



Volkshochschule
Ingolstadt

SOMMER- PROGRAMM

2024



Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt

lernen:
lebenslang
& global
Faire vhs



Sie sehen Weiterbildungsbedarf für sich oder für Ihre Mitarbeiter?

Das Bildungszentrum der Handwerkskammer 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 07:30 Uhr bis 17:30 Uhr, am Dienstag und Mittwoch 07:30 Uhr bis 16:15 Uhr und am Freitag von 07:30 Uhr bis 13:30 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
- ◆ Personalwesen
- ◆ Datenschutz
- ◆ Projekt- | Qualitätsmanagement
- ◆ Gesundheit
- ◆ 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 Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

ich freue mich, Ihnen das Sommerprogramm der vhs Ingolstadt vorstellen zu dürfen, mit einer Auswahl von rund 300 Kursen und Veranstaltungen von Mai bis August.

Wie immer enthält das Programm Angebote zu fast allen Lebenslagen: von aktuellen Themen über Verbraucher- und Gesundheitsfragen hin zu den Schönen Künsten. Besonders hervorheben möchte ich die zweite Auflage des Spanischen Film- und Kulturfests CinEScultura sowie die Nachhaltigkeitswoche Anfang Juli.

Die vhs Ingolstadt ist nicht nur in der Erwachsenenbildung stark vertreten, sondern engagiert sich auch intensiv in der Deutschförderung an 25 Ingolstädter Schulen, wodurch wir einen bedeutenden Beitrag zur sprachlichen Integration aller Altersklassen leisten.

Insgesamt ermöglichen rund 450 vhs-Lehrkräfte jedes Jahr unser breites Spektrum an Bildungsangeboten. Hierfür bedanke ich mich recht herzlich.

Ihnen wünsche Ihnen eine schöne Zeit und natürlich ein fröhliches Lernen mit unserem vielfältigen Angebot. Alles Gute!

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.

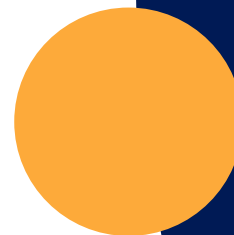
Der Bildungsbegriff der vhs geht über die reine Wissensvermittlung hinaus: Wir wollen Menschen dazu befähigen, sich in unserer Gesellschaft zu orientieren, teilzuhaben und Verantwortung zu übernehmen.

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.



Foto: Rösle



Das Wichtigste in Kürze 5
Anmeldeformular 6

Vorträge, Filme und Veranstaltungen

Vorträge 8
Filme 9
Kunstgeschichte 9
Exkursion 10

Online-Kurse

Livestream – vhs.wissen live 12
Natur 13
Nachhaltigkeit und Energie 13
Lebensart – Nahrung und Genuss 14
Persönlichkeitsentwicklung – Beruf 15
EDV – Bildbearbeitung 16
Sprachen 16
Gesundheit – Entspannung – Bewegung 17
Musik 18
Elternbildung 18

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Was ist Nachhaltigkeit? – Themenwochen 20
Klima am Mittag 23
Dialogreihe der MitmacherINnen 23
Technische Hochschule Ingolstadt – Ringvorlesung 24
Umweltstation Ingolstadt 24

Gesellschaft

Historischer Verein 27
Recht und Finanzen 28
Natur, Haus und Garten 29
Sicherheit 30
Religion 30
Lebensart Essen und Trinken 31

Beruf, Potentiale und EDV

IT, Digitales und Datenschutz 35
Berufsorientierung 36
Weiterbildungsberatung 36
Studienvorbereitung 37

Sprachen

Alphabetisierung und Grundbildung 39
Prüfungen 39
Deutsch als Fremdsprache 39
Englisch 40
Gebärdensprache 40

Gesundheit

Körperliche und geistige Gesundheit 42
Erste-Hilfe-Kurse 42
Heilpflanzenkunde – Frauenthemen 43
Bewegung und Fitness 44

Kultur und Kunst

Theater 46
Stadttheater Ingolstadt 46
Malen, Zeichnen, Illustrieren 46
Kreativität und Nähen 47
Fotografie 48
Musik und Tanz 48

Junge vhs und Elternbildung 51

Außenstellen

Großmehring 54
Kösching 54

Train the trainer – Für unsere Kursleiterinnen und Kursleiter 55

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

Kurstornierung

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, Mechthild Strohmeier, Silvia Teschauer, M.A., Marianne Weigl

Titelbild: 9dreamstudio – stock.adobe.com

Anzeigen und Gesamtabwicklung:

Medien-Sales Bayern GmbH, Geschäftsführer Reiner Fürst,
Hausanschrift: Stauffenbergstr. 2a, 85051 Ingolstadt, Tel. 0851/802-594

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

Druck: Ortmaier Druck GmbH, Birnbachstr. 2, 84160 Frontenhausen

- Weitere Kursangebote
- Allgemeine Geschäftsbedingungen
- Unterrichtskalender
- Kursorte

unter

www.ingolstadt-vhs.de

vhs 

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	<input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> 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



Vorträge
Filme
Veranstaltungen



● Seelenstark – mit Sven Hannawald. AS03-160

Seien Sie dabei und erleben Sie die exklusive Dokumentation „Seelenstark. Sven Hannawalds Sprung zurück ins Leben.“ Lassen Sie sich zu mehr Achtsamkeit inspirieren und erleben Sie Sven Hannawald persönlich. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie um eine Anmeldung über die Volkshochschule Ingolstadt, da die Platzkapazitäten begrenzt sind. Eine gemeinsame Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Ingolstadt und der AOK, mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 11.06.2024, 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: Eintritt frei



● „Vom Werden einer Verfassung – und eines Museums“ AS03-119A

Dr. Uta Piereth, Bayerische Verwaltung der Staatlichen Schlösser, Gärten und Seen

Vorbereitungen zum Grundgesetz durch den Verfassungskonvent von Herrenchiemsee und die neue Dauerausstellung sind Inhalt des Vortrages, der im Rahmen des Jubiläums 75 Jahre Grundgesetz stattfindet.

Termin: Dienstag, 18.06.2024, 18.00 Uhr
Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45, 85049 Ingolstadt, Barocksaal
Gebühr: Eintritt frei

Europa

● „Die in Brüssel“ besser verstehen – Europapolitik erklärt AS03-120

Jochen Zellner, Europ. Akademie Bayern

Vom 06.06. bis 09.06.2024 finden in den 27 Mitgliedsstaaten die Wahlen zum Europäischen Parlament statt. 720 Abgeordnete können in der zehnten Direktwahl des Parlaments gewählt werden. Von „denen in Brüssel“ haben wir des Öfteren aus den Medien oder auch von unseren Politikerinnen und Politikern gehört. Wer sind denn „die aus Brüssel“ eigentlich? Wie arbeiten die Organe der EU zusammen? Warum dauert es vermeintlich so lange, bis Entscheidungen getroffen werden und ist die EU wirklich für den Krümmungsgrad der Gurke verantwortlich? Diese und weitere Fragen werden im Verlauf des Vortrags beantwortet.

Termin: Montag, 03.06.2024, 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: Eintritt frei

75 Jahre Grundgesetz

● Festakt: Lektion gelernt? Das Erfolgsmodell Grundgesetz und die neuen Bewährungsproben AS03-119

Prof. Dr. Ursula Münch

Der 75. Geburtstag des Grundgesetzes gibt Anlass, zentrale Charakteristika unserer Verfassung in den Blick zu nehmen: Grundrechte, Gewaltenteilung, Stabilitätsorientierung. Der Festvortrag zeigt die Bedeutung dieser Elemente für die Entwicklung der Bundesrepublik Deutschland auf und befasst sich zudem mit der Integrationskraft des Grundgesetzes gerade in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche.

Grußwort von Oberbürgermeister Dr. Christian Scharpf
Musikalische Umrahmung durch Schülerinnen und Schüler der Städtischen Simon-Mayr-Sing- und Musikschule

Termin: Montag, 13.05.2024, 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: Eintritt frei

● Das Ende des billigen Wohlstands AS03-122

Wie wir gerecht aus der Krise kommen
Wolfgang Kessler

Klimakrise, Kriege, Inflation. Eine Zukunft in Wohlstand und Sicherheit ist nur möglich, wenn sich die (Welt-)Wirtschaft, die Energieversorgung, der Konsum und unser Leben grundlegend ändern. Diese Veränderungen werden von den Menschen aber nur mitgetragen, wenn niemand allein gelassen und Gerechtigkeit zum Leitmotiv der Entwicklung wird. Wie wir gerechter und nachhaltiger wirtschaften und leben könnten, beschreibt der Ökonom und Publizist Dr. Wolfgang Kessler, unter anderem an Beispielen, die bereits praktiziert werden.

Referent: Dr. Kessler arbeitete in den 1980er Jahren beim Internationalen Währungsfonds. Er wurde Journalist und war von 1999 bis 2019 Chefredakteur der christlichen Zeitschrift Publik-Forum. Dr. Kessler wurde 2007 mit dem Internationalen Bremer Friedenspreis und 2021 mit dem Walter Dirks Preis ausgezeichnet.

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Ingolstadt (KEB) mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 04.06.2024, 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 5,00 EUR



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

● 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 Bergen, 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 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: 7,00 EUR

Italienisches Kino

● 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 fischen, die typischen Krebse der Lagune. Alvise hingegen sieht in ihrem Haus in Giudecca das ideale Mittel für einen Neuanfang, indem er versucht, in die Elite der Immobilienmacht der Stadt vorzudringen. Ihre Auseinandersetzung verwickelt die ganze Familie in eine chorische Geschichte darüber, und mündet in ein unvergessliches Finale.

Eine Veranstaltung von Spazio Italia mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Genre: Drama; Regie: Andrea Segre; Jahr: 2022; FSK: ab 12 Jahren; Laufzeit: 103 Min.

Termin: Donnerstag, 16.05.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: Eintritt frei

Kunstgeschichte

Bildende Kunst von Europäischem Rang in Bayern – Von Albrecht Dürer zu Wassily Kandinsky – Ihre Ausstrahlung und Vernetzung

● Die europäischen Kunstzentren Nürnberg und Augsburg in der Renaissance

AS03-300

Elisabeth Fenk

Albrecht Dürer und Hans Holbein aus Augsburg, später Hofmaler des englischen Königs Heinrich VIII., stehen in derselben Ranghöhe mit den berühmtesten Malern der Renaissance. Bedeutende Werke des Malerfürsten und europäischen Botschafters Peter Paul Rubens sind unter den Reichtümern der Alten Pinakothek in München zu verorten. Europäische Ausstrahlung und Vernetzung sind hier grundlegend.

Termin: Mittwoch, 05.06.2024, 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: 7,00 EUR

● Das kleine europäische Kunstzentrum München im 19. Jahrhundert und am Anfang des 20. Jahrhunderts

AS03-301

Elisabeth Fenk

Um 1900 waren ein Teil der besten russischen Maler der Moderne in den freien Malerschulen Münchens eingeschrieben. Nicht zufällig entstand die Künstlergruppe des Blauen Reiters mit Wassily Kandinsky. Aber auch in der europäischen Epoche des Klassizismus von 1800 bis 1850 war München prominent mit dem Stararchitekten Leo von Klenze und seinen großen Bauten u.a. der Feldherrnhalle und des Nationaltheaters entsprechend der römisch-italienischen Vorbilder vertreten.

Termin: Mittwoch, 12.06.2024, 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: 7,00 EUR

● Das barocke Bayern

AS03-302

Elisabeth Fenk

Das barocke Bayern – vor allem München und Augsburg – wird vielfach von europäischen Künstlern neben einheimischen Künstlern geprägt. Der Niederländer Adrian de Vries in Augsburg und Tiepolo in Würzburg, wie die großen Schloss- und Kirchenbauten berühmter italienischer und französischer Architekten (z.B. Cuvillier), zeugen vom intensiven europäischen „Austausch“ der Künste und Künstler.

Termin: Mittwoch, 10.07.2024, 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: 7,00 EUR

● Die Weltkunst der Moderne in Bayerischen Museen AS03-303

Elisabeth Fenk

Der Aufbruch der abstrakten Moderne hat seine Inspiration über ganz Europa hinweg auch in den abstrakten Bildern von Wassily Kandinsky, die er in seiner Zeit im oberbayerischen Murnau geschaffen hat. Aber die Schwerpunkte verlagern sich schnell in die großen Metropolen Europas und der USA. Ein ambitionierter Privatsammlungs- und Museumsaufbau in der Bundesrepublik, damit auch in Bayern, konnte sich noch rechtzeitig durch viele glückhafte Käufe und Stiftungen einen veritablen Anteil an den Werken der aktuellen internationalen Moderne sichern. Gute Beispiele sind die Pinakothek der Moderne in München und das Museum für Konkrete Kunst in Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 17.07.2024, 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 7,00 EUR

Exkursionen

● 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 – 21.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt am Gleis
Gebühr: 43,00 EUR

● Würzburg – Alte Residenzstadt im Weinland AS10-001

Tagesfahrt
Wolfgang Murr

Die Universitäts- und Residenzstadt Würzburg ist Ziel der Tagesfahrt. In einem geführten Stadtrundgang lernen wir einige der Sehenswürdigkeiten der Würzburger Altstadt, die auch zum Weltkulturerbe gehört, kennen. Im Anschluss besteht noch genügend Zeit, fränkische Spezialitäten zu genießen und die Stadt auf eigene Faust zu erkunden.

Treffpunkt: Zustieg in Ingolstadt HBF 07.45 Uhr Gleis 1 (bitte pünktlich erscheinen) – Rückkehr gegen 20.00 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: Sonntag, 28.07.2024, 7.45 – 20.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt am Gleis
Gebühr: 65,00 EUR

● Unterwegs auf dem Münchner Jakobsweg AS10-004

Von der Thalkirchner Brücke zum Kloster Schäftlarn
Ingrid Petermeier

09.15 Uhr: Treffpunkt vor der Thalkirchner Brücke
09:30 Uhr: Es geht los

Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr, biete ich nun eine Etappe des Münchner Jakobsweges an. Um der Hektik der Münchner Innenstadt zu entgehen, starten wir von der Thalkirchner Brücke, wo wir uns sofort auf den Jakobsweg begeben können und in landschaftlich schöner Umgebung, entlang der Isar, die wohltuende Wirkung des Sich-auf-den-Weg-Machens erleben können. Vorbei am Mariensteg, dem Isarwerkkanal, dem Wasserkraftwerk und dem beeindruckenden Georgenstein führt unser Pilgerweg zum Kloster Schäftlarn. Durch Atem- und Körperübungen können wohltuende, achtsame Momente wahrgenommen, Kraft getankt und vielleicht sogar Spirituelles erlebt werden. Impulse auf dem Weg geben Anregung für neue Erfahrungen. Die Pausen dienen der körperlichen Erholung und des Kennenlernens.

Anreisemöglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmittel: Hinfahrt Ausstieg Station Thalkirchen (Tierpark) U3; Rückfahrt Station Ebenhausen-Schäftlarn S7.

Teilnehmervoraussetzungen: 22 km ohne körperliche Beschwerden gehen können

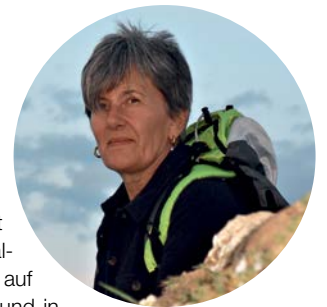
Optional: Besuch der Klosterkirche St. Dionys und Juliana. Danach besteht die Möglichkeit zu einem gemütlichen Beisammensein im Klosterbräustüberl.

An und Abfahrt erfolgen in eigener Verantwortung.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt – außer bei Unwetterwarnung.

Mitzubringen/Materialien: Rucksack, Wanderschuhe, evtl. Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung, Kopfbedeckung, wasserfestes Sitzkissen, Regenschirm, Sonnenschutz, Getränk und Brotzeit für unterwegs

Termin: Samstag, 13.07.2024, 9.15 – 15.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: vor der Thalkirchner Brücke
Gebühr: 46,00 EUR



© Ingrid Petermeier



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

Gewalt: Die dunkle Seite der Antike

Sonntag, 12. Mai 2024 · 19.30 Uhr

Kursnummer: AS12-008A

PROF. DR. MARTIN ZIMMERMANN (LMU)



© Christoph Marquardt

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Donnerstag, 06. Juni 2024 · 19.30 Uhr

Kursnummer: AS12-008AA

PROF. DR. MICHAEL ZÜRN (WZB)



© Frank

vhs • wissen live
das digitale Vortragsprogramm

Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

Freitag, 28. Juni 2024 · 20.00 Uhr

Kursnummer: AS12-009

DR. ANDREAS MÜLLER (Astrophysiker)



© Mike Zick

Natur, Haus und Garten/Balkon

● 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

NEU Grundlagen der Balkongestaltung – Onlinekurs **AS12-220**

Valerie Havard

Machen Sie Ihren Balkon zum Lieblingsort. Entdecken Sie inspirierende Ideen für Ihre persönliche Wohlfühloase. In diesem Onlinekurs lernen Sie, wie Sie die richtigen Elemente für Ihren Traumbalkon finden, ein Einrichtungsthema wählen und Pflanzen arrangieren. Die Kursleiterin gibt Ihnen praktische Tipps und macht Sie startklar für Ihr Balkonprojekt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Samstag, 15.06.2024, 10.00 – 11.30 Uhr
Anmeldeschluss: 13.06.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 11,00 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.

● So funktioniert's – mit Wärmepumpe und Photovoltaik zu 100% erneuerbaren Energien im Bestand – Onlinekurs **AS12-197**

Energie Effizient Einsetzen e.V.

Referenten: Ferdinand Mießl

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.

Referenten: Christian Stemmer

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



© V. Havard

Valérie Havard

Nach meinem Studium der Betriebswirtschaft in Paris fing ich eine klassische Konzernkarriere in Wien an. Als begeisterte Stadtbewohnerin genieße ich das Leben in der Großstadt.

Nachdem ich meine erste Balkonwohnung bezog, fingen mich bald die Sehnsucht nach Natur und die Faszination für Raumdesign ein. Nach meiner Ausbildung zur Exterior und zur Interior Designerin machte ich meine Leidenschaft zum Beruf.

Seit 2021 helfe ich mit „Mein grüner Balkon“ Stadtbewohnern dabei, ihre Balkone in grüne Oasen für Mensch und Tier zu verwandeln.



Lebensart – Nahrung und Genuss

NEU Pralinen – Onlinekurs

Anne-Kathrin Schote

AS12-232

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

Anne-Kathrin Schote

AS12-233

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

NEU Erdbeertraum – Torte – Onlinekurs

AS12-234

Anne-Kathrin Schote

Im Kurs wird eine Erdbeertraumtorte aus einem saftigen Schokobiskuit mit zweierlei Cremes hergestellt. Sie sammeln also eine Menge an wichtigen Informationen zur Herstellung einer leckeren Torte, die den sommerlichen Kaffee perfekt macht. Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Donnerstag, 20.06.2024, 17.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.06.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 22,00 EUR



© Anne-Kathrin Schote

NEU Cakepops – Onlinekurs

AS12-235

Anne-Kathrin Schote

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Cakepops. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Kuchen zu leckeren und ansprechenden Cakepops verwandeln können.

Das Rezept und die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn von der Kursleiterin.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Freitag, 05.07.2024, 17.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.07.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 22,00 EUR

Persönlichkeitsentwicklung – Beruf

● Innere Ressourcenaktivierung – Onlinekurs

AS12-304

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 Emotionsession 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, 24.06.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 20.06.2024

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 über die Wirkfaktoren zum ersten Eindruck wissen wollen, 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

● Weiterbildung für Wiedereinsteigerinnen – Der Weg ins Berufsleben! – Onlinekurs AS12-357

Nadine Seipelt

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 über die vhs oder 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

Anmeldeschluss: 08.05.2024

Ort: vhs, online mit Skype

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Bitte beachten:

Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben und der Anmeldeschluss bereits erreicht wurde, setzen Sie sich bitte mit uns telefonisch oder per Mail in Verbindung:
0841 305-1854, vhs@ingolstadt.de





MARCO POLO
YOUNG LINE TRAVEL

Raus in die Welt.
Mit neuen Freunden.

» Perfekter Mix aus Action und Sightseeing
» Zeit für eigene Entdeckungen
» Weiß, wo's langgeht: dein Marco Polo Scout
» Klimaschonend unterwegs dank CO₂e-Kompensation

Für Traveller zwischen 20 und 35

REISELAND

Ingolstadt	am Audi Forum	Kösching
Liegnitzer Strasse 2 a 85053 Ingolstadt 0841 - 14 90 53 33 info.ingolstadt@reiseland.de	Ettingerstrasse 85045 Ingolstadt 0841 - 89 36 16 6 audireiservice- in@reiseland.de	Marktplatz 2 85092 Kösching 08456 - 91 96 31 0 info.koesching@reiseland.de

Meine Entdeckung.



EDV – Bildbearbeitung

● Grundlagen barrierefreier Dokumentengestaltung mit MS Word – Onlinekurs AS12-370

Grundlagen
Bettina Breton

Was sind barrierefreie Dokumente? Woran erkennt man diese und wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus Word erzeugt? Sie lernen die wesentlichen Anforderungen der Gestaltung und das konsequente Arbeiten mit Formatvorlagen in Word kennen. Dabei erweitern Sie Ihr Wissen kontinuierlich. Ein barrierefreies digitales Dokument bietet Vorteile und Mehrwert für alle Menschen.

Weitere Inhalte:

- Barrieren erkennen und vermeiden
- Barrierefreiheitsprüfung in MS Word
- Überprüfung von Kontrasten mittels dem Hilfstool CCA
- Überprüfung der Barrierefreiheit mit dem PDF Accessibility Checker (PAC 2021)

Der Workshop findet mit MS Word 2021 statt.

Mitzubringen/Materialien: Empfehlung zur Hardware:

- Maus und Tastatur
- großer Monitor oder 2 Monitore
- Tablet ist nicht geeignet

Voraussetzung:

- sehr gute Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung)
- gute Word-Kenntnisse
- MS Word 2019 oder höher
- Vorabinstallation Colour Contrast Analyzer (kostenlos) von <https://www.tpgi.com/color-contrast-checker/>
- Vorabinstallation PAC 2021 (kostenlos) von <https://pdfua.foundation/de/pac-2021-herunterladen/>

Wir treffen uns auf der vhs cloud.

Termin: Donnerstag, 04.07.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 02.07.2024

Ort: vhs, online mit Cloud

Gebühr: 25,00 EUR

● 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

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 sich auf eine entspannte Weise der italienischen Sprache nähern wollen.

Mitzubringen/Materialien: wird im Kurs bekannt gegeben

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 03.06.2024 – 8x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 31.05.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 80,00 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 978-3-19-217243-4

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 06.06.2024 – 8x donnerstags – 8.00 – 9.30 Uhr
Anmeldeschluss: 04.06.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 80,00 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: 04.06.2024 – 8x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Anmeldeschluss: 31.05.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 80,00 EUR

Chinesisch

● Chinesisch Schnupperkurs – Onlinekurs

AS12-482

David Nowak

Wie wäre es mit einem 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, 09.06.2024, 16.00 – 17.30 Uhr

Anmeldeschluss: 06.06.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 10,00 EUR

NEU Chinesisch lernen mit Gedichten – Onlinekurs

AS12-484

David Nowak

Dies ist ein Anfängerkurs, jedoch kein gewöhnlicher. Lernen Sie Chinesisch von einer etwas anderen Seite und erfahren Sie so die Schönheit der Sprache.

Gemeinsam lernen wir mit bekannten und zugleich kurzen Gedichten aus der Tang-Dynastie, die Ihre Kursleitung für Sie gewählt hat. Am letzten Termin werden Sie in der Lage sein, Ihr Lieblingsgedicht vor der Gruppe zu zitieren.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 16.06.2024 – 10x sonntags – 11.30 – 13.00 Uhr

Termine auch in den Ferien!

Anmeldeschluss: 13.06.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 100,00 EUR

Portugiesisch

● Brasilianisches Portugiesisch A1 ab Lektion 1 – Onlinekurs

AS12-492

Daisy Cahen- Löwenthal Melo

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch:

Oi, Brasil! aktuell A1, ISBN: 978-3-19-105420-5, Hueber Verlag

Wir treffen uns auf Zoom

Termine: von 21.35 – 22.35 Uhr

ab 15.06.2024, 10 Termine

Samstag und Sonntag

Anmeldeschluss: 13.06.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 66,50 EUR

Gesundheit – Entspannung – Bewegung

NEU Wearables (Fitnessstracker) – Onlinekurs

AS12-520

Sergej-Kasimir Ross

In diesem Vortrag zeige ich Ihnen die Vorteile und Schwachstellen der bekanntesten Fitnessstracker auf und wie diese in den Alltag integriert werden können bzw. welches Gerät zum individuellen Lifestyle passt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 02.07.2024, 12.15 – 12.45 Uhr

Anmeldeschluss: 28.06.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 3,50 EUR

● Schlafstörung ade durch Meditation – Onlinekurs

AS12-537

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

Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Mittwoch, 10.07.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.07.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 11,00 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: 10.06.2024 – 6x montags – 18.30 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 03.06.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 44,00 EUR



Musik

NEU Grundlagen der elektronischen Musikproduktion – Onlinekurs

Musik verstehen und eigene Songs kreieren
Max Hüppner

AS12-680

Habt Ihr euch auch schon mal gefragt, wie die Musik entsteht, die wir im Radio oder auf Spotify hören? Mit diesem Kurs werden die Grundlagen gelegt, um in die elektronische Musikproduktion einzusteigen und eigene Songideen zu generieren. Wir schauen uns in Theorie und Praxis an, wie und warum Musik entstanden ist, wie sie aufgebaut ist, wie man eine Beziehung zu Musik aufbauen kann und was heutzutage hinter einer Musikproduktion steckt.

Auf diesem Kurs werden weitere Kurse aufbauen. Der Kursinhalt lässt sich auf jede Musikrichtung übertragen.

Beginn: 04.06.2024 – 8x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 31.05.2024

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 88,00 EUR



© M. Hüppner

Max Hüppner

Früher als kleiner Junge saß ich oft auf dem Rücksitz im Auto meiner Eltern, habe während der Fahrt aus dem Fenster geschaut und dabei Musik aus dem Radio gehört.

Irgendwann begann ich mich zu fragen: Wo kommt diese Musik her? Wie wurde sie gemacht? Wie kann es sein, dass sie einfach so aus dem Radio kommt? Im Laufe der Zeit kam ich immer mehr in Berührung mit Musik, habe gelernt verschiedene Instrumente zu spielen und habe mir irgendwann mein erstes Musikbearbeitungsprogramm runtergeladen. Heutzutage produziere ich mit sehr viel Spaß EDM (Techno, Drum & Bass, House) und Ambient Songs und bin der Überzeugung, dass Musik viel mehr ist als nur Klänge aus einem Radio. Für mich ist Musik der Ausdruck von Emotionen ohne Worte.

Das Umwandeln von schlummernden Gefühlen in hörbare Kunst.

Elternbildung

● 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 im 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

● Nachhaltig ernährt von Anfang an – Onlinekurs

AS12-694

Von klein auf essen für die Zukunft!
Christine Krebs

Nachhaltigkeit ist das große weltweite Ziel und unsere Herausforderung im 21. Jahrhundert. der Begriff ist in aller Munde. Doch was bedeutet er eigentlich und wie kann die Umsetzung im Familienalltag aussehen? Ist nachhaltig leben mit „Bio“

essen gleichzusetzen? Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in dieser Veranstaltung. Sie soll außerdem Inspiration sein und Sie dazu ermuntern, über die eigene

Ernährung nachzudenken und Verhaltensänderungen im Sinne eines nachhaltigen Ernährungs- und Lebensstils vorzunehmen. Hier lautet die Devise „Mit kleinen Schritten zum großen Ziel“.

Alltagstaugliche Anregungen runden die Veranstaltung ab.

Mit Unterstützung des Amts für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex

Termin: Montag, 01.07.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.06.2024

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos



Bildung für nachhaltige
Entwicklung





● Esel-Wanderung

Jutta Horsch

AS19-030A

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 ausgeföhrt 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, 08.06.2024, 9.30 – 11.30 Uhr

Ort: Gestüt Hellmannsberg,
Hellmannsberg 24, 85092 Kösching

Gebühr: 44,50 EUR

● Kakao, der Speise der Götter auf der Spur

Astrid Amler, M.A.

