobilen frühindustriellen Gesellschaft an. In den Hauptstädten entwickelt sich eine bürgerliche Diskursgesellschaft , in der die Gedanken der Aufklärung bis hin zu revolutionären Forderungen der Etablierung von Menschenrechten immer mehr Fuß fassen.

In der Kunst ist die nun moderne Orientierung an der Antike mit Händen zu greifen. Bereits in den Kunstwerken des Barock und schließlich im Klassizismus kurz vor der Französischen Revolution prägen die römisch-griechischen Form- und Inhaltselemente die Vorstellungen – parallel zur Entwicklung der neuen Philosophie der Aufklärung.

Dipl. Päd. Florian Kneidl
Die Zeit des Absolutismus ist in der Musik die Zeit des Generalbasses. Dieser fundiert die Barockmusik im wahrsten Sinne des Wortes. Doch gibt es dank der Aufklärung spannende Transformationsprozesse: Musik für Könige und Kirche wird zu Musik für Bürger. Polyphone Komplexität nimmt ab zugunsten melodischer Klarheit. Sturm und Drang zeigt sich in emotionaler Expressivität. Und schließlich wird’s klassisch...

Dipl.-Psych. Wolfgang Fuhrmann
Der Aufklärungsgedanke, dass die Vernunft das Wesen des Menschen bestimme, erwies sich als zu idealistisch. Menschliches Verhalten wird eben auch von triebgesteuerten Impulsen geleitet, die oft im Konflikt mit der Vernunft stehen und meist die Oberhand gewinnen. Es braucht ein selbstreflektiertes Verhalten, um ein größeres Maß an Vernunft im menschlichen Handeln zu erreichen. Dazu ist es auch erforderlich, die eigenen „Schattenseiten“ (z.B. Neid, Gier, Machtstreben etc.) zu erforschen und so zu integrieren, dass sie keinen Schaden für Andere anrichten.

● Studium Generale – Herrschaft und Aufklärung: Das Zeitalter des Absolutismus

Dr. Rudolf Oswald, Dr. Brigitte König, StDin i.R. Elisabeth Fenk,
Dipl.-Psychologe Wolfgang Fuhrmann,
Dipl.-Päd. Florian Kneidl **AS21-000**
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 130,00 EUR

Dr. Rudolf Oswald, Dr. Brigitte König, StDin i.R. Elisabeth Fenk,
Dipl.-Psychologe Wolfgang Fuhrmann,
Dipl.-Päd. Florian Kneidl **AS21-001**
Beginn: 05.03.2024 – 13x dienstags – 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 130,00 EUR

Dr. Rudolf Oswald, Dr. Brigitte König, StDin i.R. Elisabeth Fenk,
Dipl.-Psychologe Wolfgang Fuhrmann,
Dipl.-Päd. Florian Kneidl **AS21-002**
Beginn: 07.03.2024 – 13x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 130,00 EUR

Historischer Verein

● Ingolstädter Archäologischer Vortrag **AS21-010**

Zweiter Direktor der Römisch-Germanischen Kommission
Historischer Verein Ingolstadt e.V.
PD Dr. Lukas Werther, Frankfurt

Eine Veranstaltung des Historischen Vereins Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.
Termin: Mittwoch, 20.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45, 85049 Ingolstadt, Barocksaal
Gebühr: Eintritt frei

Recht und Finanzen

● Börse statt Sparbuch **AS21-100**

Geldanlage mit ETFs (Exchange Traded Funds)
Dipl. Ökonomin Petra Gruber Verbraucherservice Bayern

Das Tagesgeldkonto bringt zwar Zinsen – die jedoch weit unter der Inflationsrate liegen -, Aktien sind Ihnen zu spekulativ und aktive Fonds zu kostenintensiv. Gibt es eine Alternative? Sicher haben Sie den Begriff „ETFs“, oder auch „Indexfonds“ bzw. „passive Fonds“ genannt, bereits schon in den Medien gehört. Doch was ist ein ETF? Wie setzt er sich zusammen? Welche Varianten gibt es? Welche Kosten fallen an? Wie hoch sind die Ertragschancen und auf welche Risiken lassen Sie sich ein? Erfahren Sie das Wesentliche über diese Form der Geldanlage.
Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.
Termin: Mittwoch, 10.04.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 14,00 EUR

NEU Ethisch – ökologisch anlegen – aber wie? AS21-101

Dipl. Ökonomin Petra Gruber Verbraucherservice Bayern

Möchten Sie Ihr Geld anders anlegen? So, dass es Gutes bewirkt und das Klima schont? Wünschen Sie, Unternehmen zu meiden, denen Umweltschutz nicht wichtig ist, die Mitarbeiter im Niedriglohnsektor beschäftigen oder gegen den Tierschutz verstoßen? Gibt es ein „grünes“ Girokonto? Bisher existiert noch keine einheitliche Definition für diese „alternativen“ Finanzprodukte. Vergleichen Sie die ökologischen, ethischen und sozialen Standards der Banken und Bankprodukte. Wie sieht es mit der Rendite und dem Risiko dieser Produkte aus?
Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.
Termin: Mittwoch, 24.04.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 14,00 EUR

Brauche ich einen Ehevertrag? AS21-106

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Wenn das Herz spricht, kommt der Kopf oftmals nicht zu Wort. Doch wer sich in Ehe, Partnerschaft und Familie nur auf gesetzliche Regelungen verlässt, verschenkt sinnvolle Möglichkeiten, das eigene und gemeinsame Leben nach individuellen Vorstellungen zu gestalten. Was geschieht zum Beispiel mit dem Vermögen der Partner bei Heirat und Trennung? Wie will man Unterhalt und Vorsorge fürs Alter regeln? Der Vortrag informiert über die Möglichkeiten vertraglicher Regelung durch Ehevertrag und gibt einen Überblick über die Themen Güterrecht (Zugewinnausgleich oder Gütertrennung), Unterhalt und Versorgungsausgleich.
Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.
Termin: Montag, 08.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 11,00 EUR

Immobilienkauf/-verkauf – was gibt es rechtlich zu beachten? AS21-108

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Mit dem Eigenheim geht für viele ein großer Traum in Erfüllung und auch Kapitalanleger investieren vermehrt in Grundbesitz. Der Erwerb einer Immobilie – zur eigenen Nutzung oder als Wertanlage – ist für die meisten Menschen die größte und wichtigste Investition in ihrem Leben. Wer einen Kredit aufnimmt, verschuldet sich oft über Jahrzehnte. Für den Immobilienkauf ist notarielle Beurkundung vorgeschrieben. Der Vortrag erläutert den Ablauf eines Immobilienkaufs beim Notar und gibt Tipps.
Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.
Termin: Dienstag, 16.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 11,00 EUR

NEU Zu Lebzeiten verschenken oder per Testament vererben? AS21-109

Wie kann ich Erbstreit und Steuern vermeiden?
Fachanwalt für Erbrecht, Tobias Langer, Ingolstadt

In diesem Vortrag erhalten Sie alle erforderlichen Informationen über:
- Erstellung von Testamenten
- gesetzliche Erbfolge
- Pflichtteil
- Erbschafts- und Schenkungsfreibeträge
- lebzeitige Vermögensübertragungen

Aufgrund der gestiegenen Grundstückspreise, nicht nur im Großraum Ingolstadt, empfiehlt es sich, sich frühzeitig um die Vermögensnachfolge zu kümmern. Dabei erfahren Sie, auf was Sie bei Schenkungen sowohl in steuerlicher als auch erbrechtlicher Sicht achten müssen und wie diese durch eine passende Testamentsgestaltung flankiert werden. Oder reicht sogar nur ein Testament? Egal, welche individuelle Lösung für Sie am Ende erarbeitet wird, es wird stets auf die Vermeidung von Streitigkeiten im Todesfall sowie Erbschaftssteuer geachtet. Der Referent hat aufgrund seiner notariellen und fachanwaltlichen Erfahrungen alle Aspekte im Blick.
Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.
Termin: Montag, 13.05.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 11,00 EUR

Schenken, Übergeben, Vermachen: Zu Lebzeiten oder erst mit dem Tod? AS21-110

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Zu Lebzeiten versuchen wir unser Vermögen geschickt zu bewahren oder zu vermehren. Für die Zeit nach dem Tod sorgen hingegen nur die Wenigsten ausreichend vor. Dies kann Streitigkeiten in der Familie, teure Gerichtsverhandlungen und den Zerfall des Vermögens zur Folge haben. Mitunter kann es sinnvoll sein, einzelne Vermögenswerte bereits zu Lebzeiten auf die nachfolgende Generation zu übertragen, etwa um Steuern zu sparen. Der Vortrag erläutert, wie – zu Lebzeiten oder mit dem Tode – Vermögen sicher übertragen werden kann.
Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.
Termin: Mittwoch, 24.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 11,00 EUR

General- und Vorsorgevollmacht; Patientenverfügung AS21-112

Dr. Florian Meininghaus, Notar, Ingolstadt

Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich selbst nicht mehr dazu in der Lage bin? Wie kann ich dafür sorgen, dass trotzdem weiterhin in meinem Sinne entschieden wird, gerade auch in Bezug auf die gewünschte medizinische Versorgung? Der Vortrag zeigt, wie in „guten Zeiten“ festgelegt werden kann, wer im Fall der Fälle helfen darf, denn selbst Ehegatten, Kinder oder Lebenspartner dürfen Sie ohne Vollmacht nicht vertreten.
Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.
Termin: Dienstag, 14.05.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 11,00 EUR

Testament, Erbrecht und Schenkungen AS21-115

Fachanwalt für Erbrecht Markus Rainer

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitereien und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Vortrag grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht, wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Im Rahmen des Vortrags werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen“ im Erbrecht hingewiesen. Wann sind Schenkungen zu Lebzeiten sinnvoll? Was ändert sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht?
Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Dienstag, 07.05.2024, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 14,00 EUR

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht! AS21-120

Volker Riechert

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommenssteuererklärung selbst fertigen?
In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommenssteuererklärung wichtig und notwendig ist.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs eignet sich sowohl für absolute „Anfänger“ als auch für steuerlich „Fortgeschrittene“. Fragen zur Übermittlung der Steuererklärung per „ELSTER“ können auch am Rande erläutert werden.
Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.
Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 18.05.2024, 10.15 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 78,00 EUR

Finanzworkshop für Erwachsene AS21-125

Diplom-Kauffrau Astrid von Perponcher

Ein Basiswissen im Bereich Finanzen spart Geld! Nach diesem Workshop können Sie Ihre bisherigen Verträge, die Sie abgeschlossen haben, kritisch hinterfragen. Der Workshop gibt einen Überblick über die Bereiche Versicherungen/Geldanlagen/Finanzierung und erklärt einfache wirtschaftliche Zusammenhänge, die man wissen muss, um nicht übervorteilt zu werden.
Aus dem Inhalt:
Welche Versicherungen sind wichtig für mich? Warum eine Kapitalversicherung keine sichere Altersvorsorge mehr ist.
Welche sinnvollen Möglichkeiten der Geldanlage gibt es ? Wie finanziere ich richtig? Welche Möglichkeiten zum Steuern sparen gibt es?
Wie funktioniert die gesetzliche Renten- und Krankenversicherung?
Mitzubringen/Materialien: Ein Skript kann gegen 4 € von der Kursleitung bezogen werden.
Brotzeit und Getränke

Termin: Samstag, 20.04.2024, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 51,50 EUR

Ist die Kapitallebensversicherung noch zeitgemäß? AS21-127

Diplom-Kauffrau Astrid von Perponcher

Durchschnittlich hat jeder Haushalt zwei bis drei Kapitalversicherungsverträge in Form von Lebens- oder Rentenversicherungen abgeschlossen. Haben Sie schon mal in Wertmitteilungen geschaut? Meistens ist der Rückkaufswert (also der Wert bei Kündigung) weitaus niedriger, als man bereits eingezahlt hat. Durch die langanhaltende Niedrigzinsphase kommen immer mehr Versicherer in Schwierigkeiten, die Garantieverzinsung zu zahlen. Wobei die Garantieverzinsung weitaus niedriger ist als die derzeitige Inflation. Durch die hohen Kostenbelastungen sind auch fondsgebundene Policen meist ein Minusgeschäft. Viele Versicherungsunternehmen trennen sich auch von ihren Beständen und verkaufen diese an Investoren. Alles zum Schaden der Kunden.

- Wie funktioniert eine Kapitalversicherung überhaupt?
- Wie wirkt sich die Inflation auf solche Verträge aus?
- Warum bei Vertragskündigung immer das Versicherungsunternehmen gewinnt?
- Welche Alternativen gibt es?
- Wie komme ich mit Gewinn aus solchen Verträgen raus?

Mitzubringen/Materialien: Ein Skript kann gegen 2 € von der Kursleitung bezogen werden.

Termin: Montag, 13.05.2024, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 16,50 EUR

Natur, Haus und Garten

Grundlagen der Gartengestaltung AS21-200

Gartengestaltung – vom Design bis zur Ausführung
Landschaftsarchitekt Hans-Georg Wüst

Zur Neuanlage oder Umgestaltung vermittelt der erfahrene Gartenarchitekt grundlegende Kenntnisse, um kostenbewusst den Traum vom eigenen Gartenparadies zu verwirklichen. Jeder Kursteilnehmer findet entsprechend seiner Hausarchitektur seinen individuellen Gartenstil, zeitgemäß, naturnah und pflegeleicht. Moderne Planungs- und Praxisbeispiele zum sinnvollen Wegekonzept, Terrassengestaltung, Wasser im Garten, und raumbildende Pflanzverwendung zeigen dauerhafte und attraktive Lösungen.
Für jeden Teilnehmer wird eine individuelle Gartenskizze gemeinsam erarbeitet (Maßstab 1:100).
Mitzubringen/Materialien: Lageplan Grundstück/Haus (Maßstab 1:100), ggf. Fotos vom Grundstück und der Umgebung

Termin: Samstag, 27.04.2024, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 53,50 EUR

NEU Sanieren und Umbauen – ein ganzheitliches Konzept mit gutem Teamwork AS21-205

Dipl.-Ing. (FH), Architektin Simone Buchner

Das Hauptanliegen dieses Kurses ist es, Wege und Lösungen für ein professionelles Konzept aufzuzeigen, wodurch sich im Zuge einer energetischen Sanierung auch die gestalterische Qualität von Gebäuden zeitgemäß verbessern lässt. Themen: Erläuterung wesentlicher Bausteine eines ganzheitlichen Energiekonzeptes
Sanierungsprozess: gut strukturiert und gründlich geplant spart am Ende Geld und ermöglicht sinnvolle Teilabschnitte
Grundlagen: Energie, Baukonstruktion, Technik, Lebenszykluskosten + Teamwork: Bauherr, Architekt, Fachplaner
In der Kursgebühr sind 5 € Unkostenbeitrag für das Skript enthalten.

Termin: Samstag, 13.04.2024, 9.30 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 52,50 EUR

NEU Interior Design Grundlagen lernen AS21-209

Farben, Licht und Möbel richtig einsetzen,
um Wohlfühlorte zuhause zu kreieren
Ramona Attenberger

Frischer Wind für das eigene Zuhause im neuen Jahr? In diesem Workshop lernen Sie von einer professionellen Interior Designerin die Grundlagen der Innenraumgestaltung und erhalten Einblicke in die professionelle Herangehensweise bei der Gestaltung von Wohnräumen. Wie bringe ich mit Materialien und Farben Atmosphäre in meine Räume? Und wie kann ich bereits mit wenig Budget viel verändern? Sie erlernen Theoretisches und Praktisches über Raumgestaltung, wie man Raumwirkung mit Atmosphäre, Einrichtungsstilen, Farbwahl, Möblierung, Beleuchtung beeinflusst. Sie erhalten Beratung für Ihr Projekt und erarbeiten Ihr persönliches Wohnkonzept.
Mitzubringen/Materialien: Fotos vom Projekt, Zeichenmaterial, Schere, Klebstoff, inspirierende Wohnzeitschriften, persönliches Beispielprojekt mit Grundrissen und Fotos, bei Bedarf Farb- und Stoffmuster, Materialproben sowie Fotos der wichtigsten Möbel

Termin: Samstag, 20.04.2024, 9.00 – 14.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 36,50 EUR

Biologisches Bauen AS21-215

Dipl. Ing. Architekt Ulrich Krumwiede

In biologisch gebauten Häusern gibt es keine Schimmelpilze oder Gifte. Die Verbesserung der Raumluftqualität erfolgt über „innere Oberflächen“, in denen Mikroben und Schadstoffe gebunden werden.
Im Kurs behandeln wir folgende Themen:

- Renovierung schadstofffrei und wohngesund
- Wärmedämmung ohne Schimmelpilze
- Oberflächenbehandlung mit Kalk-, Mineral- und Pflanzenfarben
- Das luftdichte Haus – Dichtung und Wahrheit
- Heilklima mit Strahlungswärme
- Stromspartipps für den Haushalt
- Humane Siedlungsformen

Termin: Mittwoch, 24.04.2024, 19.30 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 13,00 EUR

Technik

NEU Beim Autofahren wieder Vertrauen gewinnen und Wissen auffrischen AS21-228

Für Ältere und/oder Ungeübte
Matthias Stief

Sie fahren bereits PKW, aber selten, und Sie würden gerne Ihr theoretisches Wissen auffrischen und praktische Tipps rund um Ihr eigenes Auto bekommen. Der Tag zeichnet sich durch einen hohen Anteil an praktischen Übungen aus und es wird individuell auf Ihre eigenen Wünsche hinsichtlich Ihres Fahrzeugs eingegangen. Sie können auch gerne zu zweit mit einem PKW kommen.
Inhalte des Kurses:
* Einführung in die Themen und theoretische Impulse
* praktische Übungen
Mitzubringen/Materialien: PKW, Führerschein

Termin: Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 15.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz an der Krumenauerstr. 42, Ingolstadt
Gebühr: 75,00 EUR

Religion

Integrationsbeauftragte: Ingrid Gumplinger
Gremium Begegnung der Religionen:
Pfarrer Martin Geistbeck, Pfarrer Dr. Clemens Hergenröder, Pfarrer Dr. Victor Linn, Dialogbeauftragte Nesrin Bal, Elvan-Erdem Aydin, Dede (AKZ) Hasan Erdogan, Fatih Ciftci (IBV), Esmir Smajic (DOZO), Elhady Siedelahl (Zaytouna Moschee), Ilyas Cörtürk (Buhara),Wolfgang Jansing (Dielnitiative), Driton Haziri (Albanische Moschee), Fatih Cerko (DITIB)

Internationales Frauenfrühstück AS21-300

Gremium Begegnung der Religionen

Frauen sind ein wichtiger Pfeiler der Dialogarbeit. Gemeinsames Essen verbindet Menschen über die Grenzen von Religion, Kultur und Nationen hinweg. Beim internationalen Frauenfrühstück kommen Gespräche auf, die Neugierde wecken und gegenseitigen Respekt für die jeweils andere Kultur und Religion fördern. Die Besucherinnen haben die Möglichkeit sich kennenzulernen, Alltagsfragen anzusprechen, sich über „Gott und die Welt“ auszutauschen und sich zu unterstützen.
Anmeldung erwünscht per Telefon, Mail oder online.
Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.
Mitzubringen/Materialien: Unkostenbeitrag: 12,00 EUR vor Ort zu bezahlen

Termin: Dienstag, 05.03.2024, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Ziyafet Restaurant, Hindenburgstraße 23, 85057 Ingolstadt
Gebühr: Unkostenbeitrag vor Ort zu bezahlen

Moscheebesichtigung mit Führung AS21-302
Gremium Begegnung der Religionen

Die DITIB, türkisch-islamische Gemeinde Ingolstadt e.V. ließ im Jahr 2008 in der Manisa Straße ein Kulturzentrum mit integrierter Moschee errichten. Mit seiner großen Kuppel und den proportional dazugehörigen zwei Minaretten stellt die Kocatepe Moschee den klassischen türkischen Baustil dar. An diesem Tag bieten wir für alle Interessierten eine gemeinsame Besichtigung der Moschee mit Führung an. Die Führung dauert eine Stunde. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit zum Austausch und zu Gesprächen.
Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 14.03.2024, 13.00 – 14.00 Uhr
Ort: Kocatepe-Moschee, DITIB Gemeinde, Manisa Str. 1, 85057 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

Lebensart
Essen und Trinken

Vegetarischer Gourmetkochkurs AS21-400
Vegetarische Frühlingsküche – mehr als nur Beilage
Tanja Hawlata

Entdecken Sie die Vielfalt der fleischlosen Küche. Sie werden staunen! Zusammen werden wir aus frischen und saisonalen Zutaten ein prunkvolles Vier-Gang-Menü zaubern, mit welchem Sie Ihre Liebsten verwöhnen können. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Herkunft.
In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.
Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 08.03.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 63,00 EUR

Gourmetkochkurs Ostermenü AS21-402
Tanja Hawlata

Zusammen werden wir aus frischen und saisonalen Zutaten dem Festtagsanlass entsprechend ein prunkvolles Vier-Gang-Menü zaubern, mit dem Sie Ihre Gäste begeistern werden.
Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Herkunft. Fleisch und Fisch/Meeresfrüchte kommen nur aus artgerechter Zucht und nachhaltiger Fischerei.
In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von 30 € bereits enthalten.
Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 15.03.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 63,00 EUR

Basis Fisch Kochkurs AS21-404
Tanja Hawlata

Erfahren Sie alles rund um das Thema Fisch. Von Tipps zum Einkauf, richtigen Zerlegen, bis hin zu den Grundzubereitungsarten. Zum Beispiel welcher Fisch fürs Dämpfen, Schmoren, Braten, Beizen, etc. geeignet ist. Gemeinsam zaubern wir vier verschiedene Fischgerichte, welche Sie mühelos daheim selbst zubereiten können. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Haltung. Fisch und Fleisch kommen nur aus artgerechter Zucht und nachhaltiger Fischerei.
In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.
Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 12.04.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 63,00 EUR

Mediterraner Kochkurs AS21-406
Mittelmeerküche
Tanja Hawlata

Als mediterrane Küche bezeichnet man die Kochkünste der verschiedenen Mittelmeerregionen. Diese zeichnet sich durch ihre Einfachheit und ihre Liebe zu den Lebensmitteln aus. Grundelemente dieser Landesküchen sind Olivenöl, frisches Gemüse, wie Tomaten, Auberginen, Paprika und Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch, Kräuter, Pasta, Fisch und Meeresfrüchte. Lassen Sie sich von dem Geschmack klassischer Gerichte verzaubern und bringen Sie durch den Duft des Südens etwas Urlaub mit nach Hause. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Haltung. Fisch und Fleisch kommen nur aus artgerechter Zucht und nachhaltiger Fischerei.
In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.
Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 19.04.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 63,00 EUR

Vegan kochen – tierfrei genießen AS21-408
Tanja Hawlata

Tauchen Sie ein in eine Welt ohne tierische Produkte. Erfahren Sie die Vorteile einer veganen Ernährung, die Vielfalt und wie einfach es ist, tierfrei zu kochen und zu genießen, den Tieren, der Umwelt und Ihrer eigenen Gesundheit zuliebe.
Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Herkunft.
In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.
Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Donnerstag, 16.05.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 63,00 EUR

Arabische Küche (vegetarisch) AS21-422

Linda Qasem

Entdecken Sie neue Gerichte aus dem Orient. Zusammen kochen wir Vor-, Haupt- und Nachspeisen.
In der Kursgebühr sind 14 € für Lebensmittel enthalten.
Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Vorratsdosen, Spül- und Geschirrtücher und Getränke

Termin: Freitag, 19.04.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 43,50 EUR

NEU Mekong – Eine kulinarische Reise von Tibet nach Vietnam AS21-430

Pia Sauber

Von meiner Reise auf dem Mekong habe ich viele tolle Rezepte mitgebracht. Aufregende Suppen, Salate, traditionelle Rezepte Asiens, Currys und besondere Springrolls.
Ich nehme Sie mit auf eine kulinarische Reise durch China, Myanmar, Laos, Thailand, Kambodscha und Vietnam.
In der Kursgebühr sind 25 € für Lebensmittel enthalten.
Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor dem Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für Reste

Termin: Donnerstag, 11.04.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt
Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).
Gebühr: 58,00 EUR

NEU Wildkräuterküche – lecker und gesund AS21-440

Ernährungsberaterin Olga Alekseeva

Die einheimischen Wildkräuter können erfolgreich in die Alltagsküche integriert werden und für viel Abwechslung auf dem Mittagstisch sorgen. Auch das lästige Unkraut passt manchmal perfekt auf den Teller. Verschiedene Vorspeisen, Suppe, Hauptgericht und sogar eine Nachspeise mit den Wildkräutern werden im Kurs zubereitet und gegessen. Es ist ein Gericht mit Fleisch dabei. Alle anderen Speisen sind vegetarisch.
In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.
Mitzubringen/Materialien: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Reste

Termin: Samstag, 04.05.2024, 11.00 – 15.00 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 41,50 EUR

Türkisch Kochen AS21-444

Inci Scheider

Ein Streifzug durch die berühmte türkische Küche mit den speziellen mediterranen Gewürzen, Gemüsesorten und dem bekömmlichen Olivenöl. Wir erstellen ein komplettes Menü mit Vorspeisen, Hauptgericht und Nachtisch. Mit vielen Rezepten, die alle schnell zubereitet und einfach nachzukochen sind.
In der Kursgebühr sind 23 € für Lebensmittel enthalten.
Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Haupteingang ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Schürze, Spültuch, Geschirrtücher, Spülschwamm; Vorratsdosen, Getränke

Termin: Donnerstag, 11.04.2024, 18.30 – 22.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche
Gebühr: 52,50 EUR

Würzige und exotische Nationalspeisen Sri Lankas

Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise, auf der auch Veganer nicht zu kurz kommen. Sri Lankas Küche bietet eine großartige Vielfalt an ausgefallenen Gerichten, wie z. B. Fish-Curry, Devilled Chicken, Kartoffel-Kokos-Curry, Reis und Curry mit deftigen Teig- und Gemüsebratlingen etc. Aus exotischen Gewürzen, Kräutern und Zutaten werden authentische Gerichte zubereitet. Sri-lankisches Essen – ein Fest für Augen, Nase und Gaumen!
In der Kursgebühr sind 20 € für Lebensmittel enthalten.
Die Teilnehmer werden von der Kursleitung vor dem Eingangstor ca. 5 Minuten vor Start abgeholt, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Behälter für kleine Kostproben, Getränk
2 € Kopiergeld werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Nilanthi Joham AS21-446

Termin: Samstag, 20.04.2024, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 53,00 EUR

Nilanthi Joham AS21-447

Termin: Samstag, 18.05.2024, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 53,00 EUR

NEU Vietnamesische Frühlingsrollen AS21-454

Pham Dieu Thuy

„Nem“ heißen vietnamesische Frühlingsrollen in Vietnam und werden mit Reispapier zubereitet. Nicht nur mit frischen bunten Gemüsen, verschiedenen Pilzsorten, Hackfleisch, Meeresfrüchte wie Garnelen oder Krabbenfleisch werden Nem auch mit Ihrer Kochliebe gefüllt. Was nicht fehlen darf ist auf jeden Fall der Frühlingsrollen „Nuoc Mam“ – eine gemischte Fischsoße, was als die Seele des Gerichtes gilt.
Dieses Rezept können Sie bei jeder Gelegenheit anwenden.
In der Kursgebühr sind 25 € für Lebensmittel enthalten.
Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor dem Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 10.05.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 55,00 EUR

Alltagsküche – vegetarisch und gesund AS21-460

Basis Kochkurs
Caroline Tietz

Hier bekommen Sie einen Fahrplan, wie Sie einkaufen, kochen und gesund essen gut in Ihrem Alltag integrieren. Sie lernen die Vielseitigkeit verschiedenster Lebensmittel kennen und wie Sie sie geschmackvoll zubereiten. Sie bauen ein Knowhow von Basistechniken in der Küche und die vielfältigen Zubereitungsarten von Lebensmitteln auf.
In der Kursgebühr sind 45 € für Lebensmittel für 2 Kurstage enthalten.
Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für Reste, Spülmittel, Lappen, ggf. Schreibmaterial

Beginn: 20.04.2024 – 2x samstags – 17.30 – 21.30 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt
Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).
Gebühr: 98,50 EUR

Buddha Bowls AS21-461

einfach, lecker, gesund & vegetarisch
Caroline Tietz

In Bowls werden gesunde Zutaten nach einem Baukastensystem kreativ in einer Schüssel kombiniert. Hier kommen köstliche Lebensmittel, essentielle Nährstoffe und Vielfalt zusammen. Die farbenfrohen, vegetarischen Mahlzeiten aus einer Schüssel sehen toll aus, lassen sich endlos variieren und sind alltagstauglich.
In der Kursgebühr sind 25 € für Lebensmittel enthalten.
Die Kursleitung holt Sie ca. 5 Minuten vor Start an der Tür ab, daher bitte pünktlich sein.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für Reste, Spülmittel, Lappen, ggf. Schreibmaterial

Termin: Freitag, 10.05.2024, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Gebrüder-Asam-Mittelschule, Maximilianstr. 21 (SZ SW), 85051 Ingolstadt
Zugang: Nebeneingang zur Gustav-Adolf-Straße (Glastüre).
Gebühr: 58,00 EUR

Käse- und Weinseminar

Diesmal will ich Weine aus deutschen Anbaugebieten in den Mittelpunkt stellen, Franken und die Pfalz. Auf die besonderen Bedingungen hinsichtlich Lage, Klima, Boden und Rebsorten wird eingegangen. Verkostet werden zu je einem deutschen Weißwein Käsepartner aus den Nachbarländern, möglichst aus Rohmilch. Außerdem wird die Herstellung und die Qualitätsmerkmale erklärt.
Die Kosten für Käse und Weinproben von 25 € pro Abend sind in der Kursgebühr enthalten.

Robert Winter **AS21-490**
Beginn: 12.03.2024 – 2x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 79,50 EUR

Robert Winter **AS21-491**
Beginn: 14.03.2024 – 2x donnerstags – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 79,50 EUR

Robert Winter **AS21-492**
Beginn: 09.04.2024 – 2x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 79,50 EUR

Robert Winter **AS21-493**
Beginn: 11.04.2024 – 2x donnerstags – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 79,50 EUR

Expedition ins Bierreich AS21-495

Einsteigerkurs Bierverkostung
Norbert Schmidl

Nicht nur beim Wein, auch beim Bier gibt es eine Vielzahl von Aromen zu entdecken. Als geprüfter Biersommelier und Verkoster bei den beiden weltgrößten Bierwettbewerben – dem „World Beer Cup“ und dem „European Beer Star“ – möchte ich mit Ihnen diese Geruchs- und Geschmacksvielfalt anhand von sortentypischen Bieren bei einer Verkostung erkunden.
In der Kursgebühr sind 5 € für Getränke enthalten.

Termin: Samstag, 04.05.2024, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 23,50 EUR

NEU Expedition ins Bierreich – Historische Biere aus Deutschland AS21-497

Norbert Schmidl

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine bierige Spurensuche. Wir verkosten in einer „Geschichtsstunde“ deutsche Biere, die früher sehr verbreitet waren, dann vergessen wurden und jetzt teilweise wieder eine Renaissance erleben.
In der Kursgebühr sind 20 € für Getränke enthalten.

