


#hoffnungsträger

 Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt



Programm
März 2022 – Mai 2022

Sie sehen Weiterbildungsbedarf für sich oder für Ihre Mitarbeiter?

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



Handwerkskammer
für München und Oberbayern

Bildungszentrum Ingolstadt

EDV-Lehrgänge mit anerkannter Prüfung

- IT-Fachmann/-frau für Office-Anwendungen (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
- CNC-Fachkraft
- Öl- und Gasbrennertechnik
- AU-Schulungen
- Gebäudeenergieberater/-in (HWK)
- Servicetechniker/-in (HWK)

Betriebswirt/-in (HwO)

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

Weitere Kaufmännische Kurse

- Buchführungskurs mit EDV
- Einführung in die Betriebswirtschaftslehre
- Gepr. Kaufmännische/r Fachwirt/-in (HwO)

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/-in
 - Kraftfahrzeugtechniker-Meister/-in
 - Maurer- und Betonbauer-Meister/-in
 - Installateur- und Heizungsbauer-Meister/-in.

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 bis 17.30 Uhr, am Dienstag und Mittwoch von 07.30 bis 17.00 Uhr und am Freitag von 7.30 bis 15.00 Uhr für Sie da.

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

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 für jeden die passende Weiterbildung!

PRÜFUNGSLEHRGÄNGE:

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



INHOUSE-TRAINING

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

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE:

- ◆ IHK-Fachkraft Rechnungs- | Personalwesen | Logistik
- ◆ Managementassistent/-in IHK
- ◆ Medizinische/-r Praxismanager/-in IHK
- ◆ Projekt- | Qualitätsmanager/-in IHK
- ◆ Datenschutzbeauftragte/-r IHK
- ◆ Informationssicherheitsbeauftragte/-r IHK

SEMINARE:

- ◆ Prüfungsvorbereitung für Azubis
- ◆ Umfangreiches Angebot aus verschiedenen Fachrichtungen

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,

gern würden wir Sie an dieser Stelle zu einem neuen „normalen“ Semester begrüßen, unbeschwert und ohne Einschränkungen. Doch auch das vorliegende Frühjahrsprogramm ist unter Coronabedingungen zusammengestellt worden, in der Hoffnung, dass die Kurse wie geplant durchgeführt werden können.

Wie wichtig die Volkshochschule als Bildungs- und Begegnungsstätte ist, zeigt sich gerade in Krisenzeiten. Die menschliche Begegnung wird plötzlich zu etwas Besonderem, sei es in den Präsenzkursen oder im Onlineprogramm. Dazu schafft die Volkshochschule auch in den nächsten Monaten wieder mannigfaltige Gelegenheiten, mal ernst, mal fröhlich: vom Finanz-ABC, der Gefahr von Suchtmitteln hin zum Puppennähkurs oder dem „Happy Handlettering“. Eine außerordentliche Rolle spielt unsere Volkshochschule im Nachholen von Lernrückständen durch ihre intensive Zusammenarbeit mit den Ingolstädter Schulen. Hier gibt es durch die zurückliegenden Schulschließungen mehr Bedarf an Lernförderung denn je.

In diesem Heft finden Sie die Veranstaltungen von März bis Mai. Im Mai folgt das gedruckte Sommerprogramm, damit Sie durch kürzere Erscheinungszyklen möglichst aktuell informiert sind. Schon jetzt können Sie das gesamte Semesterprogramm von März bis August im Internet sehen und buchen. Besuchen Sie die Volkshochschule auf www.ingolstadt-vhs.de

Ihnen allen ein gesunden und fröhlichen Start ins Frühjahrssemester

Ihr

Dr. Christian Scharpf
Oberbürgermeister

Ihr

Gabriel Engert
Referent für Kultur und Bildung

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.



Inhalt

Das Wichtigste in Kürze	5
Anmeldeformular	6



Vorträge, Filme und Veranstaltungen

Vorträge, Filme und Veranstaltungen	8
Filme	9
Wissenschaftsjahr 2022 – 550 Jahre Universität Ingolstadt	10
Studienfahrt	11



Online-Kurse

14



Bildung für nachhaltige Entwicklung

24



Gesellschaft

Studium generale	26
Recht und Finanzen	27
Haus und Garten	29
Philosophie, Religion, Länder, Politik	30
Dialog der Religionen	30
Lebensart Essen und Trinken	31
Lifestyle	34



Beruf, Potentiale und EDV

Zeitmanagement / Selbstorganisation	37
Kommunikation – Präsentation – Moderieren	37
Personalwirtschaft	38
Teamarbeit	39
Existenzgründung	40
Digitalisierung	40
EDV – Neue Medien	40
Betriebssysteme/ Smart-Phone	41
Tastschreiben	42
Tabellenkalkulation – Excel	42
Kombikurse	42
Programmierung	42
Vorbereitungskurse	42



Sprachen

Alphabetisierung und Grundbildung	46
Integrationskurse	46
Prüfungen	47
Deutschkurse mit Kinderbetreuung	48
Deutsch als Fremdsprache	48
Aussprachetraining	52
Englisch	52
vhs 60+	56
Lektüre für Senioren	57
Französisch	57
Italienisch	60
Spanisch	63
Seltener unterrichtete Sprachen	67



Gesundheit

Entspannung	75
Bewegung und Fitness	79
Schwimmen und Wassergymnastik	81



Kultur und Kunst

Kunst und Kultur	83
Malen, Zeichnen, Illustrieren	83
Holzbearbeitung	84
Kreativität	85
Schneidern, Handarbeiten	86
Fotografie	87
Literatur und Film	87
Musik	88
Tanz	89

junge vhs und Elternbildung

Elternbildung	92
Sprachen	92
Naturakademie für Kinder	93
Gesellschaft und Zusammenleben	93
Kreativität	93
Gesundheit	96
Seepferdchen-Kurse	97
Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene	100



Außenstellen

Gaimersheim	102
Großmehring	104
Kösching	106
Lenting	107
Pförring/Münchsmünster	108
Wettstetten	110

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)

Kursstornierung

Sie können bis eine Woche vor Kursbeginn den Kurs stornieren.
 5 € Bearbeitungsgebühr werden berechnet. (Ausnahme Prüfungen)

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen
 unter www.ingolstadt-vhs.de.

Ermäßigung

10% Ermäßigung für Inhaber der Ehrenamtskarte Ingolstadt
 30% Ermäßigung für folgende Personengruppen:
 Empfänger von ALG II, Wohngeld-/Sozialhilfeempfänger,
 Au-Pairs, Bafög-Empfänger, Asylbewerber
 Weitere Informationen finden Sie in unseren AGBs
 unter www.ingolstadt-vhs.de

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



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, Nicole Kreisel,
 Birgit Limmer, Dr. Petra Neumann, Tanja Oblinger, Ulrike Ottinger, M.A.,
 Albert Schneider, Stefanie Sichert, Petra Streit, Mechthild Strohmeier,
 Silvia Teschauer, M.A., Marianne Weigl

Satz/Titelgestaltung:

ITmedia GmbH, Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

Gesamtherstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter GmbH, Ingolstadt

- Weitere Kursangebote
- Allgemeine Geschäftsbedingungen
- Unterrichtskalender
- Kursorte

unter
www.ingolstadt-vhs.de

vhs

Volkshochschule Ingolstadt
Hallstraße 5

85049 Ingolstadt

Kundenr.
(wird von der vhs ausgefüllt)

Anmeldung

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

Kurs-Nr.: _____ Kurs-Nr.: _____ Kurs-Nr.: _____

Kursteilnehmer

m w d

Familienname: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon/Handy: _____

Handy: _____

Geburtsdatum: _____
(für unsere Statistik)

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

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

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

X

Datum, Unterschrift



Vorträge
Filme
Veranstaltungen





Ableger und Samen von originellen Pflanzen und Stauden zu Schnäppchenpreisen!

Für Verkäufer ist eine Anmeldung vorab erforderlich:
per Mail, Telefon oder online.

Aufbau ab 06.30 Uhr.

Kein gewerblicher Verkauf – keine Standgebühr.

Ort: vhs, Carraraplatz

Sonntag,
15.5.2022,
8.00 bis 12.00 Uhr



Vorträge, Filme und Veranstaltungen

● Der „Wilde (Süd)Westen“ Chinas

Ernst Hillisch

AO03-001

Multivisionsshow über eine Reise nach Südwest-China.

Die individuell geplante Reise vom Frühjahr 2019 führt uns in den Südwesten Chinas. Mit der Eisenbahn, per Schiff und dem Auto durchqueren wir teilweise fantastisch anmutende Szenarien. Die von einem China-Insider zusammengestellte Reiseroute führt uns von tropischen Tälern bis in die Ausläufer des Himalayas an der Grenz zu Tibet.

Anmeldung erforderlich bei der vhs per Mail, online oder Telefon.

Termin: Donnerstag, 10.03.2022, 19.00 – 20.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: 6,00 EUR



© Hillisch



© Roland Koch

● Toskana – Land der Sehnsucht

AO03-002

Digitale Multivisionsshow

Roland Koch

Mit einsamen Gebirgslandschaften im Apennin, gewaltigen Marmorsteinbrüchen in Carrara, malerischen, auf Felsen thronenden Orten, traumhaften Stränden und duftender Macchia auf Elba und mächtigen Pinienwäldern in der Maremma, gibt es hier eine einzigartige, vom Menschen geformte Kulturlandschaft.

Als Wiege der Renaissance, der Freiheit des Geistes und der Lebensfreude sind Dante, Michelangelo und Leonardo da Vinci mit den grandiosen Kulturdenkmälern in Florenz, Pisa, Lucca und Siena verbunden.

Anmeldung erforderlich bei der vhs per Mail, online oder Telefon.

Termin: Donnerstag, 17.03.2022, 19.30 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: 6,00 EUR

● La Semana Santa in Burgos – El Camino Francés

AO03-003

Unterwegs auf dem Jakobsweg in der Karwoche

Hans Knobloch

Unterwegs auf dem Jakobsweg von St.Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostela und weiter nach Finisterre machen wir Halt in Burgos, um drei Tage lang fantastische Prozessionen und Passionszüge zu erleben.

Laut Experten sind die Feiern von Burgos die ursprünglichsten und zeugen von tiefen religiösen Empfindungen. Anmeldung erforderlich bei der vhs per Mail, online oder Telefon.

Termin: Dienstag, 29.03.2022, 19.30 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: 6,00 EUR



© Knobloch



© Alois Hackermeier

● Österreich mit dem Fahrrad

Alois Hackermeier

AO03-004

Der Referent Alois Hackermeier radelte in mehreren Radtouren durch unser Nachbarland Österreich und legte dabei in 7 Wochen fast 4000km zurück. Die namhaftesten Radwege wie Salzburg – Grado, Inn-, Drau- und Donauradwanderweg werden gezeigt, dazu alle Landeshauptstädte.

Anmeldung erforderlich bei der vhs per Mail, online oder Telefon.

Termin: Donnerstag, 07.04.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: 6,00 EUR

● Antarktika – Impressionen aus einer unberührten Eiswelt

Dipl. Ing. FH Wolfgang Koston

AO03-005

Die weltweite Erderwärmung, verursacht durch den Klimawandel, wirkt sich dramatisch auf die Antarktis aus. Bevor dieses Refugium endgültig ihren unvergesslichen Zauber verliert, nimmt Sie Wolfgang Koston in seiner 90-minütigen Beamershow mit an Bord eines Expeditionsschiffes und zeigt Ihnen die Geheimnisse Antarktikas. Tauchen Sie ein in die Heimat der Pinguine und Seerobben, der Seevögel und Walfische. Lassen Sie sich faszinieren von der grandiosen Gletscherwelt, von türkis-schimmernden Eiskathedralen, bevor sie für immer im Meer verschwinden.

Anmeldung erforderlich bei der vhs per Mail, online oder Telefon.

Termin: Mittwoch, 27.04.2022, 19.30 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: 6,00 EUR



© Wolfgang Koston



© Roland Koch

● Kroatien – Digitale Multivisionsshow

Roland Koch

AO03-006

Mit 1777 km Küstenlinie, glasklarem Wasser, 1244 Inseln und seinen überaus gastfreundlichen Menschen ist Kroatien ein ideales Reiseziel. Kommen Sie mit auf die Reise in die Hauptstadt Zagreb, nach Zadar, Split und Dubrovnik. In Krk und an den Plitwicer Seen finden wir eine fantastische Wasserwelt vor, in denen sich die üppig grüne Vegetation im glasklaren Wasser der Seen spiegelt.

Anmeldung erforderlich bei der vhs per Mail, online oder

Termin: Donnerstag, 12.05.2022, 19.30 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: 6,00 EUR

Filme

● L'ora legale – ab heute sind wir ehrlich AO03-008

Italienisches Kino – Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Spazio Italia Ingolstadt

Komödie über ein sizilianisches Städtchen, in dem der korrupte Bürgermeister durch einen Neuling ersetzt wird.

Alterseinstufung: Freigegeben ab 14 Jahren

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Donnerstag, 24.03.2022, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Hinweis

Derzeit sind alle Veranstaltungen der Volkshochschule nur mit Anmeldung zugänglich. Diese Maßnahme dient dazu, im Falle einer Infektion die Infektionskette möglichst lückenlos nachverfolgen zu können.

Anmeldung erforderlich per Telefon unter 0841/3051854, per E-Mail an vhs@ingolstadt.de oder online unter www.ingolstadt-vhs.de



© Sternwarte Ingolstadt

● La terra dei santi – das Land der Heiligen

AO03-009

Italienisches Kino – Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

Eine norditalienische Staatsanwältin lässt sich in den Süden versetzen, um in Kalabrien gegen die ‚Ndrangheta-Organisation zu kämpfen. Als sie die Kinder der Capos der öffentlichen Fürsorge übergibt, trifft sie die Mafia an ihrer verletzlichsten Stelle. Visuell bestechendes, in düster-trostlosen Blautönen gehaltenes Drama, das die Aufmerksamkeit auf den Alltag der Frauen innerhalb der Mafia, ihre Zwänge und Abhängigkeiten lenkt.

Alterseinstufung: Freigegeben ab 16 Jahren

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Donnerstag, 07.04.2022, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● In grazia di Dio – ein neues Leben

AO03-010

Italienisches Kino – Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Spazio Italia Ingolstadt

Eine süditalienische Großfamilie muss ihre bisherige Existenzgrundlage aufgeben. Ein verwilderter Olivenhain soll ihr eine neue Zukunft in der Landwirtschaft sichern. Der lebenswürdige Film, dessen Figuren von Laien dargestellt werden, wandelt auf den Spuren des poetischen Realismus und erweist Land und Leuten seine Referenz.

Original mit deutschen Untertiteln

Alterseinstufung: Freigegeben ab 14 Jahren

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Donnerstag, 19.05.2022, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Wissenschaftsjahr 2022 – 550 Jahre Universität Ingolstadt



Sonne, Scheiner, Streitgespräch

AO03-012

Thorsten Bluhm, Sternwarte Ingolstadt AAI e.V.

In einem Vortrag vermitteln wir Hintergründe über das Leben und Wirken von Christoph Scheiner, beleuchten den Streit mit Galileo und thematisieren den Paradigmenwechsel des Weltbilds. Bei gutem Wetter gehen wir im Anschluss in den Astronomiepark und werfen mit eigenen Augen einen Blick auf unser Zentralgestirn.

Ein Veranstaltung der Sternwarte Ingolstadt AAI e.V. mit Unterstützung der vhs Ingolstadt.

Termin: Samstag, 14.05.2022, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Bürger, Bursen und Bastionen

AO03-014

Die Anfangsjahre der Bayerischen Landesuniversität
Gerald Huber

Referent: Gerald Huber, Historiker und Journalist, lange Jahre Korrespondent des Bayerischen Rundfunks in Ingolstadt. Seit 2007 betreut er die Sendung „Zeit für Bayern“ auf Bayern 2, Autor zahlreicher Sendungen und Bücher zur bayerischen Geschichte und Kultur. Mit vielfältigen Vorträgen und unterhaltsamen Bühnenveranstaltungen ist er einem großen Publikum in Bayern bekannt.

In Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung Ingolstadt (KEB)

Anmeldung unter vhs@ingolstadt.de oder www.ingolstadt-vhs.de

Termin: Dienstag, 05.04.2022, 19.30 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 5,00 EUR

Es gelten
die jeweils aktuellen
Corona-Bestimmungen.



© Christoph A. Hellhake

● Aufklärung, Illuminaten, Umzug AO03-015

Die letzten Jahre der Bayerischen Landesuniversität in Ingolstadt und die Jahre in Landshut
Gerald Huber

Referent: Gerald Huber, Historiker und Journalist, lange Jahre Korrespondent des Bayerischen Rundfunks in Ingolstadt. Seit 2007 betreut er die Sendung „Zeit für Bayern“ auf Bayern 2, Autor zahlreicher Sendungen und Bücher zur bayerischen Geschichte und Kultur. Mit vielfältigen Vorträgen und unterhaltsamen Bühnenveranstaltungen ist er einem großen Publikum in Bayern bekannt.

In Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung Ingolstadt (KEB)

Anmeldung unter vhs@ingolstadt.de oder www.ingolstadt-vhs.de

Termin: Dienstag, 10.05.2022, 19.30 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 5,00 EUR

Montag, 11.04.2022

10.00 – 12.00 Uhr Führung durch das Parlament mit Diskussion

14.00 – 15.30 Uhr Fachvortrag mit anschließender Diskussion – Besuch des Außenministeriums

16.00 – 17.00 Uhr Führung im Bundeskanzleramt

Dienstag, 12.04.2022

10.00 – 12.00 Uhr Führung mit anschließendem Fachvortrag am Wiener Sitz der Vereinten Nationen

13.00 – 14.30 Uhr Informationsgespräch (evtl. in Englisch) mit Diskussion beim Erdölkartell OPEC

15.15 – 17.15 Uhr Informationsgespräch im Wiener Rathaus mit Diskussion

Mittwoch, 13.04.2022

10.00 – 12.30 Uhr Krisenprävention und Beobachtung durch die OSZE, anschließend Zeit zur freien Verfügung

Donnerstag, 14.04.2022

09.30 Uhr Rückreise

Wichtige Hinweise:

- Kurzfristige Programmänderungen sind vorbehalten
- Personalausweis oder Reisepass muss mitgeführt werden
- Das Seminar wird ausschließlich für geimpfte Teilnehmer*innen durchgeführt. Bitte Impfnachweis mit sich führen
- Bitte achten Sie beim Besuch v.a. des Parlaments auf eine dem Anlass entsprechende Garderobe (z. B. keine kurzen Hosen, etc.)

Stornogebühren:

Bis 31. Tag vor Reiseantritt: 25%

30 bis 22 Tage vor Reiseantritt: 40%

21 bis 14 Tage vor Reiseantritt: 50%

13 bis 1 Tag vor Reiseantritt: 75%

Rücktritt am Anreisetag: 90%

Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Reisedauer Anreise: 10.04.2022, Rückfahrt: 14.04.2022

Gebühr: 525 EUR im Doppelzimmer

725 EUR im Einzelzimmer

Studienfahrt

● Studienfahrt – Das politische Wien AO10-000

Bundeshauptstadt und Sitz internationaler Organisationen und Staatenbünde
Europäische Akademie Bayern e.V.

Ein Europaseminar der Europäischen Akademie Bayern e.V.

Unterkunft: Hotel Austria Trems Ananas

An-/Abreise: Reisebus der Firma Deuschl-Reisen, Dorfen ab München

Seminarbeitrag: 525 € im DZ, 725 € im EZ bei mind. 35 Teilnehmern

Leistungen des Veranstalters:

- 4 Übernachtungen im DZ oder EZ mit Frühstück
- Teilnahme an den im Programm angegebenen Veranstaltungen
- Stadtpläne und Informationsmaterial
- Seminarleitung durch die Europäische Akademie Bayern e.V.

Eine ausführliche Programmbeschreibung (Änderungen vorbehalten) finden Sie auf unserer Homepage oder senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu.

Sonntag, 10.04.2022

09.00 Uhr Abfahrt in München, Hirtenstraße 16

ca. 15.30 Uhr Ankunft Wien, Zimmereinteilung im Hotel

16.00 – 18.00 Uhr Stadtführung im Bus und zu Fuß – Das klassische Wien, anschließend gemeinsames Abendessen Restaurant des Hotels

Bitte beachten
Sie das
Rauchverbot an allen
Veranstaltungsorten der
Volkshochschule.