AS19-115

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

Was ist Nachhaltigkeit? Themenwochen der vhs Ingolstadt von Ende Juni bis Anfang August

● Mit Windkraft in die Zukunft oder doch eher Sicht verbaut? Die (regionale) Energiewende gestalten mit dem Energiewendetool

AS19-106

Workshop

Bodo Schneider und Anna-Lisa Klages (beide THI)

Die Energiewende ist in aller Munde, der geplante Bau neuer Windkraftanlagen, Solarparks oder Stromtrassen immer wieder Reizthema. Es wird protestiert – meistens dagegen, selten dafür. Argumentiert wird zum Beispiel mit Aspekten wie Naturschutz, Gesundheit oder Landschaftsbilder, die zerstört werden könnten. Gleichzeitig gibt es beim Ausbau erneuerbarer Energiequellen (Wind, Sonne, Wasser oder Biomasse) große Erfolge zu vermelden. Im Jahr 2023 lag der Stromanteil aus erneuerbaren Energien deutschlandweit erstmalig bei über 50%. Dennoch bleibt es ein weiter Weg bis zum Ziel der Bundesregierung, den Anteil erneuerbarer Energien bis 2030 auf 80% zu erhöhen.

Wo können und sollen die dafür benötigten Kraftwerke gebaut werden? Kann hierbei nicht auf Windkraftträder und zusätzliche Stromtrassen verzichtet werden? Braucht es wirklich Solarparks auf landwirtschaftlichen Nutzflächen? Damit und mit weiteren Fragen werden wir uns im Rahmen dieses Workshops auseinandersetzen. Mithilfe des von der THI entwickelten Energiewendetools für Ingolstadt und Umgebung können Sie Ihre eigene Energiewende simulieren und erfahren, welche Vor- und Nachteile sie hat.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, freuen wir uns über Ihre Anmeldung.

Eine Veranstaltung von ForTraNN im Rahmen des BMBF-Projektes „Mensch in Bewegung II“ von THI und KU. Mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Montag, 08.07.2024, 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)

Gebühr: Eintritt frei

Sa, 14.9. und So, 15.9.
vhs-Schnuppertage:
Probieren Sie uns aus!



● Warum ist nicht mehr Nachhaltigkeit? AS19-107

Vortrag
Dr. Stefan Schweiger (THI)

Der Befund der Erde ist in der Wissenschaft seit Jahren unumstritten: Die Menschen aus den industrialisierten Nationalstaaten emittieren eine viel zu hohe Menge Treibhausgase. Das führt zu einer Veränderung des Klimas. Instrumente, mithilfe derer geringere Mengen klimawirksame Gase ausgestoßen würden, liegen vor. Trotzdem steigen die globalen Emissionen nach wie vor Jahr für Jahr. Auch, wenngleich sich das Tempo verringert hat. In Anbetracht der wissenschaftlichen Erkenntnisse und der zunehmenden Spür- und Erlebbarkeit des menschengemachten Klimawandels durch, zum Beispiel, Dürren, Überschwemmungen, Waldbrände stellt sich also die Frage: Warum ist nicht mehr Nachhaltigkeit?

Der Referent macht seit 2013 öffentliche Veranstaltungen zu Nachhaltigkeitsthemen. Die Frage, warum nicht gehandelt wird, bleibt dabei stets offen. Mithilfe eines systemtheoretischen Ansatzes wird in diesem Vortrag die träge Reaktion der funktional ausdifferenzierten Weltgesellschaft dargelegt und erklärt. So wird die Aufmerksamkeit gelenkt auf Systeme, die nach ihren Logiken funktionieren und weg von negativen Menschenbildern, Kapitalismuskritik oder klassizistischen Vorurteilen. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, freuen wir uns über Ihre Anmeldung.

Eine Veranstaltung von ForTraNN im Rahmen des BMBF-Projektes „Mensch in Bewegung II“ von THI und KU. Mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Montag, 08.07.2024, 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: Eintritt frei

● Fahrradmobilität attraktiver gestalten – Impulse für eine Verkehrswende AS19-108

Workshop
Julia Pfeiffer (THI) und Theresa Schneider (Fahrradbeauftragte der Stadt Ingolstadt)

Radverkehr gilt als Schlüsselement einer nachhaltigen Mobilität. Damit die Radverkehrswende gelingen kann, werden ganzheitliche Lösungen benötigt. Fahrradstädte zeigen beispielhaft auf, wie der Wandel von einer autogerechten zu einer fahrradfreundlichen Stadt gelingen kann. Der Workshop gibt einen Einblick in diese innovativen Ansätze und geht der Frage nach, wie aktuellen Herausforderungen der Radverkehrswende begegnet werden kann. Theresa Schneider, Fahrradbeauftragte der Stadt Ingolstadt, nimmt dabei, gemeinsam mit Julia Pfeiffer, Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Expertin für Fahrradmobilität an der THI, Bezug auf die aktuellen Planungen des neuen Mobilitätskonzepts für den Radverkehr in Ingolstadt.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, freuen wir uns über Ihre Anmeldung.

Eine Veranstaltung von ForTraNN im Rahmen des BMBF-Projektes „Mensch in Bewegung II“ von THI und KU. Mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 11.07.2024, 16.30 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: Eintritt frei

● Kochkurs “Fair isst bunt” – die Vielfalt von fair gehandelten Produkten kennenlernen AS19-109

Gabriele Schredl

“Faire Lebensmittel” wie Quinoa, Kakao, lila Reis...halten Einzug in unseren Speiseplan. Kombiniert mit regionalen und Bio-Produkten entstehen bunte, abwechslungsreiche Bausteine für ein sommerliches Menü. In der Kursgebühr sind 25,00 EUR für Lebensmittel enthalten. Die TeilnehmerInnen werden 5 Minuten vor Kursbeginn am “braunen Tor” abgeholt, bitte pünktlich sein.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spüllappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter.

Termin: Donnerstag, 11.07.2024, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Gnadenthal Fairtradeschule;
Schulküche, Eingang Johannesstr.

Gebühr: 58,00 EUR

● Klimafreundliches Mittagessen? AS19-111

Wie hängt unser Nahrungsmittelkonsum mit dem Klima zusammen?

Kristina Stadtmüller

Wenn wir einkaufen, sind wir mittlerweile daran gewöhnt, dass alles, was wir gerade essen möchten, vorhanden ist. Diese Selbstständigkeit führt gerne dazu, dass uns gar nicht bewusst ist, woher die Lebensmittel kommen, auf welchen Weg sie den heimischen Supermarkt erreichen und welchen Beitrag sie dadurch zum Klimawandel haben. In diesem Workshop wollen wir genau diese Fragen beantworten und zudem alternative sowie klimafreundliche Wege für unseren täglichen Nahrungsmittelkonsum gemeinsam erarbeiten.

Termin: Mittwoch, 10.07.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)

Gebühr: 14,50 EUR

● Ein Pfad durch den Siegeldschungel AS19-117

Astrid Amler, M.A.

Mit Brief und Siegel! Gilt das heute immer noch?

Wer kontrolliert die Versprechen? Gibt es nachhaltige Siegel? Ist bio immer fair und fair immer bio? Wer vergibt die Siegel? Sind diese international gültig? Gibt es internationale Unterschiede? Was macht ein zertifiziertes Siegel aus? Ziel des Workshops ist ein Empowerment des mündigen Verbrauchers. Am Ende des Workshops steht Ihnen zahlreiches Werkzeug zur Verfügung, wie Sie bestehende und zukünftige Siegel richtig einordnen können. Wagen Sie sich auf einem multimedialen Pfad!

Diese Veranstaltung wird gefördert durch Engagement Global aus den Mitteln des Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. Frau Amler ist Bildungsreferentin im Eine Welt Netzwerk Bayern e.V. – Bildung trifft Entwicklung.

Termin: Donnerstag, 11.07.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)

Gebühr: 5,00 EUR



● Balkonkraftwerke und Speicher

Hermann Mödl, Angela Humbold

AS19-121

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, 11.07.2024, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 9,50 EUR

● Wie reduziere ich meinen CO2 Fußabdruck?

Jürgen Hackbarth

AS19-130

Im ökologischen Gleichgewicht befindet sich die Welt, wenn Pflanzen, Böden und Meere ebensoviel CO₂ aufnehmen und zu Biomasse umwandeln können, wie ausgestoßen wird. Dazu dürfte jeder Mensch weltweit nicht mehr als 1 Tonne CO₂ – Äquivalente pro Jahr ausstoßen! Momentan produzieren wir aber 11 Tonnen CO₂ – Äquivalente jährlich pro Kopf in Deutschland. Ihr persönlicher CO₂ – Fußabdruck ist abhängig vom ökologischen Rucksack der Produkte, die Sie konsumieren. Er berechnet sich aus der Energie und der Summe aller Rohstoffe zur Herstellung, Nutzung und Entsorgung eines Produktes. Jürgen Hackbarth (Referent des Klimaladens) wird Ihnen anhand eines normalen Tagesablaufs erklären, was sie tun können, um aktiv Ihren CO₂ – Fußabdruck zu verkleinern und trotzdem den Tag abends mit einem guten Gefühl beenden.

Termin: Dienstag, 09.07.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 11,00 EUR

● Upcycling – Schmuckstücke aus KaffEEKapseln

Heidi Essenbach

AS19-136

In diesem Upcycling-Workshop werden KaffEEKapseln gepresst, in Form gebracht und zum Schmuckstück geformt. Alukapseln sind vorhanden, es können natürlich gerne auch eigene Alukapseln mitgebracht werden.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten enthalten.

Termin: Dienstag, 09.07.2024, 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)

Gebühr: 18,00 EUR

● Upcycling – Tiere aus KaffEEKapseln

Heidi Essenbach

AS19-137

Schmetterlinge, Eulen oder Schildkröten – wir basteln verschiedene Tiere als Anhänger für Schlüssel oder Ketten. Alukapseln in vielen Farben sind vorhanden, es können natürlich gerne auch eigene Alukapseln mitgebracht werden.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten enthalten.

Termin: Mittwoch, 10.07.2024, 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)

Gebühr: 18,00 EUR

● Walk & Talk: Dem fairen KaffEE auf der Spur

Maximilian Held, Oikocredit Förderkreis Bayern e.V.

AS19-140

Bildung an der frischen Luft? Diese Kombination haben schon die alten Griechen zu schätzen gewusst. Bei einem zweistündigen Spaziergang durch Ingolstadt erfahren Sie Wissenswertes und Kurioses rund um das Lebenselixier „KaffEE“: Wie wird er angebaut, wieviel „Frau“ steckt darin, inwiefern spielen Klimawandel, Börsenkurse, Siegel, der faire Handel und sogar unser Sparschwein eine Rolle? Diesen Fragen geht die Tour an sechs Stationen nach. Es wird dabei deutlich, welche faire Alternativen es gibt und wie sie helfen, kleinbäuerlichen Familien in Ländern des Globalen Südens bessere Zukunftsperspektiven zu geben.

Am Ende erwartet Sie eine kostenfreie Verköstigung des Kaffees der District V-Rösterei im Café District V sowie spannende Einblicke in die Zusammenarbeit der Rösterei mit ihren Kooperationspartnern.

Die Veranstaltung wird gefördert und durchgeführt vom Oikocredit Förderkreis Bayern e.V. in Kooperation mit der Stabsstelle Nachhaltigkeit der Stadt Ingolstadt, dem Weltladen Ingolstadt e.V., der Volkshochschule Ingolstadt sowie der District V KaffEErösterei.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, freuen wir uns über Ihre Anmeldung.

Termin: Samstag, 20.07.2024, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Carraraplatz

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Gemeinsam „Fair“ kochen

Gabriele Schredl

AS19-145

Lernen Sie bei einem gemeinsamen Kochabend im Stadtteil-Treff „Augustinviertel“ die Vielfalt von fair gehandelten Produkten kennen. Wie lassen sich „Faire Lebensmittel“ zu einem leckeren und einfachen Abendessen kombinieren? Bei einem entspannten Kochabend in der Küche des Stadtteil-Treff bekommen Sie spannende Einblicke in die Welt des fairen Handels und kochen gemeinsam mit anderen Teilnehmenden unter Anleitung ein „faires“ Gericht.

Bei diesem Kochabend handelt es sich nicht um einen klassischen Kochkurs, sondern die gemeinsame Zubereitung sowie der Austausch untereinander stehen hier im Vordergrund.

Eine Veranstaltung des Stadtteil-Treffs Augustinviertel mit freundlicher Unterstützung der Stabsstelle Nachhaltigkeit, des Weltladen Ingolstadt e.V. und der Volkshochschule Ingolstadt.

Anmeldung bitte per Mail an stadtteiltreff-augustinviertel@ingolstadt.de oder telefonisch unter 0841 305-45820.

Termin: Dienstag, 25.06.2024, 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: Stadtteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2,

Raum 1, Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Infoabend: Einkauf fair und günstig – Wie geht das?

AS19-146

Beate Schwander

Wie finde ich mich im Siegeldschungel zurecht? Woher weiß ich, welches Produkt wirklich fair ist? Und ist fair nicht auch immer teurer? Hier erfahren Sie mehr zu den verschiedenen Fairtrade-Siegeln, worauf Sie beim Einkauf achten können und dass "fair und günstig" einkaufen kein Widerspruch sein muss. Es erwartet Sie ein kurzweiliger und praktischer Infoabend im Stadtteil-Treff „Augustinviertel“ mit der Möglichkeit für Fragen und Diskussion im Anschluss.

Eine Veranstaltung des Stadtteil-Treffs Augustinviertel mit freundlicher Unterstützung der Stabsstelle Nachhaltigkeit, des Weltladen Ingolstadt e.V. und der Volkshochschule Ingolstadt.

Anmeldung bitte per Mail an stadtteiltreff-augustinviertel@ingolstadt.de oder telefonisch unter 0841 305-45820.

Termin: Dienstag, 25.06.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Stadtteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, Raum 1, Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Klima am Mittag

Klimaneutrales 20 Ingolstadt 35°

Kostenlose Vortragsreihe

Zu den ersten beiden 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.

● 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

Ort: Umweltstation Ingolstadt; Ludwigstr. 41; Ingolstadt

Thomas Schneider – Leiter Stabsstelle Klima

AS19-212

Termin: Dienstag, 06.08.2024, 12.00 – 12.45 Uhr

Ort: Umweltstation Ingolstadt; Ludwigstr. 41; Ingolstadt

Dialogreihe der MitmacherINnen

Mitmacher
IN
golstadt

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.

vhs 

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 und strukturell unterstützt.