Termin: Samstag, 11.05.2024, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 38,50 EUR

Whisky
AS21-498
Tom Diewock

Folgen Sie mir auf einer Reise durch Schottland – wenn auch nur multimedial... Zielkoordinaten sind die Destillerien aus denen unser Whiskey stammt. Obwohl zur Herstellung dieser wundervollen Spirituose lediglich ein paar wenige Zutaten verwendet werden, ist ihr Geschmack so individuell wie die Destillen selbst. Jede Destillerie, jede Abfüllung, jedes einzelne Fass birgt andere geschmackliche Nuancen, hält Überraschungen und manchmal sogar Herausforderungen bereit.
In der Kursgebühr sind 40 € für Getränke enthalten.
Termin: Freitag, 26.04.2024, 20.00 - 22.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 60,00 EUR

Tequila und Mezcal
AS21-499
Tom Diewock

Tequila und Mezcal sind viel interessanter als ihr Ruf vermuten lässt und sind weit mehr als die Erinnerung an schlechte Erfahrungen in der Jugend. Es handelt sich vielmehr um sehr individuelle und ausdrucksstarke Agavenbrände, deren Geschmack sich von leicht und fruchtig bis hin zu kraftvoll und rauchig bewegen kann. In lockerer Atmosphäre beschäftigen wir uns außerdem mit Geschichte(n), Herstellung und weiteren interessanten Details, die diese Spirituosengattungen einzigartig machen. Also Finger weg von Salz und Zitrone auf nach Mexiko! Auf dieser Reise stellen wir gemeinsam fest, was guten Tequila und Mezcal ausmacht und wie man beide unterscheidet. 8 Sorten Tequila und Mezcal, kleiner Willkommens-Drink zur Begrüßung sowie Wasser und Brot sind an diesem Abend inklusive.
In der Kursgebühr sind 40 € für Getränke enthalten.
Termin: Freitag, 28.06.2024, 20.00 - 22.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 60,00 EUR

Lifestyle

Wie mache ich das Beste aus meinem Typ?
AS21-500
Renate Matuschka

Jede Frau besitzt ihre ganz persönliche Ausstrahlung und Schönheit. Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und auf den Typ zugeschnitten sein. In diesem Kurs zeigt die Referentin, wie man die natürliche Schönheit durch einen passenden Haarschnitt und eine stilgerechte Haarfarbe (mit Hilfe von verschieden colorierten Haarteilen und Perücken) unterstreichen kann und worauf man dabei besonders achten muss. Lassen Sie sich überraschen, welche Veränderungen möglich sind. Sie erhalten individuelle Tipps zu Ihrem persönlichen Stil.
Termin: Dienstag, 16.04.2024, 9.00 – 14.00 Uhr
Ort: Salon Matuschka, Geisenfelder Straße 21, Ingolstadt
Gebühr: 36,50 EUR

Meine Farben
AS21-510
Tanja Oblinger

Sie wollten immer schon wissen, welche Farben zu Ihnen passen? Dann lade ich Sie ein, diese mit mir zu entdecken.
In diesem Workshop erfahren Sie
- die Wirkung von Farben
- das Erkennen der Farbtypen (Frühling-Sommer-Herbst-Winter)
- Ihre persönliche Farbrichtung

Mit diesem Wissen können Sie sich eine vielseitig kombinierbare Garderobe aufbauen.
Mitzubringen/Materialien: Tonpapierblock A4, ca. 10 verschiedene Farben
Termin: Mittwoch, 10.04.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 22,00 EUR

Schminkworkshop
AS21-515
Typgerechtes Schminken erlernen und 5 Minuten Make-up
Monika Zöpfl

Die dekorative Kosmetik ist die Abrundung der hauttypgerechten Gesichtspflege. Mit dem erfolgreichen Wissen und der Kunst durch Farben und Schattierungen das Gesicht, die Augen und den Mund vorteilhafter erscheinen zu lassen, kann ich als Visagistin Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein steigern. Dadurch optimieren Sie Ihre Ausstrahlung und Souveränität im Privat- und Berufsleben. Hier lernen Sie, wie Sie selber Ihr Make-up optimal abstimmen können und wie Sie Ihre Erscheinung durch typgerechtes Make-up unterstreichen können und wie Sie in 5 Minuten ein frisches Aussehen bekommen.
Mitzubringen/Materialien: Haarband oder Klammern, Pinselunterlage, eventuell Schminksachen, wenn vorhanden, ansonsten wird alles gestellt.
Die Materialkosten von ca. 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Termin: Dienstag, 09.04.2024, 17.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 31,00 EUR

Anmeldung per Telefon, Mail oder online

würde! hätte! könnte! sollte!

LOS GEHT'S!

Beruf, Potentiale und EDV

Erfolgreich durchstarten – Frauen im Beruf AS30-000

Wir laden Sie ein, sich auf unserer Veranstaltung zu informieren, sich auszutauschen, Fragen zu stellen und vor allem Antworten zu finden. Unser Angebot richtet sich an Frauen, die (wieder) ins Berufsleben einsteigen bzw. sich umorientieren möchten. Es erwartet Sie ein intensiver Austausch mit den Veranstaltern sowie interessante Vorträge zu beruflichen Themen:

- Berufswegeplanung
- Duale Berufsausbildung
- Fort- und Weiterbildung
- Existenzgründung
- Anerkennungsberatung
- Aufenthaltsrecht

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, freuen wir uns über Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt.

Eine gemeinsame Veranstaltung von: Bundesagentur für Arbeit, IHK für München und Oberbayern, Handwerkskammer für München und Oberbayern, Stadt Ingolstadt Integrationsbeauftragte, Stadt Ingolstadt Gleichstellungsbeauftragte, Stadt Ingolstadt Jobcenter, Stadt Ingolstadt Amt für Ausländerwesen und Migration, Volkshochschule Ingolstadt, Migrations- und Anerkennungsberatungsstellen

Termin: Freitag, 17.05.2024, 8.30 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: Eintritt frei

Persönlichkeitsentwicklung

NEU Perfektion oder Gelassenheit AS30-020

Gegen den Perfektionsdrang – für mehr Gelassenheit
Andrea Nitzsche

Perfektion im Beruf, im eigenen Erscheinungsbild, im Familienleben, in der Gestaltung der Sozialkontakte, in den Hobbys,... Viele Menschen stellen hohe Erwartungen an sich selbst und setzen sich damit immer wieder unter zu viel Druck. Doch wer ständig alles perfekt haben oder machen will, wirkt angespannt, gestresst und mit sich und anderen andauernd ziemlich unzufrieden. Also raus aus dem „Perfekt-sein-müssen"! Sie erfahren Möglichkeiten, einfach gelassener zu werden und den Perfektionsdrang zu reduzieren oder ihn ganz sein zu lassen. Das Wichtige/Wesentliche wird Ihnen gut genug gelingen. Die Zufriedenheit wächst und Ihr Leben wird entspannter und glücklicher – für Sie und Ihre Mitmenschen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 16.03.2024, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 51,50 EUR

Das Leben neu ordnen und Veränderungen anstoßen AS30-022

Vortrag
Julia Furchner, Catherina Schüller

Möchten Sie herausfinden, in welchen Lebensbereichen Sie Veränderungen anstoßen können, um mehr innere und äußere Balance zu finden? Mithilfe einer praktischen Übung beleuchtet jeder für sich, in welche Bereiche man mehr oder weniger Energie stecken möchte und was wiederbelebt werden könnte. Dazu erfahren Sie psychologische Hintergründe und bekommen Anregungen für die ersten Schritte.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Mittwoch, 06.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 11,00 EUR

Das Leben neu ordnen und Veränderungen anstoßen AS30-023

Seminarreihe mit vier Terminen
Julia Furchner, Catherina Schüller

Sie erarbeiten unter Anleitung Ihr individuelles Veränderungsvorhaben. Über die übungsgestützte Auseinandersetzung mit den Fragen „Was bewegt mich?", „Wer bin ich?", „Was will ich?" und „Wie kann ich das erreichen und beibehalten?" entsteht Schritt für Schritt ein konkreteres Bild, wie Ihr Weg dahin aussehen könnte, Ihr Leben mehr zu Ihrem eigenen zu machen. Anhand konkreter Ansätze lernen Sie, Blockaden aufzulösen, mit Rückschlägen umzugehen, Ihre Stärken und Ressourcen zu erkennen und gut einzusetzen, und Strategien zum Annehmen und Aufrechterhalten neuer Verhaltensmuster und nützlicher Mindsets.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termine: dienstags, 16.04., 30.04., 14.05., 04.06.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 88,00 EUR

Optimismus-Training AS30-028

Tanja Oblinger

Mach dein Leben leichter!
Tauche ein in eine positive Lebenseinstellung und vielleicht ist etwas dabei, das du in deinen Alltag integrieren möchtest.
Wir beschäftigen uns:

- mit dem Denken
- wovor du dich schützen kannst
- was Optimismus mit der Gegenwart und Meditation zu tun hat
- und wir sammeln viele Anregungen für mehr Optimismus im Leben.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Mittwoch, 24.04.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 22,00 EUR

Selbstwert – Was bist du dir selbst wert? AS30-035

Investition in dich
Doris Wiedemann

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit folgenden Inhalten:
- Psychologische Grundbedürfnisse
- Was versteht man unter Selbstwert?
- Warum ist es so wichtig, in den eigenen Selbstwert zu investieren oder daran zu arbeiten?
- Was kann sich durch das Bewusstsein über den eigenen Selbstwert verändern?
- Impulse für Interventionen um den Selbstwert zu erhöhen

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Donnerstag, 11.04.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 11,00 EUR

NEU Selbstwert – Schmiede: Ihr persönlicher Praxis-Workshop zur inneren Stärke AS30-036

Doris Wiedemann

In diesem Workshop arbeiten wir intensiv an folgenden Inhalten:
- Die eigenen Stärken ausarbeiten und wie diese in Beziehung zum Selbstwert stehen.
- Welche Werte sind Ihnen wichtig und wie stehen diese im Einklang mit den Lebensentscheidungen?
- Welche Sätze hörten Sie in der Kindheit? Sind diese noch aktuell? Wie z.B. „Ich darf nicht nein sagen“
- Wie sind die Gedanken über sich selbst? Welchen Einfluss nehmen diese auf den Selbstwert?
- Interventionen zu Selbstreflexion

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termine: Freitag, 03.05.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 04.05.2024, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 36,50 EUR

Mehr Selbstbewusstsein und Selbstwert im Beruf AS30-038

Was hat Selbstliebe damit zu tun?
Claudia Liebscher-Lesti

Erfolg im Beruf beginnt immer mit der Beziehung zu uns selbst. Das Fundament im Leben, das uns Kraft und Rückhalt gibt. In diesem Kurs klären wir, wo Sie stehen und welche einfachen Rituale im Alltag Sie stärken können. Sie lernen die 4 Ebenen der Selbstfürsorge kennen und anzuwenden. Zur zusätzlichen Stärkung leite ich ein Fantasiereise an. So gerüstet ziehen Sie Erfolg magisch an.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 09.03.2024, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 22,00 EUR

NEU Gefangen im eigenen Denken? AS30-040

Leinen los – durch umwandeln von Glaubenssätzen.
Claudia Liebscher-Lesti

„Ich habe das Gefühl, als wenn ich in meinem Leben mit angezogener Handbremse unterwegs bin.“ Diesen Satz höre ich oft von meinen Klient:innen.
Was sind Glaubenssätze? Wie sind sie in mein Leben gekommen? Wie wirken sie? Wie mache ich mir bremsende Glaubenssätze bewusst und wie kann ich diese zu kraftvollen und unterstützenden Sätzen umwandeln. Dafür gebe ich Ihnen praktikable Methoden an die Hand. Sie erlernen Affirmationen um Ihr Unterbewusstsein mit positiven Sätzen zu unterstützen und diese tief in Ihrem Inneren zu verankern.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 16.03.2024, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 22,00 EUR

NEU Was will ich wirklich? – Die BigFiveForLife als Wegweiser für Ihr erfülltes Leben AS30-042

Intro-Seminar
Dr. Kerstin Schuster

Wissen Sie ganz genau, was Sie NICHT (mehr) in Ihrem Leben haben wollen? z.B. den langweiligen Job, den nervigen Chef, die festgefahrene Beziehung, die ewig jammernde Freundin. Doch was wollen Sie wirklich (er)leben? Hand auf’s Herz: Kennen Sie Ihre 5 größten Herzenswünsche? Als zertifizierter BigFiveForLife Coach gehe ich mit Ihnen in diesem Intro-Workshop die ersten Schritte zu Ihren individuellen „BigFive“ – also zu den 5 Dingen, die sie in Ihrem Leben am meisten tun, sehen oder erleben möchten. Lernen Sie den von John Strelecky, dem Autor des Weltbestsellers „Das Cafe am Rande der Welt“, entwickelten Prozess kennen und spüren Sie selbst, wie kraftvoll es sich anfühlt, Ihrem eigenen „internen Leitsystem des Lebens“ auf die Spur zu kommen. Denn am Ende entscheiden Sie – und nur Sie alleine! – wann Sie ein wirklich erfülltes Leben führen.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Dienstag, 09.04.2024, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 22,00 EUR

Innere Ressourcenaktivierung AS30-046

Eine Methode aus dem Emotionscoaching
Anika Grüneberg

Stärke deine Resilienz, um in emotionalen Stresssituationen gelassener zu reagieren. In dieser Emotionssession erhältst du einen Einblick, wie deine Emotionen mit Stress zusammenhängen und welche Möglichkeit es gibt, die unangenehmen Emotionen nachhaltig zu lösen.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Mittwoch, 06.03.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 14,50 EUR

Führung

Führungskompetenzen aufbauen AS30-052
Master of Laws Ute Schwartz

In diesem Seminar werden die Teilnehmer reflektieren und erkennen, welche Führungsqualitäten bereits in ihnen schlummern. Damit können sie sich für Erkenntnisse öffnen, wie ziel- und ergebnisorientiert sie sind. Sie werden für das Thema Führung von Mitarbeitern sensibilisiert, um selbst zu führen und auch zu erkennen, wie Führung bei ihnen geschieht. Was passiert mit jedem Einzelnen, wenn er mit den unterschiedlichen Führungsstilen konfrontiert wird. Unterstützend werden Kommunikationsmethoden (Fragemöglichkeiten) geübt.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 13.04.2024, 9.00 – 12.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 25,50 EUR

Rhetorik und Kommunikation

NEU Rhetoriktraining und Kommunikation AS30-100
Das richtige Sprechen und die richtige Bewegung
Nora Oeser

Das richtige Sprechen, die richtige Mimik und Gestik sind Disziplinen, die das Schauspiel perfektioniert hat: Ein ausgebildeter Schauspieler muss nicht mehr darüber nachdenken, welche Handhabung nun die richtige sei, wie er dieses und das am besten betont, sondern macht dies automatisch. In die Nähe dieses Automatismus zu kommen, ist auch Ziel dieses Kurses: Durch gezieltes, individuelles Feedback und Übungen aus dem Schauspiel sollen die Teilnehmer unter professioneller Anleitung zu dem Punkt gebracht werden, dass sie Vorträge in einer authentischen und natürlichen Art halten können, ohne darüber erst nachdenken zu müssen, welche Haltung angemessen ist. Ziel des Kurses ist es also rhetorisch fit zu werden und Inhalte so zu verinnerlichen, dass kein weiteres Überlegen von Nöten ist, sondern Sprechen und Bewegen von allein gut und richtig ist.
Beginn: 07.03.2024 – 10x donnerstags – 17.30 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)
Gebühr: 146,50 EUR

NEU Verstehen oder Überzeugen? AS30-105
Wie ich meine Interessen mit anderen in Einklang bringe.
Thomas Hoffmann

Ob im Berufsleben oder privat: Dauernd geraten wir in Situationen, mit denen wir nicht gerechnet haben. Jeder verfolgt andere Ziele, die meist mit unseren konkurrieren. In diesem Kurs erkunden Sie Wege, wie Sie Interessenskonflikte in kreative Aktionen umwandeln können. Das Programm basiert auf den vielfach erprobten Prinzipien des friedlichen Dialogs, die der Quantenphysiker David Bohm entwickelt hat. Es besteht aus zwei Bereichen: Sie lernen Techniken kennen, mit denen Sie die Situation verstehen, die Ihnen zu schaffen macht. Und Sie lernen Wege, Ihre eigenen Interessen genau benennen und einbringen zu können.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Beginn: 25.04.2024 – 2x donnerstags – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 44,00 EUR

Erfolgreiche Kommunikation AS30-107
Was kann ich beachten, um mich zielorientiert auf ein Gespräch vorzubereiten mit den Werkzeugen der Mediation?
Master of Laws Ute Schwartz

Kommunikation in Konfliktgesprächen verbessern unter Beachtung unterschiedlicher Formulierungsmöglichkeiten bzw. Fragetechniken. In diesem Kurs werden gezielt Fragetechniken geübt, um in Alltagssituationen das Ziel eines Gespräches einzuhalten und mit einer entsprechenden Vorbereitung zu unterstützen. Welche Vorgedanken sind sinnvoll und wichtig? Was habe ich für das anstehende Gespräch zu berücksichtigen? Welches Ziel verfolge ich in dem Termin? Diese Einstellung auf Termine und Gespräche wird aufgezeigt und trainiert. Wünschenswert sind Übungen mit aktuellen Situationen, für die eine Lösung benötigt wird. Gerne können jedoch auch fiktive Gespräche geübt werden.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 13.04.2024, 13.00 – 16.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 25,50 EUR

Hörst du noch hin – oder antwortest du schon...? AS30-110
Wie du mit der Kraft des Hinhörens gelingende Beziehungen in Leben und Arbeit schaffst
Alfred Zedelmaier

Stell dir vor: Dein*e Kollege*in, dein*e Partner*in erzählt dir etwas – äußerst du deine Meinung, machst du eine Pause oder stellst du erstmal Fragen? Was ist der Unterschied zwischen Hinhören und Zuhören? Und warum beginnt bewusstes Hinhören bei dir selbst und wie kannst du dies zu einer alltäglichen Haltung entwickeln. Du wirst überrascht sein, wie du damit in deinem Umfeld neue Gemeinsamkeiten und Potenziale entdeckst. Die Beziehungen in deiner Familie werden durch deine verbindende Kommunikation gestärkt. Dein Verständnis für Kolleg*innen, Mitarbeitende und Kund*innen wird zum nachhaltigem Erfolg führen. Mit interaktiven Impulsen aus der Achtsamkeit und des Dialogs wirst du dazu viel üben.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Donnerstag, 16.05.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 14,50 EUR

Bewerbung und Berufsleben

Im Bewerbungsgespräch souverän punkten AS30-200
Mit der richtigen Strategie zum Erfolg
Annette Lechtken

Sie wollen Ihren künftigen Arbeitgeber von sich überzeugen und das Vorstellungsgespräch souverän meistern? Dafür ist es wichtig, dass Sie Ihre Fähigkeiten zielgerichtet vermarkten. In diesem Workshop arbeiten wir Ihre Fähigkeiten und Stärken für die angestrebte Tätigkeit heraus und wie Sie diese gekonnt auf den Punkt bringen. Sie lernen den Ablauf des Bewerbungsgesprächs kennen und mit welchen Fragen Sie rechnen müssen. Sie reflektieren Ihre Antworten und welche Botschaften Sie übermitteln wollen. In praktischen Übungen trainieren Sie typische Situationen und erhalten individuelles Feedback.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 27.04.2024, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 58,50 EUR

NEU Beruflich neu starten AS30-607
Adriana Spadoni

Nicht alle Berufsbiografien sind linear. Aufgrund von lebensverändernde Umstände oder einfach aus dem Wunsch heraus, sich beruflich neu zu orientieren stehen Sie vielleicht vor der Herausforderung in einer -neuen- qualifizierten Tätigkeit Fuß zu fassen. Um dieses Ziel zu erreichen ist es notwendig, sich mit der eigenen Biografie, Talenten und Werten bewusst auseinanderzusetzen, um in einem weiteren Schritt entsprechende Einstiegsmöglichkeiten am Arbeitsmarkt zu finden.
In diesem Workshop werden Sie:
- Ihre Werte und berufliche Biografie reflektieren
- Sich über Ihre Ressourcen bewusst werden
- Wege für den Jobeinstieg kennenlernen

Die Arbeitsform ist partizipativ, wobei genug Zeit für die Eigenreflektion eingeräumt wird. Nach dem Workshop sollen die Teilnehmenden eine klarere Vorstellung über ihre Kompetenzen und beruflichen Ziele erlangen sowie Motivation für den beruflichen Neustart gewinnen.
Termin: Samstag, 04.05.2024, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 22,00 EUR

IT, Digitales & Datenschutz

Datenschutz für Websites AS30-405
Datenschutzkonform und abmahnsicher
Patrice Raies

In diesem Vortrag zeigt die Referentin (Datenschutzbeauftragte) best practise Lösungen bei der datenschutzkonformen Umsetzung bei Websites und Blogs. Auch wird auf knifflige Fallstricke und die aktuelle gesetzliche Lage eingegangen. Wir werden uns extra Zeit für Ihre Fragen nehmen und die Themen auch diskutieren.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Dienstag, 30.04.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 11,00 EUR

Datenschutz für Vereine AS30-407
Den Verein schnell und einfach datenschutzsicher machen
Patrice Raies

In diesem Vortrag zeigt die Referentin (Datenschutzbeauftragte) einen Überblick zu aktuellen Regelungen zu Datenschutz für Vereine. Es werden neben den gesetzlich geforderten Dokumenten insbesondere die aktuellen Regelungen zum Umgang mit Fotos/Aufnahmen für den Verein und soziale Medien besprochen. Auch kommen Mitgliedsdaten, die Website und erprobte Tools & Programme nicht zu kurz. Dieses Format richtet sich an aktive Vereinsmitglieder und alle, die es werden wollen. Wir werden uns extra Zeit für Ihre Fragen nehmen und die Themen auch diskutieren.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Donnerstag, 02.05.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 11,00 EUR

NEU Eigene Website erstellen mit HTML, CSS und Javascript AS30-472
Anfängerkurs/Einführung HTML, CSS und Javascript
Oliver Wong

HTML – Die Grundlage: In diesem Bereich werden die Grundlagen von HTML erklärt, einschließlich der Struktur von HTML-Dokumenten, Verwendung von Tags wie <html>, <head>, und <body>, sowie das Erstellen einer einfachen HTML-Seite. CSS – Styling Ihrer Webseite: In diesem Abschnitt geht es um die Einführung von CSS und wie man damit die Darstellung von Webseiten gestalten kann. Hier werden grundlegende Konzepte wie Farben, Schriftarten und Layouts erläutert. JavaScript – Die Sprache des Webs: Eine kleine Einführung in die JavaScript-Grundlagen und was JS mit unserer Website anstellen kann.
Beginn: 04.03.2024 – 10x montags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 125,00 EUR

C# Programmierung für Anfänger AS30-474
Einführung mit C# für den privaten und beruflichen Alltag
Oliver Wong

In diesem Kurs werden wir uns Schritt für Schritt durch die Grundlagen von C# Programmierung bewegen. C# wird in vielen Firmen eingesetzt und ist eine der am häufigsten verwendeten Programmiersprachen für die Entwicklung von Anwendungen für die Windows-Plattform. Mit C# und Unity, einer Spiele-Engine, können sogar Spiele für verschiedene Plattformen, PC's, Konsolen oder mobile Geräte entwickelt werden. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. C# ist eine beliebte und leistungsstarke Programmiersprache, die in vielen Bereichen eingesetzt werden kann.
Beginn: 06.03.2024 – 10x mittwochs – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 125,00 EUR

NEU Python für Anfänger AS30-480
Einführung in die weltweit beliebteste Programmiersprache
Sven Mordeja

Dieser Kurs soll den grundsätzlichen Umgang mit Python von den allerersten Schritten bis zum alltäglichen Gebrauch vermitteln. Er stellt eine Einführung in das Programmieren allgemein und in die immer populärer werdende Programmiersprache Python dar. Python ist einfach zu erlernen und dennoch ein mächtiges Werkzeug. Es werden Grundlagen für das Implementieren von Algorithmen, „sauberes" Programmieren und fortgeschrittene Anwendungen erlernt.
Beginn: 18.03.2024 – 8x montags – 16.45 – 18.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 100,00 EUR

Apple macOS – AS30-488
Die ersten Schritte einfach erklärt (auch für Wechsler von Windows)
Alex Buck

In diesem Kurs warten auf Sie folgende praxistaugliche Lerninhalte:
- Wesentliche Elemente einfach erklärt
- Einrichten des Betriebssystems und der iCloud
- Installieren, Löschen und Einrichten von Apps – Datensicherung mit Time Machine
- und vieles mehr...

Mitzubringen/Materialien: Apple Computer (Macbooks bevorzugt wegen Transport, ab macOS Mojave (10.14)), Schreibmaterial
Beginn: 09.04.2024 – 3x dienstags – 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 62,50 EUR

Apple iPad / iPhone – AS30-490

für Anfänger und erfahrene Nutzer
Alex Buck

Dieser Kurs ist für Anfänger, wie auch erfahrene Nutzer und Fortgeschrittene. Folgende Inhalte werden thematisiert:

- Einführung in die wesentlichen Elemente von iOS
- Einrichtung der iCloud, E-Mailkonten und vieler weiterer Dienste
- Installieren, Löschen und Verwalten von Apps
- Nutzen der Bedienungshilfen zur einfacheren Handhabung der Geräte
- Schutz der eigenen Geräte und Verhaltensmaßnahmen im Notfall
- Absichern und Beheben von Problemen ohne Angst und Stress
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einem Missgeschick

Mitzubringen/Materialien: Apple iPad / iPhone, Schreibmaterial
Beginn: 19.04.2024 – 3x freitags – 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 62,50 EUR

AVM Fritz!Box – AS30-492

Nutzen Sie das volle Potential Ihres Internetanschlusses aus
Alex Buck

In diesem Kurs warten auf Sie folgende praxistaugliche Lerninhalte:

- Absichern und Beheben von Problemen
- Einrichtung des Internetanschlusses samt WLAN und Telefon
- Aufspielen einer neuen Software
- Gastzugang und zusätzliche Geräte einrichten
- Tipps, Tricks und vieles mehr...

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Donnerstag, 18.04.2024, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 21,00 EUR

Sicherheit am PC, Smartphone und Co. – AS30-494

Schützen Sie sich effektiv gegen Gefahren des Internets
Alex Buck

Technik und Internet könnten so einfach sein, wären hier nicht die verschiedenen Gefahren, die einem auflauern. Von Prinzen, die einem hohe Geldbeträge versprechen, über Passwörter, die viel zu leicht geknackt werden, bis hin zu ganzen Konten und Identitäten, die übernommen werden können. Wie im wahren Leben auch, gibt es Regeln und Vorgehensweisen, an die man sich halten sollte. Dies möchte ich Ihnen näher bringen, sodass Sie sich nicht nur unbesorgt, sondern auch komfortabel durch das Netz bewegen können und Ihr Endgerät soweit absichern, dass Ihr Risiko auf ein Minimum sinkt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Donnerstag, 25.04.2024, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 21,00 EUR

Berufsorientierung

Einblicke als Lebensretter in Ausbildung, hautnah! AS30-500

Stadtwerke Ingolstadt Freizeitanlagen GmbH
mit Marcel Omasreither, stv. Betriebs- und Ausbildungsleiter

Das Freizeitanlagen-Team bietet als zukunftsorientiertes Unternehmen einen abwechslungsreichen und sicheren Ausbildungsplatz im Fachbereich Bäder. Diese Plätze überzeugen mit einer Kombination aus technischen Aufgaben, der Nähe zu Menschen und abwechslungsreichen Tagesabläufen. Ein erfahrenes und motiviertes Team steht neuen Auszubildenden gerne zur Seite. In der Ausbildung erlernt man in einem spannenden Umfeld vor allem einen Mix aus Technik, Kundenkontakt und Verwaltungstätigkeiten und ist Teil eines dynamischen, kundenorientierten Teams. Treffpunkt im Foyer des Sportbads; Anmeldung über die vhs Ingolstadt
Termin: Donnerstag, 16.05.2024, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Fußballtrainer*innen im Nachwuchsleistungszentrum AS30-620

Auf der Suche nach den Profis von Morgen
Maximilian Gärtner

Die Leidenschaft „Fußball“ zum Beruf machen – das klingt für viele nach dem absoluten Traum. Maximilian Gärtner lebt diesen bereits in seinen jungen Jahren. Er ist festangestellt beim FC Ingolstadt 04, trainiert aktuell die U16 und führt leitende administrative Aufgaben im Nachwuchsleistungszentrum der Schanzer aus. Hinter seinem beispielhaften Werdegang stecken allerdings auch viel Aufwand und Verzicht. Darüber wird er in einem Termin direkt am Audi Sportpark berichten. Neben seinen eigenen Erfahrungen wird es generell um den Alltag eines NLZ-Trainers, notwenige Kompetenzen und Lizenzen sowie Möglichkeiten und Voraussetzungen gehen. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Es handelt sich um eine Veranstaltung des FC Ingolstadt 04 mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.
Termin: Mittwoch, 10.04.2024, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: vor dem Haupteingang der Geschäftsstelle des FC Ingolstadt 04 (Am Sportpark 1, 85053 Ingolstadt).
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Word- / Excel- und 10-Finger-Kurse in der vhs Ingolstadt im Frühjahrs-/Sommersemester 2024

Kursnummer	Kursinhalt	Beginn	Ende	Uhrzeit	Anzahl Termine	Gebühr
AS30-451	PC-Grundlagenkurs mit Word	04.06.2024	13.06.2024	18.00 – 21.00 Uhr	4	103,00 EUR
AS30-452	Excel-Grundlagenkurs	18.06.2024	25.06.2024	18.00 – 21.00 Uhr	3	78,00 EUR
AS30-450	10-Finger-Schreiben am PC - Kompaktkurs – Generationenübergreifend	17.06.2024	26.06.2024	18.00 – 21.00 Uhr	4	103,00 EUR

Anmelden und Platz sichern unter: www.ingolstadt-vhs.de

Weiterbildungsberatung

KarrierePlus – Aufstieg im Blick! AS30-605

Vertrauliche Beratung zur beruflichen Fort- und Weiterbildung
Christoph Hafner

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales bietet der Weiterbildungsinitiator der Region 10 in Oberbayern, Christoph Hafner, Sprechstunden zum Thema berufliche Weiterbildung bei der vhs Ingolstadt an. In seiner Funktion als Weiterbildungsinitiator steht er gemeinsam mit seinen Kolleginnen und Kollegen vom Berufsförderungswerk München gGmbH und Weiterbildungsinitiatorinnen und -initiatoren anderer Träger, als Ansprechpartner für die berufliche Fort- und Weiterbildung für Beschäftigte und Unternehmen in Bayern zur Verfügung. Die Beratung erfolgt dabei stets kostenfrei und trägerneutral. Themen für Beschäftigte können zum Beispiel sein: Kann ich mich während meiner Arbeitszeit fortbilden? Wie funktioniert das Aufstiegs-BAföG? Kann ich auch neben meinem Job studieren und gibt es da eine Förderung? Meine jetzige Tätigkeit erfüllt mich nicht mehr...? Aber nicht nur für Beschäftigte sind diese Beratungen interessant, sondern auch für Unternehmen, die sich häufig fragen: Wie kann ich meine Mitarbeiter während der Kurzarbeit qualifizieren? Ist ein Seminar auch in meinem Betrieb möglich? Wie kann ich die Digitalisierung in meinem Betrieb vorantreiben? Und wo bekomme ich Zuschüsse und Förderungen für diese Qualifizierungen?
Jeder ist mit seinen Fragen zur beruflichen Fort- und Weiterbildung willkommen!
Die Terminvereinbarung und telefonische Auskünfte können direkt unter der Tel. 08091 51-3098 oder per Mail unter c.hafner@bfw-muenchen.de erfolgen. Mehr Infos finden Sie zusätzlich unter http://www.kommweiter.bayern.de/lotse.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Termine:	Donnerstag, 21.03.2024, 15.30 – 17.30 Uhr Donnerstag, 16.05.2024, 15.30 – 17.30 Uhr Donnerstag, 11.07.2024, 15.30 – 17.30 Uhr
Ort:	vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr:	Teilnahme kostenlos

Vorbereitungskurse

Vorbereitungskurs Englisch für Technikerschüler (A2.1) AS35-000

für Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Daniel Knauer, M.A.

In diesem Kurs werden die vorhandenen Grundkenntnisse gefestigt. Ziel ist eine ausbaufähige sprachliche Grundlage auf Mittelstufenniveau, die später den Erwerb von Fachsprache ermöglichen soll.
Mitzubringen/Materialien: In der Kursgebühr sind 8,00 EUR für das Skript enthalten.

Beginn:	09.03.2024 – 10x samstags – 9.15 – 10.45 Uhr Kein Unterricht am 11.05.2024.
Ort:	vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr:	118,00 EUR

Vorbereitungskurs Englisch für Technikerschüler (A1.2) AS35-001

Start auf Wiederanfängerniveau
Daniel Knauer, M.A.

Der Kurs wiederholt etwas ausführlicher die wesentlichen Basics der Sprache. Ziel ist eine ausbaufähige sprachliche Grundlage auf Mittelstufenniveau, die später den Erwerb von Fachsprache ermöglichen soll.
Mitzubringen/Materialien: In der Kursgebühr sind 8,00 EUR für das Skript enthalten.

Beginn:	09.03.2024 – 12x samstags – 11.15 – 12.45 Uhr Kein Unterricht am 11.05.24.
Ort:	vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr:	140,00 EUR

Vorbereitungskurs Mathematik für Technikerschüler AS35-005

Michael Endtner-Arzenheimer

Wenn Sie sich an der Technikerschule beruflich weiterbilden wollen und vorab Ihr mathematisches Können vertiefen möchten, dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden wir das Wissen über die Grundrechenarten (angefangen beim Addieren bis zum Wurzelziehen), das Bruchrechnen und das Lösen von Linearen Gleichungen auffrischen. Die Grundlagen der Geometrie mit den Winkelfunktionen am Dreieck werden dabei auch behandelt.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn:	05.03.2024 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort:	Technikerschule, Adolf-Kolping-Straße 9, Zimmer T102, 85049 Ingolstadt
Gebühr:	132,00 EUR

Sprachen

speech or
say]
ctionary
that lists (usu.
the words of a
another langua
the items of

„Ich spreche mit der Welt“ – Kurzer Test zur Selbsteinschätzung

Der Europäische Referenzrahmen Sprachen – lernen mit System

Was lerne ich? Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe.