Online-Kurse



vhs • wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm

Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft.

Nachdem Sie sich bei Ihrer Volkshochschule Ingolstadt angemeldet haben, erhalten Sie ca. zwei Tage vor dem Livestream die notwendigen Zugangsdaten per E-Mail. Die Teilnahme erfolgt über die Konferenzplattform Zoom. Die Kursangebote werden durch die vhs Erding und Süd-Ost unterstützt

Kurzanleitung zur Zoomnutzung:

Alternative I:

Um an den Online-Kursen teilzunehmen, kopieren Sie bitte den Link aus der Email in die Startzeile Ihres Internetbrowsers auf dem PC, Tablet oder Smartphone. Anschließend werden Sie aufgefordert, das Programm Zoom auszuführen und zu installieren.

Alternative II:

Sie können auch über den Browser beitreten (keine Installation notwendig). Wenn Sie das Programm nutzen, dann bitte auf den Link klicken „**treten Sie über Ihren Browser bei**“.

Geben Sie Ihren Namen ein.
(Sie müssen nicht Ihren realen Namen benutzen)
Klicken Sie abschließend auf „**dem Meeting beitreten**“.

Alternative III:

Bei einer bereits installierten Zoom-App können Sie, wie gewöhnlich auch über die Meeting ID und/oder dem Passwort beitreten. Auch diese Angaben finden Sie in der E-Mail.

Für diese Vortragsreihe wird Ihr Mikrofon ausgeschaltet, da es sonst etwas unübersichtlich werden würde. Videoübertragung ist möglich, wenn Sie das wollen. Im Chatbereich können Sie Ihre Nachrichten schreiben.

Wollen Sie eine Frage stellen oder eine Rückmeldung geben – benutzen Sie bitten den Chat am unteren Bildschirmrand.
Im Audio-Menü können Sie noch Einstellungen bezüglich Lautstärke etc. vornehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!





- **Livestream – vhs.wissen live:**
Das unzufriedene Volk: AO12-001
Protest und Ressentiment in Ostdeutschland
von der friedlichen Revolution bis heute

Detlef Pollack zählt zu den führenden Religions- und Kulturosoziologen. Er hatte Professuren in Leipzig, Frankfurt/Oder und New York inne. Derzeit lehrt er in Münster.

Stefan Locke wurde 1974 in Bautzen geboren. Er studierte in Dresden und Portland und arbeitete anschließend für die „Dresdner Morgenpost“. Seit September 2016 ist er politischer Korrespondent für Sachsen und Thüringen mit Sitz in Dresden.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Mittwoch, 09.02.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.02.2022

Ort: vhs, online

Gebühr: 3,00 EUR

- **Livestream – vhs.wissen live:**
„Die Himmelsscheibe von Nebra – Fürsten, Goldwaffen und Armeen“ AO12-003

Harald Meller, provinzialrömischer Archäologe, Prähistoriker und Landesarchäologe von Sachsen-Anhalt, ist Direktor des Landesamts für Denkmalpflege und Archäologie Sachsen-Anhalt/Landesmuseum für Vorgeschichte. Unter seiner Führung wurde das Landesmuseum in Halle zu einem der wichtigsten Ausstellungshäuser für Prähistorische Archäologie in Europa.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Freitag, 25.02.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.02.2022

Ort: vhs, online

Gebühr: 3,00 EUR

- **Livestream – vhs.wissen live:**
Die Revolution hat ein weibliches Gesicht. Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus. AO12-004

GESPRÄCH zwischen Ljubow Kaspjarowitsch und Alice Bota. Alice Bota ist Autorin und Journalistin. Derzeit berichtet sie als Auslandskorrespondentin aus Moskau für DIE ZEIT.

Ljubow Kaspjarowitsch ist eine belarussische Journalistin aus Minsk. Im Mai 2021 wurde sie verhaftet und zu 15 Tage Haft verurteilt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Donnerstag, 03.03.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.03.2022

Ort: vhs, online

Gebühr: 3,00 EUR

- **Livestream – vhs.wissen live:**
Femizide – Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen AO12-005

Margherita Bettoni ist Investigativjournalistin mit den Schwerpunkten organisierte Kriminalität und sexualisierte Gewalt. Sie ist Co-Autorin der Bücher „Die Mafia in Deutschland“, „Kronzeugin Maria G. packt aus“ (Econ, 2017) und „Corona: Geschichte eines angekündigten Sterbens“ (dtv, 2020). Für ihre Recherchen hat sie den Marlies-Hesse-Nachwuchspreis, den Migration Media Award und den Grimme Online Award gewonnen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Montag, 07.03.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.03.2022

Ort: vhs, online

Gebühr: 3,00 EUR

- **Livestream – vhs.wissen live:**
„Galaxien und schwarze Löcher“ AO12-006

Reinhard Genzel – Direktor, MPI für extraterrestrische Physik, Garching Professor of the Graduate School, Physics and Astronomy, University of California, Berkeley, USA

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Mittwoch, 09.03.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.03.2022

Ort: vhs, online

Gebühr: 3,00 EUR

- **Livestream-vhs.wissen live: Zusammentreffen von Mensch und Maschine: Mitbewohner, Diener, Kollege oder Konkurrent?** AO12-007

Elisabeth André ist Inhaberin des Lehrstuhls für Menschzentrierte Künstliche Intelligenz an der Universität Augsburg. 2019 wurde sie von der Gesellschaft für Informatik als einer der „Zehn prägenden Köpfe der deutschen KI-Geschichte“ ausgewählt. Sie befasst sich in ihrer Forschung mit der Frage, wie sich die zunehmende Komplexität von Technologien durch einen nutzungszentrierten Entwicklungsprozess abfedern lässt, damit Technik auch in Zukunft für den Menschen beherrschbar bleibt.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech).

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 15.03.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.03.2022

Ort: vhs, online

Gebühr: 3,00 EUR

Besuchen Sie uns auf
Instagram [vhs.ingolstadt](https://www.instagram.com/vhs.ingolstadt)
und auf
Facebook [vhs Ingolstadt](https://www.facebook.com/vhs.ingolstadt)



● **Livestream – vhs.wissen live:**
**„Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit –
 Eine wechselvolle Geschichte“** AO12-008

Jürgen Osterhammel Professor a.D. für Geschichte an der Universität Konstanz. Er hat renommierte Auszeichnungen erhalten, darunter den Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der DFG, den Gerda Henkel Forschungspreis, den Sigmund Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung. 2017 wurde ihm der Orden Pour le Mérite für Wissenschaften und Künste verliehen. Distinguished Fellow at the Freiburg Institute for Advanced Studies (FRIAS)

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
 Termin: Donnerstag, 24.03.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 22.03.2022
 Ort: vhs, online
 Gebühr: 3,00 EUR

● **Livestream – vhs.wissen live: Deutschland
 vom Musterstaat zum Entwicklungsland –
 wie kann es sein, dass wir im Vergleich
 zu Europa hinterherhinken?** AO12-008A

Zu Gast bei vhs.wissen live sind Alexander Hagelüken, leitender Redakteur im Wirtschaftsteil, und Marlene Weiß, Ressortleiterin Wissen. In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
 Termin: Dienstag, 29.03.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 25.03.2022
 Ort: vhs, online
 Gebühr: 3,00 EUR

● **Livestream – vhs.wissen live: Zwischen
 Globalismus und Demokratie: die EU,
 Europa und die Nationalstaaten** AO12-009

Wolfgang Streeck ist Soziologe und Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Gesellschaftsforschung in Köln. Peter Gauweiler ist Rechtsanwalt und Politiker.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
 Termin: Donnerstag, 07.04.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 05.04.2022
 Ort: vhs, online
 Gebühr: 3,00 EUR

● **Livestream – vhs.wissen live:
 Hat Europa eine kulturelle Identität?** AO12-009A

Welche Konsequenzen dieses Verhältnis und die damit verbundenen Fragen um Schuld und Wiedergutmachung für das europäische kulturelle Selbstverständnis hat, diskutieren Prof. Michael Hochgeschwender und der Feuilletonchef und Herausgeber der FAZ Jürgen Kaube. Moderiert wird das Gespräch von Georgios Chatzoudis.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Deutsch-Italienischen Zentrum Villa Vigoni und der Gerda Henkel Stiftung statt.
 Termin: Dienstag, 12.04.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 08.04.2022
 Ort: vhs, online
 Gebühr: 3,00 EUR

● **Livestream – vhs.wissen live:**
**„Willkommen im Anthropozän: Welche
 Technik prägt das Menschenzeitalter?“** AO12-010

Helmuth Trischler ist Professor Technikgeschichte an der LMU München und Bereichsleiter Forschung des Deutschen Museum. Er ist zudem Mitglied von der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) und der Leopoldina. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
 Termin: Dienstag, 26.04.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 22.04.2022
 Ort: vhs, online
 Gebühr: 3,00 EUR

● **Livestream – vhs.wissen live:
 Krankenhäuser in Deutschland.
 Strukturen – Reformen – Probleme** AO12-011

Thomas Gerlinger ist Professor an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld und Leiter der Arbeitsgruppe „Gesundheitssysteme, Gesundheitspolitik und Gesundheitssoziologie“.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
 Termin: Donnerstag, 05.05.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 03.05.2022
 Ort: vhs, online
 Gebühr: 3,00 EUR

● **Livestream – vhs.wissen live: Nachhaltig,
 sicher, genussvoll – was trifft den
 modernen „Geschmack“?** AO12-012

Andrea Büttner, Lebensmittelchemikerin, ist geschäftsführende Institutsleiterin des Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung IVV und leitet den Lehrstuhl für Aroma- und Geruchsforschung der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Sie ist Sprecherin des Fraunhofer Leitmarkt Ernährungswirtschaft, stellvertretende Sprecherin des Fraunhofer Strategischen Forschungsfeld Bioökonomie und im Board of Management des Fraunhofer Cluster Circular Plastics Economy CCPE®. Frau Büttner ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech). In Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech).

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
 Termin: Dienstag, 10.05.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 06.05.2022
 Ort: vhs, online
 Gebühr: 3,00 EUR

● **Livestream – vhs.wissen live:
 Kurt Landauer –
 Der Präsident des FC Bayern.** AO12-013
 Briefwechsel mit Maria Baumann

Im Gespräch geben die beiden Herausgeberinnen Jutta Fleckenstein und Rachel Salamander Einblicke in den nun veröffentlichten Briefwechsel mit Maria Baumann und den bisher unbekanntem Lebensbericht Kurt Landauers.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
 Termin: Mittwoch, 11.05.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 09.05.2022
 Ort: vhs, online
 Gebühr: 3,00 EUR



● **Livestream – vhs.wissen live:**
Die Evolution der Phantasie: Warum wir ohne Kunst nicht leben können AO12-014

Thomas Junker lehrt Geschichte der Biowissenschaften an der Universität Tübingen. Von 1992–1995 war er Mitherausgeber von Charles Darwins Briefwechsel in Cambridge (England) und Post-doc am Department of the History of Science der Harvard University. Er hat zahlreiche Bücher und Artikel zur Geschichte und Theorie der Evolutionsbiologie und Anthropologie veröffentlicht. Aktuelle Publikation: „Die Evolution der Phantasie: Wie der Mensch zum Künstler wurde“ (Stuttgart: S. Hirzel, 2013), „Die verborgene Natur der Liebe: Sex und Leidenschaft und wie wir die Richtigen finden“ (München: C. H. Beck, 2016).

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 17.05.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 15.05.2022

Ort: vhs, online
 Gebühr: 3,00 EUR

● **Livestream – vhs.wissen live:**
Die Wiederfindung der Nation – Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen AO12-015

Aleida Assmann ist emeritierte Professorin für Anglistik und Allgemeine Literaturwissenschaft an der Universität Konstanz. Sie wurde vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels (mit Jan Assmann, 2018).

Herfried Münkler ist Politikwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Politische Theorie und Ideengeschichte. Er lehrte als ordentlicher Professor an der Humboldt-Universität zu Berlin

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Mittwoch, 18.05.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 16.05.2022

Ort: vhs, online
 Gebühr: 3,00 EUR

Natur

● **Imkeranfängerschulung – Onlinekurs** AO12-190
 Robert Löffler

Bei der Imkerei geht es nicht vorrangig um Honig und andere Bienenprodukte. Wer sich von der Begeisterung für die Bienen anstecken lässt, findet in der Imkerei eine faszinierende Freizeitbeschäftigung. Im Kurs werden folgende Themen behandelt: Voraussetzungen, Grundausstattung, Biologie der Biene, Völkerführung, Krankheiten, Produkte.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Teams.

Beginn: 17.03.2022 – 3x donnerstags – 19.00 – 21.30 Uhr
 Anmeldeschluss: 15.03.2022

Ort: vhs, online
 Gebühr: 47,50 EUR

Verbraucherthemen

● **NEU Klug investieren – Vermögensaufbau und -erhalt leicht gemacht – Onlinekurs**

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Thomas Bock AO12-200

Termin: Donnerstag, 17.03.2022, 18.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 15.03.2022

Ort: vhs, online mit Zoom
 Gebühr: 16,00 EUR

Thomas Bock AO12-201

Termin: Donnerstag, 19.05.2022, 18.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 17.05.2022

Ort: vhs, online mit Zoom
 Gebühr: 16,00 EUR

● **Mit Abschlag in Rente?** AO12-250

Agata Röhrsheim

Hohe Rentenabschläge vermeiden und der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf webex.

Termin: Montag, 09.05.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
 Anmeldeschluss: 06.05.2022

Ort: vhs, online mit webex
 Gebühr: 12,50 €

Kommunikation und Kreativität

● **Von der Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch – Onlinekurs** AO12-300

Nadine Seipelt, Agentur für Arbeit Ingolstadt

Warum ist Eigenreflexion so wichtig? Wie funktioniert Werbung in eigener Sache? Wie stelle ich Bewerbungsunterlagen richtig zusammen? Onlinebewerbung und Bewerbungsportale: Wie gehe ich richtig damit um? Sich der eigenen Stärken bewusst sein und Veränderungspotenziale erkennen! Was erwartet mich im Vorstellungsgespräch?

All diesen Fragen wollen wir im Rahmen von drei Terminen am Vormittag Aufmerksamkeit schenken und genau unter die Lupe nehmen.

1. Termin: Selbstreflexion
2. Termin: Bausteine einer erfolgreichen Bewerbung
3. Termin: Das Bewerbungs-/Vorstellungsgespräch

Kooperation mit der Agentur für Arbeit.

Zur Kursabwicklung wird Ihre Mail-Adresse an die Kursleitung übermittelt.

Mitzubringen/Materialien: Dieser Kurs wird über Skype angeboten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

Beginn: 21.03.2022 – 3x montags – 10.00 – 11.30 Uhr
 Anmeldeschluss: 17.03.2022

Ort: vhs, online mit Skype
 Gebühr: ohne

● Kreative Entscheidungsfindung – Onlinekurs AO12-310
Dipl.-Päd. (Univ.) Regina Wildgruber, M.A.

Es fällt Ihnen schwer Entscheidungen zu treffen? Sei es privat oder im Job? In diesem Seminar lernen Sie kreative Entscheidungstechniken kennen, die Ihnen helfen können, leichter eine Entscheidung zu treffen. In dem Online-Training werden theoretische Inputs gegeben, Übungen gemacht, und es findet ein Austausch untereinander statt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Jitsi Meet.
Termin: Montag, 16.05.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.05.2022
Ort: vhs, online mit Jitsi Meet
Gebühr: 12,50 EUR

NEU Die Macht der ... – Onlinekurs AO12-330
ist eine Veranstaltungsreihe in der Sie verschiedene Wirkfaktoren kennenlernen.
Tanja Oblinger, Alfred Zedelmaier, Doris Wiedemann, Sandra Neumaier

Unterschiedliche Trainer*innen sensibilisieren Sie für die Themen.
1. Termin: 18.03.22 Die Macht der Netzwerke mit Alfred Zedelmaier
2. Termin: 25.03.22 Die Macht der Kommunikation mit Doris Wiedemann
3. Termin: 01.04.22 Die Macht der Achtsamkeit mit Sandra Neumaier
4. Termin: 08.04.22 Die Macht der Kleidung mit Tanja Oblinger

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 16.03.2022 – 4x mittwochs – 19.30 – 21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 16.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 50,50 EUR

NEU Genieße den Moment – Willkommen im Hier und Jetzt AO12-340
Weniger Stress und mehr Resilienz durch Achtsamkeit – privat und beruflich
Sandra Neumaier

Fakten zum menschlichen Gehirn und menschlichen Verhaltensweisen, neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft, gesundheitliche Vorteile, Studien, Hintergrundwissen, Bedürfnisse, viele praktische Übungen und Methoden zur direkten Umsetzung

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Donnerstag, 14.04.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.04.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 12,50 EUR

NEU Menschentypen – die 4 Persönlichkeitstypen und ihre Eigenheiten AO12-341
Bessere Kommunikation und mehr Verständnis für andere Menschen
Sandra Neumaier

Du wirst lernen welche unterschiedlichen Persönlichkeitstypen es gibt, welcher du selbst bist, und welche Eigenschaften damit verbunden sind. So lernst du dich selbst und dein Gegenüber kennen und verstehen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Wir treffen uns auf Zoom
Termin: Donnerstag, 12.05.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.05.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 12,50 EUR

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache

● Deutsch A2 – Onlinekurs AO12-400
Dipl. Staats-/Sozialwiss. Markus Renz

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Telc Lehrwerk „Einfach gut A2.1“ ISBN: 978-3-946447-08-5
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 10.30 – 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 135,00 EUR

● Schritte plus 5 Neu (B1/1) und Schritte plus 6 Neu (B1/2) Kompakt – Onlinekurs AO12-402
für Teilnehmer mit sicheren A2-Kenntnissen
Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Schritte plus neu 5 (B1/1), ISBN: 978-3-19-301085-8, und Schritte plus neu 6 (B1/2), ISBN: 978-3-19-601085-5, Hueber-Verlag
Wir treffen uns auf der vhs cloud.
Beginn: 08.03.2022, 32x dienstags und donnerstags, 18.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 480,00 EUR

● Deutsch Konversationskurs B1/B2 – Onlinekurs AO12-403
Dipl. Staats-/Sozialwiss. Markus Renz

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom.
Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 9.00 – 10.30 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 135,00 EUR

● Sicher! aktuell B 2/1 und B 2/2 kompakt – Onlinekurs AO12-404
Adelbert Schweiger

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell B2.1 Lektion1-6 ISBN 978-3-19-601207-1, Sicher! aktuell B2.2 Lektion 7-12 ISBN 978-3-19-621207-5, Hueber-Verlag
Wir treffen uns auf der vhs.Cloud
Beginn: 07.03.2022, 32x montags und mittwochs, 18.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 480,00 EUR



● Oberstufe mit Sicher! aktuell C1/1 – Onlinekurs

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell C1/1, Lektion 1 – 6, ISBN: 978-3-19-501208-9, Hueber-Verlag, Wir treffen uns auf Zoom.