In der vierten und vorerst letzten Reihe der 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 der vierten Reihe wieder auf neue und bekannte Gesichter, die einen aktiven Beitrag zur Umsetzung der Ingolstädter Nachhaltigkeitsagenda leisten möchten! Mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.



● 4. Mitmach-Treffen Bildung

AS19-1501

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)



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

Veranstaltung der Fakultät Maschinenbau, Studiengang „Energiesysteme und Erneuerbare Energien“
Siehe auch www.thi.de/go/ringvorlesung-umwelt

● Cero2Waste – Kreislaufwirtschaft und Klimaschutz AS19-164

Technische Hochschule Ingolstadt
Referent: Prof. Reinhard Büchl – Institut für angewandte Nachhaltigkeit (inas), Ingolstadt

Unter dem Arbeitstitel Cero2Waste verfolgt die BÜCHL-Gruppe das Ziel „Klimaneutrale Entsorgung“. Digitalisierung und KI sind dabei unverzichtbare Tools. Der Vortrag geht auch ein auf einen Paradigmenwechsel in der Kreislaufwirtschaft (diese beginnt beim Produktdesign statt an der Mülltonne) und die negativen aber auch positiven Impacts der Kreislaufwirtschaft auf das Klima. Siehe auch <https://cero2waste.de/>
Die Vorträge finden am Campus Ingolstadt in G215 (keine Anmeldung nötig) und mit online-Übertragung statt. Der Onlinelink lautet: <https://zoom.us/j/91237162834?pwd=cEZJS0V6Wm13TitNTDNyWmVyNktzUT09> (Meeting-ID: 912 3716 2834, Kenncode: 112233)
Eine Veranstaltung der Technischen Hochschule Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 14.05.2024, 18.30 – 19.15 Uhr
Ort: THI, Campus Ingolstadt, Raum G215 oder online
Gebühr: Teilnahme kostenlos

● H2Direkt: Mit 100% Wasserstoff im Gasnetz zum Endkunden – Eine Idee wird Realität AS19-166

Technische Hochschule Ingolstadt
Referentin: Dr.-Ing. Elke Wanke, Stabstellenleiterin Erneuerbare Gase & Wasserstoffbeauftragte der Energie Südbayern Gruppe, Energienetze Bayern GmbH & Co. KG, München

Werden Gasverteilernetze auf grüne Energieträger umgestellt, spielen sie eine entscheidende Rolle bei der Energiewende. Energie Südbayern, Energienetze Bayern und Thüga gehen gemeinsam den ersten Schritt auf dem Weg zur Transformation der Gasinfrastruktur mit Wasserstoff. Das Pilotprojekt zu Transport, Verteilung und Nutzung von H2 auf Verteilernetzebene ist in dieser Form bislang einzigartig: Seit Oktober 2023 wird in Hohenwart im Landkreis Pfaffenhofen a. d. Ilm über ein bestehendes Ortsnetz 100% Wasserstoff zu Endkunden transportiert – mit Erfolg! Siehe auch www.energienetze-bayern.de

Die Vorträge finden am Campus Ingolstadt in G215 (keine Anmeldung nötig) und mit online-Übertragung statt. Der Onlinelink lautet: <https://zoom.us/j/91237162834?pwd=cEZJS0V6Wm13TitNTDNyWmVyNktzUT09> (Meeting-ID: 912 3716 2834, Kenncode: 112233)
Eine Veranstaltung der Technischen Hochschule Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 11.06.2024, 18.30 – 19.15 Uhr
Ort: THI, Campus Ingolstadt, Raum G215 oder online
Gebühr: Teilnahme kostenlos

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

● Magie der Vogelstimmen für Senioren 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

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

Für Kinder von 6 – 10 Jahren.

Termin: Donnerstag, 09.05.2024, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: Jugendbildungshaus am Baggersee
Gebühr: 5 € 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 €, Erw. 5 €, Familien 10 € + 3 €
 Material p.P. werden vor Ort mit dem Veranstalter
 abgerechnet.

● Die Natur im Jahreslauf: Sommer

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 €, Erw. 5 €, Familien 10 € + 3 €
 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 €, Erw. 6 €, Familien 12 €
 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 €, Erw. 6 €, Familien 12 €
 werden vor Ort mit dem Veranstalter abgerechnet.

In der Volkshochschule
 können Sie induktiv hören.
 Eine Assistenz für
 Gehörlose kann auf Anfrage
 vermittelt werden.

Bitte nehmen
 Sie mit uns
 Kontakt auf:
0841 / 305 1854



COMIN Internet, Telefon & TV

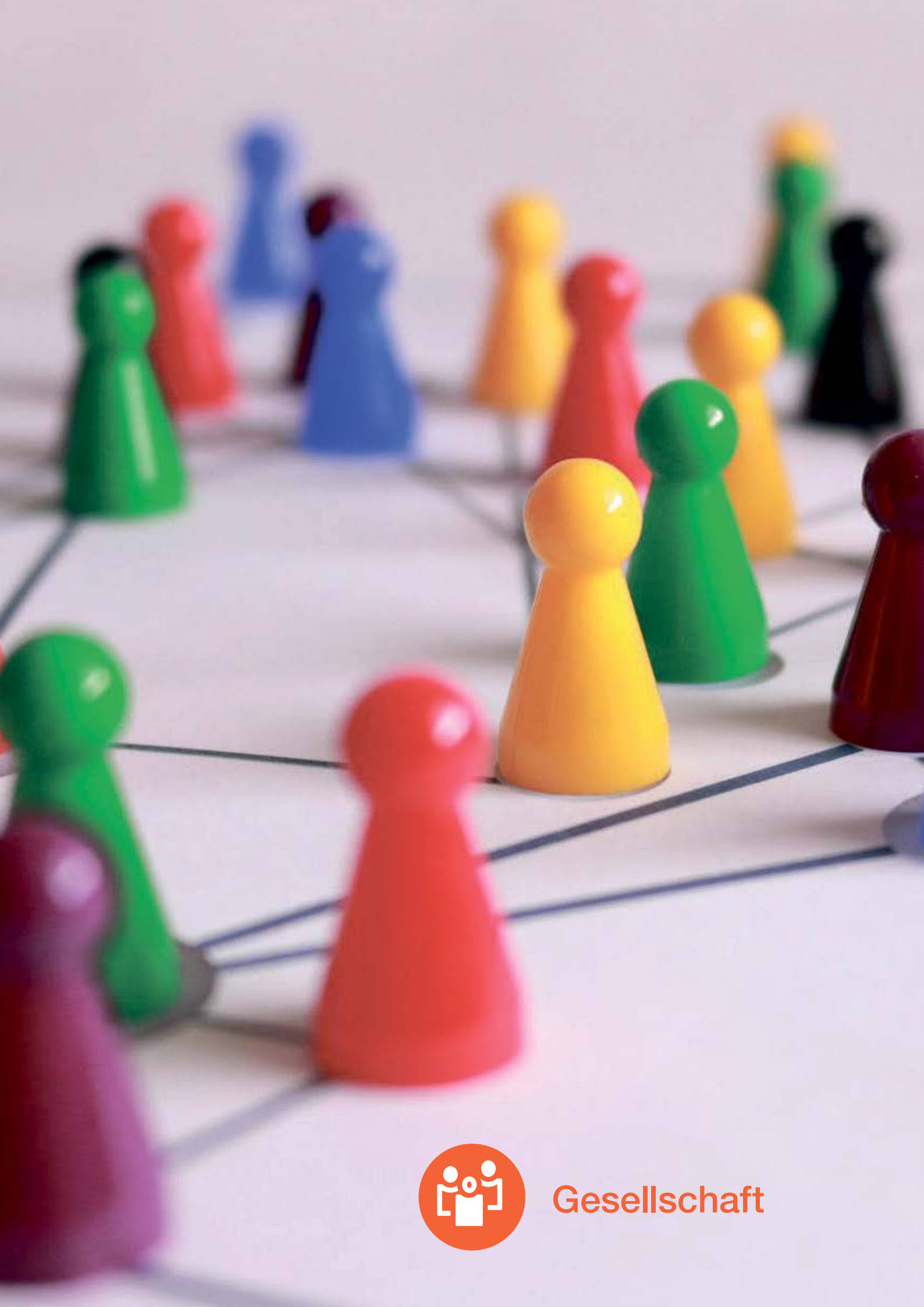
Aktionsangebote

Entspannter Fernsehabend nach dem VHS-Kurs?

Wir haben für jede und jeden
das richtige TV-Angebot

mehr Infos

Gleich Aktionsangebot anfragen: 0841 88511-0



Gesellschaft

Historischer Verein Ingolstadt e.V.

● **Wider das Establishment** AS21-020

Die Zeitgeschichtliche Forschungsstelle Ingolstadt zwischen Apologie und Wissenschaft – aus den Akten des Instituts für Zeitgeschichte und des Bundesarchivs
PD Dr. Thomas Schlemmer
Dr. Moritz Fischer

Dr. Moritz Fischer und PD Dr. Thomas Schlemmer geben auf der Basis neu erschlossener Quellen Einblick in das Innenleben der ZFI, sie zeichnen ihre Konflikte mit etablierten Institutionen wie dem IfZ oder dem Bundesarchiv nach, und sie erklären die Rolle der ZFI in den 1980er Jahren.

PD Dr. Thomas Schlemmer, Chefredakteur der Vierteljahrshefte für Zeitgeschichte, München

Dr. Moritz Fischer, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der RWTH Aachen
Eine Veranstaltung des Historischen Vereins Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 02.05.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45,
85049 Ingolstadt, Barocksaal

Gebühr: Eintritt frei

● **Radtour durch die Festungsanlagen des 16.-18. Jahrhunderts** AS21-026

Internationaler Festungstag
Historischer Verein Ingolstadt e.V.
Dr. Tobias Schönauer, Bayerisches Armeemuseum
Dr. Gerd Riedel, Zentrum Stadtgeschichte Ingolstadt

Treffpunkt : 13.30 Uhr im Hof des Neuen Schlosses

Dr. Matthias Schickel, Vorsitzender des Historischen Vereins, und Max Schuster, Vorsitzender des Fördervereins Bayerische Landesfestung, bieten weitere Führungen an – siehe Tagespresse.

Eine Veranstaltung des Historischen Vereins Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Sonntag, 02.06.2024, 13.30 – 15.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Neues Schloss

Gebühr: Eintritt frei

● **Der Hitler-Putsch 1923 und Ingolstadt** AS21-028

Historischer Verein Ingolstadt e.V.
Lutz Tietmann, Ingolstadt

Mit dem „Hitler-Putsch“ in München eskalierte am 8. und 9. November 1923 die antidemokratische Entwicklung in der „Ordnungszelle Bayern“. Welche Rolle spielten Ingolstädter Personen und Organisationen in diesem Zusammenhang? Wie veränderte dieses Ereignis die politische Kultur der Stadt in den folgenden Jahren.

Eine Veranstaltung des Historischen Vereins Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 05.06.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45,
85049 Ingolstadt, Barocksaal

Gebühr: Eintritt frei

● **Alexandria Troas und die Goten: Münzschätze und -imitationen des 3. Jahrhunderts** AS21-030

Historischer Verein Ingolstadt e.V.
Tobias Esch M.A., Kelten Römer Museum Manching

262 n. Chr. plünderten Goten die bedeutende Hafenstadt Alexandria Troas in der heutigen Türkei. Hiervon zeugen mehrere Münzschätze, etwa ein größerer Hort, der mit dem Skelett einer jungen Frau in der städtischen Kanalisation zutage trat. Offenbar erbeuteten die Goten auch alexandrinische Münzprägestempel, um sie später zur Herstellung »barbarischer« Imitationen zu nutzen. Die in Gold ausgeführten und bislang äußerst seltenen Exemplare scheinen inzwischen ihrerseits von modernen Nachahmungen bzw. Fälschungen betroffen zu sein.

Eine Veranstaltung des Historischen Vereins Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Donnerstag, 20.06.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45,
85049 Ingolstadt, Barocksaal

Gebühr: Eintritt frei

● **Die Fleißer und ihr Werk – Akzeptanz und Wertschätzung in ihrer Heimatstadt** AS21-032

Historischer Verein Ingolstadt e.V.
Dr. Manfred Schuhmann, Ingolstadt

Ein Ingolstädter Deutschlehrer geht der Frage nach, welche Rolle Marieluise Fleißer im Bewusstsein der Großstadt Ingolstadt spielt...und spielen sollte.

Eine Veranstaltung des Historischen Vereins Ingolstadt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Mittwoch, 26.06.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45,
85049 Ingolstadt, Barocksaal

Gebühr: Eintritt frei

Philosophie

NEU **Ikigai – was Sie von der japanischen Lebenskunst lernen können** AS21-050

Uwe Schröder

Der Kurs zeigt nach einer kurzen Beschreibung der fünf großen Religionen auf, wie japanische Lebenskunst (Ikigai) ein anderes Gottverständnis, eine andere Haltung und einen anderen Umgang mit der Welt und den Mitmenschen ermöglicht.

Termin: Samstag, 08.06.2024,
10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17,
85049 Ingolstadt, Zimmer 3

Gebühr: 44,00 EUR



© Uwe Schröder



Recht und Finanzen

● 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

Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht

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

● Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien

AS21-117

Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht

Angesichts der in den letzten Jahren extrem stark angestiegenen Immobilienpreise wird bei der Vererbung einer Immobilie fast immer eine nicht unerhebliche Erbschaftssteuer fällig, selbst wenn die Erben als Kinder oder Ehegatten nah mit dem Erblasser verwandt sind. Die Übertragung einer Immobilie zu Lebzeiten unter Vorbehalt von Nießbrauch oder Wohnungsrecht kann die Erbschaftssteuer ganz erheblich reduzieren oder sogar entfallen lassen. Durch geschickte Gestaltung können allerdings durch den Steuerpflichtigen erhebliche Spielräume bei der Bewertung von Immobilien genutzt werden.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Dienstag, 18.06.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: 14,00 EUR

● Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

AS21-120

Volker Riechert, Steuerberater

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.

Mitbringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 18.05.2024, 10.15 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)

Gebühr: 78,00 EUR

NEU Einkommensteuererklärung für Ruheständler

AS21-122

Volker Riechert, Steuerberater

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommenssteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt?

Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommenssteuerschuld auslösen?

Der Kursleiter geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Mitbringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 11.07.2024, 13.30 – 17.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)

Gebühr: 66,00 EUR

Detaillierte Informationen zu den Kursen sowie weitere Kursangebote finden Sie unter www.ingolstadt-vhs.de



● **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

● **„Reich“ in Rente?**

AS21-129

Diplom-Kauffrau Astrid von Perponcher

Die Rente besteht aus den Säulen „Gesetzliche Rente“, „Betriebsrente“ und „Private Vorsorge“. Man muss sich also aktiv mit allen drei Säulen auseinandersetzen, um eine ausreichende Rente im Alter zu haben, nach Steuern und Inflation.

- Wie funktioniert die Gesetzliche Rentenversicherung?
- Warum eine Kapitalversicherung keine sichere Altersvorsorge mehr ist
- Wie wirkt sich die Inflation auf meine Rente aus?
- Wie mache ich meine persönliche Ruhestandplanung?

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

Termin: Mittwoch, 12.06.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)

Gebühr: 16,50 EUR

● **Wege durch den Versicherungsdschungel**

AS21-131

Diplom-Kauffrau Astrid von Perponcher

Der deutsche Durchschnittshaushalt gibt pro Jahr fast 3000 € an Versicherungen aus. Das bedeutet aber nicht, dass der richtige Versicherungsschutz vorhanden ist. Leider sind viele „falsch“ versichert, d.h. sie haben nicht den Versicherungsschutz den sie brauchen, dafür aber vieles überflüssig, manches doppelt. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Versicherungen und soll helfen, Ordnung im persönlichen „Versicherungsdschungel“ herzustellen und damit Geld zu sparen.

Aus dem Inhalt: Welche Versicherungen sind gesetzlich vorgeschrieben? Wie mache ich eine Bestandsaufnahme? Welche Versicherungen sind zwingend notwendig?

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

Termin: Montag, 24.06.2024, 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)

Gebühr: 16,50 EUR

Natur, Haus und Garten

● **„Kleiner Garten ganz groß“**

AS21-202

Planungsbeispiele für Reihen- und Doppelhausgärten
Landschaftsarchitekt Hans-Georg Wüst

Die Schönheit eines Gartens ist völlig unabhängig von seiner Fläche, selbst auf kleinstem Raum können gärtnerische Juwelen entstehen. Ob architektonisch streng formal oder in freier Form naturnah gestaltet, der erfahrene Gartenarchitekt zeigt Ihnen an attraktiven Beispielen moderne und pflegeleichte Lösungen.

Jeder Kursteilnehmer erhält für sein Gartengrundstück eine individuelle Gartenskizze (Maßstab 1:100).

Mitzubringen/Materialien: Gartenplan mit Gebäuden (Maßstab 1:100) und erhaltenswertem Pflanzenbestand, ggf. Fotos vom Grundstück und der Umgebung

Termin: Samstag, 20.07.2024, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)

Gebühr: 53,50 EUR

● **Planen und Bauen – vom Traum zum Haus**

AS21-207

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

Der Bau des eigenen Hauses ist oft eine Entscheidung für den Rest des Lebens. Es gibt viele Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um ein individuelles Haus zu bauen. Dieser Kurs soll die emotionalen Aspekte im Hausbau nach vorne stellen, um auf diesem Fundament dann ausführlich die bautechnischen Fragen zu klären, denn nur in dieser Reihenfolge kann sinnvolles Bauen erwachsen.

In der Kursgebühr sind 5 € Unkostenbeitrag für das Skript enthalten.

Termin: Samstag, 15.06.2024, 9.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)

Gebühr: 67,50 EUR

● **Die richtige Pflege von Hund und Katze** AS21-220

Der Umgang mit Parasiten und eine Anleitung für einen kleinen Gesundheits-Check
Dr. Friederike Raab

In diesem Vortrag mit vielen Bildern und Beispielen wird die richtige Pflege eines Hundes oder einer Katze erklärt. Angefangen von den Augen, Ohren, Zähnen übers Fell zu den Pfoten wird ausführlich besprochen welche Möglichkeiten es gibt, sein Haustier selbst verantwortungsvoll zu pflegen und seine Gesundheit vorbeugend im Auge zu haben. Auch Informationen über die Beschaffenheit von Kot und Harn sowie die vorbeugende regelmäßige Überprüfung von Körpertemperatur, Puls- und Atemfrequenz werden bereitgestellt. Das Thema Parasiten z.B. Zecken, Flöhe oder Würmer wird ausführlich erklärt und natürliche Alternativen zur Vorbeugung und Behandlung vorgestellt.

Termin: Dienstag, 25.06.2024, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)

Gebühr: 14,50 EUR



● Das ältere Tier – wie versorge und pflege ich meinen älteren Hund oder meine ältere Katze

AS21-222

Dr. Friederike Raab

Wenn unsere Haustiere in die Jahre kommen, langsam grau um die Schnauze werden, sich beim Aufstehen schwertun oder einfach nur noch gemütlich „hintern Ofen“ liegen, ändern sich ihre Anforderungen an die Ernährung, Bewegung und Haltung. Um dem entgegenzukommen und gesundheitliche Defizite auszugleichen, können Herz, Leber, Niere sowie Magen und Darm mit Naturheilmitteln sanft unterstützt oder entlastet werden. Außerdem bekommen Sie viele weitere hilfreiche Tipps, wie Sie Ihrem Tier ein schmerzfreies und glückliches Leben ermöglichen können.

Termin: Montag, 10.06.2024, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 14,50 EUR

Sicherheit

NEU **Lerne Dein Auto kennen und verstehen** AS21-230

Für junge Erwachsene
Matthias Stief

Sie fahren bereits PKW und würden gerne Ihr theoretisches Wissen vertiefen und praktische Tipps rund um Ihr eigenes Auto bekommen. Weiterhin möchten Sie Sicherheit in den Bereichen Einparken, Fahrsistenzsysteme, Fahrsicherheit bekommen und einmal eine Gefahrbremung durchführen, damit Sie im Ernstfall wissen, was zu tun ist. 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, 08.06.2024, 10.00 – 15.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz an der Krumenauerstr. 42, Ingolstadt
Gebühr: 75,00 EUR

● **Im Alter sicher leben**

AS21-232

Informativer Vortrag der Kriminalpolizeiinspektion Ingolstadt für Seniorinnen und Senioren
Rainer Öxler, Kriminalhauptkommissar

Der kurzweilige und interessante Vortrag deckt ein breites Spektrum ab. Der Kriminalpolizeiliche Fachberater KHK Rainer Öxler wird Sie insbesondere über die verschiedenen Tatbegehungsformen des sogenannten Callcenterbetrugs sowie damit verbundene Gefahren an der Haustür aufklären. Zudem gibt er Ihnen verständliche und umsetzbare Tipps zur Erhöhung Ihrer persönlichen Sicherheit.

Termin: Dienstag, 18.06.2024, 9.00 – 10.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Religion

Integrationsbeauftragte: Ingrid Gumpfinger

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 (Dielinitiative), Driton Haziri (Albanische Moschee), Fatih Cerko (DITIB)

● **Religion an Schulen**

AS21-304

Gremium Begegnung der Religionen

Kinder und Jugendliche an unseren Schulen gehören unterschiedlichen Konfessionen bzw. Religionen an. Entsprechend besuchen sie den katholischen, evangelischen oder muslimischen Religionsunterricht oder den Ethikunterricht.

An diesem Abend werden die folgenden Fragen erörtert: Welche Rolle spielen Religionen und Glaube an den Schulen? Sollen sie einen Platz haben oder herausgehalten werden? Wie kann ein Miteinander gelingen, das von gegenseitigem Respekt geprägt ist, ohne dass Unterschiede im Glauben unter den Tisch fallen? Welchen Auftrag haben die Schulen als Bildungseinrichtungen und die Glaubensgemeinschaften als Träger des jeweiligen Unterrichts?

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 14.05.2024, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: St. Konrad, Feldkirchener Str. 81, 85055 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

● **Jahresverlauf im Zeichen der Religionen**

AS21-306

Gremium Begegnung der Religionen

Innerhalb der Dialogveranstaltung möchten wir gemeinsam die reichen Traditionen und Rituale der Religionen im Jahresverlauf aus christlicher und islamischer Perspektive beleuchten und ins Gespräch kommen.

Begleiten Sie uns auf einer Reise durch Feiertage wie Weihnachten, Ostern, Eid al-Fitr und andere bedeutende Feste. An diesem Abend werden innerhalb des interreligiösen Dialogs sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede erforscht.

Eine Veranstaltung der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

Termin: Dienstag, 02.07.2024, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: IBV Ingolstadt, Hindenburgstraße 23, 85057 Ingolstadt
Gebühr: Eintritt frei

Lebensart – Essen & Trinken

● **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

● **Fisch Gourmetkochkurs** AS21-410 Fisch und Meeresfrüchte Tanja Hawlata

Erfahren Sie alles rund um das Thema Fisch und Meeresfrüchte. Umfangreiche Warenkunde, Insider Tipps in der Küchenpraxis sowie kulinarische Kreationen, die wir gemeinsam zaubern werden. Vorwissen oder vorige Teilnahme am Basis Fischkurs erforderlich. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Herkunft. Die Fische kommen nur aus nachhaltiger Zucht und Fischerei. In der Kursgebühr sind 30 € für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtuch, Getränke, Vorratsbehälter

Termin: Freitag, 07.06.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 63,00 EUR

● **Kochkurs Provenzalisch** AS21-412 Gehobene Landküche Tanja Hawlata

Frische Zutaten, wie Tomaten, Zucchini, Auberginen und Fenchel sind die Klassiker dieser südfranzösischen Landküche. Hinzu kommt die Liebe zu Ziegenkäse, Honig, Feigen und Maronen sowie Perlhuhn, Kaninchen und Meerestieren, kombiniert mit Olivenöl und Kräutern. Egal, ob Ratatouille, Bouillabaisse oder Coq au vin, tauchen Sie ein in ein tolles Land, lernen Sie zu kochen und zu essen wie Gott in Frankreich. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Herkunft. Fleisch und Fisch 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, 21.06.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 63,00 EUR

● **Kochen und Genießen nach Ayurveda** AS21-414 Ayurveda „Wissenschaft des Lebens“ Tanja Hawlata

Essen voller Genuss, Kochen mit Leidenschaft und das Wissen um den eigenen Körper ist die Basis von Ayurveda. Lernen Sie die Grundprinzipien der ayurvedischen Ernährungslehre kennen. Erfahren Sie, was für ein Konstitutionstyp Sie sind und wie wichtig die richtige Auswahl der Lebensmittel für Ihren Körper ist. Lassen Sie sich überraschen und tauchen Sie für einen Abend in die wohltuende Welt des Ayurveda ein. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischem Anbau. 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, 05.07.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 63,00 EUR

NEU **Bayerische Sommerküche** AS21-418 Spezialitätenküche Tanja Hawlata

Zusammen werden wir aus frischen und saisonalen Zutaten ein charakteristisch entsprechendes blau-weißes Vier-Gang-Menü zaubern, mit dem Sie Ihre Gäste begeistern werden. 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, 19.07.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 63,00 EUR

● **Wildkräuterküche – lecker und gesund** AS21-440 Ernährungsberaterin Olga Alekseewa

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



● Einkochen ist altmodisch?

AS21-441

Von wegen!
Dr. Ute Grabowski

In meinem Vortrag erfahren Sie, welche „simplen“, aber wichtigen Regeln beim herzhaften Einkochen zu beachten sind und welche Grundausstattung sinnvoll ist.

Termin: Samstag, 22.06.2024, 10.00 – 12.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17,
85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 18,50 EUR

● Würzige und exotische National Speisen Sri Lanka

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 AS21-447
Termin: Samstag, 18.05.2024, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 53,00 EUR

Nilanthi Joham AS21-448
Termin: Samstag, 22.06.2024, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 53,00 EUR

Nilanthi Joham AS21-449
Termin: Samstag, 13.07.2024, 17.00 – 21.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 53,00 EUR

NEU Vietnamesische Frühlingsrollen

AS21-455

Thuy Pham

„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, 14.06.2024, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 58,00 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

● 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 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 Spirituosen 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



Beruf, Potentiale und EDV

~~würde!~~

~~hätte!~~

~~könnte!~~

~~sollte!~~

LOS GEHTS!



● 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

● Positive Ausstrahlung gewinnen

AS30-011

Personal- und Businesscoach Kerstin Krauß

Kennen Sie auch Menschen, die „das gewisse Etwas“ haben? Die Ausstrahlung eines Menschen spiegelt seine innere Haltung und ist durch kein Make-up zu ersetzen. Wollen Sie gerne mehr aus sich machen und wissen nicht, wie Sie damit anfangen? Die wichtigsten Schritte, wodurch Sie Ihre Ausstrahlung verbessern, werde ich Ihnen in diesem Kurs zeigen. Der Weg zur Veränderung beginnt immer mit dem ersten Schritt.

Mitzubringen/Materialien: Buntstifte und Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 09.07.2024, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)

Gebühr: 22,00 EUR

NEU Selbstsicherheitstraining für Frauen

AS30-013

Personal- und Businesscoach Kerstin Krauß

Sind Sie manchmal unsicher und wollen Sie Ihr Auftreten stärken? Dieser spezielle Workshop für Frauen wird Ihnen einige wichtige Verhaltensempfehlungen an die Hand geben, mit denen Sie mehr Selbstsicherheit ausstrahlen. Dadurch können Sie Ihre eigene weibliche Ausstrahlung im Berufs- und Privatleben nutzen und authentisch bleiben.

Mitzubringen/Materialien: Buntstifte und Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 16.07.2024, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)

Gebühr: 22,00 EUR

● Lass dich nicht stressen!

AS30-033

Stressmanagement

Tanja Oblinger

...wie oft sagen oder hören wir diesen Satz.

Für andere ist es ganz klar, woran es liegt und was man tun könnte. Doch selbst ist man wie gefangen. Man hat einen Tunnelblick, und es ist keine Lösung in Sicht. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolles Werkzeug, wie Sie mit Stress leichter umgehen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 17.07.2024, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)

Gebühr: 22,00 EUR

● Resilienz stärken

AS30-034

Tanja Oblinger

Dieser Abend ist für Interessierte, die mit künftigen Schwierigkeiten besser umgehen wollen. Manchmal gibt es Situationen, bei denen man „aus den Latschen kippt“, „man ist von den Socken“ oder man fühlt sich, als wäre man „aus seiner Bahn geworfen“.