In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können. Der nachfolgende kurze Test zur Selbsteinschätzung hilft Ihnen, Ihre Kenntnisse selbst einzuschätzen und damit den passenden vhs-Kurs in der Fremdsprache zu finden (zur professionellen Einstufung wenden Sie sich an uns oder nehmen Sie die Sprachberatung wahr).

A 1 (Grundstufe 1)

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- ❏ jemanden begrüßen und mich vorstellen
- ❏ einfache Fragen stellen und beantworten
- ❏ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- ❏ eine kurze Notiz schreiben
- ❏ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen

A 2 (Grundstufe 2)

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann zum Beispiel:

- ❏ etwas zum Essen und Trinken bestellen
- ❏ nach dem Weg fragen
- ❏ eine kurze Postkarte schreiben
- ❏ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (Ort und Preis einer Veranstaltung)
- ❏ eine kurze Ansage, wie im Flughafen, verstehen

B 1 (Mittelstufe 1)

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.

Ich kann zum Beispiel:

- ❏ einfache Gespräche über vertraute Themen führen
- ❏ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- ❏ persönliche Briefe schreiben
- ❏ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
- ❏ mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen

B 2 (Mittelstufe 2)

Ich kann in verschiedenen Situationen ohne große Mühe einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

Ich kann zum Beispiel:

- ❏ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- ❏ fachbezogene Korrespondenz lesen
- ❏ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
- ❏ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- ❏ in Diskussionen meine Ansichten begründen

C 1 (Aufbaustufe 1)

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Ich kann zum Beispiel:

- ❏ mit Muttersprachlern/Muttersprachlerinnen über anspruchsvolle Themen diskutieren
- ❏ komplexe Sachverhalte darstellen
- ❏ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen
- ❏ Berichte und Briefe aller Art schreiben
- ❏ Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen

C 2 (Aufbaustufe 2)

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/-in ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- ❏ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken
- ❏ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben
- ❏ Literatur- und Sachbücher lesen
- ❏ mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachlern/Muttersprachlerinnen beteiligen

Alphabetisierung und Grundbildung

Sie haben Probleme beim Lesen, Schreiben oder Rechnen? Fragen Sie uns.

Wir beraten Sie und helfen Ihnen beim Lernen.
Ohne Druck, ohne Stress.

Wir bieten Einzelunterricht im Rahmen unseres Ehrenamtlichen-Projekts. Das kostet nur wenig, bringt aber ganz viel.
Wir stellen uns auf Ihre Kenntnisse, Ihr Lerntempo und Ihre Wünsche ein. Der Inhalt und die Unterrichtszeiten werden an Ihren Lebensalltag angepasst.
Unsere Alpha-Angebote sind für (funktionale) Analphabeten mit oder ohne Migrationserfahrung gedacht.
Voraussetzung: grundlegende mündliche Kenntnisse der deutschen Sprache (A1).
Sie sind nicht geeignet für Menschen, bei denen Legasthenie (Rechtschreibschwäche) bzw. Dyskalkulie (Rechenschwäche) festgestellt wurde oder für Schülerinnen und Schüler, die Nachhilfe in Deutsch oder Mathematik benötigen.

Rufen Sie einfach an:
Silvia Teschauer M.A., Tel. 0841/305-1853

Prüfungen

Einbürgerungstest AS40-001P

Prüfung Politik, Gesellschaft und Kultur für die Einbürgerung

Mitzubringen/Materialien: Gültiges, amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (gültiger Personalausweis oder Reisepass und ggf. gültiger Aufenthaltstitel), Kugelschreiber

Termin: Freitag, 03.05.2024, 9.00 – 10.00 Uhr
Anmeldeschluss: 20.03.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 25,00 EUR

Vorbereitungskurs zur Prüfung telc-Zertifikat Deutsch A2 – B1 AS40-003

Zert. ICC-Dozentin Kristina Karlstedt

In diesem Kurs werden Sie mit den Anforderungen und dem Verlauf der Prüfung vertraut gemacht.
Die Prüfung besteht aus vier Teilen, auf die Sie vorbereitet werden:

- Leseverstehen/Hörverstehen
- schriftlicher Ausdruck
- mündliche Kommunikation

Mitzubringen/Materialien: Buch wird kurz vor Beginn mitgeteilt
Schreibsachen (Stifte, Radiergummi, Spitzer, etc.)

Termine: Freitag, 17.05.2024, 14.00 – 18.00 Uhr
Freitag, 14.06.2024, 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 48,00 EUR

Vorbereitung auf die Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch B2 AS40-004

Zert. ICC-Dozentin Kristina Karlstedt

Bitte unbedingt das Buch zur 1. Stunde mitbringen!
In diesem Kurs werden Sie mit den Anforderungen und dem Verlauf der Prüfung vertraut gemacht.
Die Prüfung besteht aus vier Teilen, auf die Sie vorbereitet werden:

- Leseverstehen
- Hörverstehen
- schriftlicher Ausdruck
- mündliche Kommunikation

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Prüfungstraining Goethe-Zertifikat B2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-121775-4

Beginn: 13.04.2024 – 6x samstags – 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 144,00 EUR

Übersicht Prüfungen

Kursnummer	Prüfung	Termin	Anmeldeschluss	Gebühr	Besonderheiten
AS40-001P	Einbürgerungstest	03.05.2024	20.03.2024	25,00 EUR	spezielles Anmeldeformular
AS40-002P	Einbürgerungstest	05.07.2024	03.06.2024	25,00 EUR	spezielles Anmeldeformular
AS40-003P	Prüfung telc Deutsch A2 - B1	21.06.2024	10.05.2024	150,00 EUR für vhs-TN 180,00 EUR für externe TN	spezielles Anmeldeformular
AS40-004P	Goethe-Zertifikat Deutsch B2 (modulare Prüfung)	07.06.2024	26.04.2024	185,00 EUR für vhs-TN 235,00 EUR für externe TN	spezielles Anmeldeformular

Kurse mit Kinderbetreuung

Mama lernt Deutsch

mit Kinderbetreuung – für Ingolstädter Frauen, Anfängerinnen mit einfachen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Frauen, die ihren Erstwohnsitz in Ingolstadt haben. Falls Sie eine Kinderbetreuung während des Unterrichts brauchen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Zert. EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat **AS40-201**
Beginn: 13.03.2024 – 10x mittwochs – 9.15 – 13.00 Uhr
Ort: Piustreff, Furtwänglerstr. 7, 85057 Ingolstadt
Gebühr: 75,00 EUR

Sabine Engert-Balster **AS40-202**
Beginn: 06.03.2024 – 10x mittwochs – 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Jugendtreff „Paradise 55“ Stömmerstr. 19, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 60,00 EUR

Dr. Ivana Havelka **AS40-203**
Beginn: 12.04.2024 – 10x freitags – 9.00 – 11.15 Uhr
Ort: Stadtteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 1, Ingolstadt
Gebühr: 45,00 EUR

Deutsch als Fremdsprache

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter
https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen
Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den online- Einstufungstest unter:
https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest

Deutsch A1.1 **AS40-301**

Tanuja Pate

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 1, ISBN: 978-3-19-501081-8, Hueber Verlag
Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Termine: von 17.30 – 19.00 Uhr
ab 04.03.2024, 30 Termine, Montag und Mittwoch
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 270,00 EUR

Deutsch A1.1 **AS40-301A**

Suleyman Er

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 1, ISBN: 978-3-19-501081-8, Hueber Verlag
Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Termine: von 18.00 – 20.00 Uhr
ab 16.04.2024, 22 Termine, Dienstag und Donnerstag
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P210 (2. OG)
Gebühr: 264,00 EUR

Deutsch A1.2 **AS40-302**

BA E/D/Erw.bildg. Elke Donovan

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios online: Schritte plus Neu 2, ISBN: 978-3-19-801081-5, Hueber Verlag
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Termine: von 18.00 – 20.00 Uhr
ab 04.03.2024, 22 Termine, Montag und Donnerstag
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 264,00 EUR

Deutsch A1.1 und A1.2 **AS40-303**

Kompaktkurs
Arleta Weingärtner

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbücher mit Audios online:
Schritte plus Neu 1, ISBN: 978-3-19-501081-8, Hueber Verlag
Schritte plus Neu 2, ISBN: 978-3-19-801081-5, Hueber Verlag
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Termine: von 17.30 – 20.00 Uhr
ab 04.03.2024, 30 Termine, Montag und Mittwoch
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 31
Gebühr: 450,00 EUR

Deutsch A2.1 und A2.2

Kompaktkurs

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios online:
Schritte plus Neu 3, ISBN 978-3-19-501083-2, Hueber-Verlag
Schritte plus Neu 4, ISBN: 978-3-19-801083-9, Hueber-Verlag
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Zert. ICC-Dozentin Kristina Karlstedt **AS40-304**
Termine: von 9.00 – 11.30 Uhr
ab 04.03.2024, 32 Termine, Montag und Mittwoch
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 480,00 EUR

Susanne Neumann, M.A. **AS40-306**
Termine: von 17.30 – 20.00 Uhr
ab 04.03.2024, 30 Termine, Montag und Donnerstag
Kein Kurs am 08.07.2024.
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12
Gebühr: 450,00 EUR

Deutsch A2.1 AS40-305
Ina Kappes, B.A.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios online:
Schritte plus Neu 3, ISBN 978-3-19-501083-2, Hueber-Verlag
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 17x montags – 17.30 – 19.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 204,00 EUR

Deutsch A2.2 AS40-305A
Winfried Konerding, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online:
Schritte plus Neu 4, ISBN: 978-3-19-801083-9, Hueber Verlag
Termine: von 19.00 – 20.30 Uhr
ab 05.03.2024, 30 Termine, Dienstag und Donnerstag
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 270,00 EUR

Deutsch Grammatik und Konversation A2.B1 AS40-307
Doris Schäfer-Löw

Mitzubringen/Materialien: Das Kursmaterial wird mit den Teilnehmern im Kurs besprochen.
Beginn: 15.03.2024 – 12x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Kurs am 26.04.2024
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 108,00 EUR

Deutsch B1.1 AS40-308
Andrej Scharkov

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:
Schritte plus Neu 5, ISBN: 978-3-19-301085-8, Hueber-Verlag.
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Termine: von 18.30 – 20.00 Uhr
ab 04.03.2024, 30 Termine, Montag und Mittwoch
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 20
Gebühr: 270,00 EUR

Weitere Deutschkurse finden Sie bei den Online-Angeboten auf Seite 19.

Deutsch B1.1 und B1.2
Kompaktkurs

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:
Schritte plus Neu 5, ISBN: 978-3-19-301085-8, Hueber Verlag
Schritte plus Neu 6, ISBN: 978-3-19-601085-5, Hueber Verlag.
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Marianne Englisch-Lang AS40-308A
Termine: von 9.00 – 11.30 Uhr
ab 06.03.2024, 30 Termine, Montag und Mittwoch
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 304
Gebühr: 480,00 EUR

Doris Schäfer-Löw AS40-309
Termine: von 18.00 – 20.30 Uhr
ab 05.03.2024, 32 Termine, Dienstag und Donnerstag
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 480,00 EUR

Andrej Scharkov AS40-310
Termine: von 17.30 – 20.00 Uhr
ab 05.03.2024, 32 Termine, Dienstag und Donnerstag
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 20
Gebühr: 480,00 EUR

Deutsch B1.2 AS40-311
BA E/D/Erw.bildg. Elke Donovan

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Schritte plus Neu 6, ISBN:978-3-19-601085-5, Hueber-Verlag.
Termine: von 9.50 – 11.20 Uhr
ab 06.03.2024, 30 Termine, Mittwoch und Freitag
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 270,00 EUR

Deutsch Konversation B1/B1+ AS40-312
Nicole Kluth-Krahn

Mitzubringen/Materialien: 2 € Kopiergeld werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 8x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12
Gebühr: 72,00 EUR

Deutsch Konversation und Grammatik B1/B2 AS40-313
Doris Schäfer-Löw

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 15.03.2024 – 12x freitags – 8.10 – 9.40 Uhr
Kein Kurs am 26.04.2024
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 108,00 EUR

Deutsch B2.1

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell B2.1, Lektion 1 – 6, ISBN: 978-3-19-641207-9, Hueber-Verlag

Dr. Ivana Havelka **AS40-314**
Termine: von 17.00 – 18.30 Uhr
ab 05.03.2024, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 270,00 EUR

Anja Bachmann, M.A. **AS40-315**
Termine: von 9.00 – 12.00 Uhr
ab 06.03.2024, 15 Termine
Mittwoch und Donnerstag
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P210 (2. OG)
Gebühr: 270,00 EUR

Weiterbildungsservice
der vhs Ingolstadt

Einzeltraining &
Firmenkurse

Wir bieten Ihnen:
- Know-how in allen Wissensbereichen
- flexible Termingestaltung und
- qualifizierte Trainer

Sprechen Sie mit
Christoph Karmann:
Tel. 0841/305-1857
christoph.karmann@
ingolstadt.de

vhs

Deutsch B2.2

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell B2.2, Lektion 7 – 12, ISBN: 978-3-19-621207-5, Hueber-Verlag

Anja Bachmann, M.A. **AS40-316**
Termine: von 9.00 – 12.00 Uhr
ab 16.05.2024, 15 Termine
Mittwoch und Donnerstag
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P210 (2. OG)
Gebühr: 270,00 EUR

Michaela Copelea **AS40-317**
Beginn: 09.03.2024 – 15x samstags – 9.00 – 12.15 Uhr
Am 27.04.24 ist der Kurs in vhs, Zimmer 3.
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 292,50 EUR

Ina Kappes, B.A. **AS40-318**
Beginn: 05.03.2024 – 16x dienstags – 17.15 – 20.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 264,00 EUR

Deutsch C1.2 **AS40-319**

BA E/D/Erw.bildg. Elke Donovan

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Kurs- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell C1.2, Lektion 7 – 12 ISBN: 978-3-19-501208-9, Hueber-Verlag,

Termine: von 11.30 – 13.00 Uhr
ab 05.03.2024, 30 Termine
Dienstag und Donnerstag
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 270,00 EUR

Die ganze Welt der Sprachen: EURO Ingolstadt

Fremdsprachen. Die Leidenschaft zum Beruf machen!

2-jährige Ausbildung zum staatlich geprüften
Fremdsprachen-korrespondenten (m/w/d)
Infoabend: mittwochs um 18 Uhr

3-jährige Ausbildung zum staatlich geprüften
Übersetzer und Dolmetscher (m/w/d)
Infoabend: mittwochs um 19 Uhr

EURO INGOLSTADT

Esplanade 36 · 85049 Ingolstadt · 08 41 - 17 00 1 · www.euro-ingolstadt.de · info@euro-ingolstadt.de

Phonetik

Phonetik 1 – Verbessern Sie Ihre Aussprache AS40-320

für alle Niveaustufen
Zert. EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat

Nervt es Sie, wenn die Leute ständig nachfragen?
Tatsächlich erschwert fehlerhafte und undeutliche Aussprache die Kommunikation mehr als Fehler in der Grammatik. Mit einer guten Aussprache werden Sie viel besser verstanden und fühlen sich sicherer beim Sprechen. Viele müssen z. B. den Unterschied zwischen langen und kurzen Vokalen erst hören und sprechen lernen, wie z. B. wen/wenn oder stehlen/stellen. Darüber hinaus gibt es noch viele Laute und Buchstaben, die je nach Muttersprache Schwierigkeiten bereiten. Ihre auditiven, visuellen und motorischen Fähigkeiten sind gefragt. In diesem ersten Teil des Kurses liegt der Schwerpunkt auf den schwierigen Lauten.
Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 08.04.2024 – 4x montags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 36,00 EUR

Phonetik II wird ab 10.06.2024 angeboten

Englisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter
https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen
Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den online- Einstufungstest unter:
https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest

Englisch A1.1, ab Lektion 1 AS41-001

Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS) Anna Grebenkova

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Let´s Enjoy English – First Steps, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501631-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 120,00 EUR

Englisch A1.1, ab Lektion 9 AS41-003

B.A. Nicola Weber

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1, Band 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 08.03.2024 – 12x freitags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Englisch Auffrischung A1, ab Lektion 1 AS41-005

für Teilnehmer mit A1-Vorkenntnissen
Dipl.-Päd. Mari-Anna Dias Koch

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 Review, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501636-1
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 15x donnerstags – 13.30 – 15.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch A2.1, ab Lektion 8 AS41-010

Dipl.-Päd. Mari-Anna Dias Koch

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A2, Band 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 15x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch A2.2, ab Lektion 1 AS41-013

Dipl.-Phil. E/F (Kuban State Univ., RUS) Anna Grebenkova

mit kurzer Wiederholung der wichtigsten Inhalte aus den letzten Lektionen von Band 1
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Easy English A2, Band 2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 05.03.2024 – 12x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P117 (1. OG)
Gebühr: 120,00 EUR

Englisch B1.1, ab Lektion 1 AS41-015

für Teilnehmer mit A2- Vorkenntnissen
Anne Bulman

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Let's Enjoy English B1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

NEU Englisch B1 Grammar Course AS41-016
für Teilnehmer mit B1-Vorkenntnissen
Dipl.-Päd. Mari-Anna Dias Koch

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
Let's Enjoy English B1 Grammar Course, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-501648-4
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

NEU Englisch Auffrischung B2, ab Lektion 1 AS41-018
Jürgen Neumann

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: A New Start B2 New Edition, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20235-7
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation A2/B1 AS41-020
Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt.
Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.
Beginn: 05.03.2024 – 15x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation B1+ AS41-022
Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.
Beginn: 05.03.2024 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Kurs am 04.06.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation B1+ AS41-023
Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:
In Conversation 1 (B1/B2), Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5;
Bitte beachten Sie: Im Kurs wird die alte Ausgabe des Lehrwerks verwendet!
Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 8.15 – 9.45 Uhr
Kein Kurs am 05.06.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation B1+ AS41-024
Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Outcomes Pre-Intermediate Student's Book, Helbling Verlag, ISBN 978-3-85272-347-1
Weiteres Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Kurs am 05.06.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation B1+ AS41-025
Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird von der Kursleitung kostenlos über WhatsApp versandt. Falls dies nicht gewünscht wird, kann vor Ort kostenpflichtig kopiert werden.
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Kein Kurs am 05.06.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation B1+ AS41-026
Zert. ICC-Dozentin Kristina Karlstedt

Mitzubringen/Materialien: Die Zeitschrift „Spotlight", Spotlight Verlag, Ausgabe 3/2024, Erscheinungsdatum: 16.02.2024
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation B1+ AS41-027
Dipl.-Päd. Mari-Anna Dias Koch

Mitzubringen/Materialien: Das benötigte Kursmaterial wird in der ersten Stunde gemeinsam abgesprochen.
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 15x donnerstags – 8.10 – 9.40 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation B1+ AS41-028
Sheila Waha

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Kurs am 06.06.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation B1+ AS41-029
Sheila Waha

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 08.03.2024 – 15x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation und Grammatik B2, ab Lektion 3 AS41-030
B.Sc. Educ./ Zert. ICC-Dozentin Thelma Drost

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Great B2, 2nd edition, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501760-3
Termine: Mittwoch, 13.03.2024, 9.50 – 11.20 Uhr
Mittwoch, 20.03.2024, 9.50 – 11.20 Uhr
Mittwoch, 10.04.2024, 9.50 – 11.20 Uhr
Mittwoch, 17.04.2024, 9.50 – 11.20 Uhr
Mittwoch, 24.04.2024, 9.50 – 11.20 Uhr
Donnerstag, 02.05.2024, 9.50 – 11.20 Uhr
Mittwoch, 08.05.2024, 9.50 – 11.20 Uhr
Mittwoch, 15.05.2024, 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 80,00 EUR

Englisch Konversation B2/C1 AS41-031
Jürgen Neumann

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: In Conversation B2/C1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501560-9
Beginn: 04.03.2024 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation B2/C1 AS41-032
Zert. ICC-Dozentin Kristina Karlstedt

Mitzubringen/Materialien: Die Zeitschrift „Spotlight“, Spotlight Verlag, Ausgabe 03/2024, erhältlich ab 16.02.2024
Beginn: 08.03.2024 – 15x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Kurs am 15.03.24 und 07.06.24
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Englisch Konversation und Grammatik B2/C1 AS41-033
B.Sc. Educ./ Zert. ICC-Dozentin Thelma Drost

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Kursmaterial wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.
Beginn: 08.03.2024 – 9x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 90,00 EUR

Business English

NEU Business English (A2-B1) AS41-040
Customer Care Skills and Telephone Etiquette
Niel Kyro Jo, B.Sc.A.

Themen:
- Guter Kundenservice – Einführung / Introduction to Customer Service
- Begrüßung und Kundenbindung / Greeting and Customer Rapport
- Telefon-Etikette / Telephone Etiquette
- Ablenkungen und eingehende/ausgehende Anrufe / Distractions and Inbound/Outbound Calls
- Verärgerte Kunden, Weiterleitung und Voicemail / Angry Customers, Transferring and Voicemail

Mitzubringen/Materialien: Foliensätze werden nach dem Kurs online zur Verfügung gestellt.
Beginn: 06.06.2024 – 5x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 50,00 EUR

NEU Business English (B1-B2) AS41-041
Writing Better E-Mails
Niel Kyro Jo, B.Sc.A.

Themen:
- Allgemeines zur E-Mail-Kommunikation / E-Mail Communications
- Grundlagen für das Schreiben effektiver E-Mails / Fundamentals of Writing Effective Mails
- Verwalten Sie Ihre E-Mails / Manage Your E-Mails
- Schreibstil und richtiger Ton / Writing Styles and Tones
- Zusätzliche Tipps für mehr Effektivität / Additional Tips for Writing an Effective E-Mail
- Vorsicht bei der E-Mail-Kommunikation / Exercise Caution

Mitzubringen/Materialien: Foliensätze werden nach dem Kurs online zur Verfügung gestellt.
Beginn: 07.03.2024 – 6x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 66,00 EUR

vhs 60+
Jung bleiben mit Sprachen

English for Best-Aged Learners: Kurse für Senioren

Hierzu bieten wir Kurse an, die speziell für diejenigen gedacht sind, die schon etwas älter sind, aber jetzt Lust und Zeit haben, in einer netten Gruppe auf unterhaltsame Weise stressfrei Englisch zu lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Das Lerntempo bestimmen Sie!

● Englisch A1.2, ab Lektion 1 AS41-102

nur für Teilnehmende ab 60 Jahren
Zert. EUROLTA-Dozentin Henriette Appel

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 – Band 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501632-3
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 09.04.2024 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

● Englisch Lektüre A2 AS41-110

für Teilnehmende ab 60 Jahren
Iris Pfeiffer

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Kurs am 03.06.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

● Englisch Lektüre B1 AS41-112

für Teilnehmende ab 60 Jahren
Iris Pfeiffer

Mitzubringen/Materialien: Das Material wird von der Kursleitung besorgt und direkt mit den Teilnehmern abgerechnet.
Beginn: 05.03.2024 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Kurs am 04.06.24
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Französisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter
https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen
Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den online- Einstufungstest unter:
https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest

● Französisch A1.1, ab Lektion 1 AS42-001

Ludwig-Paul Forchhammer

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:
Rencontres en français A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

● Französisch A1.1, ab Lektion 3 AS42-003

Manuela Remy

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:
Rencontres en français A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch A1.2, ab Lektion 7 AS42-005

Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mit Wiederholung von Lektion 6.
Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:
Rencontres en français A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 15x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

● Französisch A1.2, ab Lektion 8 AS42-006

Manuela Remy

mit Wiederholung von Lektion 7
Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:
Rencontres en français A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Französisch A1.2, ab Lektion 9 AS42-007
Zahra Abdallah, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:
Rencontres en français A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 11.03.2024 – 15x montags – 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23
Gebühr: 150,00 EUR

Französisch Auffrischung A1 AS42-010
Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-109600-7
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Französisch A2.1, ab Lektion 3 AS42-015
Aurélie Chabas, B.A.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529648-0
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Französisch A2.1, ab Lektion 6 AS42-017
Manuela Remy

mit Wiederholung von Lektion 5.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529648-0
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 14x donnerstags – 8.15 – 9.45 Uhr
Kein Unterricht am 02.05.2024 und am 27.06.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 140,00 EUR

Französisch A2.2, ab Lektion 10 AS42-019
Dipl.-Inf. Christelle Schaff

mit Wiederholung von Lektion 9.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529648-0
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 05.03.2024 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Französisch Auffrischung A2, ab Lektion 4 AS42-021
Zahra Abdallah, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Rebonjour A2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-003373-7
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 11.03.2024 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23
Gebühr: 150,00 EUR

Französisch Auffrischung A2, ab Lektion 6 AS42-023
Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mit Wiederholung von Lektion 5.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Défi 2, Éditions maison des langues, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529696-1
Übungsbuch: Cahier d'exercices Défi2, ISBN 978-3-12-529706-7
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Französisch B1.2, ab Lektion 7 AS42-025
Dipl.-Inf. Christelle Schaff

mit Wiederholung von Lektion 6.
Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Rencontres en français B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529649-7
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 05.03.2024 – 15x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

NEU Französisch Konversation A2/B1 AS42-030
Léa Wozny, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23
Gebühr: 120,00 EUR

Französisch Konversation A2/B1 AS42-031
Manuela Remy

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 14x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Unterricht am 02.05.24 und 27.06.24
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 140,00 EUR

Französisch Konversation B1 AS42-033
Manuela Remy

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 14x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Kein Unterricht am 02.05.24 und 27.06.24
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 140,00 EUR

NEU Französisch Konversation B1/B2 AS42-035
Léa Wozny, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 05.03.2024 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 120,00 EUR

Französisch Konversation B1/B2 AS42-036
Dipl.-Inf. Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Besuchen Sie unsere Homepage **www.ingolstadt-vhs.de**

Dort finden Sie alle Kurse bis August 2024.

vhs

Italienisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter
https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen
Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den online- Einstufungstest unter:
https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest

Italienisch A1.1, ab Lektion 1

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Lavinia Amenduni, M.A. AS43-001
kein Unterricht am 03.06.2024.
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 18.00 – 19.45 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 140,00 EUR

Alessia Vella, M.A. Ital. AS43-002
Beginn: 06.03.2024 – 14x mittwochs – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 29
Gebühr: 140,00 EUR

Italienisch A1.1, ab Lektion 3 AS43-003
Giovanna Marelli, B.Ed.

mit kurzer Wiederholung von Lektion 2.
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 120,00 EUR

Italienisch A1.1, ab Lektion 4

mit kurzer Wiederholung von Lektion 3.
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Sara Marchesini, B.A. AS43-005
Beginn: 04.03.2024 – 14x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 140,00 EUR

Sara Marchesini, B.A. AS43-006
Beginn: 04.03.2024 – 14x montags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 140,00 EUR

Italienisch A1.1, ab Lektion 6

Diese Kures sind vor allem für diejenigen gedacht, die sich beim Erlernen einer Fremdsprache schwertun oder schon etwas älter sind und daher mehr Zeit zum Lernen benötigen.
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Dr. Valeria Marra **AS43-010**
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Kein Kurs am 20.03.24, 19.06.2024, 26.06.24, 03.07.24
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr.2, Containergebäude, 1.OG, Zi. 111
Gebühr: 120,00 EUR

Dr. Valeria Marra **AS43-011**
Beginn: 07.03.2024 – 12x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Kurs am 21.03.24, 20.06.24, 27.06.24, 04.07.24
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 120,00 EUR

Italienisch A1.2, ab Lektion 7

mit kurzer Wiederholung von Lektion 6.
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Lavinia Amenduni, M.A. **AS43-013**
kein Unterricht am 03.06.2024.
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 16.15 – 17.45 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 120,00 EUR

Zert. ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank **AS43-014**
mit Wiederholung
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Lavinia Lertora **AS43-015**
Beginn: 08.03.2024 – 15x freitags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch A1.2, ab Lektion 8 **AS43-017**

Zert. ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank

mit Wiederholung.
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
Beginn: 04.03.2024 – 15x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch A1.2, ab Lektion 9

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Carlotta Pavani, M. Sc. **AS43-018**
Mit kurzer Wiederholung der Lektionen 7 und 8
Beginn: 05.03.2024 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Kurs am 04.06.24 und 11.06.24
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Zert. ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank **AS43-019**
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch Auffrischung A1 **AS43-020**

für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen
Giovanna Marelli, B.Ed.

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Kursmaterial wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 120,00 EUR

Italienisch A2.1, ab Lektion 1

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

Sara Marchesini, B.A. **AS43-021**
Beginn: 04.03.2024 – 14x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 25
Gebühr: 140,00 EUR

Sara Marchesini, B.A. **AS43-022**
Beginn: 06.03.2024 – 13x mittwochs – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 130,00 EUR

Giovanna Marelli, B.Ed. **AS43-023**
Beginn: 07.03.2024 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 120,00 EUR

Italienisch A2.2, ab Lektion 7 **AS43-024**

mit Wiederholung
Zert. ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6
Beginn: 05.03.2024 – 15x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C Zimmer 12
Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch Auffrischung A2 AS43-025

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Giovanna Marelli, B.Ed.

Voraussetzung: Grundkenntnisse (Niveau A2 abgeschlossen)
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6
Beginn: 07.03.2024 – 12x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 120,00 EUR

Italienisch B1.2, ab Lektion 7 AS43-032

Anna Benini

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7
Beginn: 04.03.2024 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch Auffrischung B1

für lernerfahrene Teilnehmende mit sicheren A2-Kenntnissen

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung besprochen und abgerechnet.