Ina Helia Schuller **AO12-406**
Beginn: 07.03.2022, 30x montags und donnerstags,
17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 270,00 EUR

Adelbert Schweiger **AO12-407**
Beginn: 08.03.2022, 30x dienstags und donnerstags,
09.00 – 10.30 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 270,00 EUR

Englisch

● Business English A2 mit „in company 3.0“, ab Lektion 1 intensiv – Onlinekurs **AO12-410**

Dipl. Päd., EaF (Univ. Bras.) Mari-Anna Dias Koch

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: in company 3.0 A2 elementary, Verlag: Macmillan, ISBN: 978-0-230-45500-9
Wir treffen uns auf Zoom

Termine: von 18.30 – 20.00 Uhr
ab 08.03.2022, dienstags und donnerstags,
30 Termine
Anmeldeschluss: 04.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 270,00 EUR

● A New Start Refresher B1+, ab Lektion 9 – Onlinekurs

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: A New Start Refresher B1+, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20232-6
Wir treffen uns auf Zoom

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz **AO12-411**
Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Anmeldeschluss: 08.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz **AO12-412**
Beginn: 11.03.2022 – 12x freitags – 8.10 – 9.40 Uhr
Anmeldeschluss: 09.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

● Let's Enjoy English B2.1 – Blended Learning **AO12-415BB**

BA Hons. (Univ. Bradford, UK) Nicola Weber

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: English Unlimited, Klett Verlag ISBN: 978-3-12-539909-9
Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Bitte beachten: Die Präsenztage finden statt wie folgt:
vhs, Zimmer 7, Präsenztage 29.03., 03.05.,
21.06.2022
Gebühr: 108,00 EUR

● More than Conversation B2 – Onlinekurs **AO12-416**

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: In conversation B2 ISBN: 978-3125015579
Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 8.10 – 9.40 Uhr
Anmeldeschluss: 08.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

Französisch

● Rencontres en français A1 ab Lektion 5 – Onlinekurs **AO12-420**

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
LA Gym (E, F) Bernd Kracklauer

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Rencontres en français A1 (Klett) ISBN 978-3-12-529642-8
Wir treffen uns auf der vhs cloud.
Beginn: 08.03.2022 – 10x dienstags – 18.30 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 135,00 EUR

Italienisch

● Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1 (A1) – Onlinekurs **AO12-430**

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
Wir treffen uns auf Zoom.
Beginn: 11.03.2022 – 12x freitags – 17.00 – 18.30 Uhr
Anmeldeschluss: 09.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

● **Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5 – Onlinekurs** AO12-431

für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
Wir treffen uns auf Zoom.
Beginn: 11.03.2022 – 12x freitags – 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

● **Con piacere nuovo A1, ab Lektion 4 – Onlinekurs** AO12-432

ab „Intermezzo“ 1 mit Wiederholung Lektion 3
Fiorangela Vasta-Betzl

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 28.03.2022 – 10x montags – 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 24.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 90,00 EUR

● **Con piacere nuovo A1, ab Lektion 4 – Blended Learning** AO12-433BB

ab „Intermezzo“ 1 mit Wiederholung Lektion 3
Fiorangela Vasta-Betzl

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 24.03.2022 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 22.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Bitte beachten: Die Präsenztage finden statt wie folgt:
Staatl. Berufsschule I, Adolf-Kolping-Str. 11, Zi. P117,
Präsenztage 07.04., 19.05., 07.07.2022
Gebühr: 108,00 EUR

● **A voi la Parola! A2/B1 – Konversationskurs – Onlinekurs** AO12-434

B.A. Fremdsprachen/Literatur (Univ. Bologna) Sara Marchesini

Das Buch „a voi la parola“ vermittelt interessante Themen und Übungen, um die Unterhaltung zu üben und die Grammatik zu wiederholen.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
„A voi la Parola“ A2-B1 Klett Verlag ISBN 978-3-12-525574-6
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 03.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

Spanisch

● **Perspectivas A1 – contigo, ab Lektion 1 – Onlinekurs** AO12-440

Für lerngewohnte Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
LA Naturw./M.A. Pädagog. (Univ. Lima) Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Perspectivas A1,
Cornelsen Verlag, ISBN Nummer: 978-3-06-120933-9
Wir treffen uns auf der vhs cloud.
Beginn: 28.03.2022 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 24.03.2022
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 108,00 EUR

● **Perspectivas A1/A2 – curso rápido, ab Lektion 4 – Onlinekurs** AO12-442

Für lerngewohnte Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
LA Naturw./M.A. Pädagog. (Univ. Lima) Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Perspectivas A1/
A2 – curso rápido, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-024265-8
Wir treffen uns auf der vhs cloud.
Beginn: 24.03.2022 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.03.2022
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 108,00 EUR

● **Perspectivas A1/A2 curso rápido, ab Lektion 12 – Onlinekurs** AO12-442AA

Dipl.-Psych. Eduardo García-Tamayo

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Perspectivas A1/
A2 – curso rápido, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-024265-8
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

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



- **Perspectivas A1/A2 – curso rápido, ab Lektion 12 – Blended Learning** AO12-442BB
für lerngewohnte Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Adriana Spadoni

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining: Perspectivas A1/ A2 – curso rápido, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-306 0242 658
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 14.03.2022 – 12x montags – 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Bitte beachten: Die Präsenztage finden statt wie folgt:
Staatl. BS II, Brückenkopf 1, Zimmer C24, Präsenztage
21.03., 16.05., 27.06.2022
Gebühr: 108,00 EUR

- **Perspectivas A2 – contigo, ab Lektion 1 – Onlinekurs** AO12-443AA
Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen
LA Naturw./M.A. Pädagog. (Univ. Lima) Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Perspectivas A2 – contigo, Cornelsen Verlag, ISBN Nummer: 978-3-06-120935-3
Wir treffen uns auf der vhs cloud.
Beginn: 28.03.2022 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 24.03.2022
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 108,00 EUR

- **Con gusto nuevo A2, ab Lektion 3 – Onlinekurs** AO12-443AC
Ursula Bobbert-Gottschald

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 9.00 – 10.30 Uhr
Anmeldeschluss: 08.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

- **eñe A2, ab Lektion 9 – Onlinekurs** AO12-443AD
für Teilnehmer mit sicheren Grundkenntnissen
Dipl.-Psych. Eduardo García-Tamayo

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch:
Eñe A2 ISBN: 978 319 0042 203
Wir treffen uns auf Zoom.
Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

- **Spanisch Konversation A2/B1 – Onlinekurs** AO12-444
Dipl.-Psych. Eduardo García-Tamayo

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Lehrmaterial wird in der ersten Stunde gemeinsam abgesprochen.
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

- **Konversation mit Ecos B1+ – Onlinekurs** AO12-445AA
für Teilnehmer mit Mittelstufenkenntnissen
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift „Ecos“, Spotlight Verlag, Ausgabe wird noch bekanntgegeben.
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

- **Konversation mit Con Gusto nuevo B1 ab Lektion 1 – Onlinekurs** AO12-445AC
für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dr. phil. Manuela Renz

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo B1 Klett-Verlag: ISBN Nr. 978-3125146846
Wir treffen uns auf Zoom
Beginn: 11.03.2022 – 12x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Anmeldeschluss: 09.03.2022
Ort: vhs, online mit Zoom
Gebühr: 108,00 EUR

- **Perspectivas B1 – contigo, ab Lektion 1 – Onlinekurs** AO12-445AD
Für Teilnehmer mit sicheren Grundkenntnissen
LA Naturw./M.A. Pädagog. (Univ. Lima) Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Perspectivas B1 – contigo, Cornelsen Verlag ISBN: 978-3-06-120954-4
Wir treffen uns auf der vhs cloud.
Beginn: 24.03.2022 – 12x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 22.03.2022
Ort: vhs, online mit Cloud
Gebühr: 108,00 EUR

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen.



Japanisch

- **Japanisch mit „Marugoto“ – Band I, ab Lektion 1, A1 – Onlinekurs** AO12-450
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
BA Japan – Arts & Sciences (Tamagawa Univ, Tokyo)
Maya Karuishi

Wichtige Information: Leider gibt es keine deutschsprachige Ausgabe des Buches. Die Lehrbücher sind zwar in englischer Sprache, aber mit leicht verständlichen Icons versehen.

Die Dozentin erläutert alles Notwendige, wie z.B. die Benutzung des Buches und die Grammatik auf Deutsch, so dass Sie alles, was für den Spracherwerb notwendig ist, verstehen oder ggf. nachfragen können. Ansonsten wird im Kurs hauptsächlich Japanisch gesprochen.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbücher: *Marugoto: Starter A1 Katsudoo, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-707-7

*Marugoto: Starter A1 Rikai, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-708-4
Diese Bücher sind über amazon.de oder buske.de erhältlich

Wir treffen uns auf der vhs cloud.

Beginn: 08.03.2022 – 11x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022

Ort: vhs, online mit Cloud

Gebühr: 99,00 EUR

- **Japanisch mit „Marugoto“ – Band I, ab Lektion 5, Topic 3, A1 – Onlinekurs** AO12-451
für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen
BA Japan – Arts & Sciences (Tamagawa Univ, Tokyo)
Maya Karuishi

Konnichiwa! Haben Sie schon einmal Japanisch gelernt? Lesen/Schreiben Sie schon Hiragana, etwas Katakana und vielleicht sogar einige Kanji? Können Sie sich schon kurz auf Japanisch vorstellen und einfache alltägliche Ausdrücke benutzen? Dann ist dieser Kurs der Richtige! Wichtige Information: Leider gibt es keine deutschsprachige Ausgabe des Buches. Die Lehrbücher sind zwar in englischer Sprache, aber mit leicht verständlichen Icons versehen.

Die Dozentin erläutert alles Notwendige, wie z.B. die Benutzung des Buches und die Grammatik auf Deutsch, so dass Sie alles, was für den Spracherwerb notwendig ist, verstehen oder ggf. nachfragen können. Ansonsten wird im Kurs hauptsächlich Japanisch gesprochen.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbücher:

Marugoto: Starter A1 Katsudoo, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-707-7

Marugoto: Starter A1 Rikai, Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-708-4

Diese Bücher sind über amazon.de oder buske.de erhältlich

Bitte beachten Sie die Anleitung zu den Onlinekursen und die dort beschriebenen technischen Voraussetzungen.

Wir treffen uns auf der vhs cloud.

Beginn: 08.03.2022 – 11x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022

Ort: vhs, online mit Cloud

Gebühr: 99,00 EUR

Gesundheit

Ernährung

- **Ich esse doch gar nicht so viel und nehme trotzdem nicht ab? Wie kann das sein? – Onlinekurs** AO12-501
Monika Winhard

In unserer modernen Ernährung sind mitunter Stoffe enthalten, die bewirken, dass unser Stoffwechsel gebremst wird und aus dem Gleichgewicht gerät. Übergewicht, Fettleber, Insulinresistenz und auch Diabetes können die Folge sein. In meinem Vortrag erläutere ich die Zusammenhänge und zeige auf, wie Sie die Stoffwechselbremsen identifizieren können. Zudem gehe ich darauf ein, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können, so dass Sie langfristig Ihr Wohlfühlgewicht erreichen.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Dienstag, 08.03.2022, 19.15 – 21.15 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2022

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 12,50 EUR

- **Ernährung und Entzündungen – gibt es hier einen Zusammenhang? – Onlinekurs** AO12-502
Monika Winhard

Kurz gesagt – ja, den gibt es. Denn was wir essen und trinken hat eine große Auswirkung auf unsere Gesundheit und damit auch auf verschiedene Entzündungsprozesse – egal ob diese akut, chronisch oder still sind. In dem Vortrag werden diese Zusammenhänge erläutert, und Sie erhalten Tipps, wie Sie mit anti-entzündlichen Lebensmitteln gegensteuern können.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Zoom

Termin: Donnerstag, 31.03.2022, 19.15 – 21.15 Uhr
Anmeldeschluss: 29.03.2022

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 12,50 EUR

Bewegung

- **Box dich fit – Onlinekurs** AO12-550
Ganzkörperworkout, das Sie mit Kampfsportelementen zur Musik boxen lässt
Wolfgang Sonner
Fitnesstrainer B

Intensives Ganzkörperworkout, das Sie zum Rhythmus der Musik boxen lässt und verschiedene Elemente von Kampfsportarten beinhaltet.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 11.03.2022 – 7x freitags – 19.15 – 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 09.03.2022

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 44,50 EUR



NEU Poweryoga mit Elementen aus dem Ashtangayoga & intensiven Yogaflows – Onlinekurs **AO12-551**
Christine Fischer

Du suchst einen Yogakurs, der deine Fitness umfassend aufbauen und dich auch mal zum Schwitzen bringen kann? Dann bist du hier genau richtig.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Meditations-/Sitzkissen (wenn vorhanden), Kuschedecke

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 28.04.2022 – 6x donnerstags – 18.15 – 19.45 Uhr
Anmeldeschluss: 26.04.2022

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 57,00 EUR

Kunst und Kultur

NEU Einsteigerkurs Diatonische Mundharmonika – Onlinekurs **AO12-600**
Dipl. Staats-/Sozialwiss. Markus Renz

Die diatonische Mundharmonika ist ein faszinierendes Instrument, das die meisten kennen. Meistens werden ihre musikalischen Möglichkeiten unterschätzt. Im Kurs wollen wir uns auf eine Entdeckungsreise begeben und erste Schritte mit diesem kleinen Instrument machen, welches man überallhin mitnehmen kann, da es in jede Hosentasche passt. Auf Wunsch wird eine Verlängerung des Kurses angeboten.

Mitzubringen/Materialien: Diatonische 10-Loch Mundharmonika in C-Dur. Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 09.03.2022 – 5x mittwochs – 18.30 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.03.2022

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 50,00 EUR

Elternbildung

● Säuglingsernährung „Das isst mein Baby im ersten Lebensjahr!“ – Onlinekurs **AO12-690**
Vortrag mit Gesprächsrunde
Christine Krebs

Praxisnahe Informationen zur gesunden Ernährung. Mit Unterstützung des Amts für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt.

Mitzubringen/Materialien: Wir treffen uns auf Webex
Termine: Dienstag, 24.05.2022, 19.00 – 20.30 Uhr /
Dienstag, 31.05.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 16.05.2022

Ort: vhs, online

Gebühr: Teilnahme kostenlos

NEU Geburtsvorbereitungskurs – Schwangerenyoga – Onlinekurs **AO12-695**
Christine Fischer

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Meditations-/Sitzkissen (wenn vorhanden), Kuschedecke

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 26.04.2022 – 6x dienstags – 17.00 – 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.04.2022

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 38,00 EUR

NEU Rückbildungskurs – Yoga mit Baby – Onlinekurs **AO12-697**
Christine Fischer

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Meditations-/Sitzkissen (wenn vorhanden), Kuschedecke

Wir treffen uns auf Zoom

Beginn: 26.04.2022 – 6x dienstags – 10.00 – 11.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.04.2022

Ort: vhs, online mit Zoom

Gebühr: 38,00 EUR

Besuchen Sie uns
im Internet:

www.ingolstadt-vhs.de

Sie können unsere Kurse auch
online buchen.





Bildung für
nachhaltige
Entwicklung





● Eselworkshop mit Wanderung für Kinder ab 8 Jahren

AO19-001

Uschi Horsch

Theoretischer Teil: Grundsätzliches zum Verhalten gegenüber Tieren – Sicherheitseinweisung – Richtiges Führen

Praktischer Teil: Kontaktaufnahme beim Putzen und Streicheln – Esel-spaziergang – Belohnen der Esel – Ausführliches Putzen und Kuscheln 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 sowie für die Durchführung aller Teile des Workshops garantieren können. Immer zwei Kinder teilen sich einen Esel.

Die Veranstaltung ist geeignet bis 14 Jahre.

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, 28.05.2022, 9.30 – 11.30 Uhr

Ort: Gestüt Hellmannsberg, Hellmannsberg 24, 85092 Kösching

Gebühr: 42,00 EUR

Termin: Samstag, 09.04.2022, 9.30 – 13.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 25,50 EUR

NEU Durch Nachhaltigkeit zu einer lebenswerten, lebensfähigen und gerechten Welt

AO19-020

Roderich Kiesewetter MdB

Um eine „enkel:innen-taugliche“ Zukunft zu schaffen, braucht es heute Nachhaltigkeit. Wo die Reise hingehen soll, ist klar, welche Wege diese Reise nimmt, ist jedoch unklar. Drei zentrale Fragen werden in der kommenden Zeit eine entscheidende Rolle spielen: Wie erschaffen wir eine „lebensfähige Welt“ nach Corona? Wie erhalten wir eine „lebenswerte Welt“ nach Corona? Und wie kann eine „gerechte Welt“ nach Corona geschaffen werden? Roderich Kiesewetter, MdB. CDU-Bundestagsabgeordneter für den Wahlkreis Aalen/Heidenheim, Obmann im Auswärtigen Ausschuss, Vorsitzender des Parlamentarischen Kontrollausschusses, Initiator des Stiftungslehrstuhls für Erneuerbare Energien

Termin: Montag, 28.03.2022, 18.00 Uhr

Gebühr: frei

NEU Kräuterwanderung durch den Klenzepark

AO19-002

Brigitte Zinsmeister

Freuen sie sich auf eine frühlingshafte Kräuterwanderung durch den Ingolstädter Klenzepark, bei der sie viele Informationen über die heimischen (Un-)kräuter bekommen. Beim schönsten Rastpunkt gibt es ein schmackhaftes Unkräuter-Picknick. Planen Sie 2 Stunden für die Wanderung und eine halbe Stunde für das gemeinsame Picknick mit ein. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, wenn es für das Picknick zu ungemütlich ist, kann jeder seine Brotzeit mit nach Hause nehmen und im Trockenen genießen. Treffpunkt ist an der Fußgängerbrücke im Klenzepark. Brigitte Zinsmeister ist staatlich anerkannte Kräuterpädagogin und Landwirtin im Nebenerwerb.

Mitzubringen/Materialien: Kleidung der Witterung entsprechend. Findet bei jedem Wetter statt

Termin: Samstag, 14.05.2022, 16.00 – 18.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Fußgängersteg im Klenzepark

Gebühr: 38,00 EUR

NEU Gemeinsam den Unterschied machen – das (umwelt-)psychologische Training für Deinen Weg in ein nachhaltigeres und bewussteres Leben

AO19-021

MSc. Psych. Anna Peitz

Wir finden wirksame Ansatzpunkte, wie wir unseren individuellen Lebensstil nachhaltiger gestalten können und, unterstützt durch psychologische Erkenntnisse und den Austausch in der Gruppe, mehr ins Handeln kommen. Oft spüren wir eine Ohnmacht, wenn es um konkrete Möglichkeiten gibt, im persönlichen Umfeld und Alltag die so dringenden Veränderungen umzusetzen – erschlagen von immer neuen drohenden Szenarien des Klimawandels, des Flächenfraßes, der Industrie wissen wir um die Notwendigkeit, selbst aktiv zu werden und etwas für eine lebenswerte Zukunft zu tun, doch die ersten Schritte fallen gleichzeitig am schwersten. Also nutzen wir den Austausch in der Gruppe mit Gleichgesinnten und erforschen, welche Rolle wir selbst einnehmen können, wenn es darum geht, eine zukunftsfähige Welt zu gestalten. Zwischen den Treffen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich in selbst gewählten Aufgaben in ihrem Alltag auszuprobieren. Bei den Treffen inspirieren, motivieren und unterstützen wir uns und reflektieren unsere Schritte in eine nachhaltigere Lebensweise.

Das Training wurde an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der (Umwelt-)Psychologie und der Bildung für nachhaltige Entwicklung konzipiert.

Beginn: 29.04.2022 – 5x freitags – 18.00 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: 50,00 EUR

● Imkern

AO19-009

Einstieg in die Bienenhaltung
Gerhard L. Hartmann

Seminarinhalte: Das Bienenvolk – Die Bienenwohnung – Die wichtigsten Arbeiten im Jahreszyklus – Honigernte und Honigarten – Krankheiten und Varroamilbe – Rechtliche Vorschriften – Möglichkeiten des Einstiegs

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 25.04.2022 – 5x montags – 18.45 – 21.15 Uhr

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

Gebühr: 79,00 EUR

NEU Nachhaltigkeit und Digitalisierung

AO19-030

Wie funktioniert Nachhaltigkeit in einer digitalen Welt?

Patrice Raies

Was haben Menschenrechte und Klimaschutz mit meinem Smartphone zu tun? Gibt es Produkte, die meine Ansprüche an Nachhaltigkeit erfüllen? Wie kann ich als Verbraucher*in auf Lieferketten und Menschenrechtsverletzungen Einfluss nehmen? In diesem Kurs wird ein Überblick über nachhaltige IT-Lösungen im Bereich Soft- und Hardware gegeben und wie diese Anbieter mithelfen, die Welt ein Stück besser zu machen. Das Format richtet sich an interessierte Verbraucher*innen, die ihrem Kauf- und Nutzungsverhalten auf den Zahn fühlen wollen.