In diesen herausfordernden Situationen ist es hilfreich, eine gute innere Stärke zu haben. Wie das geht? – Das erfahren Sie in diesem Seminar – ein Weg zu Ihrer persönlichen Resilienz.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 24.07.2024, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)

Gebühr: 22,00 EUR

● Selbstmanagement durch Zeitmanagement

AS30-044

So steigen Sie aus dem Hamsterrad aus.

Gerhard Hartmann

Viele Menschen fühlen sich gestresst und von der Uhr getrieben. Andere Menschen bestimmen scheinbar über unser Leben. Wir fühlen uns ausgepowert. Am Ende der Woche steht die Frage im Raum: „Was habe ich eigentlich getan?“

Beenden Sie diesen Kreislauf, indem Sie sich einen Tag Auszeit nehmen und Ihre Zeit hier investieren.

- Gewinnen Sie Klarheit: Welche Themen sind in meinem Leben wichtig?
- Lernen Sie Methoden und Werkzeuge kennen.
- Finden Sie Struktur und erkennen Sie Ihre persönlichen Prioritäten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 08.06.2024, 9.00 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)

Gebühr: 66,00 EUR

● Innere Ressourcenaktivierung

AS30-048

Eine Methode aus dem Emotionscoaching

Anika Grüneberg

Stärke deine Resilienz, um in emotionalen Stresssituationen gelassener zu reagieren. In dieser Emotionsession 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: Donnerstag, 11.07.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)

Gebühr: 14,50 EUR

NEU Rhetorik für Frauen

AS30-102

Stärke deine Stimme und überzeuge mit Selbstbewusstsein
Tanja Oblinger

Dieser Rhetorikkurs für Frauen bietet eine gute Gelegenheit, die Kunst der überzeugenden Kommunikation zu erlernen und zu perfektionieren. In diesem Kurs werden spezifische Fähigkeiten betont, die Frauen in verschiedenen Lebensbereichen stärken, sei es im beruflichen Umfeld, in sozialen Situationen oder in persönlichen Beziehungen. Freuen Sie sich auf einen Tag mit viel Anregungen und praktischen Methoden. Themen: Selbstbewusstes Auftreten, Körpersprache und Ausdruck, Wortwahl, Lampenfieber überwinden

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 08.06.2024, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17,
85049 Ingolstadt, Zimmer 2

Gebühr: 51,50 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

● **Schlagfertigkeitstraining**

AS30-115

Nie mehr sprachlos!
Andrea Nitzsche

Kennen Sie das? Provokation hier, unsachliche Kritik da – doch Ihre passende Reaktion darauf kommt einfach zu spät. Treffsicher zu antworten können Sie lernen.

Im Seminar geht es um: Sprachlosigkeit überwinden, selbstbewusst auftreten, Mut zu klaren Worten, körpersprachliche Signale einsetzen, Distanz gewinnen, sich deutlich abgrenzen, mit Beleidigungen umgehen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 03.08.2024, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)

Gebühr: 51,50 EUR

IT, Digitales & Datenschutz

NEU Datenschutz für BürgerInnen

AS30-408

Datenschutzrechte aktiv wahrnehmen
Patrice Raies

In diesem Vortrag zeigt Ihnen die Referentin (Datenschutzbeauftragte) welche Rechte man in Bezug auf Datenschutz hat und wie Datenschutzbeschwerden korrekt eingereicht werden können. Wir werden uns extra Zeit für Ihre Fragen nehmen und die Themen auch diskutieren.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 11.06.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)

Gebühr: 11,00 EUR

NEU IT-Sicherheit für zu Hause

AS30-409

So schütze ich mich vor digitalen Angriffen
Patrice Raies

In diesem Vortrag zeigt die Referentin (Datenschutzbeauftragte) einfache und schnelle Lösungen für einen Basis-Schutz für Ihren Computer zu Hause. Es werden auch die Tücken bei smarten Geräten beleuchtet. Das Format richtet sich an EinsteigerInnen ohne technische Vorkenntnisse. Wir werden uns extra Zeit für Ihre Fragen nehmen und die Themen auch diskutieren.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 13.06.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)

Gebühr: 11,00 EUR

● **10-Finger-Schreiben am PC – Kompaktkurs**

AS30-450

Geeignet für Kinder ab 10 Jahre und für Erwachsene
Silvia Kaltenegger

Ohne PC geht heute nichts mehr, ob Schule, Studium, Beruf oder privat. Mit unserem bewährten Lernsystem ist es möglich, das 10-Finger-Schreiben nach nur 4 Kurseinheiten zu beherrschen. Eine Kombination aus Assoziations- und Visualisierungstechniken sorgt für entspanntes und effektives Lernen.

In der Kursgebühr sind 3,00 EUR für Kopien enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch „Tastschreiben – heute“, Herdt-Verlag, ISBN: 978-3-86249-988-5, <https://shop.herdt.com/de/product/TSH>. USB-Stick.

Termine: von 18.00 – 21.00 Uhr

ab 17.06.2024, 4 Termine (2 Termine pro Woche)

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)

Gebühr: 103,00 EUR

NEU PC-Grundlagenkurs mit Word

AS30-451

Silvia Kaltenegger

In diesem Kurs werden Sie mit den wichtigsten Grundlagen des Computers vertraut. Zudem erstellen wir Schritt für Schritt einfache Schriftstücke mit Word und werden sie ansehnlich gestalten. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet und wird für Aha-Erlebnisse sorgen.

Mitzubringen/Materialien: USB-Stick.

Termine: von 18.00 – 21.00 Uhr

ab 02.07.2024, 4 Termine (2 Termine pro Woche)

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)

Gebühr: 103,00 EUR



● Excel-Grundlagenkurs

AS30-452

Silvia Kaltenegger

Sie wollen in die Welt von Excel einsteigen? Hier werden Sie in die Grundlagen zum Arbeiten mit Excel eingeführt.

Wir erstellen im Kurs Schritt für Schritt einfache Rechnungen und lassen Ergebnisse automatisch berechnen. Zudem erstellen wir eine Einnahmen-/Ausgabenübersicht, einen einfachen Dienstplan, Belegungsplan, Stundenplan und vieles mehr.

Außerdem lassen wir Excel viele Ausfüllarbeiten, auch mit Hilfe einfacher Formeln automatisch übernehmen.

In der Kursgebühr sind 3,00 EUR für Kopien enthalten.

Mitzubringen/Materialien: USB-Stick.

Termine: von 18.00 – 21.00 Uhr

ab 18.06.2024, 3 Termine (2 Termine in einer Woche)

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)

Gebühr: 78,00 EUR

● Bitcoin –

AS30-496

Böses Hackergeld oder doch die Zukunft des Geldes?

Alex Buck

Von Bitcoin hat bestimmt schon jeder einmal gehört, im Positiven wie oftmals auch im Negativen. Doch was hat es damit auf sich? Erfahren Sie alles Wichtige zu der Mutter aller Kryptowährungen: Lernen Sie, welche tatsächlichen Gefahren es gibt und welche Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden müssen. Erfahren Sie außerdem etwas über die Geschichte und Technik hinter Bitcoin, die Möglichkeiten diesen zu erwerben und entscheiden Sie faktenbasiert über Ihre monetäre Zukunft.

Dieser Kurs dient der reinen Information und ist zu keinem Zeitpunkt eine Finanzberatung.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Montag, 10.06.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)

Gebühr: 25,00 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

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 Weiterbildungsmultiplikator der Region 10 in Oberbayern, Christoph Hafner, Sprechstunden zum Thema berufliche Weiterbildung bei der vhs Ingolstadt an. In seiner Funktion als Weiterbildungsmultiplikator steht er gemeinsam mit seinen Kolleginnen und Kollegen vom Berufsförderungswerk München gGmbH und Weiterbildungsmultiplikatorinnen und -multiplikatoren 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 AufstiegsBAföG? 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.

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



Termine: 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



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



Studienvorbereitung

● Brückenkurs Mathematik

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

AT35-001

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Mathematik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Der Kurs gliedert sich folgendermaßen: Die Theorie wird zunächst in einem Block in Form einer Fachvorlesung behandelt. Am Nachmittag findet ein vierstündiges Tutorium statt. In diesem Tutorium werden verschiedene Aufgabenstellungen geübt und vertieft. Die Teilnehmer/innen erhalten ca. eine Woche vor Kursbeginn einen Link, mit dem Sie auf die Kursunterlagen zugreifen können.

Fachliche Voraussetzung:

Oberschulabschluss erforderlich (Hochschulreife Gymnasium oder technischer Zweig der FOS/BOS); bei Teilnehmern mit nichttechnischem Zweig sind grundlegende Vorkenntnisse in Mathematik notwendig; der Zugang zum Kurs für Meister und Techniker ohne Abitur ist möglich, jedoch wird der Besuch eines Propädeutikums über einen längeren Zeitraum dringend empfohlen.

Anmeldung: ab 06. Mai 2024

Anmeldeschluss: 04. September 2023

Mindestteilnehmerzahl: 50

Mitzubringen/Materialien:

Als Begleitmaterial werden folgende Bücher empfohlen:

„Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke

(Verlag De Gruyter Oldenbourg)

„Übungen zum Brückenkurs Mathematik“ von Jan Peter Gehrke

(Verlag De Gruyter Oldenbourg)

Die Bücher sind auch als eBook erhältlich.

In der THI-Bibliothek ausleihbar.

Beginn: 09. – 20.09.2024 / 10 Termine von 8.30 – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.09.2024

Ort: Technische Hochschule Ingolstadt, Esplanade 10,
85049 Ingolstadt

Gebühr: ab 50 Personen 140,00 €
ab 65 Personen 120,00 €
ab 80 Personen 95,00 €

● Brückenkurs Physik

Prof. Dr. Jörg Hunsinger

AT35-002

Sie benötigen eine schnelle und kompakte Auffrischung über die wichtigsten Themen der (Fach-) Oberschul-Physik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Der Kurs gliedert sich folgendermaßen: Die Theorie wird zunächst in einem Block in Form einer Fachvorlesung behandelt. Am Nachmittag findet ein vierstündiges Tutorium statt. In diesem Tutorium werden verschiedene Aufgabenstellungen geübt und vertieft. Die Teilnehmer/innen erhalten ca. eine Woche vor Kursbeginn einen Link, mit dem Sie auf die Kursunterlagen zugreifen können.

Fachliche Voraussetzung:

Oberschulabschluss erforderlich (Hochschulreife Gymnasium oder technischer Zweig der FOS/BOS); bei Teilnehmern mit nichttechnischem Zweig sind grundlegende Vorkenntnisse in Physik notwendig; der Zugang zum Kurs für Meister und Techniker ohne Abitur ist möglich, jedoch wird der Besuch eines Propädeutikums über einen längeren Zeitraum dringend empfohlen.

Anmeldung: ab 06. Mai 2024

Anmeldeschluss: 18. September 2024

Mindestteilnehmerzahl: 35

Mitzubringen/Materialien:

Als Begleitmaterial wird folgendes Buch empfohlen:

„Physik im Studium: Ein Brückenkurs“ von Jan Peter Gehrke

(De Gruyter Studium)

Das Buch ist auch als eBook erhältlich.

In der THI-Bibliothek ausleihbar.

Termin: 23. – 27.09.2024 / 5 Termine von 8.30 – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.09.2024

Ort: Technische Hochschule Ingolstadt, Esplanade 10,
85049 Ingolstadt

Gebühr: ab 35 Personen 95,00 €
ab 45 Personen 75,00 €
ab 65 Personen 55,00 €

Sie können am gebuchten Kurs nicht teilnehmen?

Sie dürfen bis 1 Woche vor Kursbeginn von der Anmeldung zurücktreten.

Wir erheben 5 € Bearbeitungsgebühr.



Sprachen



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.



© Silvia Teschauer

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

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch B2.2

AS40-316

Anja Bachmann

Mitbringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:

Sicher! aktuell B2.2, Lektion 7 – 12,
ISBN: 978-3-19-621207-5, Hueber-Verlag

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

Phonetik 2 – Verbessern Sie Ihre Aussprache

AS40-321

für alle Niveaustufen – Fortsetzung von Phonetik 1
Zert. EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Phonetik 1. Sie können aber auch jederzeit ohne Vorkenntnisse einsteigen.

Undeutliche Aussprache und fehlerhafte Betonung erschweren die Kommunikation mehr als Fehler in der Grammatik. Mit einer guten Aussprache werden Sie besser verstanden, fühlen sich sicherer beim Sprechen und es gibt weniger Missverständnisse.

Mitbringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.06.2024 – 4x montags – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)

Gebühr: 36,00 EUR

Weinbildungsservice
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



Prüfungen



Übersicht Prüfungen

Kursnummer	Prüfung	Termin	Anmeldeschluss	Gebühr	Besonderheiten
AS40-002P	Einbürgerungstest	05.07.2024	03.06.2024	25,00 EUR	spezielles Anmeldeformular
AR40-004P	Goethe-Zertifikat Deutsch B2	07.06.2024	03.05.2024	235,00 EUR für externe TN 185,00 EUR für vhs-TN	spezielles Anmeldeformular

Bitte wenden Sie sich an vhs@ingolstadt.de

Englisch

NEU Business English (A2-B1)

AS41-040

Customer Care Skills and Telephone Etiquette
B.Sc. A. Niel Kyro Jo

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: 05.06.2024 – 5x mittwochs – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus C, Zi. 23

Gebühr: 50,00 EUR

Gebärdensprache

NEU Workshop Gebärdensprache

AS45-008

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: Dienstag, 11.06.2024, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG,
Permoserstraße 82, Ingolstadt

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Die ganze Welt der Sprachen: EURO Ingolstadt

Mit uns die Basis für Ihren beruflichen Erfolg schaffen!