Lavinia Lertora AS43-035
Beginn: 07.03.2024 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Lavinia Lertora AS43-036
Beginn: 07.03.2024 – 15x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch B2.1, ab Lektion 4 AS43-038

Carlotta Pavani, M. Sc.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere B1+/B2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525219-6
Beginn: 05.03.2024 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Kein Kurs am 04.06.24 und am 11.06.24
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Italienisch Konversation B1 AS43-040

Anna Benini

Leggiamo e parliamo sui temi di „Adesso“ di marzo.
Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift „Adesso“, Spotlight-Verlag, Ausgabe März 2024
Beginn: 04.03.2024 – 15x montags – 15.45 – 17.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch Konversation B1 AS43-041

Anna Benini

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift „Adesso“, Spotlight-Verlag, Ausgabe März 2024
Beginn: 05.03.2024 – 15x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr. 2, Containergebäude, 1.OG, Zi. 112
Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch Konversation B1 AS43-042

Anna Benini

Parliamo sulle regioni italiane, seguendo il libro.
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere B1+/B2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525219-6
Beginn: 05.03.2024 – 15x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr. 2, Containergebäude, 1.OG, Zi. 112
Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch Konversation B1+ AS43-044

Dott. Jolanda Vitale-Vogel

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: I come Italia, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-515183-3
Beginn: 07.03.2024 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Italienisch Konversation B2 AS43-045

Anna Benini

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Nuovo Espresso – Band 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-325466-5
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Kurs am 05.06.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Italienisch Konversation B2 AS43-046

Carlotta Pavani, M. Sc.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Kein Kurs am 05.06.24 und 12.06.24
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 120,00 EUR

Italienisch Konversation C1 AS43-048

Lavinia Lertora

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter
https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen
Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den online- Einstufungstest unter:
https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest

● Spanisch A1.1, ab Lektion 1

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Dipl. BWL Farizada Atzimba Keese **AS44-001**
Beginn: 08.04.2024 – 14x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 140,00 EUR

Ursula Bobbert-Gottschald **AS44-002**
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 15.30 – 17.00 Uhr
Kein Kurs am 29.04. und 06.05.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Ursula Bobbert-Gottschald **AS44-003**
Beginn: 08.04.2024 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Kein Kurs am 29.04. und 06.05.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Pablo Andrés Oliva – O'Shee **AS44-004**
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Kein Kurs am 08.05.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Zelma Gomez-Kammerbauer, M.A. **AS44-005**
Beginn: 07.03.2024 – 14x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Kein Kurs am 18.04.2024
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 140,00 EUR

● Spanisch A1.1, ab Lektion 4 **AS44-007**

Dipl. Außenhandel (Univ. Puebla, Mex.) Idania Pérez-Rosas

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 12.03.2024 – 14x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr
Kein Kurs am 09.07.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 140,00 EUR

● Spanisch A1.1, ab Lektion 5 **AS44-008**

Rosa Hilda Sianos-Flores

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 05.03.2024 – 12x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P116 (1. OG)
Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A2.1, ab Lektion 1 **AS44-010**

Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8
Beginn: 08.04.2024 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Kein Kurs am 29.04. und 06.05.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A2.1, ab Lektion 3 **AS44-012**

Dipl. BWL Farizada Atzimba Keese

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8
Das Kopiergeld von 3 € wird mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 08.04.2024 – 13x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Unterricht am 03.06.2024.
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 140,00 EUR

● Spanisch A2.1, ab Lektion 4 **AS44-013**

Dipl. Außenhandel (Univ. Puebla, Mex.) Idania Pérez-Rosas

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 12.03.2024 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

● Spanisch A2.1, ab Lektion 7 **AS44-015**

Zelma Gomez-Kammerbauer, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 14x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Kein Kurs am 18.04.2024
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 140,00 EUR

Spanisch A2.2, ab Lektion 15 AS44-016
Viktoria Costi-Schorr

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining im Paket: Perspectivas A1/ A2 – curso rápido, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024237-5
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 12x donnerstags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P118 (1. OG)
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch A2.2, ab Lektion 17 AS44-018
Ludwig-Paul Forchhammer

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining im Paket: Perspectivas A1/ A2 – curso rápido, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024237-5
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 05.03.2024 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch A2.2, ab Lektion 20 AS44-019
Adriana Spadoni

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining im Paket: Perspectivas A1/ A2 – curso rápido, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-02437-5
Beginn: 11.03.2024 – 12x montags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch Auffrischung A2, ab Lektion 3 AS44-020
Ursula Bobbert-Gottschald

In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen auffrischen und das Niveau A2 weiter vertiefen.
Mitzubringen/Materialien: Kurs und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
Kein Kurs am 29.04. und 06.05.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch B1.1, ab Lektion 2 AS44-025
María Jesús Carrero Moure, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kurs und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 05.03.2024 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch B1.1, ab Lektion 5 AS44-027
Viktoria Costi-Schorr

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining: Perspectivas contigo B1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120954-4 und ISBN 978-3-06-120948-3
Beginn: 07.03.2024 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P118 (1. OG)
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch B2.1, ab Lektion 1 AS44-029
María Jesús Carrero Moure, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Lehrwerk: Con gusto nuevo B2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4
Beginn: 07.03.2024 – 12x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch Konversation A1+ AS44-030
Kombinierter Kurs für Teilnehmende mit abgeschlossenen A1-Kenntnissen
Dipl. BWL Farizada Atzimba Keese

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8
Beginn: 09.04.2024 – 14x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 140,00 EUR

Spanisch Konversation A2 AS44-031
Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Kein Kurs am 29.04. und 06.05.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch Konversation A2 und Grammatik AS44-032
Viktoria Costi-Schorr

Beginn: 12.03.2024 – 6x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P118 (1. OG)
Gebühr: 60,00 EUR

Spanisch Konversation A2/B1 AS44-033
Zelma Gomez-Kammerbauer, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Material wird im Kurs besprochen.
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 14x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Kein Kurs am 08.05.2024
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 24
Gebühr: 140,00 EUR

Spanisch Konversation B2/C1 AS44-040
Pablo Andrés Oliva – O'Shee

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
kein Unterricht am 08.05.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Spanisch Konversation C2 AS44-042
Zert. EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 14.03.2024 – 14x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 140,00 EUR

vhs 60+
Jung bleiben mit Sprachen

Spanisch für Senioren

Hierzu bieten wir Kurse an, die speziell für diejenigen gedacht sind, die schon etwas älter sind, aber jetzt Lust und Zeit haben, in einer netten Gruppe auf unterhaltsame Weise stressfrei Spanisch zu lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Das Lerntempo bestimmen Sie!

Spanisch A1.2 für Senioren AS44-101
für Teilnehmende ab 60 Jahren, die ohne Buch arbeiten möchten
Rosa Hilda Sianos-Flores

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Material wird bekanntgegeben.
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Lassen Sie sich beraten!

Sprechen Sie mit Silvia Teschauer:
Tel. 0841/305-1853
silvia.teschauer@ingolstadt.de

Passt das Niveau zu meinen Kenntnissen?

Habe ich den richtigen Sprachkurs gefunden?

Selten unterrichtete Fremdsprachen

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils in unserem Katalog und im Internet unter
https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen
Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den online- Einstufungstest unter:
https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest

Gebärdensprache

Workshop Gebärdensprache AS45-007

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Gebärdensprache
M.A. angew. Bildungswiss./Pädagogik Vanessa Scheyda, Birgit Fehn

In unserem interaktiven Workshop tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Gebärdensprache. Innerhalb von 1,5 Stunden werden Ihnen die Grundlagen dieser visuellen Kommunikationsform vermittelt und Sie erhalten einen Einblick in die Kultur und Gemeinschaft der gehörlosen Menschen. Der Workshop richtet sich an alle Interessierten. Egal ob Sie bereits erste Erfahrungen mit Gebärdensprache gesammelt haben oder komplett neu in dieses Thema eintauchen – bei uns sind Sie herzlich willkommen!
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Diakonie Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung sowie dem Gehörlosenverein Ingolstadt (GVIUS e.V.) statt und ist kostenlos.

Termin: Montag, 15.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Vanessa und Birgit

Wir wohnen beide in Ingolstadt und arbeiten im Gehörlosenzentrum Ingolstadt.

Birgit ist von Geburt an taub und Vanessa hörend. Wir kennen uns schon sehr lange und uns verbindet unter anderem die Gebärdensprache – Eine wunderschöne visuelle Sprache.

Auf dem Foto sehen Sie den Solidaritätsgruß der Gehörlosen.

© Vanessa Scheyda und Birgit Fehn

Deutsche Gebärdensprache – DGS 1 AS45-009

Karin Eberhart

Sie lernen die eigenständige Sprache der gehörlosen Menschen, eine visuelle Form der Kommunikation.
Neben den Gebärden trainieren Sie Körpersprache, Mimik und Gestik. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosen-Gemeinschaft.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Ausgabe Bayern, Verlag: VIKO-Bayern, Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de und 3 € Kopiergeld (wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet)

Termine: Dienstag, 09.04.2024, 17.30 – 20.30 Uhr /
Dienstag, 23.04.2024, 17.30 – 20.30 Uhr /
Dienstag, 07.05.2024, 17.30 – 20.30 Uhr /
Dienstag, 04.06.2024, 17.30 – 20.30 Uhr /
Dienstag, 18.06.2024, 17.30 – 20.30 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 100,00 EUR

Kroatisch

Kroatisch A1.1 – Einführung für Einsteiger/innen AS45-010

Faruk Hot

Kroatien ist ein schönes, gastfreundliches, preiswertes und nahegelegenes Urlaubsland. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie sich in verschiedenen Alltagssituationen verständigen können, und zwar nicht nur in Kroatien, sondern in ganz Ex-Jugoslawien.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Pons Reisesprachführer Kroatisch, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-518145-8.
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 07.03.2024 – 15x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P116 (1. OG)
Gebühr: 150,00 EUR

Kroatisch A1.1, ab Lektion 1 AS45-011

Faruk Hot

Fortsetzung des Kurses Kroatisch A1.1 – Einführung für Einsteiger/innen
Wir werden den gelernten Stoff wiederholen und mit dem neuen Buch anfangen, um Sprache und Kultur dieses wunderschönen Landes besser kennenlernen zu können.
Neue Teilnehmer*innen, die ihre noch geringen Vorkenntnisse erweitern möchten, sind herzlich willkommen.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema Problema“ – Band 1 Joachim Hubig Verlag ISBN 978-3-9810940-0-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 07.03.2024 – 15x donnerstags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P116 (1. OG)
Gebühr: 150,00 EUR

Neugriechisch

Neugriechisch A1.1, ab Lektion 5 AS45-015
Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch:
Pame! A1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6 und
ISBN: 978-3-19-025404-0
Beginn: 05.03.2024 – 15x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 209
Gebühr: 150,00 EUR

Neugriechisch A2.1, ab Lektion 5 AS45-017
Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch:
Pame! A2, Hueber-Verlag, ISBN: 918-3-19-005462-6 und
ISBN: 978-3-19-025462-0
Beginn: 04.03.2024 – 15x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 209
Gebühr: 150,00 EUR

Neugriechisch B1 AS45-018
Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch:
Klik sta ellinika Deltos B1, ISBN 978-960-7779-62-5
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051
Ingolstadt, Haus B, Zi. 209
Gebühr: 150,00 EUR

Neugriechisch Konversation B1+ AS45-019
Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Das Lehrmaterial wird in der ersten Stunde mit der Kursleitung abgesprochen.
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 209
Gebühr: 150,00 EUR

Polnisch

Polnisch A1.1, ab Lektion 4 AS45-020
Sonja Adam

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Witam aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7
Beginn: 05.03.2024 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 008
Gebühr: 120,00 EUR

Polnisch A2.1, ab Lektion 13 AS45-021
Sonja Adam

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Witam aktuell A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-2053696-6
Beginn: 05.03.2024 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 008
Gebühr: 120,00 EUR

Portugiesisch

Portugiesisch A1.1, ab Lektion 1 AS45-024
Ludwig-Paul Forchhammer

In diesem Kurs lernen Sie beide Varietäten des Portugiesischen kennen (Der Dozent spricht vorwiegend europäisches Portugiesisch).
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Olá Portugal! Neu A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528934-5
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Portugiesisch A1.2, ab Lektion 9 AS45-025
Ludwig-Paul Forchhammer

In diesem Kurs lernen Sie beide Varietäten des Portugiesischen kennen (Der Dozent spricht vorwiegend europäisches Portugiesisch).
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Olá Portugal! Neu A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528934-5
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 15.45 – 17.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 120,00 EUR

Russisch

Russisch A1.1, ab Lektion 1 AS45-027
Yulia Kolpakova, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Arbeitsbuch: Jasno A1 – A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4 und ISBN 978-3-12-527591-1.
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 15x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Russisch A1.2, ab Lektion 5 AS45-028
Yulia Kolpakova, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Arbeitsbuch: Jasno A1 – A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4 und ISBN 978-3-12-527591-1.
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2024 – 15x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 150,00 EUR

Schwedisch

Schwedisch A1.1, ab Lektion 1 AS45-030
Monica Simon

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Arbeitsbuch: Hejsan! A1 – A2, ISBN: 978-3-12-527981-0, 978-3-12-527982-7 und Lösungsheft A1-A2, Klett-Verlag, ISBN:978-3-12-527983-4
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 04.03.2024 – 15x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 150,00 EUR

Tschechisch

Tschechisch A1.2, ab Lektion 13 AS45-035
Dr. Ivana Havelka

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch: „Vítáme vás!“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005157-1
Das Lehrbuch ist aktuell nur über das Internet erhältlich (z. B. über Amazon oder Lehmanns).
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 14
Gebühr: 120,00 EUR

Tschechisch B1.2, ab Lektion 12 AS45-036
Dr. Ivana Havelka

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Čeština pro život 1 – Tschechisch fürs Leben 1 (B1), Verlag Akropolis, Tschechische Republik, ISBN 978-80-86903-80-4
Beginn: 07.03.2024 – 12x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 120,00 EUR

Türkisch

Türkisch A1.1, ab Lektion 1 AS45-040
Inci Scheider

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: „Güle Güle (A1-A2)“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005234-9 und 978-3-19-015234-6
Beginn: 06.03.2024 – 8x mittwochs – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 80,00 EUR

Türkisch A1.1, ab Lektion 4 AS45-041
Inci Scheider

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: „Güle Güle (A1-A2)“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005234-9 und 978-3-19-015234-6
Beginn: 06.03.2024 – 8x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 80,00 EUR

Türkisch A1.2, ab Lektion 8 AS45-042
Inci Scheider

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: „Güle Güle (A1 – A2)“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005234-9 und 978-3-19-015234-6.
Beginn: 04.03.2024 – 9x montags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 90,00 EUR

Türkisch A2.1, ab Lektion 11 AS45-043
Inci Scheider

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: „Güle Güle (A1 – A2)“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005234-9 und 978-3-19-015234-6
Beginn: 04.03.2024 – 9x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 13
Gebühr: 90,00 EUR

Gesundheit

Körperliche und geistige Gesundheit

NEU Älter werden – Schicksal oder Chance? AS50-001

Dipl.-Psychologe Wolfgang Fuhrmann

Dabei sind folgende Fragen hilfreich:
- Was macht mir wirklich Freude, wofür kann ich mich begeistern?
- Wie kann ich liebevoll zu mir selbst sein?
- Wie geht das, tiefe und erfüllende Gespräche zu führen?
- Was sollte ich sein lassen bzw. einschränken?
- Welche Haltung brauche ich, um Neues auszuprobieren und eigene Gewohnheiten zu hinterfragen?

Termin: Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 51,50 EUR

NEU Was unser Gesicht verrät AS50-005

Dr. Ute Grabowski

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Ihr Gesicht über Ihre Persönlichkeit aussagt? Oder wie Ihre Gesichtszüge Ihre Stärken und Herausforderungen widerspiegeln? Die Psycho-Physiognomik, die Kunst des Gesichterlesens, bietet spannende Einblicke in genau diese Fragen. In unserem Vortrag lernen Sie die Grundlagen dieser faszinierenden Methode kennen und erfahren, wie Sie durch das Verstehen Ihrer Gesichtszüge mehr über sich selbst erfahren können. Dabei geht es nicht nur um das Erkennen äußerer Merkmale. Vielmehr betrachten wir, wie diese Ihnen helfen können, bewusster auf Ihre Mitmenschen einzugehen und Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu vertiefen. Im Mittelpunkt stehen die Selbstfindung und der bewusste Umgang mit den eigenen Stärken.

Termin: Montag, 15.04.2024, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 16,50 EUR

Mentaltraining – Machen Sie Unmögliches möglich! AS50-008

Ziele schneller erreichen und glücklicher werden
MentalCoach Business & Sport Manuela Plank

Die Teilnehmer setzen sich zunächst mit ihrer eigenen Persönlichkeit auseinander. Ziel ist es eigene Stärken zu fördern und dadurch mehr Selbstvertrauen zu erlangen (Aufbau positives Selbstbild) sowie zugleich problematische Sichtweisen abzulegen. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, eine innere Reise zu seiner eigenen Persönlichkeit mit vielen positiven Erkenntnissen und Aha-Effekten zu erleben. Es wird vermittelt, wie unsere Gedanken funktionieren und wie wir es schaffen unsere Gedanken zu unseren Freunden zu machen, sowie ihnen eine positive Richtung zu geben. Mit diesem Wissen und zahlreichen anderen Hilfsmitteln (Meditation, praktische Übungen) ist es uns möglich, unsere Ziele eindeutig zu definieren und zugleich schneller auf eine spielerische und leichte Art und Weise zu erreichen.
Mentaltraining dient zur Erreichung unserer Ziele, zur Lösung unserer Probleme sowie zur Erfüllung unserer Wünsche, um ein gesundes, erfülltes und glückliches Leben zu genießen!
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 18.05.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 44,00 EUR

Stärken Sie Ihr „psychisches“ Immunsystem AS50-015

So schützen Sie sich bei Krisen, Stress und Schicksalsschlägen
Caroline Tietz

Wie wir in den letzten Jahren erkannt haben, können wir das Außen nicht ändern, aber wie wir widerstandsfähiger und gesünder damit umgehen sehr wohl. Hierfür benötigen wir Unterstützung von einigen wichtigen Säulen in unserem Leben. Sie bekommen Anregungen und Übungen für die ersten Schritte in Richtung Stärkung Ihrer Seele.
In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Mittwoch, 17.04.2024, 17.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 40,50 EUR

Erste-Hilfe-Kurse

NEU Erste-Hilfe-Kurs AS50-155

Malteser Hilfsdienst e.V.

Die Malteser machen Sie „fit“ für den Fall der Fälle: Führerscheinbewerber*innen (alle Klassen), Jugendgruppenleiter*innen, Betriebshelfer*innen, Übungsleiter*innen/Trainer*innen, Medizinstudent*innen, Lehrer*innen, Auszubildende mit Verpflichtung zur Teilnahme an einem Erste Hilfe Kurs und alle Personen, die im Notfall helfen möchten.
Praxisnah und immer aktuell – so gehört bereits seit 2009 auch der praktische Umgang mit automatisierten externen Defibrillatoren, kurz AED, zum festen Bestandteil in unseren Kursen. Wir haben die Anforderungskriterien der BG-Grundsätze „Ermächtigung von Stellen für die Aus- und Fortbildung und der Ersten Hilfe“ (BGG 948) erfüllt und sind durch die Qualifizierungsstelle der Berufsgenossenschaft ermächtigt. Mit der Aus- und Fortbildung von Betriebshelfern erfüllt Ihr Unternehmen die gesetzlichen Vorgaben.
Der Erste Hilfe Grundlehrgang ist das Basisangebot für Grundlagen der Ersten Hilfe, das Erkennen und Einschätzen von Gefahren und die Durchführung der richtigen Maßnahmen. Die Kurse sind so gestaltet, dass das Lernen Spaß macht. Moderne Medien und eine entsprechende medizinische und pädagogische Qualifikation unserer Ausbilder garantieren, dass Sie im tatsächlichen Notfall schnell und sicher helfen und auch mit den alltäglichen „kleinen“ Katastrophen sicher umgehen können.
Kosten: 60,00 EUR (Bezahlung vor Ort; evtl. abrechenbar über BG; bitte ggf. im Vorfeld über die zuständige BG prüfen und die entsprechende Bescheinigung mitbringen)
Anmeldung unter: **https://www.malteser-eichstaett.de/kurse.html**
Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienst mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.
Termin: Samstag, 09.03.2024, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Strasse 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 60,00 EUR

NEU Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Blitzkurs AS50-157

Malteser Hilfsdienst e.V.

Für die Zielgruppe „(werdende) Eltern, Großeltern, …“ haben wir einen neuen kompakten Kurs erschaffen, damit dieser Personenkreis sein Erste-Hilfe-Wissen auffrischen kann. Unser neues Konzept beinhaltet:

- Lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Verschlucken
- Krampfanfälle
- Vergiftungen/Verätzungen
- Hitzschlag
- Pseudokrupp/Asthma
- Allergien
- Blutstillung

Kosten 40,00 EUR pro Teilnehmenden; Bezahlung vor Ort (nicht über BG und KUVB abrechenbar)
Anmeldung unter: **https://www.malteser-eichstaett.de/kurse.html**
Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienst mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 18.04.2024, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Strasse 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 40,00 EUR

AOK

Aktiv für die eigene Gesundheit

Stärken Sie Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei. Ihr Engagement für Ihre Gesundheit fördern wir zweimal pro Jahr.

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/kursangebote

**Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.**

NEU Erste Hilfe bei Kindernotfällen AS50-159

Malteser Hilfsdienst e.V.

Angesprochen sind Eltern, Großeltern, Jugendgruppenleiter*innen, Betreuer*innen und alle Personen, die privat mit Kindern zu tun haben. Es ist soweit: Das Kind macht die ersten Schritte und geht auf Entdekkungsreise. Gegenstände werden angefasst und in den Mund genommen, alles wird gründlich inspiziert. Klar, Neugierde ist wichtig. Nur so lässt sich die Welt erkunden. Aber Vorsicht! Bei kindlichen Expeditionen sind Fehler vorprogrammiert. Helfen Sie Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit. Lernen Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen kennen.
Wir möchten, dass Sie Kinder auf ihrem Lebensweg sicher begleiten. Kinder- und Säuglingsnotfälle lassen sich oft schon im Vorfeld verhindern: Damit erst gar nichts passiert, vermitteln Ihnen qualifizierte Ausbilder*innen entsprechende vorbeugende Maßnahmen. Weitere Schwerpunkte:

- Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen, Kleinkindern
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen, Fremdkörper in Auge, Nase, Ohr
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern (unter Einbeziehung eines Defibrillators)
- plötzlicher Kindstod (SIDS)
- Pseudokrupp
- Verschlucken; Schwellung der Atemwege
- Asthma und Allergien
- bedrohliche Blutungen sowie kleinere Wunden u.v.m.

Kosten: 60,00 EUR (Bezahlung vor Ort; nicht über BG und KUVB abrechenbar)
Anmeldung unter: **https://www.malteser-eichstaett.de/kurse.html**
Eine Veranstaltung des Malteser Hilfsdienst mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Samstag, 25.05.2024, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Fort-Wrede-Strasse 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 60,00 EUR

Heilpflanzenkunde

Wurzeln und ihre heilenden Kräfte AS50-200

Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Wurzeln ausgraben und verwenden können. Arbeiten werden wir mit Löwenzahn, Beinwell, Meerrettich, Karde und vielen anderen Pflanzenwurzeln. Wir werden aus ihnen Salben, Tinkturen und Oxymel (Sauerhonig) herstellen. Backofengemüse gibt es dann zum Verwöhnen.
In der Kursgebühr sind 30 € Materialkosten enthalten.

Termin: Mittwoch, 10.04.2024, 16.00 – 20.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 59,50 EUR

Gesundheit aus Bauerngarten und Natur AS50-201
Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer

Der Kurs gibt interessante Einblicke in die Wirkung von Garten- und Wildkräutern, die verblüffende Vielfalt und einfache Anwendung. Es gibt Tipps für die Herstellung von wirksamen Salben, lindernden Teemischungen und hilfreichen Ölen und Tinkturen. Im Anschluss daran gibt es noch kleine Kostproben und ein Mitbringsel.
In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten.

Termin: Freitag, 19.04.2024, 16.00 – 20.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 44,50 EUR

Frauenpower pflanzlich unterstützen AS50-203
Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer

Mit Heilpflanzen kann man den weiblichen Körper ob im Alltag, in der Pubertät, in der Schwangerschaft und auch in den Wechseljahren wunderbar unterstützen und vielem vorbeugen. Das Pflanzenreich bietet unzählige Frauenkräuter, deren Heilkräfte ein ganzes Frauenleben hilfreich begleiten können.
In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Termin: Freitag, 03.05.2024, 16.00 – 20.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 39,50 EUR

NEU Grüne Kosmetik AS50-212
Salbe & Lotion selber herstellen und mitnehmen
Wanda Fahrenkrog

Ende April – Anfang Mai strotzt die Natur vor frischem Grün. Die Frühlingspflanzen enthalten primäre & sekundäre Inhaltsstoffe. Sie vertreiben bei uns die Wintermüdigkeit und machen uns fit – innerlich und äußerlich.
Wir stellen aus diesen natürlichen Heilpflanzen Grüne Kosmetik her – Salben und Lotionen gleich zum Mitnehmen.
In der Kursgebühr sind 15 Euro Materialkosten enthalten.

Termin: Montag, 06.05.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 37,00 EUR

NEU Aromatherapie im Alltag Workshop – Grundlagen AS50-215
Möchten Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stärken?
Suzan Bontzek

Einführung in die Aromatherapie. Was sind ätherische Öle? – Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen – Wie kann ich im Alltag ätherische Öle für meine physische und psychische Gesundheit anwenden? – Welche Qualitätsmerkmale gibt es? – Pure ätherische Öle schnuppern und erleben.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 23.04.2024, 19.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 14,50 EUR

Entspannung

NEU Mind-Body-Medizin
Kurs zur Stressbewältigung

© Kuspaev

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Alltag als Belastung und Quelle von Stress empfinden und auf der Suche nach Inspiration, Energie und Kraftquellen sind. Über verschiedene Techniken lernen Sie Ihre eigene Gesundheit zu stärken. Dieser Kurs arbeitet nach dem Konzept von Prof. Dr.Tobias Esch, das die Stressresistenz stärkt und die Eigenkompetenz erhöht.
Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Schreibmaterial

Marina Kuspaev AS50-219
Beginn: 07.03.2024 – 7x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 77,00 EUR

Marina Kuspaev AS50-221
Beginn: 08.03.2024 – 7x freitags – 9.30 – 11.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 77,00 EUR

NEU Achtsames Tanzen und Malen AS50-223
In Verbindung kommen mit dir und anderen
Marina Kuspaev

Wir wollen über die Bewegung in Verbindung mit unseren Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen, und Bedürfnissen kommen. Wir werden uns auf unterschiedlichste Musik frei bewegen, und dabei werde ich Sie anleiten, achtsam mit sich und den anderen zu sein. Beobachten und spüren statt bewerten und zerdenken. Dadurch kann sich unser Bewusstsein schärfen. Wir sind mehr in Verbindung mit uns, anderen und ganz im Hier und Jetzt. Über intuitives Malen werden wir unsere neu gewonnenen Ressourcen festhalten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Lassen Sie sich spielerisch auf diesen Kurs ein.
Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Matte, bunte Stifte, Zeichenblock A3

Beginn: 11.03.2024 – 5x montags – 17.00 – 18.00 Uhr
Kein Unterricht am 15.04.2024.
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 36,50 EUR

Achtsamkeit – ein Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude AS50-225

Zert. MBSR Lehrer Josef Ach

Achtsamkeit ist ein Weg, der lehrt, sich selbst und die Welt auf eine lebendige und unmittelbare Weise zu erleben und mit Körper, Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern bewusst umzugehen.
Die praktischen Übungen bestehen aus der Wahrnehmung des Körpers im Liegen (Bodyscan), gemeinsame Meditationszeiten (Atemmeditation) und Übungen zur Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (leicht ausführbare Yoga-Übungen).
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Kissen, Decke
Beginn: 05.03.2024 – 2x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 22,00 EUR

Chanten – Heilsames Singen AS50-230

Erich Noack

Singen ist ein „Lebenselixier“, das die Gesundheit von Körper, Geist und Seele stärkt. Lernen Sie spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Erde kennen. Bei diesen Chants wiederholen sich einfache Melodien und Liedtexte immer wieder, sie sind daher leicht zu erlernen. Zu manchen Liedern gehören auch einfache Bewegungsfolgen oder kleine Tänze. Willkommen sind Menschen mit und ohne Singerfahrung. Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern die Freude am Singen.
Termine: mittwochs, 20.03., 19.30 – 21.00 Uhr , 10.04., 24.04., 08.05., 05.06., 19.06., 03.07., 17.07.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 88,00 EUR

Breathwork – Dynamische Atemmeditation AS50-235

Der Atem als Weg zu vertiefter Meditation und erweitertem Bewusstsein
Heiko Pabst von Ohain

Wir nutzen dabei die hunderte von Jahren alte Erfahrung des Umgangs mit dem Atem in verschiedenen spirituellen Traditionen. Breathwork ist eine einstündige, wirkungsvolle Atemmeditation, die wohltuend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Viele Teilnehmer berichten von tiefen Einsichten, kreativen Einfällen, einer „Herzöffnung“, deutlicher Entspannung und größerer Klarheit. Es entsteht eine tiefe Verbundenheit mit dem eigenen „Selbst“. Wegen der intensiven Qualität ist Breathwork nur bei Personen mit normaler körperlicher und seelischer Belastbarkeit angeraten.
Mitzubringen/Materialien: Yoga-Matte, Kissen, Decke, Getränk
Beginn: 08.04.2024 – 3x montags – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 44,00 EUR

NEU Atemschulung AS50-237

Wie wir unsere Atmung verbessern für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit
Marija Feigel

Atmung ist eine grundlegende Funktion des Körpers. Obwohl sie die meiste Zeit automatisch geschieht, können sich durch eine ungesunde Lebensweise und den täglichen Stress schlechte Atemgewohnheiten unbemerkt einschleichen und festigen. Die schlechte Atmung auf Dauer beeinträchtigt die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen erheblich. In diesem Kurs lernen Sie in Theorie und Praxis, wie eine optimale Atmung verläuft. Schon dieses Wissen alleine kann Ihr Atembewusstsein verbessern. Sie werden verschiedene Atemtechniken aus dem Yoga und Atemforschung erlernen, die Ihnen helfen können, die natürliche sanfte Atmung wiederzuerlangen. Außerdem können Sie mit Hilfe dieser Atemübungen Ihre Leistungsfähigkeit sowohl im körperlichen als auch im geistigen Bereich steigern.
Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Socken, kleine Decke oder Handtuch
Termin: Samstag, 23.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Yoga-Mitte, Eckiusstraße 8 (Eingang von der Anatomiestraße), 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

NEU Schlafstörung ade durch Meditation AS50-239

Anika Grüneberg

Sie liegen nachts öfter wach und haben Einschlafprobleme? Das muss so nicht bleiben. Nutzen Sie die entspannende Wirkung der Meditation, um Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein zu erlangen und dadurch Ihre Schlafstörungen anzugehen. An diesem Abend können Sie es sich mit Matte und Decke bequem machen und sich von mir durch eine schöne Meditation führen lassen, die dazu dient, Ihren Schlaf zu verbessern.
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, Kissen
Termin: Donnerstag, 25.04.2024, 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 11,00 EUR

NEU EmpowerHER AS50-241

Für mehr Selbstbewusstsein und innere Klarheit
Anika Grüneberg

Entdecken Sie Ihre innere Stärke – Selbstbewusstsein, Klarheit und authentisches Leben. Ich lade Frauen in diesen Kurs ein, ihre innere Stärke zu entdecken und zu entfalten. In einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung lernen Sie, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und authentisch leben können. Wir erkunden gemeinsam Ihre persönlichen Werte, um Klarheit und Richtung in Ihr Leben zu bringen. Zusätzlich helfe ich Ihnen dabei, mögliche blockierende Glaubenssätze zu überwinden. Dieser Kurs bietet Ihnen die Werkzeuge, um Ihr volles Potenzial zu entfesseln und Veränderungen in Ihrem Leben zu bewirken.
Termin: Mittwoch, 10.04.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 22,00 EUR

Entspannungs-Tanzkurs für Frauen
Bewegung ist die Lebensquelle

Bei mir vergessen Sie den Alltag, entspannen sich und holen neue Energie. Aus meinem Kurs nehmen Sie mit:
- individuelle Körperbewegung
- einige gesundheitliche und anatomische Aspekte
- Spaß beim Tanzen

Mitzubringen/Materialien: Matte, Decke, Tuch, warme Socken (rutschfest), Getränk, bequeme Kleidung, farbige Wolle

Ludmila Becker **AS50-247**
Termine: Dienstag, 05.03.2024, 17.00 – 18.00 Uhr
Dienstag, 19.03.2024, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 14,50 EUR

Ludmila Becker **AS50-248**
Beginn: 16.04.2024 – 2x dienstags – 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 14,50 EUR

NEU Entdecke deine Stärke – Retreat für Frauen **AS50-252**
Lisa Otzelberger, Anika Grüneberg

Fühlen Sie sich auch manchmal unsicher, zweifeln an sich und Ihren Fähigkeiten und wünschen sich etwas mehr Selbstvertrauen?
Durch diesen Kurs sollen Sie nicht nur während des Kurses ein gutes Gefühl gewinnen, sondern auch Strategien und Tricks erlernen, durch die Sie mit mehr Selbstvertrauen durch den Alltag gehen können.
Wir starten mit einer wohltuenden Yogastunde, genießen ein gemeinsames Frühstück und arbeiten anschließend an unseren persönlichen Stärken.
Für das Frühstück wird direkt im Kurs um eine Spende gebeten.
Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke, ggf. Yogaklötze, Gurt
Termin: Samstag, 09.03.2024, 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 29,50 EUR

Kopf aus, Sinne an! – Waldbaden **AS50-254**
Stephanie Maurer

Die positive Wirkung eines Waldaufenthaltes ist mittlerweile wissenschaftlich bestätigt. Nicht nur körperlich, sondern auch psychisch können wir im Wald auftanken und störende Gedanken für einen Moment zur Seite schieben. Gemeinsam schlendern wir durch Waldbestände und öffnen unsere Sinne. Angeleitete Achtsamkeitsübungen lassen uns ganz im Moment verweilen, zur Ruhe kommen und uns selbst spüren. Gönnen Sie sich eine entschleunigende und wohltuende Auszeit im Wald!
Mitzubringen/Materialien: geeignete Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Trinkflasche, ggf. kleiner Snack
Termin: Freitag, 12.04.2024, 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Gerolfing, Parkplatz am Waldfestplatz (nach dem Wasserwerk)
Gebühr: 14,50 EUR

Yoga tut gut! **AS50-400**
Ein Kurs für Übende mit Grundkenntnissen
Yogalehrerin BDY/EYU Ingeborg Hallor

Beweglichkeit und Stabilität, Leichtigkeit und Gelassenheit mit einfachen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen zu erfahren, ist das Ziel dieses Kurses. Freuen Sie sich auf einen entspannten und dennoch effektiven Yogakurs.
Mitzubringen/Materialien: warme, bequeme Kleidung, Yogamatte, Yoga-Gurt, Yoga-Block
Beginn: 09.04.2024 – 13x dienstags – 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 95,50 EUR