Termin: Donnerstag, 17.03.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

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

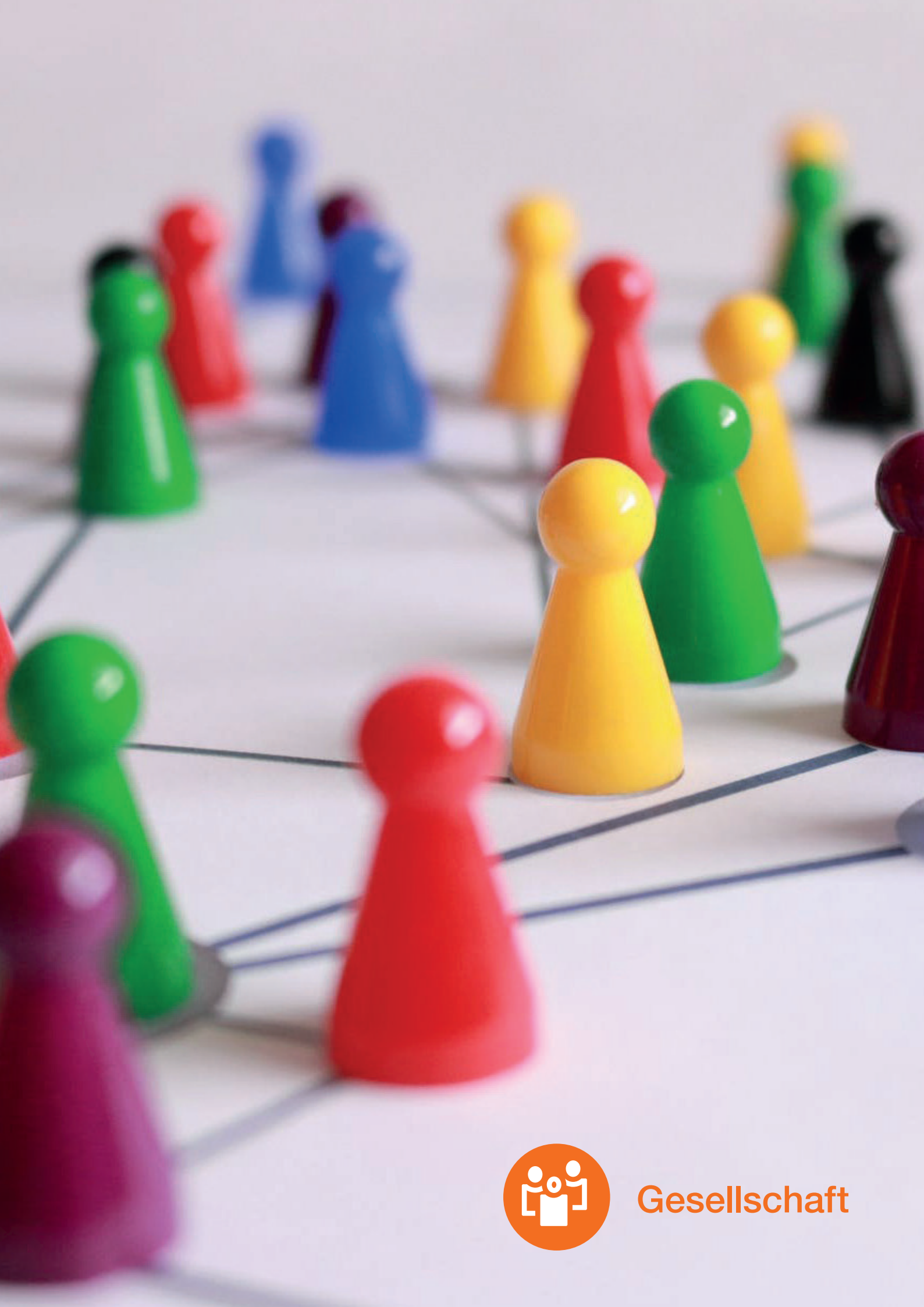
Gebühr: 9,50 EUR

NEU Von der Aussaat zu einer kräftigen Pflanze

AO19-010

Alles über die Aussaat und Stecklingsvermehrung von Nutz- und Zierpflanzen
Bernd Grillhiesl

Wir besprechen u.a.: Vorbereitung des Saatgutes / Aussaat im Freiland, Gewächshaus oder am Zimmerfenster? / Vermehrung durch Stecklinge / Düngintervalle / Das richtige Licht / Die richtige Temperatur / Die richtige Feuchtigkeit / Wann und wie Umtopfen?



Gesellschaft



Studium generale

Dr. Rudolf Oswald

Die erfundene Nation – Zur Konstruktion kollektiver Mentalitäten
 1915 publizierte der Soziologe Werner Sombart eine Schrift mit dem Titel „Händler und Helden“. Es war der Versuch, dem seit Monaten in Gang befindlichen Morden an den Fronten des Weltkrieges einen Sinn auf der Basis eines vermeintlichen Erfahrungswissens vergangener Generationen zu geben. Konkret bezeichnete der Begriff „Händler“ eine berechnende und profitgierige Mentalität – gemeint war die englische Nation. „Helden“ hingegen seien die Deutschen, deren vornehmlicher Charakterzug selbstlose Opferbereitschaft sei. Letztlich also argumentierte Sombart, dass der Krieg zwar auf politischer Ebene ausgelöst wurde, dessen tiefere Ursachen aber in unvereinbaren Nationalcharakteren begründet lägen, womit er gewissermaßen den Aspekt der „kollektiven Mentalität“ propagandistisch für Kriegszwecke nutzbar machte. Anhand ausgewählter Beispiele wird im Kurs der Frage nachgegangen, weshalb im Prozess der Moderne mit einer Nation, einer Ethnie bestimmte kollektive Eigenschaften in Zusammenhang gebracht wurden – nicht hingegen, ob derartige „eingebildete Nationalcharaktere“ jemals eine Entsprechung in der Realität hatten.

Prof. J.P. Martin

Standpunkte: Welche stammen aus der Tradition, welche sind gerade aktuell?
 Unsere Standpunkte sind sozial vermittelt. Von frühester Kindheit werden wir mit „Mindsets“ versorgt, sei es aus der Familie, sei es aus dem Kindergarten und der Schule. In der Regel übernehmen wir diese Mindsets ungeprüft. In unserer Veranstaltung wird ein Überblick über die Geschichte der Philosophie seit Thales bis Popper geliefert. Damit wird der Vorrat an Standpunkten zusammengestellt, die in der heutigen Gesellschaft noch unbemerkt vorherrschen. Im Anschluss wird beschrieben, welche Mindsets aktuell dominant werden und beispielsweise in der Politik, aber auch in Coaching-Angeboten, im wissenschaftlichen Diskurs oder in der Presse zu identifizieren sind. Dabei wird auch auf die Mindsets eingegangen, die der Dozent im Laufe seiner 40 Jahren Forschung entwickelt hat und gegenwärtig verbreitet.

Dr. Brigitte König

Der Mensch hat seinen unverrückbaren Vorrat an Genen, die ihn mitbestimmen, aber nicht allein verantwortlich sind für sein „So-Sein“. Es hat literarische Strömungen gegeben wie den Naturalismus, die Entwicklungen einzelner Lebensläufe auf das „Milieu“ zurückführten. Aber das Leben ist vielfältig und ebenso vielfältig sind die Literaten und ihre Geschichten. Wir wollen in diesem Kurs einige von ihnen kennenlernen und sehen, wie sich Einflüsse, die sich etwa aus Exilsituationen, aus Familienkonflikten, aus gesellschaftlichen Bedingungen u.v.a.m. ergeben, aus Sicht der jeweiligen Autoren auf das Wesen einzelner Protagonisten ausgewirkt haben.

Dipl. Theol. Erich Schredl

Was hat ein „christliches Abendland“ mit mir zu tun?
 Die christliche Religion hat die Kultur Europas geprägt durch ihre Erzählungen aus biblischen Schriften und Heiligen-Legenden. Dazu durch die Kunstformen ihrer Liturgien und Riten, ihrer Architektur und Musik, ebenso wie durch ihre Formen der Bildung.
 Warum beschwört ausgerechnet die AfD „abendländische Werte“, wenn es ihr darum geht, Menschen anderer Farbigkeit auszugrenzen? Was soll das heißen, wenn den christlichen Kirchen in unserer Gesellschaft der Auftrag zugeschrieben wird, „Werte zu vermitteln“?
 Heute nehmen gleichermaßen reaktionäre Verschwörungserzähler wie liberale Sozialaktivisten das „Christliche“ für sich in Anspruch; die Kirchen werden zerrissen zwischen evangelikalischen wie klerikalen Sondergruppen und reformorientierten Liberalen.
 Wie bauen einzelne Personen Elemente des Christentums in ihre Identität ein, wie tun das Gruppierungen / Gemeinden? Gibt es eine „wahre“ christliche Identität? Und wenn ja, wie könnte sie beschrieben werden?

Elisabeth Fenk

Prägungen – Standpunkte – Identitäten in ihren kollektiven Transformationen
 Aus sozialpsychologischer Sicht stellen sich Kernfragen zur Identität, die sich in Standpunkten und Prägungen zeigen: Welche Faktoren in meiner Identität sind kollektiv vermittelt, welche haben eine individuelle Ausprägung erfahren? Wie ist unsere derzeitige Gesellschaft zu ihren kollektiven Prägungen gekommen? Wie sind wir die geworden, die wir sind? Und wer ist jeweils das „Wir“? Wie hängen individuelle Identität und kollektive Enkulturation und Sozialisation zusammen? Wir stehen einem umfassenden und permanenten Prozess der kulturellen Prägungen, Überlagerungen und Transformationen gegenüber, tagtäglich und von Generation zu Generation. Wo sind die Haltepunkte, die Essentials gesichert, die wir dem Prozess der Wandlung entziehen, weil wir sie – einmal gefunden – für „alle“ für unentbehrlich halten? Wie verankern wir neue kulturelle Errungenschaften (z. B. Ökologie) in überkommenen, durch Religion, Kulturtraditionen, Verfassungen bzw. Gesetze vorgegebenen kollektiven Überzeugungen? Und was bedeutet „Kulturelle Aneignung“ für gemischte Kulturen? Schillers aufklärerisches Diktum in „Wilhelm Tell“: Der Mensch greift „getrosten Mutes in den Himmel und holt herunter seine ew'gen Rechte, die droben hangen unveräußerlich und unzerbrechlich wie die Sterne...“

Dipl. Päd. Florian Kneidl

Beim Hören von Musik ist es oft schwierig, diese als „absolute Musik“ zu hören. Sobald wir etwas über Leben oder Ansichten eines Komponisten oder einer Sängerin wissen, versuchen wir häufig, diese auch in seinen oder ihren Werken wiederzufinden. Und auch unsere eigenen Prägungen, Vorlieben oder auch momentanen Stimmungen beeinflussen, wie wir Musik wahrnehmen.
 Anhand ausgewählter Beispiele klassischer und populärer Kompositionen werden wir beiden Phänomenen nachhorchern.

Dipl. Psych. Wolfgang Fuhrmann

Wer bin ich und was kann ich noch werden? Über Möglichkeiten und Hindernisse, ungelebte Potentiale zu verwirklichen.

● Studium Generale – Wer bin ich?

Prägungen, Standpunkte, Identität

Dr. Rudolf Oswald, Prof. Dr. Jean-Pol Martin,
 Dr. Brigitte König, Dipl. Theol. Erich Schredl,
 Elisabeth Fenk, Dipl. Päd. Florian Kneidl,
 Dipl. Psych. Wolfgang Fuhrmann **AO21-000**
 Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 14.00 – 15.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
 Bitte beachten: Kein Kurs am 23.05.2022!
 Gebühr: 135,00 EUR

Dr. Rudolf Oswald, Dipl. Theol. Erich Schredl,
 Prof. Dr. Jean-Pol Martin, Dr. Brigitte König,
 Dipl. Päd. Florian Kneidl, Elisabeth Fenk,
 Dipl. Psych. Wolfgang Fuhrmann **AO21-001**
 Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 14.00 – 15.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
 Bitte beachten: Kein Kurs am 24.05.2022! Gebühr: 135,00 EUR

Dr. Rudolf Oswald, Dipl. Theol. Erich Schredl,
 Prof. Dr. Jean-Pol Martin, Dr. Brigitte König,
 Elisabeth Fenk, Dipl. Päd. Florian Kneidl,
 Dipl. Psych. Wolfgang Fuhrmann **AO21-002**
 Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
 Gebühr: 135,00 EUR

Recht und Finanzen

● **Sinnvoll Geld anlegen – aber wie?** **AO21-100** Dipl. Ökonomin Petra Gruber Verbraucherservice Bayern

Haben Sie etwas Geld angespart oder geerbt? Überlegen Sie es anzulegen, haben aber keine Ahnung, was Sie tun sollen? An diesem Abend lernen Sie nicht nur die marktüblichen Anlagemöglichkeiten kennen, sondern Sie erfahren alles, was Sie an Grundlagen benötigen, um über die Chancen und Risiken bei einer Anlage besser mitreden zu können. Denn es geht um IHR Geld!

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Mittwoch, 09.03.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

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

Gebühr: 14,00 EUR

● **Börse statt Sparbuch** **AO21-101** Geldanlage mit ETFs (Exchange Traded Funds) Dipl. Ökonomin Petra Gruber Verbraucherservice Bayern

Das Tagesgeldkonto bringt keine Zinsen, Aktien sind Ihnen zu spekulativ und aktive Fonds zu kostenintensiv. Gibt es eine Alternative? Sicher haben Sie den Begriff „ETFs“, oder auch „Indexfonds“ bzw. „passive Fonds“ genannt, bereits schon in den Medien gehört. Doch was ist ein ETF? Wie setzt er sich zusammen? Welche Varianten gibt es? Welche Kosten fallen an? Wie hoch sind die Ertragschancen und auf welche Risiken lassen Sie sich ein? Erfahren Sie das Wesentliche über diese Form der Geldanlage.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Mittwoch, 23.03.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

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

Gebühr: 14,00 EUR

● **Einkommensteuererklärung verständlich gemacht!** **AO21-102-** Volker Riechert

In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam in Theorie und Praxis anhand der Steuer-Formulare, was wichtig und notwendig ist für die Erstellung der Einkommenssteuererklärung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs eignet sich sowohl für absolute „Anfänger“ als auch für steuerlich „Fortgeschrittene“. Auf Fragen zur Übermittlung der Steuererklärung per „ELSTER“ können wir gerne eingehen. Im Kurs können wir auch besprechen, inwieweit der Kurs steuerlich absetzbar ist.

Die Einreichungsfrist für die Einkommenssteuererklärung 2021 endet übrigens erst am 31.07.2022

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Samstag, 07.05.2022, 10.15 – 16.00 Uhr

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

Gebühr: 68,00 EUR

NEU **Frauen leben länger, aber wovon?** **AO21-103** Diplom-Kauffrau Astrid von Perponcher

Im Kurs werden wir über folgende Themen sprechen:

- Wie funktioniert die Gesetzliche Rentenversicherung?
- Die „450 Euro Job“-Falle
- Private Vorsorge, was ist hier wichtig?
- Wie wirkt sich die Inflation auf meine Altersvorsorge aus?

Dieser Kurs wird vom Bayerischen Volkshochschulverband Bezirk Oberbayern gefördert.

Mitzubringen/Materialien:

Ein Skript kann gegen 2 € von der Kursleitung bezogen werden.

Termin: Montag, 21.03.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 5,00 EUR



Astrid von Perponcher

NEU **Wege durch den Versicherungs – „Dschungel“** **AO21-103A** Diplom-Kauffrau Astrid von Perponcher

Im Kurs werden wir über folgende Themen sprechen:

- Welche Versicherungen sind gesetzlich vorgeschrieben?
- Wie mache ich eine Bestandaufnahme?
- Welche Versicherungen sind zwingend notwendig und auch sinnvoll?

Dieser Kurs wird vom Bayerischen Volkshochschulverband Bezirk Oberbayern gefördert.

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

Termin: Mittwoch, 30.03.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 5,00 EUR

NEU **Die 7 Irrtümer zum Thema Pflegeversicherung** **AO21-104** Diplom-Kauffrau Astrid von Perponcher

Im Kurs werden wir über folgende Themen sprechen:

- Leistungen der Pflegepflichtversicherung
- Wie sichere ich mich privat am besten ab
- Der Unterschied bei den privaten Pflegeversicherungen

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

Termin: Donnerstag, 07.04.2022, 19.15 – 21.15 Uhr

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

Gebühr: 12,50 EUR

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



Finanzworkshop

AO21-105

Diplom-Kauffrau Astrid von Perponcher

Der Workshop gibt einen Überblick über die Versicherungen, Möglichkeiten und Strategien der Geldanlagen und erklärt einfache wirtschaftliche Zusammenhänge, die man wissen muss, um nicht übervorteilt zu werden.

Mitzubringen/Materialien: Ein Skript kann gegen 4 € von der Kursleitung bezogen werden.

Brotzeit und Getränke

Termin: Samstag, 30.04.2022, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 44,50 EUR



Finanzworkshop für Frauen

AO21-106

Diplom-Kauffrau Astrid von Perponcher

Der Workshop gibt einen Überblick über die Versicherungen, Möglichkeiten und Strategien der Geldanlagen und erklärt einfache wirtschaftliche Zusammenhänge, die man wissen muss, um nicht übervorteilt zu werden.

Mitzubringen/Materialien: Ein Skript kann gegen 5 € von der Kursleitung bezogen werden.

Brotzeit und Getränke

Termin: Samstag, 14.05.2022, 10.00 – 17.00 Uhr

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

Gebühr: 44,50 EUR

● Kaufmann, GmbH, OHG – welche Rechtsform passt zu meinem Unternehmen?

AO21-108

Notar Dr. Florian Meininghaus

An Unternehmer werden täglich hohe Anforderungen gestellt. Am Anfang steht die erfolgreiche Gründung. Sie ist das Fundament dauerhaften Erfolgs. Doch welche Rechtsform ist die richtige für mein Unternehmen? Der Vortrag gibt einen Überblick und legt die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Rechtsformen auf.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Montag, 28.03.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: 9,50 EUR

● Schenken, Übergeben, Vermachen: Zu Lebzeiten oder erst mit dem Tod?

AO21-109

Notar Dr. Florian Meininghaus

Zu Lebzeiten versuchen wir unser Vermögen geschickt zu bewahren oder zu vermehren. Für die Zeit nach dem Tod sorgen hingegen nur die Wenigsten ausreichend vor. Dies kann Streitigkeiten in der Familie, teure Gerichtsverhandlungen und den Zerfall des Vermögens zur Folge haben. Mitunter kann es sinnvoll sein, einzelne Vermögenswerte bereits zu Lebzeiten auf die nachfolgende Generation zu übertragen, etwa um Steuern zu sparen. Der Vortrag erläutert, wie – zu Lebzeiten oder mit dem Tode – Vermögen sicher übertragen werden kann.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Dienstag, 05.04.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: 9,50 EUR

● Brauche ich einen Ehevertrag?

AO21-110

Notar Dr. Florian Meininghaus

Wenn das Herz spricht, kommt der Kopf oftmals nicht zu Wort. Doch wer sich in Ehe, Partnerschaft und Familie nur auf gesetzliche Regelungen verlässt, verschenkt sinnvolle Möglichkeiten, das eigene und gemeinsame Leben nach individuellen Vorstellungen zu gestalten. Was geschieht zum Beispiel mit dem Vermögen der Partner bei Heirat und Trennung? Wie will man Unterhalt und Vorsorge fürs Alter regeln? Der Vortrag informiert über die Möglichkeiten vertraglicher Regelung durch Ehevertrag und gibt einen Überblick über die Themen Güterrecht (Zugewinnausgleich oder Gütertrennung), Unterhalt und Versorgungsausgleich.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Donnerstag, 28.04.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: 9,50 EUR

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

AO21-111

Notar Dr. Florian Meininghaus

Mit dem Eigenheim geht für viele ein großer Traum in Erfüllung und auch Kapitalanleger investieren vermehrt in Grundbesitz. Der Erwerb einer Immobilie – zur eigenen Nutzung oder als Wertanlage – ist für die meisten Menschen die größte und wichtigste Investition in ihrem Leben. Wer einen Kredit aufnimmt, verschuldet sich oft über Jahrzehnte. Für den Immobilienkauf ist notarielle Beurkundung vorgeschrieben. Der Vortrag erläutert den Ablauf eines Immobilienkaufs beim Notar und gibt Tipps.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Termin: Montag, 02.05.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: 9,50 EUR

● General- und Vorsorgevollmacht; Patientenverfügung

AO21-112

Notar Dr. Florian Meininghaus

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, 10.05.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: 9,50 EUR

Kurse mit einem Minus am Ende der Kursnummer (-) werden bei einer behördlichen Schließung online fortgesetzt.