<p>2-jährige Ausbildung zum staatlich geprüften</p> <p style="text-align: center;">Fremdsprachenkorrespondenten (m/w/d)</p> <p style="text-align: center;">Infoabend: mittwochs um 18 Uhr</p>	<p>3-jährige Ausbildung zum staatlich geprüften</p> <p style="text-align: center;">Übersetzer und Dolmetscher (m/w/d)</p> <p style="text-align: center;">Infoabend: mittwochs um 19 Uhr</p>
--	--





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





Vanessa Scheyda und Birgit Fehn

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



Gesundheit



Körperliche und geistige Gesundheit

● **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

● **Mentaltraining – Träume groß und erreiche deine Ziele** AS50-010

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

Jeder spricht von Erfolg und möchte so erfolgreich wie nur möglich sein, sowohl beruflich, als auch privat. Doch wie lässt sich dieser Erfolg im stressigen Alltag und in einer sehr herausfordernden Lebenssituation in allen Lebensbereichen realisieren? Wagen Sie zunächst den Schritt und fangen Sie wieder an zu träumen, denn Ziele sind zunächst noch nicht realisierte Träume. Sie lernen verschiedene Hilfsmittel kennen, um sich Ihrer Ziele bewusst zu werden und wieder neue Wege zu gehen. Lassen Sie Ihre sehnlichsten Wünsche wahr werden, denn wer sich Klarheit über eigene Ziele verschafft hat, befindet sich schon auf der Reise zu persönlichem Erfolg. Viele spannende Übungen führen zu zahlreichen Aha-Effekten und zu neuen Erkenntnissen! Warten Sie nicht länger und nutzen die Zeit Ihre Ziele zu realisieren und Erfolge zu verzeichnen, denn Erfolg beginnt im Kopf.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 08.06.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 44,00 EUR

● **Lernen Sie sich kennen – denn Sie sind ein Unikat**

AS50-017

Mit Human Design Ihre Lebenslandkarte entdecken
Caroline Tietz

Gestalten Sie Ihr Leben mit größtmöglicher Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit – mit innerer Freiheit.

Sie haben so viele Ressourcen und Potenziale, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Human Design zeigt Ihnen Ihre individuelle Körpergrafik, ähnlich einer Lebenslandkarte. Hier erhalten Sie Impulse für Ihr allerbestes Leben – denn Sie sind einmalig.

In der Kursgebühr sind 15 € für ein Handout enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Geburtszeit, wenn bekannt und Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 13.06.2024, 17.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 33,50 EUR

Erste-Hilfe-Kurse

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 Entdeckungsreise. 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)
- Pseudokrapp
- 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

NEU Erste Hilfe mit Selbstschutzzinhalten für Pflegende Angehörige AS50-161
Malteser Hilfsdienst e.V.

Für die Zielgruppe „Pflegende Angehörige“ haben wir einen neuen Kurs erschaffen, damit dieser Personenkreis sein Erste-Hilfe-Wissen auffrischen kann. Unser neues Konzept beinhaltet neben speziellen Lerneinheiten bezogen auf Themen der Pflege (z.B. Prävention von Stürzen, Dekubitusprophylaxe) auch Bestandteile der Prävention und Selbsthilfe in besonderen Notlagen.

Aufgrund von Förderungen kann der Kurs mit Kosten von 5,00 EUR / Teilnehmenden angeboten werden. 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, 15.06.2024, 13.00 - 19.00 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Strasse 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 5,00 EUR

NEU Erste Hilfe mit Selbstschutzzinhalten für Pflegende Angehörige AS50-163
Malteser Hilfsdienst e.V.

Für die Zielgruppe „Pflegende Angehörige“ haben wir einen neuen Kurs erschaffen, damit dieser Personenkreis sein Erste-Hilfe-Wissen auffrischen kann. Unser neues Konzept beinhaltet neben speziellen Lerneinheiten bezogen auf Themen der Pflege (z.B. Prävention von Stürzen, Dekubitusprophylaxe) auch Bestandteile der Prävention und Selbsthilfe in besonderen Notlagen.

Aufgrund von Förderungen kann der Kurs mit Kosten von 5,00 EUR / Teilnehmenden angeboten werden. 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.

Beginn: Dienstag, 02.07.2024, 18.00 – 20.45 Uhr
Donnerstag, 04.07.2024, 18.00 – 20.45 Uhr
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V. Fort-Wrede-Strasse 1, 85055 Ingolstadt
Gebühr: 5,00 EUR

Heilpflanzenkunde – Frauenthemen

NEU Frauenpower pflanzlich unterstützen AS50-203
Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer

Mit Heilpflanzen kann man den weiblichen Körper 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

● Kräuterideenwerkstatt
Wissenswerte Kräuterideen für Gesundheit und Schönheit

Dieses Seminar soll Sie ermuntern, die Schätze der Natur auch in den Alltag zu integrieren, um dabei Ihre Gesundheit zu unterstützen, um aktiv und fit zu bleiben. Lernen Sie an diesem Tag viele verschiedene Anwendungen von Kräutern und ätherischen Ölen kennen. Hier lernen Sie die Herstellung natürlicher Pflegemittel und Düfte kennen, welche unsere Sinne wecken, sowie dekorative und essbare Ideen aus dem Kräutergarten. In der Kursgebühr sind 25 € Materialkosten enthalten.

Barbara Achhammer AS50-205
Termin: Freitag, 17.05.2024, 16.00 – 20.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 54,50 EUR

Barbara Achhammer AS50-207
Termin: Donnerstag, 27.06.2024, 16.00 – 20.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 54,50 EUR

● Haltbarmachen wie zu Großmutterns Zeiten AS50-209
Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer

In diesem Kurs lernen Sie, wie man Kräuter, Obst und Gemüse wie in guten alten Zeiten einweckt, saftet, kochend heiß einfüllt, Marmelade kocht und vieles mehr. Die selbstgemachten Schmankerl kann man danach als Geschenk mit nach Hause nehmen. In der Kursgebühr sind 25 € Materialkosten enthalten.

Termin: Montag, 08.07.2024, 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28, 85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 54,50 EUR

NEU Grüne Kosmetik AS50-212
Salbe & Lotion selber herstellen und mitnehmen
Wanda Fahrenkrog

Ende April – Anfang Mai strahlt 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

● Kräuteröle und Salze AS50-213
Selber herstellen und mitnehmen
Wanda Fahrenkrog

Wenn die Natur blüht, duftet es herrlich. Lernen Sie essbare und heilende Blütenpracht zu konservieren. Sie werden begeistert sein, wie vielfältig diese Blüten genutzt werden können. Kulinarisch – innerlich und äußerlich lässt uns die Natur teilhaben. Kräuteröle/Kräuter- und Blütensalz stellen wir gleich zum Mitnehmen her.

In der Kursgebühr sind 15 Euro Materialkosten enthalten.
Termin: Montag, 03.06.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 37,00 EUR



NEU Aromatherapie und emotionales Gleichgewicht

AS50-217

Ausgeglichen sein, sich ausdrücken können, mehr Ruhe und Kraft im Alltag
Suzan Bontzek

- Einführung in die Aromatherapie. Was sind ätherische Öle? Anwendungsmöglichkeiten?
- Wie funktioniert das emotionale Kontrollzentrum des Hirns, das limbische System?
- Wie können Emotionen unsere Gesundheit beeinflussen?
- Welche Düfte rufen welche emotionalen Reaktionen hervor?
- Wie unterstützt Aromatherapie unsere Emotionen?
- Welche Qualitätsmerkmale gibt es?
- Pure ätherische Öle schnuppern und erleben.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 04.06.2024, 19.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)

Gebühr 14,50 EUR

● Wechseljahre für Anfänger

AS50-227

Tanja Oblinger

Dieser Abend ist für Frauen, die sich mit den Wechseljahren beschäftigen wollen.

- Was kann auf uns zukommen?
- Was können wir tun, damit es uns gut geht?
- Sind Wechseljahre auch eine Möglichkeit zur Neuausrichtung?

Ein Abend mit wertvollen Anregungen für eine gute Zeit.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 05.06.2024, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)

Gebühr 22,00 EUR

NEU Körperliebe – Body & Soul Retreat

AS50-250

Anika Grüneberg, Lisa Otzelberger

Gerade wenn es wieder in den Sommer geht, werden wir oft damit konfrontiert, wie der vermeintlich perfekte Körper auszusehen habe und was wir dafür tun sollen, um dieses Bild zu erreichen. Doch ist es wirklich unser Wunsch, von außen auferlegte Vorstellungen anzustreben? Wäre es nicht viel angenehmer, unseren Körper in seiner Einzigartigkeit zu lieben, wertzuschätzen und stolz auf ihn zu sein? In diesem Halbtageskurs treten wir zum einen durch eine gemeinsame Yogastunde mit unserem Körper in Kontakt, üben Körperwahrnehmung und Körperfürsorge und arbeiten zum anderen durch verschiedene Übungen an Selbstbewusstsein, -respekt und der Beziehung zu unserem Körper. Es wird einen kleinen Snack geben. Um eine Spende dafür wird direkt im Kurs gebeten.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, ggf. Yogaklötze, Gurt

Termin: Freitag, 14.06.2024, 14.30 – 18.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17,
85049 Ingolstadt, Zimmer 4

Gebühr 29,50 EUR

Bewegung und Fitness

NEU Rückentraining mit dem Spinefitter by SISSEL®

AS50-634

Bettina Meier-Witty

Der SPINNEFITTER BY SISSEL® ist ein innovatives Trainingsgerät und vielseitig einsetzbar bei Rückenschmerzen, Verspannungen in der Muskulatur und eingeschränkter Beweglichkeit. Durch ihn lassen sich Verspannungen lösen und die Gelenkbeweglichkeit der Wirbelsäule verbessern. Zudem wirkt sich das Training mit dem Spinefitter® ausgleichend auf das gesamte Energiesystem des Körpers aus. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Die Geräte werden von der Kursleitung gestellt, hierfür werden 10 € Ausleihgebühr im Kurs abgerechnet.

Der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit Osteoporose und Wirbelsäulenversteifungen.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Getränk, Matte

Die Ausleihgebühren in Höhe von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 19.06.2024 – 5x mittwochs – 17.30 – 18.15 Uhr

Kein Unterricht am 26.06.24.

Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum UG,

Permoserstraße 82, Ingolstadt

Gebühr 27,50 EUR



© Fa. Sissel

● Fitmacher – Aquajogging + Aqua-Pilates + Gehirntraining

Kondition gewinnen, Muskeln aufbauen, Fett verbrennen und Abnehmen

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 Freibadeintritt ist nicht in der Kursgebühr inbegriffen.

Ursula Malysiak

AS50-812

Beginn: 07.06.2024 – 8x freitags – 14.00 – 14.45 Uhr

Ort: Freibad Ingolstadt, Jahnstr. 27, 85049 Ingolstadt

Gebühr 72,00 EUR

Ursula Malysiak

AS50-814

Beginn: 02.08.2024 – 5x freitags – 14.00 – 14.45 Uhr

Ort: Freibad Ingolstadt, Jahnstr. 27, 85049 Ingolstadt

Gebühr 45,00 EUR



Kultur und Kunst



Theater



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 Stadttheatres 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, 15.45 – ca. 21.30 Uhr
Donnerstag, 06.06.24 in der vhs, Hallstr. 5,
Zimmer 1, 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Malen, Zeichnen, Illustrieren

● Aquarellmalerei – Treppe für Treppe AS60-105

Auseinandersetzung mit Perspektive – Auch für Anfänger geeignet
Helite Tontsch-Schmid

Wie zeichne ich eine Treppe? In diesem Kurs möchte ich Sie mit Perspektive vertraut machen. Wo befindet sich der Fluchtpunkt? Wie zeichne ich die Stufen ein, damit die Treppe richtig dargestellt wird? Wie setze ich das farblich um All diese Kenntnisse werde ich Ihnen vermitteln, damit jeder Betrachter Ihre Treppe hochsteigen oder runtergehen kann.

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 Euro je Termin bezogen werden. Das beinhaltet 1x hochwertiges Aquarellpapier, das Benutzen von Pinseln und hochwertigen Aquarellfarben

Beginn: 04.06.2024 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 44,00 EUR

● Aquarellmalerei – Soweit das Auge reicht AS60-107

Auseinandersetzung mit räumlicher Gliederung der Fläche in der Landschaftsmalerei – Auch für Anfänger geeignet
Helite Tontsch-Schmid

Schritt für Schritt werden wir uns mit Wege- oder Straßenverläufen, die die Tiefe des Bildes bestimmen beschäftigen. Wir werden große Gegenstände die sehr dominant wirken in den Vordergrund stellen, oder kleinere Elemente, in den Hintergrund stellen um die Räumlichkeit herzustellen.

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 Euro je Termin bezogen werden. Das beinhaltet 1x hochwertiges Aquarellpapier, das Benutzen von Pinseln und hochwertigen Aquarellfarben

Beginn: 02.07.2024 – 3x dienstags – 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 44,00 EUR

● Bob Ross Malkurs in Öl – Waldlandschaft AS60-127

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, 08.06.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 44,00 EUR

● **Bob Ross Malkurs in Öl – Pferd (Kopf)** AS60-129
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, 22.06.2024, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 51,50 EUR

● **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

● **Alcohol Inks Bubbles** AS60-166
Silvana Klostermann

Wir gestalten auf DIN A3 Yupo Format einen ansprechenden Background und lernen anschließend multidimensionale Bubbles mit auf Alcohol basierten Markern. Ein spannender Spaß mit einem phänomenalen Ergebnis.

Mitzubringen/Materialien: Lockenstab mit abnehmbarer Düse, Arbeitskleidung, Tischunterlage, Zewa. Die Materialkosten 15,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 14.06.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 22,00 EUR

NEU **Farbenfrohe Sommerlandschaften mit Pastellkreiden** AS60-172

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Alena Rachinger

Wildblumenwiesen, Mohnblumenfelder oder Lavendel Terrain werden wir malen mit Pastellkreiden.

Kenntnisse mit Pastellkreiden, wie auftragen, mischen und verwischen, werden demonstriert und geübt. Der direkte Umgang mit leuchtenden Farbpigmenten der Pastellkreiden wird Sie begeistern. In der Kursgebühr sind 25 € Materialkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Arbeitskleidung (nach Wunsch)

Beginn: 04.07.2024 – 4x donnerstags – 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 113,00 EUR

Kreativität und Nähen

● **Engel und Elfen aus Perlen** AS60-450
Heidi Essenbach

Individuell gefertigte Engel bzw. Elfen aus formschönen Perlen. In der Kursgebühr sind 10,00 EUR Materialkosten enthalten.

Termin: Mittwoch, 05.06.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 21,00 EUR



© Heidi Essenbach



● Kleid & Cardigan Nähkurs

AS60-513

Sandra Braun

Sie möchten für sich ein schönes Kleid nähen? In diesem Kurs kann der Traum wahr werden. Ob von A-Linienkleid bis hin zum Etuikleid, es ist alles möglich. Dazu nähen wir einen schönen Cardigan oder auch einen schönen passenden Bolero je nach Kleid.