Yoga tut gut **AS50-402**
Ein Kurs für alle, die Yoga entdecken oder wiederentdecken möchten
Yogalehrerin BDY/EYU Ingeborg Hallor

Beweglichkeit und Stabilität, Leichtigkeit und Gelassenheit mit einfachen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen zu erfahren, ist das Ziel dieses Kurses. Freuen Sie sich auf einen entspannten und dennoch effektiven Yogakurs.
Mitzubringen/Materialien: warme, bequeme Kleidung, Yogamatte
Beginn: 11.04.2024 – 12x donnerstags – 11.00 – 12.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 88,00 EUR

Vinyasa Basic – ganzheitliche Yogapraxis
für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Neben der körperlichen Praxis (Asana) finden sich Atem-,Meditations- und Entspannungstechniken, sowie Grundlagen der Yogaphilosophie in den Stunden wieder. Insbesondere geht es darum, ein Gleichgewicht zwischen Kraft und Flexibilität herzustellen und die Akzeptanz und Achtsamkeit im Hinblick auf den eigenen Körper und Geist zu fördern.
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, ggf. Yogaklötze, Gurt

Lisa Otzelberger **AS50-405**
Beginn: 06.03.2024 – 8x mittwochs – 17.30 – 18.45 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 73,50 EUR

Lisa Otzelberger **AS50-407**
Beginn: 06.03.2024 – 8x mittwochs – 19.15 – 20.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 73,50 EUR

Yoga – auch für mich AS50-409

„Kurzkurs“ für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lisa Otzelberger

Sie haben noch keine Erfahrungen mit Yoga gemacht und Sie denken vielleicht, für Yoga müssen Sie besonders beweglich und sportlich sein? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Hier werden Sie merken, dass jeder Mensch Yoga machen kann. Wir mobilisieren durch verschiedene Haltungen und Bewegungen unseren Körper, lernen Atem- und Entspannungstechniken kennen und stellen so ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe her.
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, ggf. Yogaklötze, Gurt

Termine: Freitag, 15.03.2024, 11.30 – 12.45 Uhr
Freitag, 19.04.2024, 11.30 – 12.45 Uhr
Freitag, 26.04.2024, 11.30 – 12.45 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 27,50 EUR

Hatha Yoga – Gesunder Rücken AS50-411

Michaela Kloos

Mangelnde Bewegung oder Fehlhaltungen können der Auslöser von Kopf-, Nacken- und Rückenbeschwerden sein. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Asanas (Körperhaltungen), um Ihren Körper zu dehnen und gleichzeitig zu kräftigen, sowie die Körperhaltung zu verbessern. Zudem werden Atemübungen durchgeführt, die helfen, den Körper und Geist zu beleben und Stress abzubauen.
Mitzubringen/Materialien: eigene Yogamatte

Beginn: 04.03.2024 – 9x montags – 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: GGSD Bildungszentrum Ingolstadt, Bei der Hollerstaude 19; Ingolstadt Eingang des Schulgebäudes
Gebühr: 66,00 EUR

Gesunder Rücken mit Kundalini Yoga AS50-415

Ariane Laurijssen

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule ist eine wichtige Voraussetzung, um Rückenschmerzen und Muskelverspannungen vorzubeugen. Alltagsstress und vorwiegend sitzende Tätigkeiten belasten unser System und benötigen Ausgleich. In dieser Yogastunde widmen wir uns diesem Thema durch aktivierende und dehnende Yogaübungen, Entspannung und Meditation.
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Kissen, Decke für die Entspannung, Getränk

Beginn: 04.03.2024 – 10x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

Entspannung im Alltag durch Kundalini Yoga AS50-417

Ariane Laurijssen

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Die Yogastunde besteht aus aktivierenden und dehnenden Körperübungen, bewusster Atemführung, tiefer Entspannung und Meditationen mit der Verwendung von Mantras.
Eine ausgleichende und entspannende Wirkung spürt man schon nach der ersten Stunde.
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Kissen, Decke für die Entspannung, Getränk

Beginn: 04.03.2024 – 10x montags – 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

NEU Yoga & Dance für Frauen AS50-419

Ariane Laurijssen

Diese Yogastunde, speziell für Frauen geeignet, verbindet aktivierende Yogaübungen mit tänzerischen Elementen. So kommt der weibliche Körper in einen natürlichen Fluss. Gefühle und Gedanken können sich dadurch entspannen. Dies kann viel Freude, Kraft und Gelassenheit für einen stressigen Alltag geben. Atemübungen, spezielle Affirmationen und yogische Tipps für Frauen unterstützen diesen Prozess.
Frauen-Yoga in der Tradition von Kundalini Yoga
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Kissen, Decke für die Entspannung, Getränk

Beginn: 07.03.2024 – 10x donnerstags – 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Stadtteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 3, Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

Besuchen Sie uns auf Instagram und auf Facebook – vhs.ingolstadt

Yoga

Entspannung und positive Körpererfahrung

Yoga ist ein Training des eigenen Körpers, um gesund zu bleiben und dem Alterungsprozess vorzubeugen. Durch sanfte Körperübungen wird die Muskulatur gedehnt, die Gelenke bleiben geschmeidig und der ganze Körper flexibel. Besonders Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden wird vorgebeugt. Das Kreislaufsystem wird durch verschiedene Atemübungen reguliert und beruhigt. Durch die lang ausgedehnte Entspannung nach dem Training löst sich die Anspannung und man wird fühlbar ruhiger.
Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, Yogaklotz, Yogagurt, Decke oder Handtuch

Isabella Feldschmid **AS50-421**
Beginn: 11.03.2024 – 13x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 143,00 EUR

Isabella Feldschmid **AS50-423**
Beginn: 12.03.2024 – 13x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 143,00 EUR

Isabella Feldschmid **AS50-425**
Beginn: 14.03.2024 – 13x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 143,00 EUR

NEU Kraftquelle Lachyoga **AS50-427**

Evi Bauer

Willkommen zu einer ausführlichen und unterhaltsamen Einführung zum Thema Lachen. Dabei werden Mythen unter die Lupe genommen, Fakten aufgezeigt und Fragen beantwortet. Im zweiten Teil schließt sich eine Lachyoga-Einheit an. Aktiv werden wir gemeinsam – zusätzlich zu einfachen Lach-Übungen – unsere koordinativen Fähigkeiten trainieren, unsere Atmung intensivieren und unserer Psyche positive Anreize setzen.
Freuen Sie sich auf kleine Übungen mit großer Wirkung.
Termin: Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 22,00 EUR

NEU Yoga meets TAKETINA **AS50-429**

Daniela Fröhlich, Katrin Wolf

Ein völlig neuer Weg, über Yoga in die ureigene naturgegebene Kraft zu finden. In diesem Workshop kombinieren wir eine Yoga-Session mit einer rhythmischen, klangvollen Reise. Die innere Tiefe, die du im Yoga erlebst, wird im TaKeTiNa mit Schritt-, Klatschbewegungen und Stimme ins Außen gebracht. Eine Erfahrung der Gleichzeitigkeit von innerer und äußerer Welt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig
Mitzubringen/Materialien: Matte, Decke, Socken, bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Yogakissen, Bolster
Termin: Samstag, 16.03.2024, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: Tanzwerkstatt, Manggasse 8, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

Dynamisches Yoga (GYROKINESIS®) **AS50-431**

Entspannung für Nacken, Schultern und Rücken
Edith Heinrich

Das kennt fast jeder: Steifheit nach dem Aufstehen, Verspannungen im Nacken und Rücken vor allem nach längerem Sitzen. Da hilft nur regelmäßige Bewegung. Damit wir also mit zunehmendem Alter nicht einrosten und immer unbeweglicher werden, ist es sinnvoll, ein angemessenes Fitness-Programm für sich zu finden. Das Training ist für jeden geeignet, unabhängig vom Alter, der mehr Beweglichkeit, eine stärkere Stützmuskulatur des Rumpfes, eine bessere Körperwahrnehmung und eine gute Körperhaltung wünscht.
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte
Beginn: 11.03.2024 – 8x montags – 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 58,50 EUR

NEU Yoga trifft Qigong **AS50-433**

Durch Bewegung zu mehr innerer Ruhe
Sonja Rezek

In dieser Kurseinheit widmen wir uns den kräftigenden Haltungen des Yoga und integrieren dabei die fließenden Bewegungen des Qigong. Dabei findet ein Wechsel zwischen Übungen am Boden auf der Matte und Übungen im Stehen statt. Der Körper erfährt einerseits Stabilisation, aber auch eine sanfte Mobilisation aller Gelenke und kommt zur Ruhe.
Qigong-Übungen sind leicht erlernbare Körperübungen und können somit als aktive Entspannungsübungen im Alltag angewandt werden.
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, 2 Yogablöcke
Beginn: 12.03.2024 – 8x dienstags – 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Batterie am Sportbad Gymnastikraum, Jahnstr. 5, Ingolstadt
Gebühr: 73,50 EUR

NEU Hatha Yoga mit Entspannungs- und Atemübungen **AS50-435**

Für Geübte, die bereits Yoga Erfahrung haben
Kerstin Stock

Dieser Kurs hilft Alltagsstress, Spannung und nervöse Reizbarkeit abzubauen. Die aufeinanderfolgenden Körperhaltungen (Asanas) halten die Muskeln geschmeidig und die Wirbelsäule elastisch, verbessern geistige Fähigkeiten und stärken innere Organe.
Durch Yoga Asanas und Pranayama (Atemübungen) lernen Sie „innen“ zu entspannen. Rücken- und Kopfschmerzen, sowie Schulter- und Nackenverspannungen werden reduziert und das Immunsystem gestärkt.
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte und Decke
Beginn: 10.04.2024 – 8x mittwochs – 19.00 – 20.15 Uhr
Ort: KiTa Lichtblick Zuchering, Urnenfelderstr. 25
Gebühr: 73,50 EUR

NEU Dynamisches meditatives Tanzen (Ecstatic Dance) AS50-500

Heiko Pabst von Ohain

Ecstatic Dance ist eine Tanzform, bei der sich die Tänzer, ohne die Notwendigkeit bestimmten Schritten zu folgen, dem Rhythmus hingeben und sich frei bewegen können, je nachdem, wie die Musik sie antreibt, was zu einem Gefühl großer Euphorie führen kann. Das Tanzen ist eine Form von Meditation und führt zu Leichtigkeit und Lebensfreude.
Mitzubringen/Materialien: Lockere Tanzkleidung, Decke, ggf. „Tanzsocken“

Beginn: 12.04.2024 – 2x freitags – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 29,50 EUR

Qi Balance-Meditation in Bewegung AS50-505

Zeit für Dich
Monika Waizinger

Qigong ist „Meditation in Bewegung“. Im Frühling bzw. Sommer verschmelzen Holz- und Feuerübungen mit verschiedenen Entspannungstechniken zu einer harmonischen Einheit. Wir stärken damit unseren gesamten Organismus und sorgen so für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Spannungen können sich so lösen, der Geist sich klären.
Mitzubringen/Materialien: Gymnastikmatte, etwas „Warmes“ zum Überziehen, dicke Socken.

Beginn: 06.03.2024 – 8x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Stadtteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 3, Ingolstadt
Gebühr: 88,00 EUR

Qi Gong

Wir üben verschiedene Formen ausgehend von den 18 harmonischen Bewegungen des Taji-Qigong. Auch Anfänger sind herzlich willkommen, das Unterrichtsprinzip lautet „einfach nachmachen“. Eine kurze Meditation rundet jede Stunde ab.
Mitzubringen/Materialien: Lockere Kleidung, (Turn-)Schuhe mit weicher Sohle

Gudrun Winter AS50-516
Beginn: 11.03.2024 – 10x montags – 17.00 – 18.00 Uhr
Kein Unterricht 29.04., 03.06., 10.06.2024.
Ort: Stadtteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 3, Ingolstadt
Gebühr: 73,50 EUR

Gudrun Winter AS50-518
Beginn: 06.03.2024 – 10x mittwochs – 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Batterie am Sportbad Gymnastikraum, Jahnstr. 5, Ingolstadt
Gebühr: 73,50 EUR

Gudrun Winter AS50-520
Beginn: 08.03.2024 – 10x freitags – 10.15 – 11.15 Uhr
Kein Unterricht am 03.05.2024
Ort: Batterie am Sportbad Gymnastikraum, Jahnstr. 5, Ingolstadt
Gebühr: 73,50 EUR

Qi Gong AS50-522

Birgit Seitz

Die chinesische Bewegungslehre Qi Gong führt zu innerer Kraft und Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude. Die sanften Atem- und Bewegungsübungen sowie Körperhaltung und Konzentrationsübungen fördern die Harmonie zwischen Körper und Geist und dienen der Regulierung des Qi-Flusses.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, rutschfeste dicke Socken oder Hallenturnschuhe mit dünner Sohle

Beginn: 07.03.2024 – 10x donnerstags – 9.30 – 10.30 Uhr
Kein Unterricht 18.4., 06.06.2024.
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 73,50 EUR

Autogenes Training AS50-524

Thomas Mitrovic

© Thomas Mitrovic

Autogenes Training bewirkt eine Entspannung im Alltag. Bei regelmäßiger Übung kann man sich dadurch innerhalb weniger Minuten tief entspannen. Die Übungen dieses Kurses bauen aufeinander auf und führen in einer Kleinen „Reise“ durch den ganzen Körper. Sie können hilfreich sein bei Schlafstörungen, Prüfungsangst und allgemeinem Stress.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte

Beginn: 10.04.2024 – 8x mittwochs – 9.30 – 10.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 58,50 EUR

NEU Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Pilates zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen, tiefen Atmung begleitet werden. Pilates ist bestens geeignet für alle Altersgruppen, auch für Anfänger.
Wir trainieren in Kleingruppen.
Mitzubringen/Materialien: Pilates- oder Yogamatte (2 Stück oder 1 dicke Matte), großes Handtuch, Socken, Getränk

Thomas Mitrovic AS50-526
Beginn: 10.04.2024 – 8x mittwochs – 10.45 – 11.45 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 58,50 EUR

Thomas Mitrovic AS50-532
Beginn: 11.04.2024 – 8x donnerstags – 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 58,50 EUR

Progressive Muskelentspannung (PME) AS50-528
Thomas Mitrovic

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch An- und Entspannung unterschiedliche Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand erreicht wird. PMR ist ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar und lässt schon nach kurzer Zeit Veränderungen sichtbar werden. Stress, psychischer Druck, Ängste, Überlastung und Verspannungen werden abgebaut. Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult und Sportler optimieren ihre Trainingserfolge durch Entkrampfung und Regeneration ihrer Muskulatur.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte
Beginn: 11.04.2024 – 8x donnerstags – 9.30 – 10.30 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 58,50 EUR

Bewegung und Fitness

NEU Faszientraining

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die Pflege und das Training des Bindegewebes. Das trägt dazu bei, Verklebungen und Verhärtungen der Faszien zu lösen und die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern. Wir trainieren in Kleingruppen in einer achtsamen Atmosphäre.
Der Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen, egal ob sportlich oder ungeübt.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, 2 Matten oder 1 dicke Matte

Thomas Mitrovic AS50-530
Beginn: 11.04.2024 – 8x donnerstags – 10.45 – 11.45 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 58,50 EUR

Thomas Mitrovic AS50-534
Beginn: 11.04.2024 – 8x donnerstags – 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 58,50 EUR

Funktionsgymnastik Bauch, Beine, Po und Rücken AS50-607
Rosi Stark-Bast

Ein vielfältiges Übungsangebot bringt Ihren Körper in Schwung. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, können Verspannungen lösen oder Schmerzen reduzieren. Die Wirbelsäule wird dabei im Mittelpunkt stehen. Therabänder, Gummiringe und andere Trainingshilfen unterstützen die Arbeit zur Lockerung, Kräftigung und Ausdauer des gesamten Körpers. Den Abschluss der Stunden bilden Stretching- oder Entspannungsübungen.
Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, evtl. Theraband
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum, 1. Stock
Gebühr: 110,00 EUR

Walking mit Gymnastik AS50-609
Rosi Stark-Bast

In diesem Kurs werden wir während des Gehens den Schulterbereich lockern und kräftigen. Für das Ganzkörpertraining legen wir kurze Intervallpausen ein. Bei den regelmäßigen Geheinheiten kann der Körper mühelos fit gehalten werden, das Herz- Kreislaufsystem wird angekurbelt und der Fitnesslevel gesteigert. Ein Stretching am Ende der Stunde entspannt unseren Körper. Mit Spaß und Freude in der Natur erreichen wir ein besseres Körpergefühl.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk
Beginn: 08.04.2024 – 10x montags – 9.00 – 10.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz TSV Nord
Gebühr: 73,50 EUR

NEU Schöne Mitte AS50-615
Körperliche und mentale Balance
Jelena Wiest

© Jelena Wiest

Der Kurs ist für jede/jeden ohne sportliche Vorkenntnisse geeignet. Die Übungen sind einfach und sehr effektiv. Diese kann man auch im Alltag ohne großen Zeitaufwand integrieren. Die Ziele sind Stärkung der Mitte (Bauch und Rücken) aus dem Inneren heraus.
Bei regelmäßiger Anwendung erreicht man eine bessere Haltung, ein starkes inneres Korsett, eine Entlastung für den unteren Rücken und das Kreuz und nebenbei eine schlankere Taille. Der Kurs wird mit einer Achtsamkeitsübung/ Meditation für eine mentale Balance abgerundet.
Beginn: 09.04.2024 – 8x dienstags – 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 58,50 EUR

NEU Entdecke deine Weiblichkeit AS50-617
Mehr Lebensfreude durch Bewegung und Tanz
Karolina Gutsche, B.A.

Bewegung und Tanz bedeutet Lebensfreude. Doch um diese Lebensfreude spüren zu können, bedarf es eines guten Gefühls und Bewusstseins für den eigenen Körper. In diesem Kurs liegt der Fokus in der Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Entwicklung eines guten Körpergefühls. Dies werden wir durch Bewegung und Tänze zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue oder Cha-Cha wecken und viele neue Seiten entdecken.
Mitzubringen/Materialien: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe/ Turnschläppchen, Getränk
Termine: dienstags, 05.03., 12.03., 16.04., 23.04, 30.04.2024, 19.45 – 21.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Turnhalle, EG
Gebühr: 46,00 EUR

Tanz dich fit! AS50-619

Fitness-Trainerin Sara Imhof

Bei „Tanz dich fit!“ bewegen wir uns zu aktueller Popmusik und allem, was uns gefällt! Wir studieren kurze Choreographien ein und mischen Stilelemente aus Jazz Dance, Hip Hop und Modern Dance. Getanzt wird ohne Partner, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Beginn: 13.03.2024 – 10x mittwochs – 17.45 – 19.15 Uhr
Kein Unterricht am 17.04.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 110,00 EUR

NEU Dehn dich fit! AS50-621

Stretching Workshop – Dehnen und Kraft tanken
Fitness-Trainerin Sara Imhof

Verspannungen ade! Zu schöner Musik führen wir sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen auf der Isomatte aus. Das Ziel: mehr Beweglichkeit, Verklebungen der Faszien lösen & die Muskeln stärken. Wichtig: Viele Bodenübungen auf der Matte. Das Stretching wird mit Atem- und Entspannungsübungen ergänzt. Schwierigkeitsgrad: einfach bis mittel.
„Dehn dich fit!“ – für lockere Muskeln und mehr Flexibilität.
Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Termine: mittwochs, 13.03., 15.05., 12.06., 26.06.2024, 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 29,50 EUR

Bodystyling AS50-625

Sandra Böhme

Bodystyling ist ein effektives Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Nicht nur Bauch, Beine und Po werden durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und zum Teil mit Hilfe von Hanteln gestrafft, sondern wir stärken auch Brust-, Rücken- und Armmuskulatur. Ein gezieltes Körpertraining für jedes Alter und jedes Können.
Mitzubringen/Materialien: Gymnastikmatte, Kleinhanteln, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Beginn: 11.03.2024 – 12x montags – 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 88,00 EUR

Rückenfit

Starker Bauch – Starker Rücken

Schwache Rumpf- und Bauchmuskeln sind die Ursachen vieler körperlicher Probleme. In diesem Kurs stärken und dehnen wir die gesamte Rumpfmuskulatur. Alle Übungen zielen auf die Gelenkstabilität und Körperbalance ab – für ein besseres Gleichgewicht, für eine bessere Körperhaltung. Wir beschließen jede Stunde mit einem Stretching, das für den ganzen Körper sehr angenehm ist. Keine Sprünge, kein Laufen, kein Ausdauertraining.
Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Theraband (mittlere Stärke), Handtuch

Marion Lang AS50-627
Beginn: 04.03.2024 – 13x montags: kein Kurs am 17.6.2024! 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule auf der Schanz, Gymnastikraum 1. Stock
Gebühr: 95,50 EUR

Marion Lang AS50-629
Beginn: 04.03.2024 – 13x montags: kein Kurs am 17.6.2024! 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule auf der Schanz, Gymnastikraum 1. Stock
Gebühr: 95,50 EUR

Pilates AS50-631

Marion Lang

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining für jedes Alter. Im Unterschied zu anderen Gymnastikübungen kräftigt, dehnt und strafft Pilates nicht nur die Muskulatur, sondern verbessert auch Haltung, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Das führt zu einer insgesamt schlankeren, muskulöseren Erscheinung.
Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Handtuch

Beginn: 07.03.2024 – 12x donnerstags: kein Kurs am 20.6.2024! 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 88,00 EUR

Kraftvolles Mobility Workout AS50-635

Bettina Meier-Witty

Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training welches Kräftigungsübungen sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Ein Training, das dich rundum fit und beweglich macht!
Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Beginn: 06.03.2024 – 10x mittwochs – 17.15 – 18.30 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 91,50 EUR

Schmerzfrei Mobility nach Liebscher und Bracht AS50-637

Engpassdehnung und Faszientraining
Bettina Meier-Witty

Bedingt durch unsere Lebensweise sitzen wir zu viel und die Bewegungen, die wir ausführen, sind oft einseitig. Die Folge können Muskelverkürzungen, Haltungsschäden und Unbeweglichkeit sein. Mit Hilfe der Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht arbeiten wir mittels Engpassdehnung und Faszientraining an der ursprünglichen Beweglichkeit.
Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Getränk, Faszienrolle groß und klein, Yoga-Gurt, Matte

Beginn: 04.03.2024 – 10x montags – 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 73,50 EUR

Box dich fit AS50-639

Ganzkörperworkout, das Sie mit Kampfsportelementen zur Musik boxen lässt
Wolfgang Sonner

Intensives Ganzkörperworkout, das Sie zum Rhythmus der Musik boxen lässt und verschiedene Elemente von Kampfsportarten beinhaltet.
Sowohl für Sportanfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, da man die Intensität des Fitnessprogramms direkt selbst beeinflussen kann und der Trainer verschiedene Varianten aufzeigt.
Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Sportmatte

Beginn: 04.03.2024 – 15x montags – 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Turnhalle
Gebühr: 110,00 EUR

Beachten Sie unsere Online-Angebote auf Seite 13 bis 26.

Wassergymnastik und Aquajogging

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein ganzheitliches Training mit Wohlfühleffekt. Der Sport im warmen Wasser ist eine wunderbare Möglichkeit, gelenkschonend fit und beweglich zu bleiben und ist daher für jedes Alter bestens geeignet. Durch die massierende Wirkung des aufgewühlten Wassers wird zusätzlich die Durchblutung der Haut gefördert.
Mitzubringen/Materialien: Schwimmkleidung

Monika Bschierl AS50-800
Beginn: 07.03.2024 – 8x donnerstags – 17.15 – 18.30 Uhr
Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schwimmbad
Gebühr: 73,50 EUR

Monika Bschierl AS50-801
Beginn: 07.03.2024 – 8x donnerstags – 18.30 – 19.45 Uhr
Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schwimmbad
Gebühr: 73,50 EUR

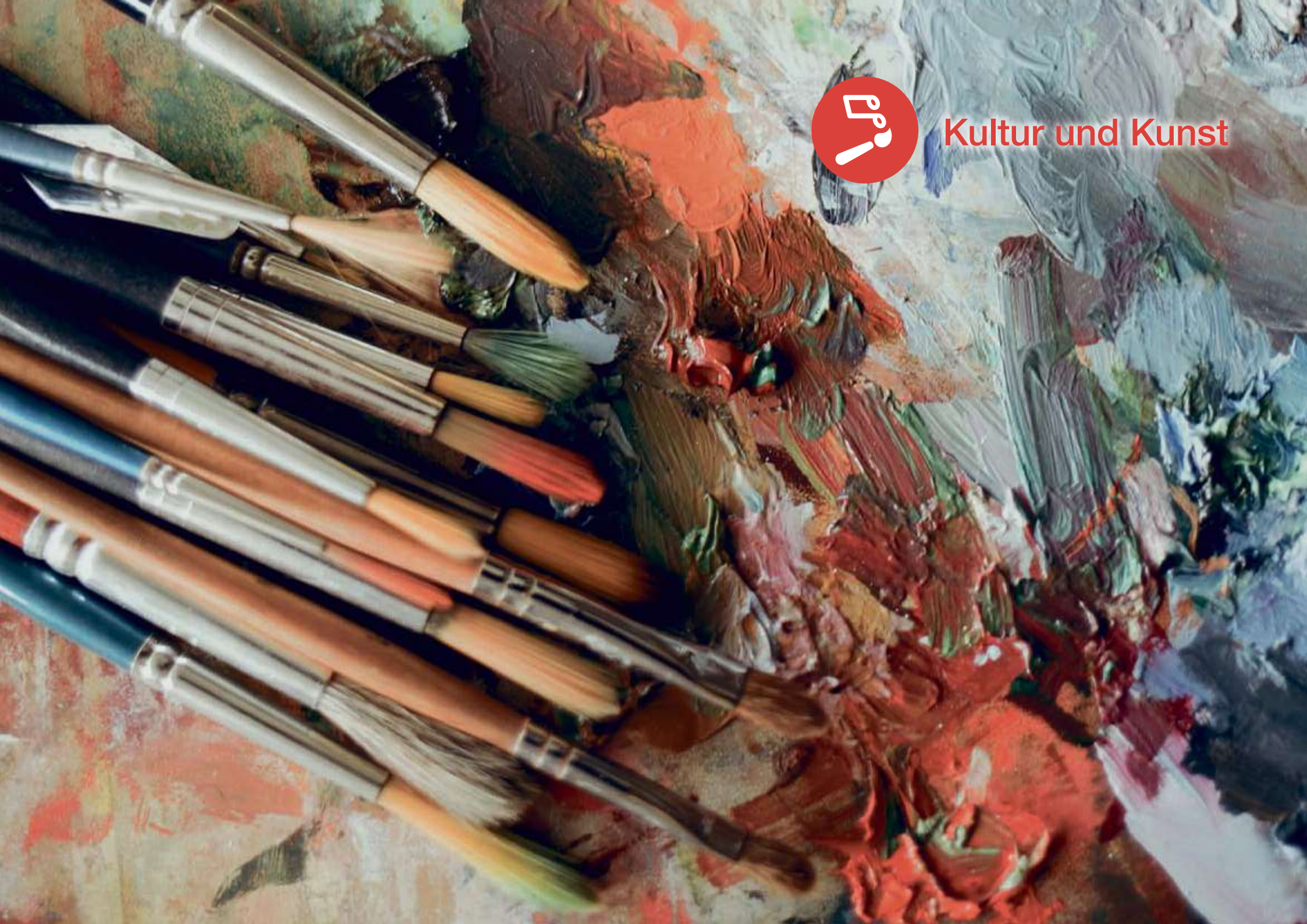
Monika Bschierl AS50-802
Beginn: 07.03.2024 – 8x donnerstags – 19.45 – 21.00 Uhr
Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schwimmbad
Gebühr: 73,50 EUR

Fitmacher – Aquajogging + Aqua-Pilates + Gehirntraining AS50-810

Kondition gewinnen, Muskeln aufbauen, Fett verbrennen und Abnehmen
Ursula Malysiak

Der Kurs bietet eine Mischung aus verschiedenen Laufformen, Gehirntraining, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dazu kommen Übungen, bei denen Sie vor nicht alltägliche, visuelle und koordinative Aufgaben gestellt werden. So entstehen neue Vernetzungen im Gehirn und es wird leistungsfähiger. Aqua-Pilates – das Figur-Styling für einen straffen Körper, starke Bauch- und Rückenmuskeln, Schulung der Tiefenmuskulatur und Atemtechnik.
Diese Kurse finden in tiefem Wasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels statt.
Mitzubringen/Materialien: Auftriebsgürtel (können aber für 2 € pro Kursstunde entliehen werden)
Der Sportbadeintritt ist nicht in der Kursgebühr inbegriffen.