● **Testament, Erbrecht und Schenkungen**

AO21-113-

Fachanwalt für Erbrecht Markus Rainer

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

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 08.03.2022, 19.00 – 21.15 Uhr

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

Gebühr: 14,00 EUR

● **Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien**

AO21-114-

Fachanwalt für Erbrecht Markus Rainer

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.

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Mittwoch, 27.04.2022, 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)

Gebühr: 14,00 EUR

● **Mit Abschlag in Rente!?**

Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand auch unter Berücksichtigung der neuen Flexirenten-Regelungen aussieht, erfahren Sie in diesem Kurs.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Agata Röhrsheim AO21-115-

Termin: Dienstag, 26.04.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: 12,50 EUR

Agata Röhrsheim AO21-116-

Termin: Donnerstag, 02.06.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: 12,50 EUR

Das nächste gedruckte Programmheft mit Kursen von Juni bis Mitte September erscheint im Mai.



Haus und Garten

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

AO21-200

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, 12.03.2022, 9.30 – 18.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 59,00 EUR

● **Grundlagen der Gartengestaltung**

AO21-201

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

Zur Neuanlage oder Umgestaltung vermittelt der erfahrene Gartenarchitekt grundlegende Kenntnisse, um kostenbewusst den Traum vom eigenen Gartenparadies zu verwirklichen. Jeder Kursteilnehmer findet entsprechend seiner Hausarchitektur seinen individuellen Gartenstil, zeitgemäß, naturnah und pflegeleicht. Moderne Planungs- und Praxisbeispiele zum sinnvollen Wegekonzept, Terrassengestaltung, Wasser im Garten, und raumbildende Pflanzverwendung zeigen dauerhafte und attraktive Lösungen.

Für jeden Teilnehmer wird eine individuelle Gartenskizze gemeinsam erarbeitet (Maßstab 1:100).

Mitzubringen/Materialien: Lageplan Grundstück/Haus (Maßstab 1:100), ggf. Fotos vom Grundstück und der Umgebung

Termin: Samstag, 19.03.2022, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 50,50 EUR



Philosophie, Religion, Länder, Politik

● **Neue Menschenrechte?**

AO21-300

Prof. Dr. Jean-Pol Martin

Die allgemeine Erklärung der Menschenrechte wurde 1948 verfasst, vor mehr als 70 Jahren. Damals herrschte ein Menschenbild, das von Religion und Philosophie geprägt war. Heute stehen andere Werte im Vordergrund, die auf dem Hintergrund der Naturwissenschaften – insbesondere der Bedürfnis- und Glücksforschung – entwickelt wurden. Im Kurs werden Menschenrechte vorgestellt, die sich auf 6 Grundbedürfnisse stützen: 1. Denken, 2. Gesundheit, 3. Sicherheit, 4. Soziale Einbindung, 5. Partizipation und Selbstverwirklichung, 6. Sinn

Termin: Samstag, 21.05.2022, 9.00 – 13.00 Uhr

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

Gebühr: 25,50 EUR

NEU **Erinnerung und Zukunft: Was Deutschland und Rumänien verbindet**

AO21-301

Franz Markus Pusel

Deutschland und Rumänien haben zwar keine gemeinsame Grenze, sind also geographisch keine Nachbarn. Dennoch gibt es zahlreiche Verbindungen und Beziehungen. Im Vortrag mit anschließender Diskussion geht es darum, diese Verbindungen aufzuzeigen, historisch einzuordnen und für die heutige Zeit zu nutzen. Zielgruppe sind Menschen, die Ihre Kenntnisse über Rumänien und die Verbindungen zu Deutschland vertiefen und in einer Diskussion ihre Erfahrungen einbringen wollen.

Termin: Dienstag, 10.05.2022, 19.00 – 21.15 Uhr

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

Gebühr: 14,50 EUR

Dialog der Religionen

Integrationsbeauftragte: Ingrid Gumpfinger

Theologisches Team: Pfarrerin Maren Michaelis, Pfarrer Holger Schwarzer, Wolfgang Jansing, Nesrin Bal

Mitglieder der Gremiums:

Pfarrer Martin Geistbeck, Pfarrer Dr. Clemens Hergenröder, Pfarrer Dr. Victor Linn, Pfarrerin Maren Michaelis, Pfarrer Holger Schwarzer, Dialogbeauftragte (DITIB) Nesrin Bal, Dede (AKZ) Hasan Erdogan, Fatih Ciftci (IBV), Vorstand (DOZO) Esmir Smajic, Elhady Siedelahl (Zaytouna Moschee), Wolfgang Jansing (Die Initiative)

● **Internationales Frauenfrühstück**

AO21-302

Mitglieder des Gremiums Christlich-Islamischer Dialog

Gemeinsames Essen verbindet Menschen über Grenzen von Religion, Kultur und Nationen hinweg. Beim internationalen Frauenfrühstück kommen Gespräche auf, die Neugierde wecken und gegenseitigen Respekt für die jeweils andere Kultur und Religion fördern.

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

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

Mitzubringen/Materialien: Unkostenbeitrag: 7,90 € vor Ort zu bezahlen

Termin: Mittwoch, 23.03.2022, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Ziyafet Restaurant, Hindenburgstraße 23,
85057 Ingolstadt

Gebühr: Unkostenbeitrag vor Ort zu bezahlen

NEU **Ehe, Familie und Erziehung im Christentum und im Islam**

AO21-303

Mitglieder des Gremiums Christlich-Islamischer Dialog

Unser Familienleben bestimmt unseren Alltag: Wir wünschen uns, für unsere Familie und unsere Liebsten nur das Allerbeste! Welche Impulse gibt es aus dem Christentum und dem Islam zu den Themen Ehe, Familie und Erziehung?

Anmeldung erforderlich per Telefon, Mail oder online.

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

Termin: Donnerstag, 12.05.2022, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Gemeindesaal St. Johannes, Ettinger Str. 47,
85057 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei

NEU **Philosophie des 20. Jahrhunderts Russel, Wittgenstein, Popper und der Positivismus**

AO21-305

Bernhard Reichl

Kybernetik, KI und Cyberwelten aus haarfeinen Schaltkreisen gewoben gebärden sich beinahe schon wie menschliche Gehirne.

Schon vor der Hardware hat die Software der formalen Logik seit Leibniz, Frege und Russel eine gewaltige Dynamik entwickelt.

Die Wiener Schule, Wittgenstein und Popper, konzentrierten sich auf das, was der Fall ist, weiteten aber bald ihre 2-wertigen Entwürfe auf Politik, Sozialtechnologie und im Behaviorismus auf die Psychologie aus. Im Positivismusstreit kam es zum großen Clash mit der Kritischen Theorie, u.a. zwischen Niklas Luhmann und Jürgen Habermas.

Beginn: 22.03.2022 – 5x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P121 (1. OG)

Gebühr: 63,50 EUR

Beachten Sie
unsere Online-Angebote
auf Seite 12 bis 22



NEU **Der Existenzialismus – Heideggers Sein und Zeit**
Bernhard Reichl

AO21-306

Heidegger will der Philosophie wieder die archaisch vorsokratische Kraft verleihen. Das Kolleg möchte der Entwicklung der Heideggerschen Mystik folgen:

Urerfahrungen des Menschen in der Welt sind Geworfenheit und wissende Hände, die Zuhandenes in die Gegend der alltäglichen Sorge rücken, wo wir uns in der Bequemlichkeit des Man einrichten. Doch das Gewissen lässt uns nicht ruh'n, es ruft uns heraus, denn der Tod ragt ins Leben, stellt den Menschen vor die Eigentlichkeit und vollendet sein Geschick.

Dass die Menschen sich ständig voraus durch die Zeit hinter sich her sind, dieses Heideggersche Mysterium der Weltzeit gilt es aufzulösen.

Beginn: 10.05.2022 – 5x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P121 (1. OG)

Gebühr: 63,50 EUR

Lebensart Essen und Trinken

● Käse- und Weinseminar

Diesmal sollen Wein und Käse einer kleinen italienischen Region im Mittelpunkt stehen, nämlich des Piemont.

Die Kosten für Käse und Weinproben von 21 € pro Abend sind in der Kursgebühr enthalten.

Robert Winter **AO21-400**

Beginn: 08.03.2022 – 2x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 67,50 EUR

Robert Winter **AO21-401**

Beginn: 09.03.2022 – 2x mittwochs – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 67,50 EUR

Robert Winter **AO21-402**

Beginn: 22.03.2022 – 2x dienstags – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 67,50 EUR

Robert Winter **AO21-403**

Beginn: 23.03.2022 – 2x mittwochs – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 67,50 EUR

● Wurst hausgemacht – Herstellung von Brühwürsten

AO21-403A

Thomas Wolfrum

Herstellung verschiedener Brühwürstsorten, Hintergründe und Technologie. Anschließend Verköstigung von „Weißen“.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Schreibzeug, Getränk

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Mittwoch, 27.04.2022, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Zeughaus), 1. OG, Zi. 1.36 (Metzgerei)

Gebühr: 32,00 EUR

● Expedition ins Bierreich

AO21-404

Einsteigerkurs Bierverkostung

Norbert Schmidl

Nicht nur beim Wein, auch beim Bier gibt es eine Vielzahl von Aromen zu entdecken.

In der Kursgebühr sind 5 € für Getränke enthalten.

Termin: Samstag, 19.03.2022, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 21,00 EUR

● Expedition ins Bierreich

AO21-405

Bayrisches Helles vs. Österreichisches Märzen

Norbert Schmidl

Ein Kurs für Biergenießer mit feinem Geruchssinn und geschultem Gaumen. Wir gehen anhand von Bieren aus Bayern und unserem Nachbarland – auch mit Blindverkostungen – der Frage auf den Grund, ob es Unterschiede zwischen den beiden Bierstilen gibt und wenn ja, welche. In der Kursgebühr sind 12 € für Getränke enthalten.

Termin: Samstag, 02.04.2022, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 28,00 EUR

● Whisky Tasting International

AO21-406

Tom Diewock

Wer an Whisky denkt, denkt oft nur an die typischen Herkunftsländer wie Schottland, Irland und vielleicht noch an Japan. Allerdings wird mittlerweile in den unterschiedlichsten Ländern Single Malt produziert. Beim Whisky Tasting International geht es um genau diese eher unbekannteren Größen. Freuen Sie sich über einen Einblick in die weltweit Whiskyproduktion, die verschiedenen Destillieren und so manche geschmackliche Überraschung! Mit insgesamt neun Haltepunkten widmen wir uns an diesem Abend dem weltweiten „Whisky-Geschehen“.

In der Kursgebühr sind 40 € für Getränke enthalten.

Termin: Freitag, 11.03.2022, 19.30 – 22.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: 60,00 EUR



● Gin Tasting

Tom Diewock

AO21-407

Gin ist in aller Munde, zur Zeit eine der gefragtesten Spirituosen und Hauptdarsteller in einer Vielzahl von Cocktails. Doch was genau macht einen Gin aus? Wie wird er hergestellt? Welche Kategorien gibt es? Das Motto des Abends lautet deswegen: sehen, riechen, schmecken und basteln!

Im Verlauf des Tastings geht es neben dem Genuss auch um Geschichte, Herstellung und Produktionsmethoden.

In der Kursgebühr sind 40 € für Getränke enthalten.

Termin: Freitag, 06.05.2022, 19.30 – 22.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: 60,00 EUR

● Ostern in Spanien – kochen und backen zu Ostern

Gourmet-Küche zu Ostern

Beatriz Böhm

AO21-408

Kulinarische Oster-Spezialitäten wie Osterlamm und andere spanische Fleisch- und Fischgerichte, wie z. B. der Stockfisch oder das Ostergebäck „Mona“ und andere Köstlichkeiten werden in diesem Kurs zusammen zubereitet.

In der Kursgebühr sind 25 € Lebensmittelkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtücher, scharfes Messer, Vorratsbehälter, Getränk

Termin: Mittwoch, 30.03.2022, 18.30 – 22.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 50,50 EUR

● Spanische Tapas

Beatriz Böhm

AO21-409

Zusammen werden verschiedene traditionelle „Tapas“ aus allen Regionen Spaniens zubereitet. „Tapas“ sind leckere Kleinigkeiten, die meist auf dem Tresen hinter Glas in Bars präsentiert werden und die, warm oder kalt serviert, in Spanien das große Mahl einleiten, es häufig aber auch ersetzen. Anschließend werden die Teilnehmer bei einem Glas Wein in den Genuss kommen, die fertigen Gerichte zu probieren.

In der Kursgebühr sind 23 € für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrtücher, scharfes Messer, Vorratsbehälter für evtl. Reste

Termin: Donnerstag, 28.04.2022, 18.30 – 22.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 48,50 EUR

● Traditionelle spanische Küche

Beatriz Böhm

AO21-410

Zusammen werden einige landestypische Gerichte und Tapas zubereitet. Anschließend werden die Teilnehmer bei einem Glas Wein in den Genuss kommen, die fertigen Gerichte zu probieren. Das ist eine schöne Gelegenheit zum Kennenlernen und Ausprobieren der spanischen Landesküche.

In der Kursgebühr sind 21 € Lebensmittelkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Spülmittel und Lappen, Geschirrtücher, scharfes Messer, Vorratsbehälter, Getränk

Termin: Donnerstag, 02.06.2022, 18.30 – 22.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 46,50 EUR

● Arabische Küche vegetarisch

Entdecken Sie neue Gerichte aus dem Orient. Zusammen kochen wir Vor-, Haupt- und Nachspeisen.

In der Kursgebühr sind 10 € Lebensmittelkosten enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Vorratsdosen, Spül- und Geschirrtücher und Getränke

Linda Qasem

AO21-412

Termin: Freitag, 25.03.2022, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 35,50 EUR

Linda Qasem

AO21-413

Termin: Freitag, 06.05.2022, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 35,50 EUR

● Pasta Kochkurs

Pasta selbst gemacht

Tanja Hawlata

AO21-417

Pasta – macht stark, gesund und glücklich. Es gibt sie in unzähligen Variationen, glatt als Tagliatelle, gefüllt als Ravioli oder Tortellini oder geschichtet als Lasagne. Gemeinsam zaubern wir vier verschiedene Pasta-Kreationen, welche auf die Jahreszeit abgestimmt sind.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von 27 € bereits enthalten.

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

Termin: Freitag, 11.03.2022, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 55,50 EUR

● Vegetarischer Gourmetkochkurs

Vegetarische Festtagsküche – mehr als nur Beilage

Tanja Hawlata

AO21-418

Zusammen werden wir aus frischen und saisonalen Zutaten ein prunkvolles Vier-Gang-Menü zaubern. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Herkunft.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von 27 € bereits enthalten.

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

Termin: Freitag, 25.03.2022, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 55,50 EUR

● **Gourmetkochkurs Ostermenü** AO21-419
Tanja Hawlata

Zusammen werden wir aus frischen und saisonalen Zutaten ein prunkvolles Vier-Gänge-Menü für Ostern zaubern. In der Kursgebühr sind 27 € für Lebensmittel enthalten.

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

Termin: Freitag, 08.04.2022, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 55,50 EUR

● **Fisch Basis-Kochkurs** AO21-420
Tanja Hawlata

Erfahren Sie alles rund um das Thema Fisch. Von Tipps zum Einkauf, richtigen Zerlegen, bis hin zu den Grundzubereitungsarten. Zum Beispiel, welcher Fisch fürs Dämpfen, Schmoren, Braten, Beizen, etc. geeignet ist.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von 27 € bereits enthalten.

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

Termin: Freitag, 29.04.2022, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 55,50 EUR

● **Mediterraner Kochkurs** AO21-421
Mittelmeerküche
Tanja Hawlata

Grundelemente sind Olivenöl, frisches Gemüse, wie Tomaten, Auberginen, Paprika und Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch, Kräuter, Pasta, Fisch und Meeresfrüchte. 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 27 € für Lebensmittel enthalten.

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

Termin: Freitag, 13.05.2022, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 55,50 EUR

● **Kochen und Genießen nach Ayurveda** AO21-422
Ayurveda „Die 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, welcher Konstitutionstyp Sie sind und wie wichtig die richtige Auswahl der Lebensmittel für Ihren Körper ist. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Haltung. Fleisch und Fisch kommen nur aus artgerechter Zucht und nachhaltiger Fischerei.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von 27 € bereits enthalten.

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

Termin: Freitag, 20.05.2022, 18.00 – 22.30 Uhr

Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schulküche

Gebühr: 55,50 EUR



Sie können am gebuchten Kurs nicht teilnehmen?

Bis 1 Woche vor Kursbeginn können Sie gegen eine Bearbeitungsgebühr von 5 EUR die Buchung rückgängig machen.



NEU **Bowls – einfach, lecker & gesund** AO21-427-
Caroline Tietz

In Bowls werden gesunde Zutaten nach einem Baukastensystem kreativ in einer einzigen Schüssel kombiniert. Hier kommen köstliche Lebensmittel, essentielle Nährstoffe und Vielfalt zusammen. Biologisch, saisonal und regional.

In der Kursgebühr sind 25 € für Lebensmittel enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Mittwoch, 25.05.2022, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Auf der Heide 43, 85049 Ingolstadt-Gerolfing

Gebühr: 50,50 EUR

● **Türkisch Kochen** AO21-428
Inci Scheider

Ein Streifzug durch die berühmte türkische Küche mit den speziellen mediterranen Gewürzen, Gemüsesorten und dem bekömmlichen Olivenöl. Wir erstellen ein komplettes Menü mit Vorspeisen, Hauptgericht und Nachtisch. Mit vielen Rezepten, die alle schnell zubereitet und einfach nachzukochen sind.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von 15 € bereits enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, Schürze, Spültuch, Geschirrtücher, harter Spülschwamm; Vorratsdosen, Getränk

Termin: Donnerstag, 07.04.2022, 18.30 – 22.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Schulküche

Gebühr: 40,50 EUR



© Inci Scheider

Lieblingsrezept „Karniyarik“ (gefüllte Auberginen)



● Würzige und exotische National Speisen Sri Lankas

Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise, auf der auch Veganer nicht zu kurz kommen. Sri Lankas Küche bietet eine großartige Vielfalt an ausgefallenen Gerichten, wie z. B. Fish-Curry, Devilled Chicken, Kartoffel-Kokos-Curry, gebratener Curry-Tofu 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 die Lebensmittelkosten von 20 € bereits enthalten.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Behälter für kleine Kostproben, Getränk
2 € Kopiergeld werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Nilanthi Joham **AO21-429**
Termin: Samstag, 30.04.2022, 14.00 – 18.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 48,50 EUR

Nilanthi Joham **AO21-430**
Termin: Dienstag, 17.05.2022, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schulküche
Gebühr: 48,50 EUR

Lifestyle

● Meine Farben

Sie wollten immer schon wissen, welche Farben zu Ihnen passen? Dann lade ich Sie ein, diese mit mir zu entdecken.

Mitzubringen/Materialien: Tonpapierblock A4, ca. 10 verschiedene Farben

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Tanja Oblinger **AO21-500-**
Termin: Freitag, 18.03.2022, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 19,00 EUR

Tanja Oblinger **AO21-502-**
Termin: Freitag, 20.05.2022, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 19,00 EUR

● Minimalismus im Kleiderschrank **AO21-501-**

Capsule Wardrobe – Sommer – immer gut angezogen
Tanja Oblinger

Capsule Wardrobe ist ein Trend, der inzwischen immer mehr Modebegeisterte infiziert. Diese Methode verspricht, dass man mit wenig ausgewählten Lieblingskleidungsstücken viele interessante Kombinationen schaffen kann. Wie Sie Ihre persönliche Capsule Wardrobe aufbauen, das erfahren Sie in diesem Kurs.

Mitzubringen/Materialien: Kleiderschrankfoto: einfach Schranktür auf und fotografieren. So haben Sie bei der Umsetzung Ihre Kleidung vor Augen (das Foto ist nur für Ihre Augen)

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Freitag, 25.03.2022, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 19,00 EUR

● Ihr perfektes Ordnungssystem im Kleiderschrank **AO21-503**

Elena Niedens

Hier erfahren Sie, wie man effizient ausmistet, wie man seine Kleidung mit System aufbewahrt und wie man langfristig diese Ordnung halten kann. Unsere Kleidung ist das erste Kommunikationsmittel, das wir in unserer Gesellschaft zur Verfügung haben.