Schnittmuster wird im Kurs 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: 26.06.2024 – 6x mittwochs – 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: Gehörlosenzentrum, Seminarraum 1.OG,

Permoserstraße 82, Ingolstadt

Gebühr: 110,00 EUR

Fotografie

● Portrait-Fotografie – Bitte lächeln!

AS60-602

Uwe-Jürgen Hansel

Der Fotograf muss nicht nur ein Auge auf Licht und Umgebung haben. Unterhaltung, Witz und manchmal eine gute „Show“ sind nötig, um ein entspanntes Lachen auf das Gesicht des Models zu zaubern. Lernen Sie, wie Sie mit Ihrer Kamera bei Menschen auf Tuchfühlung gehen oder Sie aus der Distanz unbemerkt aussagestarke Momente mit der Kamera einfangen.

Mitzubringen/Materialien: Kamera, vollgeladener Akku(s), leere Speicherkarte, Blitz

Termin: Samstag, 08.06.2024, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,

Zimmer 1

Gebühr: 66,50 EUR

● Picture it – like a Pro!

AS60-603

Uwe-Jürgen Hansel

In diesem Seminar lernen Sie auf spielerische Weise mit gestalterischen Elementen Bilder zu gestalten. Dazugehörige Themen – wie zum Beispiel

- Format, Bildaufbau, Strukturen
 - Räumlichkeit und Tiefe
 - Das „richtige“ Licht, Farbkontraste
 - und noch einiges mehr
- besprechen und üben wir.

Mitzubringen/Materialien: Kamera, vollgeladener Akku(s), leere Speicherkarte, Blitz

Termin: Samstag, 13.07.2024, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,

Zimmer 1

Gebühr: 66,50 EUR

Musik und Tanz

● Ukulele – leicht gemacht!

AS60-801

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, 15.06.2024, 9.30 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 22,00 EUR

● Original Italofox Figuren 1

AS60-905

Gerald Brändle, Manuela Brändle

Lust auf mehr ???

Aufbauend auf unseren Grundkurs geht es locker und ungezwungen bei uns weiter. Im Figurenkurs Part 1 kommen weitere vier interessante, anspruchsvolle Figuren dazu.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Mitzubringen/Materialien: Getränk

Beginn: 08.06.2024 – 2x samstags – 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 36,00 EUR

NÄHZENTRUM HAIMERL
SEIT 1964
60 JAHRE

Alle Maschinen immer inkl. ausführlicher Einweisung

- RIESIGE AUSWAHL AUF 250 m² -

Nähmaschinen - Stoffe - Kurzwaren - Nähkurse - Knöpfe
Reißverschlüsse - Schnittmuster - Nähbücher - Reparaturen

ERIAGSTR. 32, INGOLSTADT | TEL. 0841-94 03 15 | Mo-Fr 9-13h u. 14-18h Sa 9-16h

NEU Boogie (4er Schritt) Grundkurs

AS60-907

Gerald Brändle, Manuela Brändle

Werfen Sie manch altes Klischee über Bord und vergessen Sie, was Sie möglicherweise über Tanzschulen als „Schrittvermittlungsanstalten“ gehört oder vielleicht sogar selbst erlebt haben. Tanzen ist eine der schönsten Formen, die Freizeit mit dem Partner gemeinsam zu genießen. Welche andere sportliche Aktivität kann Ihnen all die Vorzüge bieten: gute Laune und Musik, nette Leute, körperliche Bewegung. Boogie wird nicht, wie man erwarten würde, ausschließlich auf Boogie Musik getanzt, sondern aufgrund der verwandten musikalischen Elemente, auch auf Rock'n'Roll, Rockabilly, Rock und Swing. In diesem Kurs lernen Sie auf unterhaltsamer und professioneller Weise den leichteren 4er Grundschrift und die ersten leichten Figuren. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Mitzubringen/Materialien: Getränk

Termin: Samstag, 22.06.2024, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 25,00 EUR

● Afrobrasilianischer Tanz bis Samba

AS60-925

Sabine Mößner

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: 07.06.2024 – 4x freitags – 18.30 – 19.45 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Lessingstraße 50, Gymnastikhalle
Gebühr: 36,50 EUR

NEU Salsa Grundkurs

AS60-909

Gerald Brändle, Manuela Brändle

Die Salsa ist ein feuriger Tanz, der neben dem einfach zu erlernenden Grundschrift mit interessanten Figuren aufwartet. Sie ist weltweit ein beliebter Tanzstil, sie zu tanzen macht einfach Spaß! Dabei ist ein Salsa Kurs nicht nur eine großartige Möglichkeit, fit und in Form zu bleiben. Entdecken Sie mit uns Ihre neue Leidenschaft! Tanzen Sie mit uns und erleben Sie echtes Salsagefühl und genießen Sie die einzigartigen afrikanischen Rhythmen und ein neues Körpergefühl. In diesem Kurs erlernen Sie Grundkenntnisse und schon die ersten leichten Figuren, mit denen Sie Ihren Partner nach kurzer Zeit tänzerisch beeindrucken können-Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich an – alle weiteren Schritte zeigen wir Ihnen!

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Mitzubringen/Materialien: Getränk

Beginn: 29.06.2024 – 2x samstags – 16.00 – 17.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 36,00 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





junge vhs

● **Mini-Strand (Basteln ab 6 Jahre)**

AS69-022

Dorette Roß

Mit einem Blumenuntersetzer, kleinen Pflanzen und jeder Menge Kreativität lassen wir einen Strand entstehen. Gern könnt ihr dafür eure Urlaubserinnerungen, wie z.B. kleine Steine, Muscheln, Stöckchen mitbringen.

Mitzubringen/Materialien: Urlaubserinnerungen (kleine Steine, Muscheln, Stöckchen)

Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Mittwoch, 12.06.2024, 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)

Gebühr: 11,00 EUR

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.

Bitte Papierstärke und -menge unbedingt bis spätestens 07.05.2024 mit der Kursleitung abstimmen unter seikreativ.mitmir@gmail.com

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



© Dorette Roß

● **Double Bubble – Malspaß für (Groß-)Eltern und Kind (6-10 Jahre)**

AS69-046

Silvana Klostermann

Zusammen macht alles viel mehr Spaß, auch die Welt der Farben. Wir werden im DIN A3-Format und 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: Samstag, 13.07.2024, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)

Gebühr: 11,00 EUR



© Silvana Klostermann

● **Endlich ein eigenes Einkommen – ausgeben oder anlegen?**

AS69-105

Mit dem richtigen Wissen geht beides!
 Finanz-Workshop für Jugendliche und junge Erwachsene
 ab 16 Jahren
 Diplom-Kauffrau Astrid von Perponcher

Wahrscheinlich hast du in der Schule nicht gelernt, wie man mit Geld umgehen sollte und wie man es anlegen kann. Ratschläge der Eltern sind zwar nicht schlecht, aber aufgrund der schnellen Veränderungen in der heutigen Zeit leider oft nicht mehr zeitgemäß. Bei der Beratung in einer Bank oder bei einer Versicherung werden dir natürlich besonders deren Produkte empfohlen und vielleicht sogar „aufs Auge gedrückt“. Wenn du aber nur wenig oder auch gar nichts über Finanzen weißt, kann das für dich ziemlich teuer werden. Denn du kannst dann kaum abschätzen, ob dir etwas aufgeschwatzt wird, was du wirklich brauchst oder etwas, das du eigentlich weder benötigst noch haben möchtest. Dieser Finanzkurs wird dir dabei helfen, dir die notwendigen Kenntnisse in kurzer Zeit anzueignen. Denn dann weißt du, welche Versicherungen unbedingt notwendig sind, und welche du dir sparen kannst, verstehst du, wie unser Sozialversicherungssystem funktioniert und was man da beachten muss, lernst du die Vermögensformel kennen und wie man Geld richtig bzw. zielführend anlegt.

Mit einem Finanzrechner, den du dir dann auch als APP kostenfrei herunterladen kannst, werden dann einige Praxisbeispiele gerechnet. Mit dem Wissen aus diesem Kurs hast du deine Finanzen im Griff! Versprochen!

Teil I: Versicherungen – Welche sind unbedingt notwendig, welche nur teuer und überflüssig? (08.06.2024)

Teil II: Finanzen – Geld anlegen, aber wie? Vermögensformel und Finanzrechner (15.06.2024)

Mitzubringen/Materialien: Wir machen nur kurze Pausen, daher bitte Brotzeit mitbringen sowie die Ausgabe „Süddeutsche Zeitung“ des aktuellen Wochenendes.

Das Skript kann gegen eine Gebühr von 4 € direkt im Kurs bei der Dozentin erworben werden.

Beginn: 08.06.2024 – 2x samstags – 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)

Gebühr: 58,50 EUR

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!



vr-bayernmitte.de

Eine Bank für alle. Morgen kann kommen.
 Wir machen den Weg frei.

Was macht eine gute Bank aus?

Eine gute Bank ist für alle da – in jeder Lebenssituation. Wir sind nicht nur ein fairer und verlässlicher Partner in allen Finanzangelegenheiten. Wir kümmern uns auch um das Wohl der Menschen in unserer Region. Deshalb fördern wir die Kunst, die Kultur, die Umwelt und den Sport, damit unsere gemeinsame Heimat noch lebens- und liebenswerter wird.

Volksbank Raiffeisenbank Bayern Mitte eG



Außenstellen

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.

● Gartenstäbe – verschiedene Modelle, Kurs II AS81-011

Angelika Lindinger

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.

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

Außenstelle Kösching

Anmeldung und Information:

Frau Désirée Hoerber
 Adresse: Gemeindeverwaltung Kösching, Zi. 103,
 Marktplatz 1, 85092 Kösching
 Telefon: 08456/9891-21
 E-Mail: hoerber@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

● Workshop II: Freude am Malen mit Pastellkreiden – neue Motive AS82-013

Michaela Schmitt

Der erste Workshop hat Ihnen Freude gemacht und Sie möchten nun gerne neue Motive ausprobieren? Dann freue ich mich auf Sie! Auch neue Teilnehmende sind natürlich herzlich willkommen! Gemeinsam malen wir zwei Bilder nach einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und probieren dabei verschiedene Techniken und Pastellkreiden verschiedener Hersteller aus.

Mittagspause von 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, 15.06.2024, 9.00 – 17.00 Uhr
 Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG
 (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
 Gebühr: 85,00 EUR



**Anmeldung
 per Telefon, Mail
 oder online**



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:



© Uwe-Jürgen Hansel

Tanja Oblinger
Tel.: 0171/3350456
tanja.oblinger@icloud.com

Seminartitel	Seminarnummer	Datum	Ort	Preis	Referentin
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



Unser Angebot – Ihr Gewinn



Das aktuelle vhs-Programmheft wurde klimaneutral produziert.



Ingolstadt#02 cinEscultura

19.04-12.05



Cines Cultura



FIESTAS

28.04. - Kinderfest zum Georgstag
04.05. - Fiesta Galicia mit Tapas, DJ und Karaoke

Programm Ingolstadt

FR 19.04.	16:30	Festivalleröffnung. Präsentation mit Kurzfilmen. Kinderaktivitäten . Konzert Turadh vhs
SA 20.04.	20:00	Animationsfilm: <i>Sultanas Traum</i> Programm kino im Audi Forum
SO 21.04.	11:00	<i>Wanderung auf dem Ostbayerischen Jakobsweg: Neuburg – Bergen</i>
MI 24.04.	19:30	<i>Vortrag: Auf dem Jakobsweg von Bad Aibling nach Santiago mit dem Fahrrad</i> vhs Kino
DO 25.04.	20:00	Film: <i>Matria</i> Programm kino im Audi Forum Ingolstadt
FR 26.04.	19:00	Trasatlántidas Dokumentarfilmreihe: <i>La arrancada</i> und <i>Mal de caña</i> vhs Kino
SA 27.04.	19:00	Film: <i>Schwäger</i> vhs Kino
SO 28.04.	15:00	Kinderfest zum Georgstag Bürgerhaus Neuburger Kasten
DI 30.04.	19:00	Film: <i>Dein Weg</i> vhs Kino
FR 03.05.	19:00	Kurzfilmprogramm vhs Kino
SA 04.05.	19:00	Fiesta Galicia: Tapas, DJ Ros Birnbäume, Karaoke Sepparee
SO 05.05.	15:00	Kinderfilm: Hanna und die Monster und Kinderaktivitäten vhs Kino
MI 08.05.	20:00	Trasatlántidas Dokumentarfilmreihe: <i>Breve miragem de sol</i> Filmstudio Eichstätt Zusammenarbeit mit Festival Cine Latino Eichstätt
FR 10.05.	18:30	Buchvorstellung: On Location. Reiseführer zu den Orten des Kinos vhs Kino
FR 10.05.	20:00	Eröffnung Fotoausstellung: Drehort Spanien vhs
SA 11.05.	19:00	Trasatlántidas Dokumentarfilmreihe: <i>Vals de Santo Domingo</i> vhs Kino
SO 12.05.	15:00	Film: <i>Wir sind Champions</i> vhs Kino

Einführung durch die Regisseure mit anschließendem Gespräch

Rahmenprogramm

SA 13.04.	11:00 - 17:00	Aktive Teilnahme am Europatag 2024 in Regensburg: Stand, Kinderaktivitäten , Volksmusik aus Galicien As-Xeitosiñas , Ausstellungsführung: Erzählende Wände . Wandmalerei von Yoseba MP in Galicien
DO 15.05.	19:00	Film- und Gesprächsabend zum Jakobsweg Stadtteiltreff Konradviertel
FR 07.06.	18:00	Lesclub CEI: La parte fácil von Ismael Ramos Bürgerhaus Neuburger Kasten
MI 26.06. - FR 27.09.	20:00	Tablao flamenco Neue Welt
SA 19.10.	- 20:00	Flamenco, Gypsy y Fiesta. Grosser Bühnenabend Kulturzentrum neun
HERBST		Mestre Mateo Filmreihe: 8 Finalistenfilme

Kinoprogramm | Ausstellung | Kinderprogramm | Kultur | Fiesta | Musik

@centroespanoldeingolstadt
www.centroespanoldeingolstadt.de



YOSEBA MP