Beginn: 02.03.2024 – 10x samstags – 11.00 – 11.45 Uhr
Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 90,00 EUR



Kultur und Kunst

Kulturelles Erleben für die Frau in Ingolstadt AS60-001

Monika Waizinger

Auch im Frühjahr hat unser Ingolstadt kulturell wieder einiges zu bieten. Ob Theater- , Tanz- oder Musikveranstaltungen, spezielle Führungen, das abwechslungsreiche Programm wird sich ergeben. Ich freue mich wieder auf eine unternehmungslustige Damenriege und besondere Veranstaltungen. Der Treffpunkt und die Uhrzeit zur Auftaktveranstaltung wird rechtzeitig per Mail mitgeteilt.
Zu den Kursgebühren kommen noch die jeweiligen Eintrittsgelder dazu.
Wichtig: Die Veranstaltungstermine sind variabel, nicht jede Woche!
Unsere bevorzugten Kulturtage (6 Termine) sind Donnerstag oder Freitag ab dem 07.03.2024.
Mitzubringen/Materialien: Terminkalender
Ort: Treffpunkt und 1.Termin wird von der Kursleiterin bekannt gegeben
Gebühr: 88,00 EUR

Theater

NEU Schauspieltraining – Von Heiß nach Kalt AS60-005

Nora Oeser

Unter der Leitung von Nora Oeser (am Theater aktiv seit 2005, Studium der Theaterwissenschaft und Theaterdidaktik, Lehrkraft für Theater) können Schauspieltechniken aus dem professionellen Theater kennengelernt und ausprobiert werden. Wie spiele ich heiß oder kalt? Wie viel von mir stecke ich in eine Rolle? Welche Herangehensweise passt zu mir? Von Stanislawski über Strasberg bis hin zu Meisner und Brecht, aber auch ganz kaltes Schauspiel wird thematisiert. Am Schluss wird ein kleines Werkstück zur Aufführung gebracht, bei dem Freunde und Verwandte kostenlos zuschauen können. Der Kurs bietet die Möglichkeit, einen Grundstein zu legen, indem man seine eigene Art zu spielen unter professioneller Anleitung findet und verbessert. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Auf Wunsch kann gerne ein Text (theatral oder nicht) mitgebracht werden, an dem geübt wird. Das ist aber keine Pflicht.
Beginn: 11.05.2024 – 2x samstags – 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 102,50 EUR

Stadttheater Ingolstadt

Eintauchen in die Welt des Theaters – „Haus ohne Ruhe“ AS60-010

Das Stadttheater Ingolstadt kooperiert in der Spielzeit 2024 mit der Volkshochschule Ingolstadt: In Begleitung mit den stückbetreuenden Dramaturg*innen des Stadttheaters Ingolstadt erhalten die Teilnehmer*innen spannende Einblicke in das Stück „Haus ohne Ruhe“. In einem ersten Treffen wollen wir uns mit den zu Grunde liegenden Werken beschäftigen, Textauszüge lesen, uns mit den Autor*innen befassen und den Themen auf die Spur gehen. Danach folgt ein gemeinsamer Besuch einer Theaterprobe. Bei einem abschließenden Treffen stehen die gesammelten Eindrücke der Probe und die tiefere Bedeutung des Stücks im Mittelpunkt.
Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte beachten Sie, dass vor allem der Termin im Theater von zahlreichen Faktoren abhängig ist und es zu Verschiebungen kommen kann. Die Zeitangabe für das Ende des zweiten Termins, der im Theater stattfindet, kann nicht genau angegeben werden.
Termine und Veranstaltungsort:
Mittwoch, 15.05.24 in der vhs, Hallstr. 5, Zimmer 1, 19.00 – 21.15 Uhr
Donnerstag, 23.05.24 Stadttheater, Treffpunkt Mittleres Foyer im Großen Haus, 16.45 – ca. 22.30 Uhr
Donnerstag, 06.06.24 in der vhs, Hallstr. 5, Zimmer 1, 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Malen, Zeichnen, Illustrieren

Aquarellmalerei – Stillleben mit verschiedenen Gegenständen AS60-101

Auseinandersetzung mit Lichtverhältnissen und dem „Goldenen Schnitt“ – Auch für Anfänger geeignet
Helite Tontsch-Schmid

Wir werden verschiedene Obst- und Gemüsearrangements, verschiedene Glas- oder Porzellangegenstände kombiniert mit Blumensträußen und Vasen verschönern und künstlerisch umsetzen. Wir achten auf die Plastizität, Größe und Form der Gegenstände und setzen uns mit Lichtverhältnissen und Glanzlichtern auseinander.
Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Aquarellpinsel (dünn Gr.7, dick Gr.9 oder Gr.10), Notizblock, B-Bleistift, Wasserbehälter, Küchenpapier. Keine Neuanschaffung nötig. Material kann von der Kursleiterin für 3,00 EUR je Termin bezogen werden. Das beinhaltet 1x hochwertiges Aquarellpapier sowie das Benutzen von Pinseln und hochwertigen Aquarellfarben
Beginn: 05.03.2024 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 44,00 EUR

Aquarellmalerei – Magnolien & Co AS60-103

Auseinandersetzung mit Komposition sowie positiver und negativer Darstellung – auch für Anfänger geeignet
Helite Tontsch-Schmid

Durch ihre prächtige Blüte sind die Magnolien die Königin der Gehölze und absoluter Hingucker. Magnolien zaubern eine einzigartige Blütenfülle in jeden Garten, wo sie mit ihren großen, üppigen und fantastischen Blüten einen Hauch von Exotik verbreiten.
Diese schönen unterschiedlichen Blütenknospen und die holzigen Äste wollen wir künstlerisch umsetzen. Hell und Dunkel, Licht und Schatten werden unsere Schwerpunkte sein. Mit negativ und positiv Techniken werden wir einen interessanten Hintergrund gestalten.
Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Aquarellpinsel (dünn Gr.7, dick Gr.9 oder Gr.10), Notizblock, B-Bleistift, Wasserbehälter, Küchenpapier. Keine Neuanschaffung nötig. Material kann von der Kursleiterin für 4,00 EUR je Termin bezogen werden. Das beinhaltet 1x hochwertiges Aquarellpapier sowie das Benutzen von Pinseln und hochwertigen Aquarellfarben.
Beginn: 09.04.2024 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 44,00 EUR

Kalligrafie Teil 1 AS60-117

Claudia Höpp-Packebusch

Wenn du schöne Karten schreiben möchtest und deine Gefühle mit Federhalter und Tusche zu Papier bringen willst, dann ist ein Kalligrafiekurs genau das Richtige. Wir üben die Form und das flüssige Schreiben, wie das Alphabet in einer englischen Handschrift entsteht, bevor wir kalligrafisch gestaltete Seiten mit deinen Lieblingswörtern oder Zitaten entwerfen. Dazu verwenden wir verschiedene Papiere, bunte Tusche und Aquarellfarben zum Verschönern der Schriftbilder. Jede/r geht mit tollen Schriftbildern nach Hause.
Die Materialkosten in Höhe von 20,00 EUR (für Federhalter, Zeichenfeder, Tusche, Papier, Farben und Pinselnutzung) sind in der Kursgebühr enthalten.
Termin: Donnerstag, 14.03.2024, 9.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 45,50 EUR

Kalligrafie Teil 2 AS60-119

Claudia Höpp-Packebusch

Wer schon mal mit Tusche und Feder geschrieben hat und ein wenig Übung hat, der kann zum 2.Teil kommen. Wir üben das Alphabet mit Feder und Tusche, damit jeder in Schwung kommt, bevor wir erste kalligrafisch gestaltete Seiten mit Lieblingswörtern oder Zitaten entwerfen. Dazu verwenden wir verschiedene Papiere und Farben und auch Aquarellfarben zum Verschönern der Schriftbilder.
Mitzubringen/Materialien: Materialkosten 12,00 bis 20,00 EUR (je nach Gebrauch und Bedarf) für Papiere, Feder-, Tusche, Farben- und Pinselnutzung
Termin: Donnerstag, 21.03.2024, 9.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 25,50 EUR

Handlettering Teil 1 AS60-121

Claudia Höpp-Packebusch

Wenn man Gefühle auch in Textform zu Papier oder auf Leinwand bringen möchte, dann ist ein Handletteringkurs genau das Richtige. Man lernt, das Alphabet in einer schönen Handlettering Schriftart zu schreiben. Die Schriftbilder werden mit Brushpens, Aquarellfarbe und Pinsel verschönert.
Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten in Höhe von 15,00 EUR (je nach Gebrauch) für Stifte, Papiere, Farben- u. Pinselnutzung. Brotzeit
Termin: Donnerstag, 25.04.2024, 9.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 25,50 EUR

© Claudia Höpp-Packebusch

Handlettering Teil 2 AS60-123

Claudia Höpp-Packebusch

Für alle, die schon Erfahrung mit Brushpens und schöner Handlettering Schrift haben. Wir üben kurz das Alphabet mit Brushpens, bevor wir kalligrafisch gestaltete Seiten mit deinen Lieblingswörtern oder Zitaten entwerfen. Dazu verwenden wir verschiedene Papiere, Stifte und Aquarellfarben zum Verschönern der Schriftbilder.
Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten in Höhe von 15,00 EUR (je nach Gebrauch) für Stifte, Papiere, Farben- und Pinselnutzung. Brotzeit
Termin: Donnerstag, 02.05.2024, 9.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 23,50 EUR

Bob Ross Malkurs in Öl – Nordlichter AS60-125

Claudia Höpp-Packebusch

Einsteigern, Fortgeschrittenen und auch Kindern gelingen bei meinen Malkursen in wenigen Stunden traumhafte Landschaftsbilder. Wie Sie Ihr eigenes Bild malen können, zeige ich Ihnen. Anhand eines vorgegebenen Motivs lernen Sie Schritt für Schritt, wie diese einfache Nass-in-Nass Technik von Bob Ross funktioniert. Wir malen mit speziellen Ölfarben und Pinseln. Das Bild mit 40 x 50 cm gehört am Ende Ihnen. Bitte achten Sie beim Transport nach Hause darauf, dass es noch nass ist.
Mitzubringen/Materialien: Es werden alle Materialien gestellt gegen 38,00 EUR Materialgebühr. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Brotzeit und Getränk
Termin: Samstag, 16.03.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 44,00 EUR

Malerische Wege zum eigenen Bild mit Acrylfarben AS60-133

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
Hanni Goldhardt

Ob gegenständliche oder abstrakte Malerei – wie setze ich meine Bildidee richtig um? Sie erfahren alles über Bildkomposition und Farbgestaltung und werden bei der Findung Ihres persönlichen, künstlerischen Ausdrucks mit vielen technischen Tipps individuell begleitet. Sie können frei experimentieren oder arbeiten nach vorhandenen Vorlagen zu verschiedenen Themen wie Landschaft, Figur, Blumen, freie Malerei usw. Gerne können Sie auch Ihr eigenes Wunschmotiv mitbringen.
Anfahrt nur mit PKW möglich – Rückfragen über Email:
h.goldhardt@t-online.de
Mitzubringen/Materialien: Acrylmalpinsel, 2 – 3 bespannte Leinwände (ca.20x30, 30x40, gerne auch Großformate), Acrylfarben (lichter Ocker, 2x weiß, schwarz, ultramarinblau, hellblau, gelb, grün, Siena gebrannt, orange, kadmiumrot), Pappteller o. ä. zum Farbmischen, Spachtel, Schwamm, Küchenkrepprolle, Mallappen, Abdeckfolie/Papier für den Malplatz, Einmalhandschuhe, größeres Wasserglas, geeignete Malkleidung

Termin: Sonntag, 17.03.2024, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Atelier „Kunst im Stall“, Hof 2 a, 85080 Rackertshofen-Gaimersheim
Gebühr: 51,50 EUR

Arbeitskreis Mischtechnik AS60-155

Kathleen Kornprobst

Ziel des Kurses ist es nicht, eine „schöne Arbeit“ mit nach Hause zu nehmen (auch, wenn das sicherlich passieren wird), sondern die erworbenen Fähigkeiten derart zu festigen, dass die Teilnehmer/-innen auch außerhalb des Kurses verlässlich auf ihre Kreativität vertrauen und zugreifen können. Dazu wird es z.B. Spaziergänge geben, es werden Schätze gesammelt oder es wird mit der nicht dominanten Hand gearbeitet.
Neuaufnahmen sind nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin vor der ersten Stunde möglich. Falls Sie Fragen haben oder Neueinsteiger sind, nehmen Sie bitte Kontakt mit der vhs auf.
Mitzubringen/Materialien: Pinsel, Arbeitskleidung und Malgründe (z.B. Leinwände, Malkarton, Papier, Acrylmalpapier und/oder -block... je nach gewünschter Materialwahl)

Beginn: 08.04.2024 – 10x montags – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 183,50 EUR

Einführungskurs Alkoholinks AS60-161

Silvana Klostermann

Alles was Sie über die farbenfrohe Welt der Alkohol basierten Tinten wissen müssen, erfahren Sie in diesem Kurs. Wir üben Techniken, Möglichkeiten der freien Gestaltung und dazu noch Materialkunde. Lassen Sie sich verzaubern und anstecken von den genialen Farben.
Mitzubringen/Materialien: Lockenstab mit abnehmbarer Düse, Arbeitskleidung, Tischunterlage, Küchenkrepp
Die Materialkosten 10,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 19.04.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 14,50 EUR

© Silvana Klostermann

Mixed Media AS60-163

Alcohol Inks & Acryl
Silvana Klostermann

Spannendes, abstraktes Gestalten einer Leinwand mit dem neuen Malmedium Alcohol Inks, in Kombination mit Acrylfarben. Wir lernen, wie wir großartige Strukturen hervorheben und die Alcohol Inks auf der Leinwand zum Strahlen bringen.
Mitzubringen/Materialien: Lockenstab mit abnehmbarer Düse, Arbeitskleidung, Tischunterlage, Kückenkrepp
Die Materialkosten 15,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 18.05.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 44,00 EUR

NEU Tiermotive mit Pastellkreiden malen AS60-170

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

Wir malen Tiermotive mit Pastellkreiden und Pastellstiften.
Kenntnisse im Umgang mit Pastellkreiden, wie auftragen, mischen und verwischen, werden demonstriert und geübt. Wir konzentrieren uns auf Tierporträts mit einfachem Hintergrund. Der direkte Umgang mit leuchtenden Farbpigmenten der Pastellkreiden wird Sie begeistern.
In der Kursgebühr sind 20,00 EUR Materialkosten enthalten.
Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)

Beginn: 07.03.2024 – 3x donnerstags – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 86,00 EUR

In Bewegung SEIN und intuitiv MALEN AS60-175
Nicole Lenk

Einfach SEIN DÜRFEN im Schütteln, Tanzen, Fließen, Ruhen und Malen, davon lassen wir uns an diesem Tag leiten, begleiten, bewegen und gestalten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.
Mitzubringen/Materialien: 15,00 EUR Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Passende Kleidung, Isomatte, Decke und Getränk, evtl. eigene Leinwand

Termin: Samstag, 23.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6, 85049 Gerolfing
Gebühr: 22,00 EUR

Intuitives Malen mit Pastellfarben AS60-177
Nicole Lenk

Bei diesem Kurs geht es um die Selbsterfahrung, den Stressabbau, die Freude am Gestalten und am intuitiven Malen. Beim Malen findet unser Inneres die Möglichkeit, sich zu zeigen, zu entfalten und auszudrücken. Im kreativen Schaffen kommen wir mit uns selbst in Kontakt. Wir lassen innere Bilder aufsteigen und bringen diese mit Pastellfarbe aufs Papier. Dabei geht es nicht um das perfekte Bild. Hier entstehen Bilder der Seele. Wir wählen intuitiv die Farbe und Form, die uns gut tut. Dabei gestaltet jeder ganz individuell, auf seine eigene Art. Der Kopf macht Pause – die Hände übernehmen.
Vorkenntnisse oder Begabungen sind nicht notwendig.
Mitzubringen/Materialien: 15,00 EUR Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Passende Kleidung

Beginn: 11.04.2024 – 3x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6, 85049 Gerolfing
Gebühr: 33,00 EUR

OBJEKTE aus Holz, Papier und Farbe AS60-179
Nicole Lenk

In diesem Kurs fertigen wir kreative, individuelle Objekte aus Holz, Transparentpapier, Farbe und Kleister an. Ob als Licht-Objekt, Bild oder frei schwebend im Raum, es ist immer etwas Besonderes.
Mitzubringen/Materialien: 35,00 EUR Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Passende Kleidung, Brotzeit und Getränk

Termin: Samstag, 18.05.2024, 10.00 – 15.00 Uhr
Ort: Atelier EIGEN-ZEIT-RAUM, Am Pflanzbeet 6, 85049 Gerolfing
Gebühr: 36,50 EUR

Holzbearbeitung

Holzschnitzen – für Anfänger und Fortgeschrittene

- kleine Holzkunde (Übersicht)
- Schnitzwerkzeuge
- Schleifen der Werkzeuge
- Spann- und Haltevorrichtungen
- Einführung in das Kerbschnitzen (Ornamente, Schriftenschneiden, Verzierungen)
- Figurenschnitzen aus vorgeschnittenen und vorgefrästen Rohlingen
- Oberflächenbehandlung (Wachsen, Beizen, Colorieren)

Mitzubringen/Materialien: Bleistift, Lineal, Zirkel. Alle weiteren benötigten Materialien und Werkzeuge werden in der ersten Stunde besprochen und können über den Kursleiter bezogen werden.

Andreas Faul AS60-300
Beginn: 04.03.2024 – 9x montags – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 150,00 EUR

Joachim Herbach AS60-301
Beginn: 05.03.2024 – 9x dienstags – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 150,00 EUR

Max Mayer AS60-302
Beginn: 07.03.2024 – 7x donnerstags – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 116,50 EUR

Kreativität

Töpferwerkstatt
für Anfänger und Fortgeschrittene

Bei Fragen können Sie sich gerne unter t-dollinger@gmx.de melden.
Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Tanja Dollinger AS60-200
Termine: Freitag, 01.03.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Freitag, 08.03.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Freitag, 22.03.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 66,00 EUR

Tanja Dollinger AS60-202
Termine: Freitag, 03.05.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Freitag, 17.05.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 44,00 EUR

Kreatives Gestalten mit Ton

Schöpferisches Tun mit Ton – ein Weg zu Entspannung, innerer Ruhe und Wohlbefinden

Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt
Bürgerhaus

Wer töpfert, trainiert nicht nur das künstlerische Auge oder die Feinmotorik, sondern nutzt einen Weg zur individuellen Entfaltung und damit verbunden, einer Steigerung des geistig-körperlichen Wohlbefindens und des Selbstwertgefühls. Keramisches Gestalten fördert zudem Konzentration und Achtsamkeit: Handeln & Denken werden beim schöpferischen Tun ganz unbewusst auf ein Objekt gelenkt. Es erlaubt uns eine entspannte Pause vom Alltag und gedanklich im Jetzt und bei sich selbst zu sein.
Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen neben grundsätzlicher Aufbau- und Glasurtechniken auch kleine Übungen zur Selbstfürsorge, die unterstützend im alltäglichen Leben angewandt werden können. Dieser kreative Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Anfallende Material- und Brennkosten werden mit dem Bürgerhaus Alte Post abgerechnet.
Mitzubringen/Materialien: Komfortable Kleidung, Schürze, flachgewebtes Geschirrtuch. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Sonja Moss-Dolega **AS60-220**
Termine: dienstags, 09.04., 16.04., 30.04.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus „Alte Post“, Kreuzstraße 12, Ingolstadt, Werkstatt, EG
Gebühr: 66,00 EUR

Sonja Moss-Dolega **AS60-221**
Termine: dienstags, 07.05., 14.05., 04.06.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus „Alte Post“, Kreuzstraße 12, Ingolstadt, Werkstatt, EG
Gebühr: 66,00 EUR

Oster- und Türkränze aus der Natur

Um für die Osterzeit gerüstet zu sein, stellen wir mehrere Oster- und Türkränze aus natürlichen Materialien her. Moose, Zweige, Zapfen und vieles mehr finden Verwendung.
In der Kursgebühr sind 30,00 EUR Materialkosten enthalten.

Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer **AS60-422**
Termin: Samstag, 16.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 52,00 EUR

Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer **AS60-423**
Termin: Samstag, 23.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 52,00 EUR

Frühjahrskranz Türschmuck **AS60-430**

Maria Woitsch

In diesem Kurs binden wir aus Buchs, Heidelbeerkraut und Ackerschachtelhalm einen frischen Kranz für Frühjahr. Material kann von der Kursleitung bezogen werden.
Bitte unter Tel. 08456/5793, Handy 0151/72111714 oder E-Mail an maria.woitsch@gmx.de Bescheid geben, damit genug vorhanden ist. Kosten ca. 15,00 EUR.
Mitzubringen/Materialien: Zange und Gartenschere, Grünmaterial falls vorhanden. Materialkosten ca. 15,00 EUR.
Termin: Dienstag, 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Werkraum I
Gebühr: 14,50 EUR

NEU Osterschale gestalten und bepflanzen **AS60-435**

Tatjana Galuffo

Wir bekleben eine Styroporschale mit verschiedenen Materialien, z.B. Moos, Eierschalen, Rinde und einer österlichen Bepflanzung.
In der Kursgebühr sind 25,00 EUR Materialkosten enthalten, diese beinhalten eine Styroporschale, Pflanzen zum Befüllen, Material zum Bekleben der Schale, Pflanzerde sowie Deko.
Mitzubringen/Materialien: Klebepistole, Gartenschere, Verlängerungskabel.
Termin: Samstag, 23.03.2024, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 47,00 EUR

NEU Blumenstrauß binden **AS60-437**

Tatjana Galuffo

Ich erkläre Ihnen die grundlegende Technik, sowie die Gestaltung eines Blumenstraußes. Sie lernen das Binden und gestalterische Feinheiten von einem Gerüststrauß.
In der Kursgebühr sind 25,00 EUR Materialkosten für Schnittblumen enthalten.
Mitzubringen/Materialien: Messer, Gartenschere, Bindebast.
Termin: Samstag, 13.04.2024, 9.30 – 11.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 39,50 EUR

Stehende Frühlingsfee (Trockenfilzen) **AS60-452**

Kathrin Jessen

Das Naturmaterial Wolle lädt ein, sich vielfältig und kreativ auszutoben. Mit Fingerfertigkeit und der Filznadel gestalten und filzen wir eine stehende Fee, die das Zuhause oder einen anderen Ort schmücken wird. Details wie die Frisur und ein Accessoire der Fee gestalten wir je nach Zeitfortschritt. Teilnehmen kann jeder, egal ob mit oder ohne Filzerfahrung.
In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR enthalten (Wolle, Filznadeln, Filzunterlagen, Pfeifenputzer, usw.).
Termin: Mittwoch, 17.04.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 27,00 EUR

Blumengirlande (Nassfilzen) AS60-454
Kathrin Jessen

Kreativ, inspirierend und gleichzeitig beruhigend ist die Wirkung des Nassfilzens mit Wasser, Seife und Wolle. Schön, wenn aus dieser meditativen Beschäftigung etwas Neues entsteht. Im Kurs wird gelernt, wie mittels verschiedener Filztechniken und der gestalterischen Fähigkeit jedes einzelnen eine individuelle Blumengirlande entsteht.
Es ist keine vorherige Filzerfahrung notwendig.
In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 7,00 EUR enthalten (Wolle, Noppenfolien, Schüsseln, Unterlage, Seife, Brause, usw.).
Mitzubringen/Materialien: 2 – 3 große Handtücher und eine Tüte für die nasse Blumengirlande
Termin: Mittwoch, 08.05.2024, 17.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 32,50 EUR

Schneidern und Handarbeiten

Overlock Nähkurs für Anfänger AS60-501
Sandra Braun

Wer viel Kleidung nähen will und schöne Nähte haben möchte, braucht eine Overlock. Eine Overlock kann viel mehr als nur versäubern. Was erwartet Sie im Kurs:
Ich zeige Ihnen, was eine Overlock noch alles kann. Wie die Nähte aussehen müssen, was man einstellen muss, wenn die Naht nicht gut hält, wie Ecken und Rundungen genäht werden usw.
Am ersten Kurstag benötigen Sie Stoffreste (Baumwolle, Jersey, gerne auch dünnere und dickere Stoffe). Am zweiten Kurstag dürfen Projekte nach freier Wahl genäht werden, damit wir an der Overlock üben.
Bei Fragen gerne unter: naehtreff1@gmail.com
Mitzubringen/Materialien: Overlock Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoffreste.
Beginn: 02.03.2024 – 2x samstags – 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 102,50 EUR

Kreativ-Nähstudio
BERNINA - Nähmaschinen
Verkauf – Beratung – Service

▶ Patchworkkurse
▶ Kreativnähkurse
Baumwollstoffe und umfangreiches Nähzubehör
Näh- und Quiltgarne – Knöpfe – Reißverschlüsse uvm.
Angelika Satzinger, Schlehensteinstr. 8, 85092 Kösching
Tel: 08456-6959, e-Mail: angelika.satzinger@online.de
Infos auch unter: www.patchwork-minilaedchen.de

Reißverschluss Intensiv Nähkurs AS60-503
Sandra Braun

Kennen Sie das auch? „Angstgegner“ Reißverschluss?
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Reißverschlüsse einzunähen. Wir werden verschiedene Arten von Reißverschluss uns ansehen. Wie fädle ich einen Endlosreißverschluss ein? Welche Tipps und Tricks gibt es? Wir werden verschiedene Reißverschlüsse einnähen, z. B. beidseitig verdeckten Reißverschluss, Hosen-Reißverschluss, nahtverdeckender Reißverschluss, Endlosreißverschluss usw.
Am ersten Kurstag stelle ich Reißverschlüsse vor, und wir nähen ein kleines Täschchen.
Mitzubringen/Materialien: Nähmaschine. Materialliste kann bei der Kursleitung unter naehtreff1@gmail.com angefordert werden oder wird am ersten Kurstag gestellt.
Beginn: 06.03.2024 – 5x mittwochs – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

NEU Herren Trachtenweste Nähkurs AS60-505
Sandra Braun

Sie möchten eine Herren Trachtenweste für Ihren Mann nähen, die vielleicht auch noch zu Ihrem Dirndl passt? Dann ist das genau Ihr Kurs! Die Trachtenweste hat viele Möglichkeiten, wo man bei der Gestaltung mit den Stoffen viel variieren kann, so dass es nicht von der Stange ist, sondern ein Einzelstück wird.
Es gibt sogar die Möglichkeit eine Kinder Trachtenweste zu nähen, so dass Vater und Sohn im Partnerlook gehen können. Das Schnittmuster wird im Kurs von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.
WICHTIG! Vor dem Kurs muss die Materialliste bei der Kursleitung angefordert werden unter naehtreff1@gmail.com.
Mitzubringen/Materialien: Stoffschere, Fadenschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Nähklammern falls vorhanden, Nähmaschine, Verlängerungskabel und passendes Garn dazu.
Beginn: 16.03.2024 – 2x samstags – 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 102,50 EUR

Das eigene Dirndl nähen AS60-507
Sandra Braun

Sie möchten gerne Ihr eigenes Dirndl nähen, Ihre eigenen Stoffe zusammen stellen? Das Dirndl wird genau auf Sie abgestimmt. Es werden im Kurs zwei verschiedene Schnittmuster zur Verfügung gestellt. Einmal ein ganz klassisches Dirndl und das zweite ist ein Schneewittchen-Dirndl mit Stehkragen. Natürlich gibt es für beide Modelle auch die passende Schürze und Bluse dazu.
WICHTIG! Vor dem Kurs muss die Materialliste bei der Kursleitung angefordert werden unter naehtreff1@gmail.com.
Mitzubringen/Materialien: Stoffschere, Fadenschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Nähklammern falls vorhanden, Nähmaschine, Verlängerungskabel und passendes Garn dazu.
Beginn: 13.04.2024 – 3x samstags – 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

Anfänger Nähkurs
AS60-509

Sandra Braun

Sie möchten das schöne Hobby Nähen lernen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir beginnen ganz von vorne, z.B. beim Einfädeln oder dort, wo Sie auch Hilfe brauchen. Im Anfänger Nähkurs wird gerne mit leichten Projekten angefangen, wie z.B. ein Knopfschal, ein Leseknochen, usw.
Gerne berate ich Sie unter naehtreff1@gmail.com.
Mitzubringen/Materialien: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nadeln, Garn, Fadenschere, Stoffschere, Schneiderkreide, Handmaß, Stecknadeln

Beginn: 24.04.2024 – 6x mittwochs – 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 110,00 EUR

Dessous selber nähen
AS60-511

Sandra Braun

Sie möchten gerne Ihre eigenen Dessous nähen – nach Ihren eigenen Vorstellungen? Es gibt verschiedene Modelle und sogar auch einen BH ohne Bügel. Im Internet kann man sich traumhafte Dessous Sets aussuchen, je nach Geschmack und auf Wunsch kann man sogar noch den passenden Slip dazu nähen. Der Kurs ist so aufgebaut, dass es für Anfänger geeignet ist. Auch für große Größen geeignet. Schnittmuster wird im Kurs zur Verfügung gestellt.
WICHTIG! Vor dem Kurs muss die Materialliste bei der Kursleitung angefordert werden unter naehtreff1@gmail.com.
Mitzubringen/Materialien: Normale Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähset für Dessous, Fadenschere, Stoffschere, Schneiderkreide, Handmaß, Stecknadeln

Beginn: 04.05.2024 – 3x samstags – 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG, Permoserstraße 82, Ingolstadt
Gebühr: 154,00 EUR

Nähen von Damen- und Kinderbekleidung
AS60-516

Maria Graf

Nähen macht Spaß! Nach der Modellbesprechung wird der Schnitt passend für Ihre Figur abgeändert. Danach schneiden Sie das Kleidungsstück zu und bereiten es zur ersten Anprobe vor. Anschließend wird es weiterverarbeitet, es folgt eine weitere Anprobe, danach nähen Sie Ihr Werkstück fertig. Da in einer kleinen Gruppe gearbeitet wird, ist der Kurs auch für Anfänger geeignet. Es können auch Änderungen an Ihrer Bekleidung durchgeführt werden. Vorab können Fragen telefonisch unter 0841/480528 geklärt werden.
Mitzubringen/Materialien: Nähmaschine (falls vorhanden), Schere, Maßband, Nähnadeln, Stecknadeln, Nähfaden, Schneiderkreide, Schnittmuster oder fertigen Schnitt, Stoffe

Beginn: 15.03.2024 – 4x freitags – 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Schneiderwerkstatt Graf, Kapellenstraße 3, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 104,00 EUR

Puppennähkurs
AS60-530

Kleine Glücksfee aus Stoff
Tatjana Großhauser

Wir fertigen eine kleine Stoffpuppe an, circa 20 cm groß. Diese kann man wunderbar verschenken oder für sich behalten als Glücksbringer. Wir fertigen den Kopf an, den Stoffkörper, häkeln die Haare, malen das Gesicht und nähen ein passendes Kleidchen. Ein Materialset (30,00 EUR) gibt es im Kurs zu kaufen.
Mitzubringen/Materialien: Stoffschere, 30,00 EUR für Materialset

Beginn: 10.04.2024 – 4x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 44,00 EUR

Fotografie

Fotografieren und Bildbearbeitung mit dem Smartphone
AS60-607

Manfred Limmer

Smartphones und Handys gehören heute zum Alltag. Viele Geräte haben hochwertige Kameras, mit denen man auch telefonieren bzw. sehr vieles anderes ausüben kann. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf den Einstell- und Bearbeitungsmöglichkeiten der Kamera-Apps. Es werden aber auch Einschränkungen besprochen.
Mitzubringen/Materialien: Eigenes Smartphone mit vollem Akku und Ladekabel. Bei Anmeldung bitte Smartphone Hersteller/Betriebssystem angeben.
Bei Anmeldung bitte Smartphone Herstelle/Betriebssystem angeben.

Beginn: 05.03.2024 – 2x dienstags – 18.15 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 46,00 EUR

Einführung in die Makrofotografie mit Praxisteil AS60-611
Manfred Limmer

Der theoretische Teil beschäftigt sich mit Kamera, Einstellungen, Zubehör und der Auswahl der Software. Im Praxisteil setzen anhand von verschieden Objekten die Theorie um. Im Anschluss werden Bilder besprochen und mit der entsprechenden Software noch bearbeitet.
Mitzubringen/Materialien: Kamera mit vollem Akku und Speicherkarte; wenn vorhanden Makroobjektiv.

Termine: Dienstag, 23.04.2024, 18.15 – 21.15 Uhr
Samstag, 27.04.2024, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 83,50 EUR

Literatur und Schreiben

Von Tönen in Texten – Musik in der Literatur AS60-710
Dr. Brigitte König

Musik und Literatur durchdringen einander in Gattungen wie Oper, Oratorium, Kantate und Lied, in denen Literarisches musikalisch umgesetzt wird. In literarischen Texten begegnen uns aber auch einzelne musikalische Motive, die für die jeweilige Handlung Bedeutung haben und deren Fortgang beeinflussen. Ganz offensichtlich geschieht dies in Texten, deren Titel bereits auf ein Musikstück verweisen, wie etwa „Die Kreutzersonate“ von Leo Tolstoi.
Wir wollen in diesem Sinne einen Streifzug durch die Literatur unternehmen und den unterschiedlichen Auftritten von Tönen in Texten nachspüren.
Mitzubringen/Materialien: Die Wahl der gemeinsamen Lektüre wird in der ersten Sitzung getroffen.

Beginn: 04.03.2024 – 7x montags – 17.20 – 19.05 Uhr
Kein Unterricht am 18.03.2024 und am 08.04.2024.
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 88,00 EUR

NEU Kreatives Schreiben AS60-715
Erich Pfefferlen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne Anreize zum eigenen Schreiben und zur Überwindung von Schreibblockaden bekommen möchten. Im Kurs soll die Lust darauf geweckt werden, eigene Ausdrucksformen zu entdecken und Techniken literarischen Handwerks spielend zu erproben. Der Kursleiter kann dabei seinen reichen Erfahrungsschatz als Schriftsteller und Pädagoge nutzen, um auf jeden Schreibenden auch individuell einzugehen sowie Techniken der Kreativität zeigen, die jeder gewinnbringend für sich selbst nutzen kann.
Mitzubringen/Materialien: Schreibblock, Stift, gute Laune und Schreiblust

Beginn: 13.04.2024 – 2x samstags – 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 44,00 EUR

Musik

Ukulele – leicht gemacht! AS60-800
Jürgen Neumann

Stellt es nicht den Höhepunkt jeder Party dar, wenn altbekannte Lieder und Hits angestimmt werden und alle singen mit. Nur wer spielt dazu? Triangelspieler und Posaunisten haben einen schweren Stand. Mit einer Ukulele dagegen haben Sie künftig ein handliches Instrument in der Tasche, mit dem Sie von „Marmor, Stein und Eisen bricht“ bis „Highway To Hell“ alles spielen können, was Ihre Zuhörer wünschen. Selbst als Anfänger können Sie mit nur drei leicht erlernbaren Griffen bei „Johnny B. Goode“ losrocken wie ein Alter, denn die handelsübliche Ukulele hat nur vier Saiten und die sind viel leichter zu zähmen als die sechs Saiten einer Gitarre.
In diesem Seminar werden wir uns mit den Grundlagen der Ukulele vertraut machen, sie stimmen (sonst klingt’s nach nix) und die ersten Griffe erlernen, um schließlich zu rocken, dass der Dachstuhl wackelt!
Mitzubringen/Materialien: Ukulele, Schreibzeug, Handy zum Aufnehmen der Songs

Termin: Samstag, 13.04.2024, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 22,00 EUR

Beat the Box – Im Rhythmus der Cajón AS60-806
Das perfekte Percussion-Instrument
Einfache Grooves für Songbegleitung und Ensemblespiel
Staatl. gepr. Leiterin f. Popularmusik Sandra-Isabel Knobloch

Egal, ob Musizieren am Lagerfeuer, Begleiten eines Chores oder einfach nur zu Hause zur Lieblingsmusik dazu spielen: das Cajón ist als vielseitige Ensemble-Trommel oder akustischer Schlagzeug-Ersatz einfach das perfekte Percussion-Instrument. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten Spieltechniken und lernen die vielseitige Holzkiste und ihren Einsatz in traditionellen und modernen Rhythmen näher kennen.
Mitzubringen/Materialien: Instrumente werden gestellt

Termin: Samstag, 13.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur, Brückenkopf 3, EG,Zi. 4/5
Gebühr: 22,00 EUR

Im Rhythmus der Conga AS60-808
Staatl. gepr. Leiterin f. Popularmusik Sandra-Isabel Knobloch

Ein Kurs für rhythmusbegeisterte Einsteiger, die den warmen Klang der Congas kennen lernen möchten, und für alle „Wiederholungstäter“, die Freude am Trommeln haben und ihr Rhythmusgefühl verbessern wollen. Dabei steht der Spaß am Zusammenspiel im Vordergrund. Wir beschäftigen uns mit multikulturellen Grooves und mit den verschiedenen Spieltechniken der Conga.
Mitzubringen/Materialien: Instrumente werden gestellt

Termin: Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur, Brückenkopf 3, EG,Zi. 4/5
Gebühr: 22,00 EUR

Gitarre, Zither, Hackbrett, Stubenmusik und Gitarrenbegleitung AS60-809

Petra Bundschuh, Maria See

Gitarrenbegleitung einfach können:
Einsteigerkurs für alle, die in wenigen Wochen jede Menge Songs spielen wollen.