Termin: Dienstag, 17.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 9,50 EUR

● Schminkworkshop **AO21-505**

Typgerechtes Schminken erlernen und 5 Minuten Make-up
Monika Zöpfl

Mit dem erfolgreichen Wissen und der Kunst, durch Farben und Schattierungen das Gesicht, die Augen und den Mund vorteilhafter erscheinen zu lassen, kann ich als Visagistin Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein steigern. Hier lernen Sie, wie Sie selber Ihr Make-up optimal abstimmen können. Sie gewinnen an Sicherheit, wie Sie Ihre Erscheinung durch typgerechtes Make-up unterstreichen können und wie Sie in 5 Minuten ein frisches Aussehen bekommen.

Mitzubringen/Materialien: Haarband oder Klammern, eventuell Schminksachen, wenn vorhanden, ansonsten wird alles gestellt.

Die Materialkosten von ca. 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Dienstag, 26.04.2022, 17.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 27,00 EUR

NEU Ciao Bella! Make up und Frisur

Ich zeige Ihnen an diesem Abend, wie Sie sicher im Umgang mit Make-up und Frisuren werden.

Bringen Sie dafür Ihre persönliche Kosmetik mit.

Mitzubringen/Materialien: Persönliche Kosmetik

Isabella Babic **AO21-507**
Termin: Freitag, 29.04.2022, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 19,00 EUR

Isabella Babic **AO21-508**
Termin: Freitag, 03.06.2022, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 19,00 EUR



Isabella Babic (Kursleiterin)



Beruf, Potentiale und EDV

~~würde!~~

~~hätte!~~

~~könnte!~~

~~sollte!~~

LOS GEHTS!



● Fachtag: Frau und Beruf

AO30-000

Wir laden Sie daher sehr herzlich ein, sich auf unserem Fachtag Frau und Beruf zu informieren, sich auszutauschen, Fragen zu stellen und Antworten zu finden.

Kurzvorträge zu den Themen:

- Bewerbung
- Karriere beginnt im Kleiderschrank
- Versicherung
- Dein Weg zum Glück & Stolpersteine
- Alleinstellungsmerkmal

Eine gemeinsame Veranstaltung von:

Bundesagentur für Arbeit, Handwerkskammer für München und Oberbayern, IFG Ingolstadt, IHK München und Oberbayern, Pro Beschäftigung e.V., Stadt Ingolstadt Integration / Gleichstellung, Stadt Ingolstadt Jobcenter, Volkshochschule Ingolstadt

Termin: Freitag, 06.05.2022, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: Teilnahme kostenlos

● Potentiale erkennen

AO30-002-

Sich selbst kennenlernen

Marco Harfold, Kathrin Schuster

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Persönlichkeit und inneren Denkmuster genauer zu betrachten und zu analysieren. Unter Zuhilfenahme mehrerer Persönlichkeits- und Potentialtests entwickeln Sie ein aktuelles Bild Ihrer selbst. Im 4-Augen-Gespräch mit dem Kursleiter erarbeiten Sie mögliche Wege für die Zukunft, um Ihre „Mission im Leben“ zu finden, und Ihre „Visionen“ umzusetzen.

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termine: Freitag, 13.05.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /

Samstag, 14.05.2022, 9.00 – 17.00 Uhr

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

Gebühr: 66,50 EUR

● Ziele auf den Weg bringen und erreichen

Vom Wollen ins Tun kommen

Claudia Liebscher-Lesti

AO30-005-

Ich unterstütze Sie, Ihre Ziele und Vorhaben wirkungsvoll zu formulieren und zeige Ihnen Möglichkeiten, Ihre Vorhaben kraftvoll anzupacken, damit Sie mit Leichtigkeit Ihr Ziel erreichen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 15.03.2022, 18.30 – 20.30 Uhr

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

Gebühr: 12,50 EUR

● Infoveranstaltung zum Kurs „Wenn das Wörtchen wenn nicht wär“

AO30-006-

Julia Furchner, Catherina Schüller

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Mittwoch, 06.04.2022, 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, U1

Gebühr: 6,50 EUR



Wenn das Wörtchen wenn nicht wär

AO30-007-

Das Leben neu ordnen und Veränderungen anstoßen

Julia Furchner, Catherina Schüller

Wenn das Wörtchen wenn nicht wäre, dann hätte ich viel mehr Zeit, würde gelassener durchs Leben gehen, meine Träume verwirklichen und vieles mehr. Die Wirklichkeit sieht bei dir anders aus? Du fühlst dich gestresst, möchtest einiges verändern, aber kommst irgendwie nicht voran? In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du neue Wege einschlägst und dein Leben mehr zu deinem machst.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 27.04.2022 – 3x mittwochs – 18.15 – 21.15 Uhr,
18.15 – 21.15 Uhr

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

Gebühr: 57,00 EUR

● Mehr Selbstbewusstsein und Selbstwert im Beruf

AO30-008-

Was hat Selbstliebe damit zu tun?

Claudia Liebscher-Lesti

Selbstliebe ist das Fundament im Leben und hat die Kraft Ihr Leben zu verändern. Wir klären, wo Sie stehen und wie Sie mit einfachen Ritualen diese stärken können. Sie lernen die 4 Ebenen der Selbstfürsorge kennen und anzuwenden. Zur zusätzlichen Stärkung leite ich eine Fantasiereise an.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Samstag, 02.04.2022, 10.00 – 13.00 Uhr

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

Gebühr: 12,50 EUR

● (SELBST)SICHER und (SELBST)BEWUSST von innen nach außen

AO30-009-

Manfred Hammerer

Mitzubringen/Materialien: Block, Stifte, Marker

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Termine: Samstag, 30.04.2022, 10.00 – 16.00 Uhr /

Samstag, 25.06.2022, 10.00 – 16.00 Uhr

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

Gebühr: 76,00 EUR



Glücklich sein lässt sich lernen

Toni Bach



Der Workshop basiert in erster Linie auf dem Gebiet der positiven Psychologie, deren wichtigstes Forschungsergebnis ist, dass die Fähigkeit zum Glück trainierbar ist.

AO30-011

Termin: Samstag, 19.03.2022, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,

Zimmer 2

Gebühr: 50,50 EUR

AO30-012

Termin: Samstag, 14.05.2022, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,

Zimmer 2

Gebühr: 50,50 EUR

Zeitmanagement / Selbstorganisation

● **Zeitmanagement = Selbstmanagement AO30-013**

So verlassen Sie das Hamsterrad
Gerhard L. Hartmann

Viele Menschen fühlen sich gestresst und von der Uhr getrieben. Andere Menschen bestimmen scheinbar über unser Leben. Am Ende der Woche steht die Frage im Raum: „Was habe ich eigentlich getan?“
Seminarinhalt: Klarheit: Welche Themen sind in meinem Leben wichtig?

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Beginn: 21.03.2022 – 3x montags – 18.45 – 21.15 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 47,50 EUR

● **Lass dich nicht stressen! AO30-014-**

Stressmanagement
Tanja Oblinger

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Freitag, 08.04.2022, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 19,00 EUR

● **Mehr Zufriedenheit im Leben: mit Struktur und Routinen einen neuen Alltag gestalten AO30-015**

Patrycja Glowacki

Wer kennt das nicht: Zu viele Termine, Stress, schlechte Nachrichten. Die Tage sind chaotisch und rasen nur so an einem vorbei? Positive Routinen und eine Struktur im Alltag können eine positive Auswirkung auf unser Leben haben. Wir schaffen uns damit eine Art Fundament, auf dem wir aufbauen können, um weitere Ziele zu verfolgen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, ggf. Laptop

Termin: Samstag, 30.04.2022, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: Teilnahme kostenlos

 **Glaubenssätze erkennen AO30-101-**
Claudia Liebscher-Lesti

Was sind Glaubenssätze überhaupt und wie wirken sie? Es geht darum sich Glaubenssätze bewusst zu machen, um diese durchbrechen zu können.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Samstag, 02.04.2022, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 19,00 EUR

● **Stenografie – Kurzschrift für Anfänger AO30-103**

und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Renate Büchl

Mitzubringen/Materialien: Stenoheft, Stenoblock und Stenobleistift; Arbeitsbuch: „So lerne ich stenografieren“ Winklers Verlag ISBN 3-8045-8312-1

Beginn: 10.03.2022 – 8x donnerstags – 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P205 (2. OG)
Gebühr: 76,00 EUR

Kommunikation – Präsentieren – Moderieren

● **Workshop Kommunikationspsychologie AO30-201-**

Einsteigerkurs in die Psychologie des Verhaltens
Marco Harfold

Dieser Workshop wendet sich interessierte Personen, die in Sachen Kommunikation vertiefende Kenntnisse erlangen möchten.

Behandelt werden:

- die Grundlagen der Kommunikationspsychologie
- effektive Methoden und Techniken
- fundiertes Verständnis für interaktionelle Vorgänge
- Betrachtung zwischenmenschlicher Beziehungen
- Einsatz geeigneter Interventionsmethoden
- wissenschaftliche Persönlichkeitstheorien

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termine: Freitag 11.12.2020 18.30 – 21.00 Uhr
Samstag 12.12.2020 09.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 31,50 EUR

● **Erfolgreiche Rhetorik AO30-203**

Hans-Peter Albrecht

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 12.03.2022, 9.00 – 17.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 54,00 EUR

● **Entspannt vor der Gruppe – Grundlagenworkshop AO30-204**

Präsentieren mit einem guten Gefühl im Bauch
Marco Harfold

Wandeln Sie in einem lockeren Umfeld Ihre Nervosität zu Entspannung. So werden Meetings, Vorträge oder die Rede am Jubiläum zur einfachsten Sache der Welt. In einem Individualcoaching gehen wir dabei gezielt auf Ihre Themenstellungen ein. Dabei bedienen wir uns Methoden aus der klassischen Präsentationstechnik, Verfahren aus der Psychologie, und vielen Tipps und Kniffen rund um die Redepraxis.

Beginn: 16.03.2022 – 2x mittwochs – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 31,50 EUR



● Entspannt vor der Gruppe – Aufbaukurs

Jetzt heißt es „dran bleiben!“
Marco Harfold

AO30-205

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer des Grundlagenseminars. In der Redekunst ist es wie beim Radfahren: durch stetes Training erlangen wir Balance. Bleiben Sie deshalb mit diesem Workshop am Ball. Verfeinern Sie Ihre Redetechnik und bauen Sie durch praktische Übungen noch mehr Sicherheit auf.

Termine: Mittwoch, 06.04.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 07.04.2022, 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 31,50 EUR

● Elevator Pitch: Aufbau, Struktur und Tipps

Die hohe Kunst der Selbstvermarktung –
Sekunden, die verändern können!
Hans-Peter Albrecht

AO30-206

Ein Elevator Pitch ist eine unkonventionelle Art einer Kurzpräsentation. Es handelt sich um eine Technik, mit der man innerhalb kürzester Zeit sich selbst/eine Idee/ein Produkt überzeugend präsentieren und verkaufen kann.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Dienstag, 10.05.2022, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 20,50 EUR

● Smalltalk – Richtig umgesetzt – so wichtig für Ihren Erfolg

Hans-Peter Albrecht

AO30-207

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Montag, 04.04.2022, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 20,50 EUR

● Schlagfertigkeit

Spontaner, kreativer, schlagfertiger! Wer wünscht sich das nicht?
Hans-Peter Albrecht

AO30-208

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Montag, 23.05.2022, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 20,50 EUR

● Körpersprache: Der Schlüssel zum Erfolg

Sicher und überzeugend auftreten
Andrea Nitzsche

AO30-209

Entdecken Sie, wie Sie Ihre Körpersprache ab sofort erfolgreich für Beruf und Alltag nutzen können. Wie Sie selbstbewusst auftreten, kompetent, offen, sympathisch wirken – und souverän bleiben, selbst in kritischen Situationen. Themen sind: Der 1. Eindruck, Körperhaltung und Stimme, Gestik und Mimik, Lampenfieber und Stress-Momente, Körpersprache in Videokonferenzen, etc. Wirksame Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele und begleitendes Coaching machen Sie sicher und fit.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 02.04.2022, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 46,50 EUR

● Selbstmarketing

Werbung in eigener Sache
Marco Harfold

AO30-210

Ziel in diesem Seminar ist es, mit persönlicher und individueller Ausstrahlung Erfolg zu haben. Sie erhalten Feedback über Ihre „Außenwirkung“ und Ihr Auftreten sowie Werkzeuge, Ihre Persönlichkeit zu optimieren. Hierzu zählen u. a. Kommunikation, Körpersprache, Überzeugungskraft, Smalltalk und Etikette. Mit diesem Rüstzeug gestalten Sie zukünftige private und berufliche Situationen optimaler.

Beginn: 27.04.2022 – 2x mittwochs – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 31,50 EUR

Personalwirtschaft

● Bewerbungstraining

Im Bewerbungsprozess bestehen
Marco Harfold

AO30-301-

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersuchung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 17.03.2022 – 2x donnerstags – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 31,50 EUR

● Live Assessment Center

Assessment Center unter realen Bedingungen
Marco Harfold

AO30-302

Sie sind in naher Zukunft in ein Assessment-Verfahren eingeladen oder interessieren sich für eine umfangreiche Reflektion Ihrer Persönlichkeit? In diesem realitätsgetreuen AC erleben Sie das Prozedere in sicherem Umfeld. Am Ende des Tages erhalten Sie in einem 4-Augen-Gespräch ein umfangreiches Feedback über Ihre individuellen Fähigkeiten und Talente.

Termin: Freitag, 03.06.2022, 18.30 – 21.00 Uhr und
Samstag, 04.06.2022, 09.00 – 17.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 66,50 EUR

● Fit durchs AC

Assessmentcenter leicht gemacht
Marco Harfold

AO30-303-

Das Assessmentcenter mit all seinen verschiedenen Aufgaben und Rollenspielen ist mittlerweile ein fester Bestandteil im Personalauswahlverfahren vieler Unternehmen.

An diesen Tagen lernen Sie, worauf es in jeder Aufgabe ankommt. Sie lernen Techniken, mit welchen Sie aus Präsentationen, Gruppendiskussionen, Mitarbeitergesprächen und vielen anderen Übungen das Bestmögliche holen.

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersuchung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Freitag, 29.04.2022, 18.30 – 21.00 Uhr und
Samstag, 30.04.2022, 09.00 – 17.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 66,50 EUR

**NEU Bewerbung 50+**

Erfolgreich bewerben mit über 50

Folgende Fragen werden in dem Vortrag beantwortet:

- * Wo liegt mein aktueller Marktwert auf dem Arbeitsmarkt?
- * Welche Arbeitgeber haben Interesse an über 50-jährigen?
- * Wie bau ich meine Bewerbung richtig auf?

Mitzubringen/Materialien: eigene Bewerbungsmappe falls vorhanden
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Katja Schatz, M.A.

AO30-304

Termin: Mittwoch, 06.04.2022, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 16,00 EUR

Katja Schatz, M.A.

AO30-305

Termin: Mittwoch, 04.05.2022, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 16,00 EUR

Teamarbeit

NEU vhs-Talk: New Work-Digitalisierung-Herausforderung für Teams und Führungskräfte

AO30-401

Was heißt das für unsere Zusammenarbeit?
Jörg Bernd Eisenlohr

Im Rahmen der Reihe vhs-Talk möchte ich mich in dieser Veranstaltung mit Ihnen über ein paar Kernthemen aus der aktuellen Arbeitswelt diskutieren.

Termin: Donnerstag, 31.03.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: Eintritt frei

NEU Teamarbeit ist der Schlüssel zum Erfolg

Interdisziplinäre Teambildung unter dem Trend „New Work“
Albert Böhnisch

- Die Sinnfrage, Persönlichkeit und Verhalten des Einzelnen, PERMA, Phasen der Teambildung, Werte und Wertewandel
- Einzel-/Gruppenarbeit anhand einer vorgegebenen Aufgabenstellung, Präsentation & Reflexion

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 26.03.2022, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 50,50 EUR

AO30-402

Termin: Samstag, 21.05.2022, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 50,50 EUR

AO30-403

Diese Kurse sind auch als Firmenseminar buchbar

Erfolgreiche Teamführung

AO30-404

Zeitgemäß führen
Hans-Peter Albrecht

Die Teilnehmer reflektieren ihre Rolle und Vorbildfunktion als Führungskraft. Überdenken wir ihre Aufgaben und Kompetenzen, um sich selbst und ihre Teams noch besser zu führen – Stichwort „Agile Führung“.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 02.04.2022, 9.00 – 17.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 54,00 EUR

Es gelten
die jeweils aktuellen
Corona-Bestimmungen.



Technikerschule Ingolstadt

Weiterbildung zum/zur

Staatlich geprüften Techniker/-in

- + Alternative zur BOS
- + In zwei Jahren zu Bachelor Professional und Abitur
- + derzeit 2.000,- Meisterbonus für den erfolgreichen Abschluss

In Vollzeit oder berufsbegleitend

TECHNIKER

ELEKTROTECHNIK — INFORMATIK
FAHRZEUGTECHNIK UND ELEKTROMOBILITÄT
MASCHINENBAU — MECHATRONIK
WIRTSCHAFTSINFORMATIK

Infoabende online oder vor Ort
jeden ersten Donnerstag im Monat!

ts.ingolstadt.de



Existenzgründung

● Existenzgründung

Selbstständigkeit professionell vorbereiten

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial, Notebook, USB Stick

Klaus Jonas **AO30-501**
Termin: Freitag, 18.03.2022, 9.00 – 16.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 47,50 EUR

Klaus Jonas **AO30-502**
Termin: Freitag, 27.05.2022, 9.00 – 16.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 47,50 EUR

Digitalisierung

NEU So präsentieren Sie Ihr Business im Internet

AO30-510

Business-Website, Branchenportale und Social Media
Dipl.-Informatikerin (FH) Jasmin Häußler

Selbstständige/Freiberufler benötigen eine eigene Website. Doch was sollte diese enthalten? Was ist bezüglich SEO und mobile zu beachten? Bei der Umsetzung geht es um die Frage: Web-Baukasten, WordPress, CMS oder Social Page? Daneben sind auch branchenrelevante Seiten und Bewertungsportale wichtig. Wie reagieren Sie dort z.B. auf Kundenfeedback?

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Samstag, 26.03.2022, 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 25,50 EUR

NEU Digitalisierung – Was ist das? Was bringt das?

AO30-520

Stefan Koch

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Freitag, 20.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 9,50 EUR

NEU Künstliche Intelligenz – Was ist das? Was bringt das?

AO30-521

Stefan Koch

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Freitag, 20.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 9,50 EUR

EDV – Neue Medien

● Sicherheit am PC, Smartphone und Co

AO34-001-

Schützen Sie sich effektiv gegen Gefahren des Internets
Alex Buck

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Dienstag, 15.03.2022, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 18,50 EUR

● Digitale Selbstverteidigung

AO34-002

Leichte Anleitungen zum Schutz Ihrer digitalen Kommunikation
Patrice Raies

Ziel ist es, nicht nur theoretisch über Schutzmechanismen zu sprechen, sondern diese direkt vor Ort selbst auszuprobieren. Bringen Sie Laptops und Smartphones mit und setzen Sie das neu erworbene Wissen gleich in die Tat um. Wir werden uns viel Zeit für Ihre Fragen nehmen.

Mitzubringen/Materialien: Laptop und Smartphone
Schreibmaterial

Termin: Dienstag, 22.03.2022, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 11,00 EUR

● Siri, Alexa und Co.

AO34-003-

Sprachassistenten verstehen und nutzen
Alex Buck

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 17.03.2022, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 18,50 EUR

● AVM Fritz!Box

AO34-004-

Nutzen Sie das volle Potential Ihres Internetanschlusses aus
Alex Buck

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Freitag, 18.03.2022, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 18,50 EUR

NEU Datenschutz für Websites

AO34-005

Neue gesetzliche Regelungen zur datenschutzkonformen Umsetzung
Patrice Raies

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Donnerstag, 31.03.2022, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 11,00 EUR



NEU

Datenschutz für Vereine

AO34-006

Mitgliedsdaten, Website, Fotos & Co – Was ist zu tun?
Patrice Raies**Mitzubringen/Materialien:** SchreibmaterialTermin: Dienstag, 15.03.2022, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 11,00 EUR

Betriebssysteme / Smart-Phone

● **Apple macOS**

AO34-007-

Die ersten Schritte einfach erklärt (auch für Wechsler und Windows)
Alex Buck**Mitzubringen/Materialien:** Apple Computer (Macbooks bevorzugt wegen Transport, ab macOS Mojave (10.14)

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 26.04.2022 – 3x dienstags – 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 55,00 EUR

Kurse mit einem Minus am Ende der Kursnummer (-) werden bei einer behördlichen Schließung online fortgesetzt.