Gitarre, Zither, Hackbrett, Stubenmusik:
Instrumentalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Unterricht findet dienstagabends statt. Die genaue Einteilung nehmen die Dozentinnen am Einteilungsabend vor. Erst danach erfolgt die Bestätigung durch die vhs.

Alle Interessenten für die o.g. Kurse kommen bitte zum Einteilungsabend am 04.03.2024. Nach der Einteilung beginnt der jeweilige Kurs am Dienstag, den 05.03.2024 oder Montag, den 11.03.2024. Die Zeiten werden beim Einteilungsabend mitgeteilt. Die Gebühr pro Person und Kurs liegt bei 67,00 EUR.

Mitzubringen/Materialien: Instrumente
Termin: Montag, 04.03.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Grundschule Zuchering, Seeweg 7, 85051 Ingolstadt, Osteingang, Zugang über „Am Sportcenter“
Gebühr: Der Einteilungsabend ist kostenlos.

Samba Drum Circle AS60-825

Percussion-Workshop mit Charly Böck

Samba-Percussion ist nichts für Solisten! Im Gegenteil: Hier geht's ums große Ganze, nämlich um das Zusammenspiel im Ensemble. Deshalb lernen Sie gleich mehrere Instrumente kennen, zum Beispiel Surdo, Tamburin, Caixa, Repenique, Agogo und Timba. Auf dem Programm stehen natürlich auch verschiedene Formen der Samba-Percussion. Spannend wird es außerdem bei Samba-Reggae und Hip-Hop mit seinen typischen Break-Beats.
Mitzubringen/Materialien: Instrumente werden gestellt.
Beginn: 18.03.2024 – 5x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Halle 9, Elisabethstraße 9, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 55,00 EUR

Tanz

NEU Line Dance AS60-900

Erna Hanisch

Line Dance ist Spaß und Unterhaltung mit Gleichgesinnten jeden Alters. Im Kurs werden Schrittfolgen und Choreographien erlernt, welche auch auf Veranstaltungen getanzt werden.
Beginn: 06.03.2024 – 12x mittwochs – 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Sportgaststätte SV Zuchering 1937, Seeweg 17, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 132,00 EUR

Hochzeitstanzkurs (Walzer und Discofox) AS60-901

Gerald Brändle, Manuela Brändle

Dieser Kurs eignet sich nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften, vielmehr richtet er sich an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzes gewinnen wollen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundbewegungen für den Discofox, den Langsamen Walzer bis zum Wiener Walzer. Das sind die Tänze, die Sie für den Ball oder eine Hochzeit unbedingt beherrschen sollten. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen.
Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.
Mitzubringen/Materialien: Getränk
Beginn: 13.04.2024 – 3x samstags – 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 52,00 EUR

Original Italofox Grundkurs AS60-903

Gerald Brändle, Manuela Brändle

Der Original Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die keine 10 verschiedenen Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche voll mitmischen zu können. In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschritt und schon die ersten 3 bis 4 Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles oder Tripplefox wie in Videoportalen verbreitet).
Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.
Mitzubringen/Materialien: Getränk
Termine: Samstag, 04.05.2024, 16.00 – 17.30 Uhr
Samstag, 18.05.2024, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 36,00 EUR

Dancemania AS60-913

Modern Dance
Fouad Mulid Nazih

Jazztanz, Ausdruckstanz, Afrocubanische Rhythmen, Tango, Improvisation – dies ist nur ein kleiner Teil einer ganzen Welt des Tanzes, durch die dieser Kurs führt. Wir beginnen den Kurs mit einem tänzerischem Aufwärm-, Dehn- und Kräftigungsprogramm und studieren danach Choreographien ein.
Mitmachen kann jeder, der schon einmal getanzt hat oder eine entsprechende sportliche Grundfitness sowie Bewegungserfahrung mitbringt. Getanzt wird ohne Partner.
Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Gymnastikschuhe mit glatter Sohle oder dicke Socken, Handtuch, Getränk
Beginn: 09.03.2024 – 13x samstags – 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: Christoph-Scheiner-Gymnasium, Turnhalle, Hartmannplatz 1, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 143,00 EUR

Orientalischer Tanz – Grundkurs AS60-915

Centa Lotterschmid

Lassen Sie sich von den verschiedenen Grundschritten und den rhythmischen Tanztechniken mitreißen: die perfekte Verbindung von Spaß am Tanzen und Erkunden der orientalischen Tanzkunst. Regelmäßiges Training bewirkt eine bessere Körperhaltung und mehr Beweglichkeit. Dieser Kurs wendet sich an Anfänger und Teilnehmer mit geringer Erfahrung im Bauchtanz.

Mitzubringen/Materialien: Gymnastikschuhe, ein großes Tuch für die Hüfte, Decke

Beginn: 10.04.2024 – 10x mittwochs – 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Stadtteiltreff Konradviertel, Oberer Taubentalweg 65, Raum 1/2
Gebühr: 73,50 EUR

Internationale Tanzfolklore AS60-921

Gudrun Stockmann

Haben Sie Lust, mitreißende Tänze aus aller Welt kennenzulernen? Tänze für Jung und Alt! Tanzen lenkt durch die Konzentration auf die Schrittfolgen die Gedanken von Alltagsproblemen ab. Es hebt die Stimmung und fördert soziale Beziehungen. Es werden einfache und mittelschwere Tänze mit ihren typischen Bewegungselementen gelehrt. Tänze aus Rumänien, Bulgarien, Mazedonien, Griechenland, Ungarn, Armenien, usw. Jeder kann mitmachen!

Mitzubringen/Materialien: Tanzschuhe mit Ledersohle

Beginn: 04.03.2024 – 12x montags – 10.00 – 11.30 Uhr
Kein Unterricht am 06.05., 03.06., 10.06.2024
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 132,00 EUR

Das Leben tanzen mit den 4 Elementen – Erde – Feuer – Wasser – Luft AS60-923

Afro-Brasilianischer Tanz bis freier kreativer Tanz
Sabine Mößner, Alexandra Reif

Auf eine besondere und einzigartige Art und Weise verbinden sich zwei verschiedene Tanz-Welten miteinander und kreieren etwas ganz Neues. Der Afro-Brasilianische Tanz entspringt dem ursprünglichen Tanz der afrikanischen Ureinwohner mit kraftvollen und sehr erdigen Rhythmen, leidenschaftlich, mitreißend. Voller Leichtigkeit und Lebensfreude. Der freie kreative Tanz folgt den eigenen inneren Rhythmen, Emotionen und Bewegungsabläufen, die sich ganz aus dem Augenblick heraus immer wieder neu kreieren und die Körperwahrnehmung, wie auch das Körperbewusstsein schulen. In den vier Elementen einen sich die gegensätzlichen Pole und verbinden sich zu einer ungewöhnlichen und neuen Form. Wir freuen uns so sehr darauf, mit allen zu tanzen und in die Thematik auf vielfältige und kreative Weise einzutauchen, die sich wieder mit ihrer wilden Urnatur verbinden wollen.

Beginn: 08.03.2024 – 4x freitags – 9.30 – 11.30 Uhr
Kein Unterricht am 15.03.24.
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 58,50 EUR

Sie wollen selbst als Kursleiter/-in tätig werden?

Die vhs freut sich über Ihre Anregungen bzw. Ihre Bewerbung als Kursleiter/-in!

Wenden Sie sich an die vhs-Leitung:
Dr. Petra Neumann
Tel. 0841/305-1854
Fax 0841/305-1855
petra.neumann@ingolstadt.de
www.ingolstadt-vhs.de

vhs

junge vhs

Elternbildung

Tipps für ein erfolgreiches 2. Schulhalbjahr in der 1. Klasse AS69-001

Anregungen für Mathematik sowie das weiterführende Lesen und die Rechtschreibung
StR i. R. Barbara Croissant-Betz

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in den mathematischen Lernprozess im 1. Schuljahr. Wir betrachten verschiedene Veranschaulichungshilfen, klären Fachbegriffe und behandeln Fragestellungen im Zusammenhang mit der Addition und Subtraktion. Ferner erhalten Sie im Praxisteil Anregungen zum weiterführenden Lesen und erste Tipps für die Rechtschreibung.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Dienstag, 19.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 11,00 EUR

Tipps für ein erfolgreiches 2. Schulhalbjahr in der 2. Klasse AS69-002

Kinder in der 2. Klasse erfolgreich begleiten
StR i. R. Barbara Croissant-Betz

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Grundrechenarten der Multiplikation und Division. Verschiedene Rechenwege werden besprochen und Zusammenhänge aufgezeigt. Im Bereich Deutsch wird auf den Aspekt „Sprache untersuchen“ besonders eingegangen. Ferner werfen wir einen Blick auf eine Orientierungsarbeit der vergangenen Jahre.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Dienstag, 16.04.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 11,00 EUR

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ingolstadt-vhs.de
Sie können unsere Kurse auch online buchen.
vhs

Gesellschaft und Zusammenleben

Ist Pupsen eigentlich peinlich? AS69-010

Benimm-Tipps und Restaurant-Knigge für Kids (7 – 10 Jahre)
Sabine Reith

Von Kindern wird heutzutage viel gefordert. Gutes Benehmen in der Öffentlichkeit, „Bitte“, „Danke“ und Tischmanieren müssen erlernt werden – gemäß dem Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.
Auf spielerische Art lernen die Kids das ABC zeitgemäßer Umgangsformen. Das Thema „Benehmen bei Tisch“ wird bei einem 3-Gänge-Menü kindgerecht trainiert und in einem Quiz vertieft.
Außerdem erhalten die Kids eine Benimm-Fibel sowie eine Urkunde über die Teilnahme am Seminar.
Seminarinhalte sind:
- Moderne Umgangsformen
- Grüßen, Begrüßen und sich Vorstellen
- vom Duzen und Siezen
- Zauberwörter mit großer Wirkung
- Niesen, Händewaschen und Co.
- Wie benehme ich mich bei Tisch? Besteck und Serviette

Mitzubringen/Materialien: Schreibstifte
25 € (für 3-Gang-Menü inklusive Tischgetränk) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte bei der Kursanmeldung auf entsprechende Essenswünsche (Vegetarier, Unverträglichkeiten) hinweisen.
Termin: Samstag, 09.03.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

Ist Pupsen eigentlich peinlich? AS69-011

Benimm-Tipps und Restaurant-Knigge für Kids (11 – 13 Jahre)
Sabine Reith

Von Kindern wird heutzutage viel gefordert. Gutes Benehmen in der Öffentlichkeit, „Bitte“, „Danke“ und Tischmanieren müssen erlernt werden – gemäß dem Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.
Auf spielerische Art lernen die Kids das ABC zeitgemäßer Umgangsformen. Das Thema „Benehmen bei Tisch“ wird bei einem 3-Gänge-Menü kindgerecht trainiert und in einem Quiz vertieft.
Außerdem erhalten die Kids eine Benimm-Fibel sowie eine Urkunde über die Teilnahme am Seminar.
Seminarinhalte sind:
- Moderne Umgangsformen
- Grüßen, Begrüßen und sich Vorstellen
- vom Duzen und Siezen
- Zauberwörter mit großer Wirkung
- Niesen, Händewaschen und Co.
- Wie benehme ich mich bei Tisch? Besteck und Serviette

Mitzubringen/Materialien: Schreibstifte
25 € (für 3-Gang-Menü inklusive Tischgetränk) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte bei der Kursanmeldung auf entsprechende Essenswünsche (Vegetarier, Unverträglichkeiten) hinweisen.
Termin: Samstag, 23.03.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

Kreativität

Wichtige Information: Bitte melden Sie bei allen Kinderkursen nicht sich selbst, sondern Ihr Kind mit vollständigem Namen, Adresse und Geburtsdatum an (Website, Formular).
Wir bitten Sie darum, die Kinder rechtzeitig zum Kurs zu bringen, pünktlich wieder abzuholen und die entsprechende Zeit zum Umziehen oder Aufräumen mit einzuplanen. Danke!

● Kindertöpferei „kugelrundes Seepferdchen“ (ab 8 Jahre) AS69-020

Herzlich willkommen in der Kindertöpferei!
Tanja Dollinger

Wir fertigen aus weißem Ton kugelrunde Seepferdchen an. Am 2.Kurstag werden wir unsere Werkstücke mit schönen Glasuren bemalen, sodass unsere Figuren dann nochmals im Brennofen gebrannt werden können. Die fertigen Kunstwerke können drinnen sowie draußen dekoriert werden. Im Kurs stehen die Freude am kreativen Schaffen und der Umgang mit dem Naturmaterial Ton im Vordergrund – so entstehen individuelle Kunstwerke.
Bei Fragen können Sie sich gerne unter t-dollinger@gmx.de an die Dozentin wenden.
Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten betragen 12 € und werden am 1. Kurstag mit der Kursleitung direkt abgerechnet.

Termine: Samstag, 13.04.2024, 9.00 – 10.30 Uhr /
Samstag, 27.04.2024, 9.00 – 10.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 22,00 EUR

● Kreativwerkstatt „Krake“ – für Erwachsene und Kind ab 5 Jahre AS69-021

Tanja Dollinger

Für viele Kinder gibt es nichts Schöneres, als gemeinsam mit einem Elternteil oder einem anderen geliebten Erwachsenen Zeit zu verbringen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit mit Ihrem Kind kreativ mit dem Naturmaterial Ton zu arbeiten und verschiedene Techniken kennen zu lernen.
Gemeinsam gestalten wir aus weißem Ton Kraken mit langen Tentakeln. Am 2.Kurstag werden wir unsere Werkstücke mit schönen Glasuren bemalen, sodass unsere Figuren dann nochmals im Brennofen gebrannt werden können. Die fertigen Kunstwerke können drinnen sowie draußen dekoriert werden.
Bei Fragen können Sie sich gerne unter t-dollinger@gmx.de an die Dozentin wenden.
Wichtige Informationen: Die Anmeldung ist nur gemeinsam (1 Erwachsener und 1 Kind) möglich, muss jedoch für jede Person einzeln erfolgen. Die Kursgebühr gilt pro Person.
Mitzubringen/Materialien: Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Samstag, 13.04.2024, 10.45 – 12.45 Uhr /
Samstag, 27.04.2024, 10.45 – 12.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 29,50 EUR

● Oster- und Türkränze aus der Natur (8 bis 15 Jahre)

In diesem Kurs lernst du deine ersten Kränze mit natürlichen Materialien zu binden. Dazu werden wir Moose, Zweige, Zapfen und vieles mehr aus dem Wald verwenden.
In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten.
Mitzubringen/Materialien: In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten.

Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer **AS69-023**
Termin: Samstag, 16.03.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 42,00 EUR

Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer **AS69-024**
Termin: Samstag, 23.03.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 42,00 EUR

● Knotentasche – Nähen für Kids ab 9 Jahren AS69-028

Barbara Escherle

Zwei Schlaufen ergeben den Knoten und damit den Verschluss der Tasche. Zur Auswahl gibt es einen bunten Außenstoff und einen unifarbenen Innenstoff. Zum Kurs gehört die Stoffauswahl, der Zuschnitt und das Nähen einer Außen- und einer Innentasche, die miteinander verbunden werden. Ein schönes Einsteigerprojekt für die ersten Nähversuche.
Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Donnerstag, 11.04.2024, 14.30 – 17.45 Uhr
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 27,00 EUR

© Atelier Escherle

NEU Schmetterlingsbild 3D (ab 12 Jahre) AS69-029

Dorette Roß

Auf einem Keilrahmen lassen wir unzählige Schmetterlinge fliegen, die gemeinsam ein Herz entstehen lassen.
Ihr wollt kein Herz? Kein Problem, lasst eurer Kreativität freien Lauf.
Ob als Geschenk oder für euer eigenes Zimmer, das 3D-Bild ist auf jeden Fall ein echter Hingucker.
Mitzubringen/Materialien: Keilrahmen 40 x 40 cm
Papier für die Schmetterlinge in der gewünschten Farbe Bitte Papierstärke und -menge bis spätestens 07.05.2024 mit der Kursleitung abstimmen unter seikreativ.mitmir@gmail.com
Sonstige Materialkosten: 2 € werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 10.05.2024, 16.30 – 18.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 14,50 EUR

● Malkurs für Kinder (ab 6 Jahre) AS69-040

Kunstmalerin Wendeline Nedl

Mit verschiedenen Techniken und Materialien erforschen die Kinder die Darstellung von Perspektive, Licht und Schatten. So werden die Kreativität und der eigene Zeichenstil gefördert.
Mitzubringen/Materialien: Leinwand (beliebig, optimal ist 40 x 50), Pinsel, Acrylfarben, Malblock (Größe egal), Bleistifte, Radiergummi, Tafelkreide.
Es können die Utensilien verwendet werden, die Ihr Kind auch für den Malunterricht in der Schule braucht.

Beginn: 08.03.2024 – 5x freitags – 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 73,50 EUR

● Die Pinguin-Familie: Ratschen und Tratschen auf dem Eis (Malkurs ab 6 Jahre) AS69-041

Helite Tontsch-Schmid

Die Kaiserpinguine leben in der Antarktis. Sie sind schöne, große weiß-schwarze Vögel mit einem gelben Kragen. Wir werden versuchen, sie und auch ihre Jungen mit ihrem kuscheligen Federkleid mit viel künstlerischer Freiheit entsprechend umzusetzen und aufs Papier zu bringen. Anschließend können wir dann stolz wie die Pinguine unsere fertigen Kunstwerke präsentieren.
In der Kursgebühr sind 6 Euro Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.
Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, Tischabdeckung (alte Zeitung), ältere Kleidung.

Termin: Freitag, 22.03.2024, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 17,00 EUR

● Es quakt der Frosch (Malkurs ab 6 Jahre) AS69-042

Helite Tontsch-Schmid

Das Ziel dieses Kurses ist es, dass die Kinder mit etwas professioneller Anleitung und Unterstützung Strich für Strich und Schritt für Schritt einen sitzenden oder springenden Frosch in Aquarelltechnik umsetzen.
Mit Wasserspritzern gestalten wir einen Teich für unseren Frosch und verschönern unser Bild anschließend noch mit einer blühenden Seerose.
In der Kursgebühr sind 6 Euro Materialkosten (für 1 Passepartout, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinsel) bereits enthalten.
Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, Tischabdeckung (alte Zeitung), ältere Kleidung.

Termin: Freitag, 12.04.2024, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 17,00 EUR

NEU Double Bubble – Malspaß für (Groß-)Eltern und Kind (6 – 10 Jahre)1 AS69-045

Silvana Klostermann

Zusammen macht alles viel mehr Spaß, auch die Welt der Farben. Wir werden im DIN A3-Format in Teamwork ein zauberhaftes Kunstwerk mit Alkohol-Tinten und Markern kreieren. Jede Menge Malspaß ist garantiert.
Wichtige Information: Bitte beachten Sie, dass eine paarweise Anmeldung der erwachsenen Person sowie des Kindes mit den jeweils persönlichen Daten notwendig ist.
Mitzubringen/Materialien: Lockenstab mit abnehmbarer Düse, Küchenkrepp (Zewa)
Die Materialkosten von 10€ pro 2er-Team werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 22.03.2024, 17.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 11,00 EUR

© Silvana Klostermann

● Coole Graffitischriften leicht gemacht – Schriftart-Werkstatt (10 – 12 Jahre) AS69-047

Von einfachen Buchstaben zum coolen Schriftzug
Kunst-/Rhythmuspädagogin Tina Gronert

Du willst Überschriften, Einladungen und Schulplakate aufpeppen, weißt aber nicht, wie man coole Buchstaben und Schriftzüge hinkriegt? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!
Schritt für Schritt lernst du hier, gewöhnliche Buchstaben auf dem Papier in einen coolen, mehrfarbigen Graffiti-Schriftzug (Piece) zu verwandeln. Gleichzeitig lernst du auch die Fachbegriffe eines Graffiti-Künstlers kennen und erfährst, was man alles braucht, um ein richtiges Masterpiece (Meisterstück) zu erstellen.
In der Kursgebühr sind 4 € Materialkosten enthalten.
Mitzubringen/Materialien: Getränk, Bleistift, Radiergummi, schwarzer Fineliner, schwarzer Edding-Stift, (1,5 – 3 mm), Wasserfarben und Pinsel.

Beginn: 07.03.2024 – 3x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 37,00 EUR

NEU Trommelspaß (8-12 Jahre) AS69-050

Kunst-/Rhythmuspädagogin Tina Gronert

Wolltest du schon immer mal deine Lieblingssongs lautstark begleiten? Hast du Lust auf eine Trommelrunde mit Gleichaltrigen? Dann wird dir der Trommelspaß bestimmt gefallen. Wir lernen die wichtigsten Spieltechniken auf Djemben und Cajons kennen und spielen einfache Rhythmus-Pattern zur Musik und dann auch mehrstimmig in der Gruppe. Coole Small-Percussion-Instrumente ergänzen den Ensemble-Sound. Die Instrumente werden gestellt.

Termin: Samstag, 13.04.2024, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur, Brückenkopf 3, EG,Zi. 4/5
Gebühr: 11,00 EUR

© Silvana Klostermann

Silvana Klostermann

Hallo, ich bin Silvana Klostermann.

Seit 2016 zog mich das Malmedium Alkohol Inks in seinen Bann. Seit 2022 bin ich in der VHS Pfaffenhofen und ihren Außenstellen als Dozentin tätig und vermittle kunstinteressierten Anfängern und Fortgeschrittenen die Techniken und Stilmöglichkeiten von Alkohol Inks. Kids wie Erwachsene begeistert dieses Malmedium gleichermaßen, denn es bietet schier unendliche Möglichkeiten der kreativen Entfaltung.

Kommt in den Kurs
und probiert es gemeinsam aus!

Gesundheit – Bewegung und Tanz

Wichtige Information:

Bitte melden Sie bei allen Kinderkursen nicht sich selbst, sondern Ihr Kind mit vollständigem Namen, Adresse und Geburtsdatum an (Website, Formular).

Wir bitten Sie darum, die Kinder rechtzeitig zum Kurs zu bringen, pünktlich wieder abzuholen und die entsprechende Zeit zum Umziehen oder Aufräumen mit einzuplanen.

Danke!

vhs

NEU Turnen wie die Tiere – Yoga für Kinder (3 – 6 Jahre) AS69-060

Lisa Otzelberger

Spielerisch versuchen wir – meist im Rahmen einer Geschichte – unseren Körper und unseren Geist zu erforschen. Dabei probieren wir verschiedene Bewegungen und Haltungen aus. Durch unterschiedliche körperliche Übungen sowie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können auch schon Kinder Gelassenheit und Ausgeglichenheit erlernen und dabei große Freude haben.
Bitte beachten Sie die besonderen Kurstage!
Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Termine:	4x dienstags, 19.03., 09.04., 30.04., 07.05.2024, 16.00 – 17.00 Uhr kein Unterricht am 16. und 23.04.
Ort:	Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr:	29,50 EUR

● Dance Kids (6 – 9 Jahre) AS69-062

Karolina Gutsche, B.A.

Das wichtigste Ziel dieses Kurses ist es, Spaß und Freude an der Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cha-cha-cha etc. zu haben.
Denn Bewegung und Tanz bedeuten Lebensfreude – und diese möchte ich Ihren Kindern mittels spielerisch und einfach gestalteter Tanzschritte und Choreographien gerne mitgeben.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme (Sport-)Kleidung, Turnschuhe/-schlappen, Getränk

Termine:	5x dienstags, 05.03., 12.03., 16.04., 23.04, 30.04.2024, 17.15 – 18.15 Uhr
Ort:	Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Turnhalle, EG
Gebühr:	36,50 EUR

● DanceTeens (10 – 14 Jahre) AS69-063

Entdecke den Spaß und die Freude an der Bewegung zur Musik
Karolina Gutsche, B.A.

Das wichtigste Ziel dieses Kurses ist es, Spaß und Freude an der Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cha-cha-cha etc. zu haben.
Denn Bewegung und Tanz bedeuten nicht nur Lebensfreude, sondern können auch dabei helfen, uns besser wahrzunehmen und unsere Gefühle ausdrücken – und dies möchte ich euch mittels durch entsprechende Tanzschritte und Choreographien gerne zeigen und vermitteln.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme (Sport-)Kleidung, Turnschuhe/-schlappen, Getränk

Termine:	5x dienstags, 05.03., 12.03., 16.04., 23.04, 30.04.2024, 18.30 – 19.30 Uhr
Ort:	Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Turnhalle, EG
Gebühr:	36,50 EUR

Karolina Gutsche

Mein Name ist Karolina Gutsche,

ich komme ursprünglich aus Regensburg, habe aber vor ca. 10 Jahren Ingolstadt zu meiner neuen Heimat auserkoren.
Schon während meiner Kindheit war das Tanzen für mich unglaublich wichtig und dank meiner Eltern durfte ich diesem Hobby seit meines 5. Lebensjahres nachkommen.
Da ich deshalb weiß, wie schön und wichtig die frühkindliche Prägung bzgl. des Tanzens ist, möchte ich diese Leidenschaft gerne an Kinder weitergeben und biete aufgrund dessen diese Kurse bei der VHS Ingolstadt an und freue mich sehr, auch heutzutage die Kinder von der Magie der Musik und des Tanzes begeistern zu können.

Gesundheit und Ernährung

NEU **Keine Angst vor Brennnesseln (Kochkurs 6 – 12 Jahre)** **AS69-090**
Ernährungsberaterin Olga Alekseeva

Entdecke das Unkraut ganz neu: als essbaren Genuss. Wusstest du, dass manche Blüten essbar und in der Küche vielseitig verwendbar sind? Und dass man aus einigen grünen Blättern knusprige Chips backen kann? Wir werden im Kurs noch einige Leckereien mit Wildkräutern zubereiten.
In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten enthalten.
Mitzubringen/Materialien: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Reste

Termin: Samstag, 04.05.2024, 16.00 – 19.00 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 29,00 EUR

● **Familienkost nach dem 1. Lebensjahr (Eltern-Kind-Kochkurs)**
einfache Gerichte gemeinsam zubereitet

Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder vieles lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln.
Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können.
Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt statt und ist kostenlos.
Um Anmeldung bis Freitag, 08.03. bzw. 15.03.2024 wird gebeten.
Weitere Informationen zum Kurs unter:
www.aelf-in.bayern.de/ernaehrung/familie
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrtuch, Behälter, evtl. Kindermesser

Kerstin Bittlmayer **AS69-092**
Termin: Samstag, 16.03.2024, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: Lehrküche, Landwirtschaftsschule, Auf der Schanz 43a, Ingolstadt
Gebühr: kostenlos

Kerstin Bittlmayer **AS69-093**
Termin: Samstag, 23.03.2024, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: Lehrküche, Landwirtschaftsschule, Auf der Schanz 43a, Ingolstadt
Gebühr: kostenlos

Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene

Gesellschaft und Zusammenleben

● **Was geht ab? Mit guten Manieren glänzen – gewusst wie!** **AS69-100**
Zeitgemäße Umgangsformen und Restaurant-Knigge für Jugendliche/Berufsanfänger (14 – 16 Jahre)
Sabine Reith

„Nicht WAS du bist, ist was dich ehrt. WIE du bist, bestimmt deinen Wert“ (Friedrich Rückert)
Höflichkeit und gutes Benehmen sind gefragter denn je! Wer die Spielregeln eines respektvollen Umgangs miteinander kennt, wirkt einfach selbstbewusster – kurzum: eine Grundlage für den privaten und beruflichen Erfolg.
Dieses Seminar richtet sich speziell an Jugendliche ab 16 Jahren, die zeitgemäße Umgangsformen und ein sicheres und überzeugendes Auftreten mit Stil und Etikette trainieren wollen. Anschließend wird bei einem 3-Gänge-Menü das Erlernte zum Thema „Benehmen bei Tisch“ geübt.
Jeder Teilnehmer erhält begleitende Seminarunterlagen sowie ein Teilnehmerzertifikat.
Seminarinhalte sind:

- Moderne Umgangsformen
- Grüßen, Begrüßen und sich richtig Vorstellen, Du-Regeln und Small Talk
- Körperpflege, „Düfte“ und Accessoires
- der erste Eindruck – die richtige Kleidung passend zum Anlass
- Tischkultur: Serviette, Besteck und die „Geheimsprache“ Restaurant

Mitzubringen/Materialien: Schreibstift
25 Euro (für 3-Gänge-Menü inklusive Getränke) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Bitte bei Kurs-Anmeldung auf entsprechende Essenswünsche (Vegetarier/Unverträglichkeiten) hinweisen.

Termin: Samstag, 20.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 22,00 EUR

Was geht ab? Mit guten Manieren glänzen – gewusst wie! AS69-101

Zeitgemäße Umgangsformen und Restaurant-Knigge für Jugendliche/Berufsanfänger (17 – 19 Jahre)
Sabine Reith

„Nicht WAS du bist, ist was dich ehrt. WIE du bist, bestimmt deinen Wert“ (Friedrich Rückert)
Höflichkeit und gutes Benehmen sind gefragter denn je! Wer die Spielregeln eines respektvollen Umgangs miteinander kennt, wirkt einfach selbstbewusster – kurzum: eine Grundlage für den privaten und beruflichen Erfolg.
Dieses Seminar richtet sich speziell an Jugendliche ab 16 Jahren, die zeitgemäße Umgangsformen und ein sicheres und überzeugendes Auftreten mit Stil und Etikette trainieren wollen. Anschließend wird bei einem 3-Gänge-Menü das Erlernte zum Thema „Benehmen bei Tisch“ geübt.
Jeder Teilnehmer erhält begleitende Seminarunterlagen sowie ein Teilnehmerzertifikat.
Seminarinhalte sind:

- Moderne Umgangsformen
- Grüßen, Begrüßen und sich richtig Vorstellen, Du-Regeln und Small Talk
- Körperpflege, „Düfte“ und Accessoires
- der erste Eindruck – die richtige Kleidung passend zum Anlass
- Tischkultur: Serviette, Besteck und die „Geheimsprache“ Restaurant

Mitzubringen/Materialien: Schreib- und Farbstift
25 Euro (für 3-Gänge-Menü inklusive Getränke) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Bitte bei Kurs-Anmeldung auf entsprechende Essenswünsche (Vegetarier/Unverträglichkeiten) hinweisen.

Termin:	Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort:	Hotel Domizil, Feldkirchener Straße 69, 85055 Ingolstadt
Gebühr:	22,00 EUR

Sprache und Literatur

NEU Hey, das kannst du besser als chatgpt! AS69-110

Kreatives Schreiben für Jugendliche (14 – 18 Jahre)
Erich Pfefferlen

Du würdest gerne einmal all das, was dich beschäftigt, ängstigt oder nervt, so richtig „rauslassen“, deine Gedanken und Gefühle aufschreiben, hast aber keine Ahnung, wie du das machen sollst?
In diesem Workshop werde ich dir Anregungen und Tipps geben, wie du deine Erfahrungen, Empfindungen und Träume zu Papier bringen kannst oder auch, wie du über ein Thema schreibst, das dir wichtig ist.
Mit dem Schreiben ist es ähnlich wie bei einem Fluss: Er sprudelt aus einer unterirdischen Quelle ans Licht, schlängelt sich an der Oberfläche zuerst vielleicht noch als Rinnsal entlang, zwängt sich auf seinem Weg durch größere und kleinere Engstellen, wehrt sich erfolgreich gegen alle Hindernisse, die ihn aufhalten wollen, nimmt dabei immer mehr an Fahrt auf und wird irgendwann zu einem gewaltigen Strom.
Zeig, was in dir steckt! Ich unterstütze dich gerne dabei.
Du wirst feststellen, dass der Anfang noch zäh ist und die Texte etwas holprig wirken, aber schon nach kurzer Zeit erleben, dass die Worte nur so aus dir „herausfließen“ und du flüssig schreiben kannst, ohne lange nachdenken zu müssen.
Spätestens dann wirst du erstaunt feststellen, dass das Schreiben wirklich dein Ding ist, dass es Spaß macht und dazu auch noch echt guttut.
Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn:	09.03.2024 – 2x samstags – 9.00 – 12.00 Uhr
Ort:	vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr:	44,00 EUR

Erich Pfefferlen

Geboren in Nördlingen, lebe ich heute mit meiner Familie naturnah in den Westlichen Wäldern bei Augsburg. Meine Hobbys sind Sport, Tanz und Musik, ins Kino gehen, Reisen; vor allem aber das Lesen, Schreiben und die Literatur. Seit meinem Studium der Germanistik, Geschichte und Sozialkunde an der Universität Erlangen-Nürnberg, habe ich immer auch selbst geschrieben, wurde gleichzeitig Schriftsteller und Gymnasiallehrer, begeistert und deshalb sehr engagiert in beiden Berufen. Diese Leidenschaft für das Lesen, Schreiben und die Literatur verbinde ich mit der Freude, sie gerade auch an junge Leute wie an Menschen aller Altersgruppen, z. B. an Volkshochschulen, weiter zu geben und insbesondere zum kreativen Schreiben zu inspirieren, motivieren und anzuleiten.