● **Apple iPad / iPhone**

AO34-007A-

für Anfänger und erfahrene Nutzer
Alex Buck

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

Mitzubringen/Materialien: Apple iPad / iPhone

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 29.04.2022 – 3x freitags – 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 55,00 EUR**CK-Akademie
Ingolstadt**Harderstr. 24, 85049 Ingolstadt
0841/93 16 55 95
www.ck-akademie.de**Mit uns zum Schulabschluss!**

- Abitur
- Mittlere Reife
- Quali

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Nachhilfe, Lernbegleitung, Konzentrationstraining
www.bueffelino.deZukunftsorientiert
Praxisnah
Familiär**Mach doch,
was DU willst!**

Werde

Erzieherin/Erzieher

staatlich anerkannt

Bachelor Professional im Sozialwesen**Verkürzte Ausbildung! 3 oder 4 Jahre**

(je nach Schulabschluss bzw. Vorqualifikation)

Fachakademie für Sozialpädagogik Ingolstadt
der bfz gGmbHViehmarktplatz 9
85055 Ingolstadt
Telefon: 0841 9815-540
E-Mail: fachakademie-in@bfz.dewww.fachakademie-ingolstadt.bfz.de



Tastatschreiben

- **10-Finger-Schreiben auf der Tastatur** AO34-009
Silvia Kaltenegger

Die Kopierkosten in Höhe von 3 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Mitzubringen/Materialien: USB-Stick, Lehrbuch „Tastatschreiben – heute“ Bilder – Normen – Tasten – nach neuer DIN 5008!
 Herdt-Verlag, ISBN: 978-3-86249-9885, <https://shop.herdt.com/de/product/TSH>
 Beginn: 03.05.2022 – 4x dienstags – 18.00 – 21.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
 Gebühr: 91,00 EUR

Tabellenkalkulation – Excel

- **Excel für Einsteiger** AO34-010
für Teilnehmer mit PC-Grundkenntnissen
Silvia Kaltenegger

Die Kopierkosten in Höhe von 3 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Mitzubringen/Materialien: USB-Stick
 Excel 2016 Die Anleitung in Bildern Vierfarben, ISBN 978-3-8421-0187-6
 Beginn: 02.05.2022 – 4x montags – 9.00 – 12.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
 Gebühr: 91,00 EUR

- **Excel – Einführung** AO34-011
Dipl.-Ing. Martin Scheider

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen zum Arbeiten mit Excel. Anhand von einfachen und gut nachvollziehbaren Beispielen lernt man einen Teil der Möglichkeiten des Programmes kennen. Folgende Kursinhalte sind vorgesehen: Die Excel-Oberfläche, Eingabe von Zahlen und Texten, Tabellengestaltung, Drucken, Formeln und Funktionen, Diagramme und Grafiken, Arbeitsmappen sowie Auswertung von Listen.
Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug und USB-Stick; Buchempfehlung zur Vertiefung: „Excel – Eine Anleitung in Bildern“; Verlag Vierfarben, ISBN 978-3-8421-0187-6
 Beginn: 07.03.2022, 5x montags, 18.15 – 21.15 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
 Gebühr: 110,00 EUR

Kombikurse

- **Computer am Vormittag – Einsteiger Kompaktkurs Windows und Word** AO34-014
für Teilnehmer mit PC-Grundkenntnissen
Silvia Kaltenegger

Die Kopierkosten in Höhe von 3 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Mitzubringen/Materialien: USB-Stick
 Word 2016 Die Anleitung in Bildern Vierfarben, ISBN 978-3-8421-0188-3
 Beginn: 07.03.2022 – 4x montags – 9.00 – 12.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
 Gebühr: 91,00 EUR

- **Kombikurs „Einführung in Windows und Word“** AO34-015
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Ingeborg Rajnai

Termine: Montag, 14.03.2022, Dienstag, 15.03.2022, Mittwoch, 16.03.2022, 15.00 – 17.00 Uhr, 3 Termine
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
 Gebühr: 44,00 EUR

- **Apple Pages, Numbers und Keynote** AO34-016-
Erstellen Sie Briefe, Tabellenkalkulationen und Präsentation
Alex Buck

Mitzubringen/Materialien: Apple Computer/iPad oder für Windows per Web über icloud.com
 Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
 Termine: Montag, 16.05.2022, Mittwoch, 18.05.2022, Freitag, 20.05.2022, 18.00 – 20.30 Uhr, 3 Termine
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
 Gebühr: 55,00 EUR

Programmierung

- **NEU Anfängerkurs Java Programmierung** AO34-018-
für Teilnehmer mit einfachen Mathe- und Computerkenntnissen
Marco Zielbauer

Java ist die weltweit am zweitmeisten benutzte Programmiersprache und läuft auf 13 Milliarden Geräten weltweit. In diesem Kurs werden die Grundlagen dieser Sprache erklärt und in kleineren Aufgaben selbst ausprobiert und besprochen.
Mitzubringen/Materialien: Laptop
 Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
 Beginn: 09.03.2022 – 10x mittwochs – 18.30 – 20.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
 Gebühr: 110,00 EUR

Vorbereitungskurse

- **Vorbereitungskurs Mathematik für Technikerschüler** AO35-000-
Josef Gaag

In meinem Kurs werde ich mit Ihnen die Grundrechenarten von Addieren bis Radizieren ebenso vertiefen wie Bruchrechnen und das Lösen von Linearen Gleichungen. Grundlagen der Geometrie mit Winkelfunktionen am Dreieck werden dabei auch nicht fehlen.
Mitzubringen/Materialien: Arbeitsbuch: Mathematik für Techniker; Hanser Verlag; ISBN 9783446439689
 Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
 Beginn: 28.04.2022 – 9x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
 Gebühr: 85,50 EUR

● **Vorbereitungskurs Englisch für Technikerschüler (A1.2)**

AO35-001-

– Start auf Wiederanfängerniveau –
Daniel Knauer, M.A.

Der Kurs wiederholt etwas ausführlicher die wesentlichen Basics der Sprache. Ziel ist eine ausbaufähige sprachliche Grundlage auf Mittelstufenniveau, die später den Erwerb von Fachsprache ermöglichen soll.
Mitzubringen/Materialien: 7 € Kopiergeld werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 19.03.2022 – 12x samstags – 11.00 – 12.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

● **Vorbereitungskurs Englisch für Technikerschüler (A2.1)**

AO35-002-

für Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Daniel Knauer, M.A.

In diesem Kurs werden die vorhandenen Grundkenntnisse gefestigt. Ziel ist eine solide sprachliche Grundlage auf Mittelstufenniveau, die später den Erwerb von Fachsprache ermöglichen soll.

Mitzubringen/Materialien: 7 € Kopiergeld werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 19.03.2022 – 10x samstags – 9.15 – 10.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 90,00 EUR

Wir freuen uns,

wenn Menschen mit Behinderungen an unseren Kursen und Veranstaltungen teilnehmen. Leider sind nicht alle unsere Räume barrierefrei.

Unser Team steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.
Telefon
08 41 / 305 1854

Unterstützung für Hörgeschädigte:

Die vhs Ingolstadt besitzt eine FM-Anlage, die es Hörbeeinträchtigten leichter macht, den Kursen akustisch zu folgen. Die mobile Anlage kann nach Bedarf eingesetzt werden.

Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung mit, wenn Sie Hörunterstützung benötigen.





Sprachen



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

Der Europäische Referenzrahmen Sprachen lernen mit System

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

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

A 1 (Grundstufe 1)

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

Ich kann zum Beispiel:

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

A 2 (Grundstufe 2)

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

Ich kann zum Beispiel:

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

B 1 (Mittelstufe 1)

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

Ich kann zum Beispiel:

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

B 2 (Mittelstufe 2)

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

Ich kann zum Beispiel:

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

C 1 (Aufbaustufe 1)

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

Ich kann zum Beispiel:

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

C 2 (Aufbaustufe 2)

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

Ich kann zum Beispiel:

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





Alphabetisierung und Grundbildung

Grundbildung ist wichtig.

- Die Anforderungen im Alltag und im Beruf verändern sich ständig.
- SMS oder WhatsApp auf dem Handy schreiben,
 - Geld am Bankautomaten abheben,
 - eine Fahrkarte für Bus oder Bahn am Ticket-Schalter kaufen...
 - Sonderangebote prüfen in den Supermärkten, beim Autokauf oder im Baumarkt...
 - Formulare von Behörden,
 - Gebrauchsanweisungen von Geräten,
 - Hinweise auf Flaschen, Verpackungen und Medikamenten...

Dazu müssen wir verstehen, was da steht und was wir beachten müssen.

Wir müssen lesen, schreiben und oft auch rechnen können. Sie haben Probleme? Fragen Sie uns.

Lesen und Schreiben lernen bei der Volkshochschule Ingolstadt

20 Millionen Menschen in Deutschland zwischen 16 und 64 Jahren können nicht richtig lesen und schreiben. Die meisten (60%) davon sind Deutsche. Das geht Ihnen auch so? Sie können das ändern.

Besser Rechnen lernen

Sie können gar nicht oder nur ein bisschen rechnen? Sie haben Probleme mit den vier Grundrechnungsarten? Addieren (+) und Subtrahieren (-) Multiplizieren (x) und Dividieren (/) Kommen Sie zu uns! Wir beraten Sie und helfen Ihnen beim Lernen. Ohne Druck, ohne Stress.

Wir stellen uns auf Ihre Vorkenntnisse, Ihr Lerntempo und Ihre Wünsche ein. Einzelunterricht ist im Rahmen unseres Ehrenamtlichen-Projekts möglich.

Bei entsprechender Nachfrage (mindestens 5 Personen) können auch während des laufenden Semesters noch Kurse im Bereich Alphabetisierung und Grundbildung eingerichtet werden.

Unsere Alpha-Angebote sind für (funktionale) Analphabeten mit oder ohne Migrationserfahrung gedacht.

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.

Kontakt:

Silvia Teschauer
Tel. 0841/305-1853 (vormittags)
Email: silvia.teschauer@ingolstadt.de



Ehrenamtliche Lernbetreuung der vhs Ingolstadt für die Alphabetisierung Erwachsener

**Sie brauchen Hilfe?
Sie kennen jemanden, der bzw. die Hilfe benötigt?
Sie wollen helfen?
Sie möchten weitere Informationen?**

Ein Anruf genügt.

Ansprechpartnerin:
Silvia Teschauer M.A.
Tel. 0841 / 305-1853
(vormittags)
E-Mail:
silvia.teschauer@ingolstadt.de



Integrationskurse



Der Sprachkurs umfasst den Basis- und Aufbaukurs mit insgesamt 600 Stunden à 45 Minuten. Der Sprachkurs wird mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) auf dem Niveau A2/B1 des Europäischen Referenzrahmens abgeschlossen. An den Sprachkurs schließt ein Orientierungskurs mit 100 Stunden an. Hier werden grundlegende Kenntnisse über das politische, wirtschaftliche und soziale Leben in Deutschland erlernt. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Die Kursgebühr beträgt pro Kursstunde 2,20 € bei Teilnehmern mit Berechtigungsschein; EU-Bürger können sich selbst beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge um die Zulassung bewerben (www.bamf.de) 0 € bei Teilnehmern mit Berechtigungsschein UND Kostenbefreiung. Für Teilnehmer ohne Berechtigungsschein gilt die Gebührenordnung der vhs.

● Allgemeiner Integrationskurs

Termin: Start voraussichtlich Mitte März 2022

Übersicht Prüfungen

Kursnummer	Prüfung	Termin	Anmeldeschluss	Gebühr	Besonderheiten
AO40-001P	Einbürgerungstest	08.04.2022	25.02.2022	25,00 EUR	spezielles Anmeldeformular
AO40-002P	Einbürgerungstest	08.07.2022	27.05.2022	25,00 EUR	spezielles Anmeldeformular
AO40-003P	telc-Zertifikat Deutsch B1	29.04.2022	18.03.2022	175,00 EUR für externe Teilnehmer 145,00 EUR für vhs-Teilnehmer	
AO40-004P	Goethe-Zertifikat Deutsch B2	15.07.2022	01.06.2022	220,00 EUR für externe Teilnehmer 170,00 EUR für vhs-Teilnehmer	spezielles Anmeldeformular
AO40-005P	Goethe-Zertifikat Deutsch C1	01.07.2022	13.05.2022	270,00 EUR für externe Teilnehmer 190,00 EUR für vhs-Teilnehmer	spezielles Anmeldeformular

Prüfungen

● Einbürgerungstest AO40-001P

Prüfung Politik, Gesellschaft und Kultur für die Einbürgerung

Mitzubringen/Materialien: amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (z. B. gültiger Personalausweis oder Reisepass, ggf. Aufenthaltstitel), Kopie, Kugelschreiber

Termin: Freitag, 08.04.2022, 9.00 – 10.00 Uhr
Anmeldeschluss: 25.02.2022

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 25,00 EUR

● Vorbereitungskurs zur Prüfung telc-Zertifikat Deutsch B1 AO40-003-

Lehramt DaF/Engl. Elena Janik

In diesem Kurs werden Sie mit den Anforderungen und dem Verlauf der Prüfung vertraut gemacht.

Die Prüfung besteht aus vier Teilen, auf die Sie vorbereitet werden:

- Leseverstehen/Hörverstehen
- schriftlicher Ausdruck
- mündliche Kommunikation

Mitzubringen/Materialien: Schreibsachen (Stifte, Radiergummi, Spitzer, etc.)

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 02.04.2022 – 2x samstags – 10.00 – 13.00 Uhr

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

Gebühr: 42,00 EUR

● Prüfung telc-Zertifikat Deutsch B1 AO40-003P

Gebühr für externe Teilnehmer: 175,00 EUR

Gebühr für Teilnehmer der vhs: 145,00 EUR

Eine Kündigung ist nur bis zum Anmeldeschluss

möglich. Danach kann die Prüfungsgebühr nicht mehr zurückerstattet werden (z. B. bei Nichtteilnahme an der Prüfung).

Mitzubringen/Materialien: gültiger Pass, Passkopie mit Lichtbild und ggf. Aufenthaltstitel oder Personalausweis, Schreibzeug (Bleistift, Radiergummi, Spitzer – kein Kugelschreiber, Füller o.ä.).

Termin: Freitag, 29.04.2022, 9.00 – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.03.2022

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Gebühr: 175,00 EUR



● Vorbereitung auf die Prüfung Goethe-Zertifikat Deutsch B2 AO40-004

Bitte unbedingt das Buch zur 1. Stunde mitbringen!

In diesem Kurs werden Sie mit den Anforderungen und dem Verlauf der Prüfung vertraut gemacht.

Die Prüfung besteht aus vier Teilen, auf die Sie vorbereitet werden:

- Leseverstehen/Hörverstehen
- schriftlicher Ausdruck
- mündliche Kommunikation

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Prüfungstraining Goethe-Zertifikat B2

Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-121775-4

Beginn: 13.05.2022 – 6x freitags – 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 168,00 EUR



● Vorbereitung auf die Prüfung Goethe-Zertifikat C1

AO40-005

Zertifizierte ICC-Dozentin Kristina Karlstedt

Bitte unbedingt das Buch zur 1. Stunde mitbringen! In diesem Kurs werden Sie mit den Anforderungen und dem Verlauf der Prüfung vertraut gemacht.

Die Prüfung besteht aus vier Teilen, auf die Sie vorbereitet werden:

- Leseverstehen
- Hörverstehen
- schriftlicher Ausdruck
- mündliche Kommunikation

Mitzubringen/Materialien: Prüfungstraining Goethe-Zertifikat C1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020531-8

Beginn: 07.05.2022 – 6x samstags – 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1

Gebühr: 157,50 EUR

Deutschkurse mit Kinderbetreuung

● Mama lernt Deutsch für Anfängerinnen

für Frauen mit Erstwohnsitz in Ingolstadt mit Kinderbetreuung

Beatriz Böhm

AO40-200

Beginn: 25.03.2022 – 12x freitags – 9.00 – 11.15 Uhr

Ort: Stadtteiltreff „Augustinviertel“, Feselenstraße 18, 85053 Ingolstadt

Gebühr: 45,00 EUR

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin

Christine Hettinger-Granat

AO40-201

Beginn: 09.03.2022 – 11x mittwochs – 9.15 – 12.45 Uhr

Ort: Piustreff, Waldeysenstr. 70, 85057 Ingolstadt

Gebühr: 64,00 EUR

Ina Helia Schuller

AO40-202

Beginn: 09.03.2022 – 14x mittwochs – 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Mobile Jugendarbeit Nord-Ost, Stömmmerstr. 19, 85055 Ingolstadt, „Paradise 55“

Gebühr: 70,00 EUR

Kurse mit einem Minus am
Ende der Kursnummer (-)
werden bei einer behördlichen
Schließung online fortgesetzt.



Weiterbildungsservice
der vhs Ingolstadt

Coaching & Einzeltraining

Wir bieten Ihnen:

- Know-how in allen Wissensbereichen
- flexible Termingestaltung und
- qualifizierte Trainer

Sprechen Sie mit
Albert Schneider:
Tel. 0841/305-1812
albert.schneider@
ingolstadt.de



● Deutsch für den Alltag (B1/B2)

AO40-210

Für Frauen und Männer

Sabine Engert-Balster

Beginn: 09.03.2022 – 10x mittwochs – 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus „Neuburger Kasten“, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 24

Gebühr: 90,00 EUR

Deutsch als Fremdsprache

● Schritte plus Neu 1 (A1/1)

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Schritte plus 1 Neu (A1/1), ISBN: 978-3-19-301081-0, Hueber Verlag
Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Claudia Niemeyer

AO40-301

Beginn: 08.03.2022, 30x dienstags und donnerstags,
19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 1

Gebühr: 270,00 EUR

Anton Golovko

AO40-302-

Beginn: 25.04.2022, 22x montags und mittwochs,
17.30 – 19.30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 011

Gebühr: 264,00 EUR

- **Schritte plus Neu 1 (A1/1) und Schritte plus Neu 2 (A1/2) – kompakt** AO40-303-
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ina Helia Schuller

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:
Schritte plus Neu 1, ISBN 978-3-19-301081-0 und
Schritte plus Neu 2, ISBN 978-3-19-601081-7, Hueber-Verlag
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns
auf Zoom.
Beginn: 08.03.2022, 32x dienstags und donnerstags,
9.00 – 11.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 480,00 EUR

- **Schritte plus Neu 2 (A1/2)** AO40-304-
Anton Golovko

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Schritte plus Neu 2, ISBN 978-3-19-601081-7, Hueber-Verlag
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns
auf Zoom.
Beginn: 08.03.2022, 30x dienstags und donnerstags,
17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 011
Gebühr: 270,00 EUR

- **Schritte plus Neu 3 (A2/1)** AO40-305
für Teilnehmende mit sicheren A1-Kenntnissen
Winfried Konerding, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Lehr – und Arbeitsbuch:
Schritte plus Neu 3, ISBN 978-3-19-301083-4
Beginn: 08.03.2022, 30x dienstags und donnerstags,
19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3
Gebühr: 270,00 EUR

Beachten Sie
unsere Online-Angebote
auf Seite 12 bis 22



- **Schritte plus Neu 3 (A2/1) und Schritte plus Neu 4 (A2/2) – kompakt**
für Teilnehmende mit sicheren A1-Kenntnissen

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher:
Schritte plus Neu 3 (A2/1), ISBN: 978-3-19-301083-4, und
Schritte plus Neu 4 (A2/2), ISBN:978-3-19-601083-1, Hueber-Verlag
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns
auf Zoom.