© Erich Pfefferlen

A Außenstellen

Außenstelle Gaimersheim

Anmeldung und Information:
Frau Walburga Bauer
Adresse: Gemeindeverwaltung Gaimersheim, Marktplatz 3, 85080 Gaimersheim
Telefon: 08458/324437
Fax: 08458/32444437 oder 08458/324413
E-Mail: vhs@gaimersheim.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag, 07:30 bis 12:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, soweit nichts anderes angegeben.
Sie erreichen die Kurse über den Pausenhof der Mittelschule an der Jahnstraße. Die genauen Räumlichkeiten standen bei Drucklegung noch nicht fest.
Die Entspannungskurse finden im neuen Kinderhort, Kapellenweg 1a statt.

Fremdsprachen

Nähere Informationen zu den einzelnen Niveaustufen nach dem Europäischen Referenzrahmen finden Sie zu Beginn des Sprachenteils im Programmheft und im Internet unter
https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen
Sie sind sich nicht sicher, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen? Kein Problem! Machen Sie einfach einen Einstufungstest unter:
https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest
Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer **Website unter https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen**

● Französisch A1.1, ab Lektion 4 AS80-002
Manuela Remy

Mit Wiederholung von Lektion 3
In diesem Kurs lernen Sie erste Grundlagen der französischen Sprache kennen, um sich im Urlaub, beim Smalltalk oder mit französischen Kolleg*innen zurechtzufinden.
Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:
Rencontres en français A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Klassenraum
Gebühr: 150,00 EUR

● Italienisch B1.1, ab Lektion 2 AS80-005
Giovanna Marelli, B.Ed.

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (A2-Niveau abgeschlossen)
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7
Beginn: 05.03.2024 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Klassenraum
Gebühr: 120,00 EUR

● Italienisch Konversation B1 AS80-006
Anna Benini

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Voraussetzung: Allegro A2, Con piacere A2 , Azzurro A1/A2 o.ä. Lehrbuch abgeschlossen.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: I come Italia, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-515183-3
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Klassenraum
Gebühr: 150,00 EUR

Kreativität

● Zeichen- und Malkurs
für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie können sowohl als Anfänger als auch als Fortgeschrittene durch die persönliche Betreuung seitens der Dozentin Ihr zeichnerisches Können verbessern und Ihre Kreativität entfalten.
Unsere Themen sind Blumen, Stillleben sowie Porträts und Tiere. Sie werden auf Wunsch der Teilnehmenden mittels Bleistift, Zeichenkohle, Tusche und Feder, Pastellkreide oder Aquarellfarbe umgesetzt.
Mitzubringen/Materialien: Skizzenblock (mind. 110 g), Bleistifte H, HB, 4B, 8B
Auf Wunsch: hochwertige Farbstifte, Tusche, Federhalter, Feder, Zeichenkohlestücke, -stift, Aquarellblock (300 g) Hahnenmühle, Aquarellfarbe (Schmincke oder Windsor-Newton), Pinsel, Pastellkreide (staubig)

Renate Endler **AS80-010**
Beginn: 11.03.2024 – 10x montags – 9.30 – 11.00 Uhr
Ort: Renate Endler, Hitzhofener Straße 29a, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 110,00 EUR

Renate Endler **AS80-011**
Beginn: 11.03.2024 – 10x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Renate Endler, Hitzhofener Straße 29a, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 110,00 EUR

● Aquarell – Techniken und Bildaufbau AS80-013
Gabriele Kuschill

Wie fange ich das Wesentliche eines Motivs im Aquarell ein? Wie bringe ich Licht in ein Bild? Was kann ich tun, um die Bildaussage zu fördern und was darf ich vernachlässigen? Mit Unterstützung der Dozentin werden alle diese Fragen nicht nur besprochen, sondern beantwortet und in die Praxis umgesetzt.
Mitzubringen/Materialien: Aquarellblock, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen oder Papiertücher, verschiedene Aquarellpinsel
Beginn: 06.03.2024 – 8x mittwochs – 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum EG
Gebühr: 117,50 EUR

Holzschnitzen für Anfänger und Fortgeschrittene **AS80-015**

Dipl.-Ing. (FH) Herbert Hackel

Einführung in Theorie und Praxis:
- Holzkunde, Werkzeuge, Verfahren, Oberflächenbehandlung
- Schleifen von Werkzeugen und Hilfe bei der Beschaffung
- Kerbschnitzen, Schriften, Ornamente und Figurenschnitzen
- Kreative Bearbeitung und Gestaltung eigener Entwürfe
- Informationsaustausch unter den Kursteilnehmern
- Entfaltung und Förderung der eigenen Kreativität

Mitzubringen/Materialien: Bleistift und Lineal, Schnitzmesser, wenn vorhanden

Beginn: 06.03.2024 – 10x mittwochs – 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum rechts
Gebühr: 166,50 EUR

NEU Früchte und Tiere in Holz – Kreativwerkstatt für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren **AS80-017**

Dipl. Bildhauer Konrad Risch

An einem Holzstück – Pappel oder Lindenholz – wird der Umgang mit Säge, Bildhauer-Eisen und Raspel vermittelt.
Material abnehmen, eine Form ausarbeiten, Oberflächenstrukturen finden – „bildhauern“.
Für interessierte Kinder und Erwachsene, die das Material Holz und die bildhauerische Bearbeitung kennenlernen möchten.
Die Anmeldung erfolgt paarweise: 1 Erwachsener + 1 Kind
Die Gebühr ist für 1 Erwachsenen + 1 Kind berechnet.
Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 12.04.2024 – 3x freitags – 18.00 – 19.30 Uhr
Kein Kurs am 19.04.2024
Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum rechts
Gebühr: 49,50 EUR

© Konrad Risch

Konrad Risch Bildhauer

Als Bildhauer mit akademischer Ausbildung arbeite ich bevorzugt im Material Holz und Stein. In meiner Werkstatt am Bahnhof Gaimersheim als auch im Garten an der Rackertshofener Straße entstehen die unterschiedlichsten Arbeiten. Neben dem Ausführen von Auftragsarbeiten und dem Organisieren von Ausstellungen unterrichte ich noch im Fach Kunst am Gabrieli-Gymnasium Eichstätt. Mir ist es ein Anliegen künstlerische Techniken und handwerkliche Fertigkeiten zu vermitteln. Ausgehend vom Material und einer Idee im Kopf entsteht nach und nach eine plastische Form, Tiere aus Holz, Objekte aus Stein oder vielleicht sogar beides. Ob jung oder nicht mehr so jung, mit zwei linken oder zwei rechten Händen, es ist immer ein kreatives Abenteuer und die plastischen Ergebnisse lassen sich sehen.

Gesundheit & Entspannung

Hatha-Yoga

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Hatha Yoga

Voraussetzung: Vorkenntnisse, d.h. mindestens ein komplett absolvierter Hatha Yoga-Kurs.
Mitzubringen/Materialien: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, Yogablock, ein kleines Kissen, ein Handtuch

Erika Bauer **AS80-020**
Beginn: 04.03.2024 – 16x montags – 18.00 – 19.15 Uhr
Kein Kurs am 03.06.2024
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 146,50 EUR

Erika Bauer **AS80-021**
Beginn: 04.03.2024 – 16x montags – 19.30 – 20.45 Uhr
Kein Kurs am 03.06.2024
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 146,50 EUR

NEU Yoga trifft Qigong **AS80-022**

Durch Bewegung zu mehr innerer Ruhe
Sonja Rezek

In dieser Kurseinheit widmen wir uns den kräftigenden Haltungen des Yoga und integrieren dabei die fließenden Bewegungen des Qigong. Dabei findet ein Wechsel zwischen Übungen am Boden auf der Matte und Übungen im Stehen statt. Der Körper erfährt einerseits Stabilisation, aber auch eine sanfte Mobilisation aller Gelenke und kommt zur Ruhe. Qigong-Übungen sind leicht erlernbare Körperübungen und können somit als aktive Entspannungsübungen im Alltag angewandt werden.
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decke, 2 Yogablöcke

Beginn: 12.03.2024 – 8x dienstags – 9.30 – 10.45 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 73,50 EUR

© Sonja Rezek

Sonja Rezek

Hallo, mein Name ist Sonja Rezek. Ich bin verheiratet und habe drei erwachsene Kinder. Während zwei mehrjährigen Aufenthalten in China faszinierte mich, wie völlig unbefangen die Menschen dort Aktivitäten zur Körperertüchtigung in der Öffentlichkeit praktizieren und ich begann, Qigong bei einem chinesischen Meister zu erlernen. Ergänzend dazu absolvierte ich in den vergangenen vier Jahren nebenberuflich eine Ausbildung zur Yogalehrerin. In meiner beruflichen Arbeit als Physiotherapeutin merke ich, wie hilfreich auch die kraftvollen und teilweise fordernden Asanas (=Körperübungen) des Yoga für den Körper sein können.In meinen Kursen möchte ich den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, diese beiden fernöstlichen Techniken, Yoga und Qigong, kennenzulernen und dabei das Verbindende zu spüren.

● Hatha Yoga für die Wirbelsäule – für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursinhalt:
- Übungen für die Körperhaltung allgemein und insbesondere zur Dehnung bzw. Kräftigung insbesondere der Rumpfmuskulatur
- Atem- und Entspannungsübungen

Bei geeigneter Witterung findet der Kurs im Garten statt.
Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Übungsmatte, dem Wetter entsprechende Kleidung, ggf. Wolldecke

Anita Haas **AS80-023**
Beginn: 09.04.2024 – 8x dienstags – 17.00 – 17.30 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 29,50 EUR

Anita Haas **AS80-024**
Beginn: 09.04.2024 – 8x dienstags – 17.40 – 18.10 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 29,50 EUR

Anita Haas **AS80-025**
Beginn: 09.04.2024 – 8x dienstags – 18.20 – 18.50 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 29,50 EUR

● Yoga für einen entspannten Rücken
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Hatha Yoga

Im Yoga gilt die Wirbelsäule als zentrale Achse für die Aufrichtung und auch als Energieachse. Eine präzise Ausführung der Körperhaltung (Asanas) und der bewusste Umgang mit dem Atem kräftigt den Körper, verbessert unsere Beweglichkeit und beruhigt den Geist. Eine Entspannung schließt die Kursstunde ab.
Voraussetzung: Vorkenntnisse, d.h. mindestens ein komplett absolvierter Hatha Yoga-Kurs
Mitzubringen/Materialien: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, Yogablock, ein kleines Kissen, ein Handtuch

Erika Bauer **AS80-026**
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 18.00 – 19.15 Uhr
Kein Kurs 05.06.2024
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 137,50 EUR

Erika Bauer **AS80-027**
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 19.30 – 20.45 Uhr
Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 137,50 EUR

Außenstelle Großmehring

Anmeldung und Information:
Frau Katharina Kloiber
Adresse: Gemeinde Großmehring, Marienplatz 10
85098 Großmehring
Tel: 08407/9294-31
Fax: 08407/9294-10
E-Mail: katharina.kloiber@grossmehring.de
Internet: www.grossmehring.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag, 12.00 – 08.00 Uhr,
Montag, 15.30 – 17.00 Uhr,
Donnerstag, 15.30 – 17.30 Uhr
Kursort: Grund- und Mittelschule Großmehring,
Zugang über die Mozartstraße
(soweit nichts anderes angegeben ist)
Die Entspannungskurse finden im neuen Kindergarten unterhalb der Grund- u. Mittelschule Großmehring sowie im Strasserhof, Nordring 10, 85098 Großmehring-Demling statt.

Fremdsprachen

Nähere Informationen zu den einzelnen Niveaustufen nach dem Europäischen Referenzrahmen finden Sie zu Beginn des Sprachenteils im Programmheft und im Internet unter
https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen
Sie sind sich nicht sicher, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen? Kein Problem! Machen Sie einfach einen Einstufungstest unter:
https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest
Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer **Website unter https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen**

● Italienisch A1.1, ab Lektion 10 **AS81-006**
Alessia Vella, M.A. Ital.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurse findet fast ausschließlich auf Italienisch statt, damit Sie den Klang der Sprache kennenlernen und zum Sprechen angeregt werden.
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
Beginn: 07.03.2024 – 14x donnerstags – 18.45 – 20.15 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Klassenzimmer Nr. 60, 2.Stock, Zugang über den Pausenhof
Gebühr: 140,00 EUR

Kreativität

Gartenstäbe – verschiedene Modelle

Die Gartenstäbe – verschiedene Modelle, z. B. Schmetterling, Halbsonne, Flamme – werden auf Basis einer Metallstruktur dekoriert. Verwendet werden dabei Weide, Draht, Perlen, Knöpfe, Hölzer und Gläser. Sie können schnell erlernen wie einfach es ist, ein wunderschönes Unikat zu fertigen.
Preis für die Gartenstäbe ab 27 €, mit Material, jedoch ohne Glas
Mitzubringen/Materialien:
Die Materialkosten je nach Modell ab 27,00 € (ohne Glas) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Bitte falls vorhanden, Zange oder Seitenschneider mitbringen.

Angelika Lindinger **AS81-010**
Termin: Donnerstag, 11.04.2024, 17.00 – 19.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24, Zugang über die Mozartstraße, EG, Werkraum 1, Zi. 45
Gebühr: 18,50 EUR

Angelika Lindinger **AS81-011**
Termin: Freitag, 10.05.2024, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24, Zugang über die Mozartstraße, EG, Werkraum 1, Zi. 45
Gebühr: 18,50 EUR

© Lindinger

© Lindinger

Gesundheit, Entspannung, Bewegung

Self Care Yoga
für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Yoga erlaubt uns, ganz achtsam auf unsere individuellen Bedürfnisse einzugehen. Wir steigern unser körperliches und damit auch seelisches Wohlbefinden durch langsame, fließende Übungsabfolgen. Mit Hilfe von sanften Dehnungen und Drehungen fördern wir unsere Flexibilität und lösen Blockaden. Durch bewusste, ruhige Atemübungen und die Entspannungsphase am Ende tanken wir neue Energie.
Wichtiger Hinweis: Bitte kommen Sie so rechtzeitig, dass die Stunde pünktlich beginnen kann. Die Tür muss aus organisatorischen Gründen um 17 Uhr geschlossen werden.
Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Marion Thomas **AS81-020**
Beginn: 05.03.2024 – 5x dienstags – 17.00 – 18.15 Uhr
Ort: Strasserhof, Nordring 10, 85098 Großmehring-Demling, 1.OG, Raum 03
Gebühr: 46,00 EUR

Marion Thomas **AS81-021**
Beginn: 23.04.2024 – 5x dienstags – 17.00 – 18.15 Uhr
Kein Kurs am 07.05.2024
Ort: Strasserhof, Nordring 10, 85098 Großmehring-Demling, 1.OG, Raum 03
Gebühr: 46,00 EUR

Yoga am Abend – innerlich sammeln und entspannen **AS81-022**
ruhiges Yoga für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse
Martin Vogel

Ruhiges Yoga zur Entspannung durch Anspannung, ruhiges bewusstes Atmen und Wahrnehmen, was gerade ist.
Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, evtl. Decke
Beginn: 12.03.2024 – 12x dienstags – 18.30 – 19.45 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24, Zugang über die Mozartstraße, Musikraum
Gebühr: 110,00 EUR

Besuchen Sie uns auf Instagram und auf Facebook – vhs.ingolstadt

Qi Gong
Wohlfühlen und Gesundheit durch sanfte Bewegung

In China wird Qi Gong seit mehr als 3000 Jahren zur Erhaltung der Gesundheit angewendet. Die sanften Übungen für Beweglichkeit, Atmung und Entspannung sind leicht erlernbar. Sie können im Sitzen und Stehen unabhängig vom Alter und von der körperlichen Verfassung durchgeführt werden. Gleichzeitig helfen sie dabei, Stress abzubauen und den Gleichgewichtssinn wiederherzustellen.
Mitzubringen/Materialien: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Fußbekleidung

Qigong-Lehrerin Emma Maria Lefmann **AS81-025**
Beginn: 06.03.2024 – 10x mittwochs – 17.00 – 18.00 Uhr
kein Unterricht am 20.03.2024
Ort: Mittagsbetreuung unterhalb Grund- und Mittelschule
Gebühr: 73,50 EUR

Qigong-Lehrerin Emma Maria Lefmann **AS81-026**
Beginn: 06.03.2024 – 10x mittwochs – 18.15 – 19.15 Uhr
kein Unterricht am 20.03.2024
Ort: Mittagsbetreuung unterhalb Grund- und Mittelschule
Gebühr: 73,50 EUR

Außenstelle Kösching

Anmeldung und Information:
Frau Désirée Hoeber
Adresse: Gemeindeverwaltung Kösching, Zi. 103,
Marktplatz 1, 85092 Kösching
Telefon: 08456/9891-21
E-Mail: hoeber@markt-koesching.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 07.30 Uhr bis 12.00 Uhr
Montag und Dienstag 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr und
Donnerstag 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kreativität

Faszination Aquarell **AS82-010**
Michaela Schmitt

Die Vielfalt der Aquarell-Malerei wird uns auch in diesem Semester beschäftigen. Jeder Kurstag umfasst eine Besprechung, bei der auf die Besonderheiten des jeweiligen Motivs (z. B. Stillleben, Landschaft, Blumen...) eingegangen wird und die freie Arbeit am Motiv unter Anleitung; bei Bedarf ergänzt durch Übungen zur Technik und zur Bildgestaltung. Bitte beachten Sie die besonderen Kurstage.
Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarbkasten, Aquarellpapier (mindestens 30 x 40 cm), je ein dünner und ein dicker Rundhaarpinsel, Wassergefäß, Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier.
3 € Kopiergeld/Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Termine: 3x freitags, 08.03., 19.04., 14.06.2024
9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, 1.OG
(Eingang: Fleischgasse)
Gebühr: 66,00 EUR

Lust auf Aquarell **AS82-011**
Michaela Schmitt

Sie wollten immer schon Aquarell-Malen ausprobieren? Oder möchten Ihre Kenntnisse in einer netten Gruppe erweitern? Auch wenn Sie keine Vorkenntnisse haben: Wenn Sie Freude am Malen und Dazulernen haben, sind Sie herzlich willkommen! Schritt für Schritt und zum Mitmachen zeige ich die Entstehung eines Bildes. Dabei klären wir auch Fragen, wie zum Beispiel: Worauf muss ich bei der Vorzeichnung achten? Wie bekommt das Bild Räumlichkeit und Tiefe? Wie werden die Farben leuchtend und harmonisch? Wir beginnen mit einfachen Motiven. Auch Teilnehmerwünsche zu den Bildthemen sind herzlich willkommen.Bitte beachten Sie die besonderen Kurstage.
Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarbkasten, Aquarellpapier (mindestens 30 x 40 cm), je ein dünner und ein dicker Rundhaarpinsel, Wassergefäß, Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier.
3 € Kopiergeld/Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Termine: 3x freitags, 15.03., 26.04., 21.06.2024
9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, 1. OG
(Eingang: Fleischgasse)
Gebühr: 66,00 EUR

Workshop: Lust auf Malen mit Pastellkreiden? **AS82-012**
Michaela Schmitt

Sie sind neugierig auf Pastellkreiden und begeistert von der Leuchtkraft der Farben und wünschen sich Informationen welches Material sich anzuschaffen lohnt, wie man ein Bild beginnt, welche Motive sich eignen, welche Arbeitsschritte sinnvoll sind, wie man das Bild nachher fixiert…? Dies werden wir an diesem Kurstag gemeinsam erkunden. Wir malen zwei Bilder mit einer Schritt- für Schritt- Anleitung und lernen dabei die wichtigsten Pastelltechniken und Materialien kennen.
Mittagspause 12:00 – 12.30 Uhr.
Mitzubringen/Materialien: unempfindliche Kleidung
In der Kursgebühr sind 30 € Materialkosten enthalten (für hochwertiges Pastell-Papier, Pastellkreiden von verschiedenen Firmen etc.).
Termin: Samstag, 09.03.2024, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
Gebühr: 85,00 EUR

Gemälde von Teilnehmenden der bisherigen Workshops

© Michaela Schmitt

Gesundheit – Entspannung & Bewegung

● Hatha-Yoga für Beginner AS82-020
Uwe Nikolaus

Der Kurs verbindet klassische Yoga Asanas (Körperhaltungen) mit Bewegungen, die teils aktivierend, teils bewusst langsam ausgeführt werden. Ergänzt wird die Yoga Praxis durch vitalisierende Atemübungen, mit dem Ziel, beruhigend auf das Nervensystem zu wirken.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte und bei Bedarf ein Sitzkissen.
Beginn: 05.03.2024 – 6x dienstags – 20.00 – 21.15 Uhr
Ort: Yogaraum,Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching
Gebühr: 55,00 EUR

NEU Mit Yoga den Rücken stärken AS82-021
Uwe Nikolaus

Wir lernen: Übungen zur Linderung von Rückenschmerzen, Yoga-therapeutische Sequenzen, Yoga- & Körper-therapeutische Methoden kennen, durch Atemübungen die Spannung aus dem Rücken zu nehmen
Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte und eventuell Decke, Sitzkissen.
Termin: Samstag, 16.03.2024, 17.00 – 19.00 Uhr
Ort: Yogaraum,Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching
Gebühr: 14,50 EUR

● Ayurveda Basics – Teil 1: Philosophie, Konstitution und Ernährung AS82-022
Uwe Nikolaus

Diesen Kurs biete ich für alle an, die einen ersten Einblick in Ayurveda erhalten wollen. Wir befassen uns dabei sowohl mit den theoretischen Hintergründen als auch mit praktischen Übungen.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte und bei Bedarf ein Sitzkissen.
Termin: Sonntag, 10.03.2024, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Yogaraum,Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching
Gebühr: 22,00 EUR

● Ayurveda Basics – Teil 2: Fasten, Detox und Rituale im Jahreslauf AS82-023
Uwe Nikolaus

Für alle, die einen ersten Einblick in Ayurveda erhalten wollen, bietet dieser Kurs sowohl zusätzliche theoretische Hintergründe als auch noch mehr praktische Übungen. Insbesondere gehen wir auf die Methoden ein, im Wechsel der Jahreszeiten optimal für sich zu sorgen bzw. sich zu schützen, mental und körperlich.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte und bei Bedarf ein Sitzkissen.
Termin: Sonntag, 17.03.2024, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Yogaraum,Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching
Gebühr: 22,00 EUR

● Workshop: Yoga und ayurvedischer Kaffee – Aktivierung und Genuss AS82-024
Uwe Nikolaus

Nach einer aktivierenden Yoga-Stunde tauchen wir ein in die Welt der ayurvedischen Gewürze und die Zubereitung von ayurvedischem Gewürz-Kaffee und -Tee. Sie können sich für zuhause Ihre eigene Kreation zusammenstellen.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte und bei Bedarf ein Sitzkissen
Die Materialkosten von 10 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Termin: Samstag, 16.03.2024, 9.00 – 11.30 Uhr
Ort: Yogaraum,Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching
Gebühr: 28,50 EUR

● Marma Chikitsa – Ayurvedische Vitalpunkt-Massage AS82-025
Uwe Nikolaus

In diesem Workshop befassen wir uns mit Methoden des Marma Chikitsa, das aus dem Ayurveda stammt und in Teilen der Akupressur ähnelt. Wir lernen Methoden kennen, um Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen oder Atembeschwerden zu lindern, wobei der Schwerpunkt auf der Vitalpunkt-Massage liegt. Der Workshop besteht aus verschiedenen praktischen Übungen sowie optional einer Selbstmassage mit ätherischen Ölen.
Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte und bei Bedarf ein Sitzkissen.
Termin: Sonntag, 17.03.2024, 17.00 – 19.00 Uhr
Ort: Yogaraum,Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching
Gebühr: 14,50 EUR

● Waldbaden – Eintauchen in den zarten Frühlingswald AS82-030
Wohltat für Körper, Geist und Seele
Wellness-Therapeutin, Susanne Kopp

Was ist Waldbaden? - „Eintauchen“ in die Atmosphäre des Waldes - Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen (Geräusche, Formen, Farben, Gerüche, etc.), sich mit der Natur verbinden und Gutes für sich tun. Ganz langsam streifen wir leise durch den zarten Frühlingswald und halten inne. Dabei werden durch Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen unsere Sinne aktiviert. Mit einer gemütlichen Tee-Rast und Solo-Zeit stärken wir uns für den Alltag. das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt - außer bei Sturm- und Gewitterwarnung!
Leider dürfen unsere vierbeinigen Freunde nicht mitkommen.
Treffpunkt: GPS Koordinaten: 48.8561727, 11.5170277
Mitzubringen/Materialien: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen
Termin: Samstag, 20.04.2024, 13.00 - 16.00 Uhr
Ort: Parkplatz rechts Köschinger Straße/Sandweg (Verbindungsstraße Kösching-Köschinger Waldhaus),
Gebühr: 22,00 EUR

Außenstelle Lenting

Anmeldung und Information:
Frau Gabriele Probst
Adresse: Gemeindeverwaltung Lenting, Zimmer 4
Rathausplatz 1, 85101 Lenting
Telefon: 08456/92 95 30
Fax: 08456/92 95 40
E-Mail: gabriele.probst@lenting.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag, 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr,
Montag bis Mittwoch, 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr und
Donnerstag, 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Kursort: Grund- und Mittelschule Lenting,
Ernst-Rauwolf-Str. 1, soweit nichts anderes angegeben. Der Eingang zu den Unterrichtsräumen erfolgt über den Pausenhof.
An Tagen mit schulischen Veranstaltungen muss der vhs-Kurs entfallen. Der entsprechende Kursabend wird dann zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.

Fremdsprachen

Nähere Informationen zu den einzelnen Niveaustufen nach dem Europäischen Referenzrahmen finden Sie zu Beginn des Sprachenteils im Programmheft und im Internet unter
https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen
Sie sind sich nicht sicher, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen? Kein Problem! Machen Sie einfach einen Einstufungstest unter:
https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest
Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer **Website unter https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen**

● Spanisch A1.1, ab Lektion 7 — AS83-010
Elizabeth Heide Freude, M.A.

Dieser Kurs ist für Personen bestimmt, die bereits über geringe Vorkenntnisse verfügen und die spanische Sprache besser kennenlernen möchten. Anhand von verschiedenen interessanten Themengebieten werden praxisnah Grundkenntnisse in Grammatik und Konversation vermittelt, um einen guten Einstieg in die Sprache zu ermöglichen.
Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9
Beginn: 06.03.2024 – 15x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str.1, Klassenraum
Gebühr: 150,00 EUR

Gesundheit & Entspannung

● Yogasana-Yoga – Harmonie von Körper und Geist — AS83-020
nur für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung
Yogasana Yogalehrer SKA Alois Feldschmid

Voraussetzung: nur für diejenigen, die bereits Kurse mit Hatha-Yoga absolviert haben und entsprechende Vorkenntnisse besitzen Hatha-Yoga hilft, Körper, Atem und Geist kennenzulernen und zu trainieren.
Mitzubringen/Materialien: Yoga-Matte, Decken, Klotz, Gurt, bequeme Kleidung, Meditations-Kissen
Beginn: 08.04.2024 – 10x montags – 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Gymnastikhalle neben Turnhalle, TSV Lenting
Gebühr: 91,50 EUR

Außenstelle Wettstetten

Anmeldung und Information:
Frau Helena Schön
Adresse: Gemeindeverwaltung Wettstetten,
Kirchplatz 10, 85139 Wettstetten
Telefon: 0841/9 94 36 15
Fax: 0841/9 94 36 7 15
E-Mail: helena.schoen@wettstetten.de
Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag,
7.30 bis 12.30 Uhr (Dienstag geschlossen),
Montag, 15.00 bis 17.00 Uhr und
Mittwoch, 14.00 bis 18.00 Uhr
Kursort: Neuer Jugendhort Wettstetten, Echenzeller Str. 11c, soweit nichts anderes angegeben ist.

Gesundheit & Entspannung

● Qi Gong — AS85-010
Birgit Seitz

Übersetzt bedeutet Qi Gong «Arbeiten mit der Lebensenergie». Nutzen Sie diese über 2.000 Jahre alte fernöstliche Weisheit, um Ruhe und Entspannung in Ihren Alltag einfließen zu lassen und innere Kraft, Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude zu spüren.
Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, rutschfeste dicke Socken oder Hallenturnschuhe mit dünner Sohle
Beginn: 06.03.2024 – 10x mittwochs – 9.00 – 10.00 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle, Am Sportplatz 9, 85139 Wettstetten
Gebühr: 73,50 EUR

Grundlagenseminar

Erweitern Sie Ihre Kompetenzen im Lehren und Lernen mit Erwachsenen

Sie haben Erfahrungen in der Praxis Ihres Fachs und im Unterrichten. Mit Ihrer vhs-Tätigkeit beginnen Sie vielleicht gerade erst oder Sie haben auch darin schon einige Jahre „auf dem Buckel“. Möchten Sie Ihr Wissen und Können im Lehren und Lernen mit Erwachsenen systematisieren und sich diese Kompetenz in einem bundesweit anerkannten Zertifikat bescheinigen lassen? Dann nehmen Sie an der „vhs-Grundlagenqualifikation Erwachsenenbildung“ teil.

Dozentenvertretung der Volkshochschule Ingolstadt

Die Dozentenvertretung ist Anlauf- und Vermittlungsstelle für die Anliegen der Dozentinnen und Dozenten, Mitglied im Kuratorium der Volkshochschule sowie Sprachrohr gegenüber der vhs-Verwaltung. Ihre Wünsche und Anregungen werden gern von der Dozentensprecherin entgegengenommen:

Tanja Oblinger
Tel.: 0171/3350456
tanja.oblinger@icloud.com

© Uwe-Jürgen Hansel

Seminartitel	Seminarnummer	Datum	Ort	Preis	Referentin
Grundlagenseminar G3: Moderationsmethoden	24-6321	27./28.04.2024	vhs Ingolstadt	75,– EUR	Tanja Oblinger
Grundlagenseminar G4: Austausch, Transfer und mehr!	24-6403	21.09.2024	vhs Ingolstadt	25,– EUR	Tanja Oblinger
Anmeldung beim Bayerischen Volkshochschulverband unter www.kursif.de/programm/grundlagenseminare.html					

Netzwerktreffen für Kursleitende der vhs Ingolstadt

● Netzwerktreffen für Kursleitende der vhs Ingolstadt **AS95-010**

Tanja Oblinger

Wir wollen zu einem Netzwerktreffen zusammenkommen, um eine Gelegenheit zu schaffen sich zu vernetzen, voneinander zu lernen und gemeinsame Synergien zu entdecken.
Mitzubringen/Materialien: Typischer Gegenstand zum eigenen Kurs
Termin: Freitag, 15.03.2024, 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Unser Angebot – Ihr Gewinn

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C014340

Das aktuelle vhs-Programmheft wurde klimaneutral produziert.

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/12860-2401-1012

Save the date!

Tag der offenen Schule

Sa, 16. März 2024 • 9 bis 13 Uhr

Mit Erfolg zur mittleren Reife!

Übertritt aus der 4., 5., 6., 7., 8. oder 9. Klasse

aller Schularten in völlig neue Einstiegsklassen!

JETZT NEU!

Übertritt auch aus der 4. Klasse!

Private Wirtschaftsschule Ingolstadt

modern - praxisnah - digital

Brückenkopf 1 // Haus D • 85051 Ingolstadt

Telefon: 0841 966 91-0 • Homepage: **ws-in.de**