Zertifizierte ICC-Dozentin Kristina Karlstedt AO40-306-
Beginn: ab 07.03.2022, 32x montags und mittwochs
9.00 – 11.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 480,00 EUR

Doris Schäfer-Löw AO40-307-
Beginn: 08.03.2022, 32x, dienstags und donnerstags,
18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P114 (1. OG)
Gebühr: 480,00 EUR

- **Konversation und Grammatik (A2)** AO40-308
Jutta Reichel-Holz

Mitzubringen/Materialien: Das Kursmaterial wird mit den Teilnehmern
im Kurs besprochen.
Die Kopierkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 10.03.2022 – 10x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3
Gebühr: 90,00 EUR

- **Grammatik und Konversation (A2/B1)** AO40-309-
Doris Schäfer-Löw

Mitzubringen/Materialien: Das Kursmaterial wird mit den Teilnehmern
im Kurs besprochen.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns
auf Jitsi Meet.
Beginn: 11.03.2022, 12x freitags, 09.50 – 11.20 Uhr,
kein Unterricht am 08.04.2022, 27.05.2022,
03.06.2022
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 108,00 EUR

Sie können am
gebuchten Kurs
nicht teilnehmen?

Sie dürfen bis 1 Woche
vor Kursbeginn von der
Anmeldung zurücktreten.
Wir erheben 5 €
Bearbeitungsgebühr.





● Schritte plus Neu 5 (B1/1) und Schritte plus Neu 6 (B1/2) Kompakt AO40-311-

für Teilnehmende mit sicheren A2-Kenntnissen
Ina Kappes

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher: Schritte plus Neu 5 (B1/1), ISBN: 978-3-19-301085-8, und Schritte plus Neu 6 (B1/2), ISBN: 978-3-19-601085-5, Hueber-Verlag.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 07.03.2022, 32x montags und mittwochs,
17.00 – 19.30 Uhr,
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 1
Gebühr: 480,00 EUR

● Schritte plus Neu 6 (B1/2) AO40-311A-

Anton Golovko

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Schritte plus Neu 6 (B1/2), ISBN: 978-3-19-601085-5, Hueber-Verlag. Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom

Beginn: 07.03.2022, 30x, montags und mittwochs,
19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 011
Gebühr: 228,00 EUR

NEU Lesen (B1) AO40-312

Nicole Kluth-Krahn

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 2 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 09.03.2022 – 8x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 72,00 EUR

● Brückenkurs Deutsch mit Sicher! (B1+ B2) AO40-313

Beatriz Böhm

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Sicher! Deutsch als Fremdsprache B1+, ISBN: 978-3-19-01206-0 und 978-3-19-01206-7

Beginn: 26.03.2022 – 12x samstags – 9.30 – 12.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P116 (1. OG)
Gebühr: 180,00 EUR

● Grammatik und Konversation (B1/B2) AO40-314-

Doris Schäfer-Löw

Mitzubringen/Materialien: Das Kursmaterial wird mit den Teilnehmern im Kurs besprochen.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 11.03.2022 – 12x freitags – 8.10 – 9.40 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 108,00 EUR

● Grammatik für Fortgeschrittene (B1/B2) AO40-315-

Anton Golovko

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

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 011
Gebühr: 135,00 EUR

● Schreiben und Texte verfassen in Deutsch (B1/B2) AO40-316

Jutta Reichel-Holz

Mitzubringen/Materialien: Wörterbuch
Die Kopierkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2022 – 10x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 3
Gebühr: 90,00 EUR

● B2.1 mit Sicher! aktuell B1 – Teil 1 (B2/1) AO40-316A

Lehramt DaF/Engl. Elena Janik

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell B2/1, ISBN-13: 978-3-19-601207-1, Hueber-Verlag

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 07.03.2022, 30x, montags und mittwochs,
17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt,
Zimmer 2
Gebühr: 270,00 EUR

● B2 intensiv mit Sicher! aktuell – Teil 1 (B2/1) AO40-317-

Dipl.-Päd./MBA Marcus Köhler

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell B2/1, Lektion 1 – 6, ISBN-13: 978-3-19-601207-1, Hueber-Verlag

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 02.05.2022, 19x montags bis donnerstags,
08.30 – 11.45 Uhr
Zugang zum Kursort über das Gebäude „Zeughaus“
Ort: Staatl. Berufsschule I, Adolf-Kolp.-Str 11, 85049 IN,
CON 8, Zugang über das Zeughaus
Gebühr: 370,50 EUR

● **B2 intensiv mit Sicher! aktuell – Teil 2 (B2/2)** AO40-318-
Dipl.-Päd./MBA Marcus Köhler

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell B2/2, Lektion 7 – 12, ISBN-13: 978-3-19-621207-5, Hueber-Verlag
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 07.03.2022, 20x, montags bis donnerstags, 08.30 – 11.45 Uhr, kein Unterricht am Zugang zum Kursort über das Gebäude „Zeughaus“
Ort: Staatl. Berufsschule I, Adolf-Kolp.-Str 11, 85049 IN, CON 8, Zugang über das Zeughaus
Gebühr: 390,00 EUR

● **B2.2 mit Sicher! aktuell B2 – Teil 2 (B2/2)** AO40-319-
Dipl.-Päd./MBA Marcus Köhler

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell B2/1, Lektion 1 – 6, ISBN-13: 978-3-19-601207-1, Hueber-Verlag
Die Kopierkosten in Höhe von 2 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 08.03.2022, 32x dienstags und donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr, kein Unterricht am 26.04.2022
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P116 (1. OG)
Gebühr: 288,00 EUR

● **B2.1 mit Sicher! aktuell – Teil 1 (B2/1)** AO40-320-
Anja Bachmann, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell B2/1, Lektion 1 – 6, ISBN-13: 978-3-19-601207-1, Hueber-Verlag
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.
Beginn: 09.03.2022, 15x mittwochs und donnerstags, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Staatl. Berufsschule I, Adolf-Kolp.-Str 11, 85049 IN, CON 6, Zugang über das Zeughaus
Gebühr: 270,00 EUR

● **B2.2 mit Sicher! aktuell – Teil 2 (B2/2)** AO40-321-
Anja Bachmann, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell B2/2, Lektion 7 – 12, ISBN-13: 978-3-19-621207-5, Hueber-Verlag
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.
Beginn: 12.05.2022, 15x mittwochs und donnerstags, 09.00 – 12.00 Uhr
Ort: Staatl. Berufsschule I, Adolf-Kolp.-Str 11, 85049 IN, CON 6, Zugang über das Zeughaus
Gebühr: 270,00 EUR

● **Erfolgreich kommunizieren im Beruf (B2/C1)** AO40-322-
Ina Helia Schuller

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 16.03.2022 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 108,00 EUR

● **Deutsch im Unternehmen (B2) – Teil 1** AO40-322A-
Dipl.-Päd./MBA Marcus Köhler

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbücher: Deutsch als Fremdsprache im Unternehmen B2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-676450-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 11.03.2022, 10x freitags, 08.30 – 11.45 Uhr, kein Unterricht am 27.05.2022
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 1
Gebühr: 195,00 EUR

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>Fremdsprachen- korrespondenten (m/w/d)</p> <p>Infoabend: mittwochs um 18 Uhr</p>	<p>3-jährige Ausbildung zum staatlich geprüften</p> <p>Übersetzer und Dolmetscher (m/w/d)</p> <p>Infoabend: mittwochs um 19 Uhr</p>
---	---





EURO
INGOLSTADT

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






● Oberstufe mit Sicher! aktuell C1, Teil 2 (C1/2)

AO40-323

Eveline Ruppel, M.A.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Sicher! aktuell C1/2, Lektion 7 – 12, ISBN: 978-3-19-701208-7, Hueber-Verlag

Beginn: 07.03.2022, 30x montags und mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 309

Gebühr: 270,00 EUR

● Richtiges und gutes Deutsch (C1)

AO40-324-

Ina Helia Schuller

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

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 11.03.2022 – 15x freitags – 11.00 – 12.30 Uhr

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

Gebühr: 135,00 EUR

● Deutsch Konversation für Fortgeschrittene (C1/C2)

AO40-325-

Dipl.-Päd./MBA Marcus Köhler

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 10x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P116 (1. OG)

Gebühr: 90,00 EUR

Aussprachetraining

● Phonetik – Verbessern Sie Ihre Aussprache, Teil 1

für alle Niveaustufen

Mitzubringen/Materialien: Das Kopiergeld wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat **AO40-330-**

Beginn: 28.03.2022 – 4x montags – 11.30 – 13.00 Uhr

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

Gebühr: 36,00 EUR

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat **AO40-331-**

Beginn: 29.03.2022 – 4x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 36,00 EUR

● Phonetik – Verbessern Sie Ihre Aussprache, Teil 2

AO40-332-

für alle Niveaustufen

Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat

Mitzubringen/Materialien: Das Kopiergeld wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 10.05.2022 – 4x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 36,00 EUR

Englisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils.

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den online- Einstufungstest unter:

<https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest>

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer Website unter <https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen>

Englisch mit Easy English und Let's Enjoy English

Grundstufe/ Niveau A1 – A2

● Let's Enjoy English A1.1, ab Lektion 1 (A1.1)

AO41-001

nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Anne Bulman

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmende konzipiert, die bisher noch keine Erfahrung mit der englischen Sprache haben. Er ist deshalb nicht zum Wiedereinstieg geeignet.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 – Band 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9

Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 8.10 – 9.40 Uhr

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

Gebühr: 108,00 EUR

● Let's Enjoy English A1.2, ab Lektion 8 (A1.2)

AO41-007-

für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dipl. Päd., EaF (Univ. Bras.) Mari-Anna Dias Koch

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 – Band 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501632-3

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr

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

Gebühr: 135,00 EUR

Kurse zur Wiederholung und Auffrischung A2

Genau das Richtige für alle, die bereits einmal Englisch gelernt und dann längere Zeit nichts mehr getan haben, zur Auffrischung ihrer Kenntnisse.

- **Auffrischung mit „Take it easy A2 Extra“, ab Lektion 1 (A2)** AO41-015-
für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Michaela Copelea

Für Wiedereinsteiger und Kursteilnehmer, die den Lernstoff auf dem Niveau A2 wiederholen und festigen wollen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Take it easy A2 extra, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520794-2

Die Kopierkosten von 2 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 8.15 – 9.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

- **Auffrischung mit „Take it easy A2 Extra“, ab Lektion 4 (A2)** AO41-016
für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Henriette Appel

Wir wiederholen und festigen den Lernstoff auf dem Niveau A2.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Take it easy A2 extra, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520794-2

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 15.03.2022 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

- **Auffrischung mit „A New Start Refresher A2“, ab Lektion 6 (A2)** AO41-017
für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Anne Bulman

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen Verlag, Kursbuch und Vokabelheft im Paket (ISBN 978-3-464-20328-6 und 978-3-464-20034-6)

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Mittelstufe B1 mit Easy English und Let's Enjoy English

- **Let's Enjoy English B1.1, ab Lektion 1 (B1.1)** AO41-020-
für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
BA Hons. (Univ. Bradford, UK) Nicola Weber

Für alle Interessierten mit sicheren Grundkenntnissen, die ihre Kenntnisse nun auf der Niveaustufe B1 erweitern wollen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6

Das Kopiergeld von 3 € wird mit der Kursleitung abgerechnet. Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 209
Gebühr: 108,00 EUR

- **Easy English B1.2, ab Lektion 5 (B1.2)** AO41-021
für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Henriette Appel

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Easy English B1, Band 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 22.03.2022 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Konversation

Grundlegende Sprachkenntnisse / Niveau A2 – B1

- **First steps in conversation (A2)** AO41-030-
B.Sc.in Educ./Zertifizierte ICC-Dozentin Thelma Drost

Viel Spaß beim Sprechen der englischen Sprache mit einfachen Themen, die man beim Small Talk oder im Urlaub braucht.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen.





● Small Talk on Tuesday Evening (A2/B1)

AO41-033-

Improve your conversation skills!
Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

● NEU Learning Brunch Club (A2 – B1)

AO41-034-

Dipl. Päd., EaF (Univ. Bras.) Mari-Anna Dias Koch

Konversationskurs zum Auffrischen mit viel Spaß und Authentizität.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

Konversation

Mittelstufenkenntnisse / Niveau B1 – B2

● Conversation and Grammar with Easy English B1.1, ab Lektion 1 (B1.1)

AO41-035-

B.Sc.in Educ./Zertifizierte ICC-Dozentin Thelma Drost

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:

Easy English B1, Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

● Conversation and Grammar with Let's Enjoy English B1.2, ab Lektion 1 (B1.2)

AO41-036-

B.Sc.in Educ./Zertifizierte ICC-Dozentin Thelma Drost

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:

Let's Enjoy English B1.2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501645-3
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 09.03.2022 – 12x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

● Small Talk on Tuesday Morning (B1+) AO41-037-

Practise your conversation skills!
Michaela Copelea

General conversation on topical events, customs and traditions in English-speaking countries.

Voraussetzung: Mittelstufenkenntnisse

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

● Small Talk & More with „In Conversation 1“ (B1/B2)

Conversation and more...
für Teilnehmende mit guten Mittelstufenkenntnissen

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: In Conversation 1 (B1/B2), Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5;

Die Kopierkosten von 2 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Michaela Copelea

AO41-038-

Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 8.15 – 9.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

Jürgen Neumann

AO41-039-

Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 107
Gebühr: 135,00 EUR

● Conversation with „In Conversation 1“, ab Lektion 15 (B1/B2)

AO41-040-

für Teilnehmende mit guten Mittelstufenkenntnissen
Jürgen Neumann

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: In Conversation 1 (B1/B2), Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5

Das Kopiergeld von 2 € wird mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 135,00 EUR

● Small Talk and more with „Outcomes“ (B1+)

AO41-041-

Revise some grammar and improve your conversation skills!
Michaela Copelea

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Outcomes Pre-Intermediate Student's Book, Helbling Verlag, ISBN 85272-347-1

Die Kopierkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

● **Small Talk on Wednesday Evening (B1/B2)**

AO41-042-

Practise your conversation skills!
Michaela Copelea

General conversation on topical events, customs and traditions in English-speaking countries.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

● **Reading, Talking and Writing with „Spotlight“ (B1/B2)**

AO41-043-

für Teilnehmende mit Mittelstufenkenntnissen
Zertifizierte ICC-Dozentin Kristina Karlstedt

Die Sprachzeitschrift „Spotlight“ bietet eine vielseitige und interessante Beschäftigung mit der englischsprachigen Welt. So können Sie nicht nur Ihr Englisch verbessern, sondern sind auch „up to date“.

Mitzubringen/Materialien: Die Zeitschrift „Spotlight“, Spotlight Verlag, Ausgabe Nr. 3, Erscheinungstermin 23.02.2022

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

● **Let's keep on talking! (B1/B2)**

AO41-044

für Teilnehmende mit Mittelstufenkenntnissen
Sheila Waha

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

● **Conversation with „Spotlight“ magazine (B1/ B2)**

AO41-045-

für Teilnehmende mit Mittelstufenkenntnissen
B.Sc.in Educ./Zertifizierte ICC-Dozentin Thelma Drost

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Kursmaterial wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 11.03.2022 – 12x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

● **Friday is Funday! (B1/B2)**

AO41-046

für Teilnehmende mit Mittelstufenkenntnissen
Sheila Waha

Mitzubringen/Materialien: Die notwendigen Unterlagen erhalten Sie im Kurs.

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 11.03.2022 – 15x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

Konversation

Mittlere bis gute Sprachkenntnisse /
Niveau B2 – C1

● **Conversation mit „In Conversation“ (B2/C1)**

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: „In Conversation B2/C1“, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501557-9

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Zertifizierte ICC-Dozentin Kristina Karlstedt **AO41-050-**
Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 2
Gebühr: 135,00 EUR

Zertifizierte ICC-Dozentin Kristina Karlstedt **AO41-051-**
Beginn: 11.03.2022, 14x freitags, 09.50 – 11.20 Uhr,
kein Unterricht am 29.04.2022, 01.07.2022,
15.07.2022
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 126,00 EUR

Nutzen Sie unsere
online-Einstufungstests
für Sprachen:
www.ingolstadt-vhs.de





Business English

● Business English (B1) AO41-065-

für Teilnehmende mit Mittelstufenkenntnissen
B.Sc.in Educ./Zertifizierte ICC-Dozentin Thelma Drost

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Real Business English B1, 21st Century Skills at Work, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501670-5
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 09.03.2022 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

● Business English Course on Thursday Evening (B2) AO41-067-

für Teilnehmende mit sicheren Mittelstufenkenntnissen
Dipl.-Päd./MBA Marcus Köhler

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Real Business English B2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501673-6 (Student's Book) und ISBN 978-3-12-501674-3 (Workbook)
Die Kopierkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 10.03.2022 – 10x donnerstags – 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P116 (1. OG)
Gebühr: 90,00 EUR

vhs 60+

Jung bleiben mit Englisch

English for Best-Aged Learners: Kurse für Senioren

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

Grundstufe / Niveau A1 – A2

● Let's Enjoy English A1.2, ab Lektion 1 (A1.2) AO41-105

nur für Teilnehmende ab 60 Jahren mit sehr geringen Grundkenntnissen
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Henriette Appel

In einer altersgerechten Kleingruppe erlernen und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für den allgemeinen Urlaubs- und Alltagsgebrauch.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 – Band 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501632-3

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 21.03.2022 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR



Lektüre für Senioren

Interessant, abwechslungsreich, spannend – Lies mal wieder!

Grundstufe – Mittelstufe / Niveau A2 – B1

● Murder at Teatime (A2)

AO41-120

nur für Teilnehmende ab 60 Jahren mit
sicheren Grundkenntnissen
Iris Pfeiffer

Mitzubringen/Materialien: Das Material wird von der Kursleitung besorgt und anteilig berechnet.

Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

● A Time For Everything (B1)

AO41-125

nur für Teilnehmende ab 60 Jahren mit
sehr guten Grundkenntnissen
Iris Pfeiffer

Mitzubringen/Materialien: Das Material wird von der Kursleitung besorgt und anteilig berechnet.

Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Sie können nicht
richtig lesen
und schreiben?
Das kann jede(r)
lernen!
Es ist nie zu spät!

Kommen Sie zu uns,
lassen Sie sich beraten.

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

Wir helfen
Ihnen dabei.
Das Tempo
bestimmen Sie.



Französisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils.

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den online- Einstufungstest unter:

<https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest>

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer Website unter <https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen>

Grundstufe/Niveau A1 – A2

Französisch mit Rencontres en français und Voyages neu

● Rencontres en français A1, ab Lektion 1 (A1)

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Anfängerkurs lernen Sie erste Grundlagen der französischen Sprache kennen.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Rencontres en français A1,

Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8

Das Kopiergeld von 3 € wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

M.A. Sprach- u. Lit.wiss.(N. Sorbonne, Paris)

Zahra Abdallah

AO42-001-

Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 107

Gebühr: 135,00 EUR

Dipl. Informatikerin (FH Tours) Christelle Schaff

AO42-002-

Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr

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

Gebühr: 135,00 EUR

● Rencontres en français A1, ab Lektion 4 (A1)

AO42-004

für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Bc. Business Admin. (Nizza, Frankreich) Aurélie Chabas

In diesem Anfängerkurs lernen Sie erste Grundlagen der französischen Sprache kennen.

Mit kurzer Wiederholung von Lektion 3.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr

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

Gebühr: 108,00 EUR



● Rencontres en français A1, ab Lektion 9 (A1) AO42-006-

für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
LA Gym Ludwig-Paul Forchhammer

Mit ausführlicher Wiederholung der wichtigsten Themen zu Wortschatz und Grammatik der vorangegangenen Lektionen.

In diesem Kurs lernen Sie weitere Grundlagen der französischen Sprache kennen.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Rencontres en français A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8

Die Kopierkosten von 2,50 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 21.03.2022 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

● Voyages neu A2, ab Lektion 1 (A2) AO42-010-

für Teilnehmende mit sicheren A1-Kenntnissen
M.A. Sprach- u. Lit.wiss.(N. Sorbonne, Paris) Zahra Abdallah

Wir erweitern unsere Kenntnisse und erarbeiten Sprachstrukturen der Stufe A2. Sie lernen einfache Sprechsituationen des Alltags zu bewältigen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 107
Gebühr: 135,00 EUR

● Rencontres en français A2, ab Lektion 1 (A2) AO42-011-

für Teilnehmende mit sicheren A1-Kenntnissen
Dipl. Informatikerin (FH Tours) Christelle Schaff

Wir erweitern unsere Kenntnisse und erarbeiten Sprachstrukturen der Stufe A2.

Sie lernen einfache Sprechsituationen des Alltags zu bewältigen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529648-0

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

● Voyages neu A2, ab Lektion 9 (A2) AO42-013-

für Teilnehmende mit sicheren A1-Kenntnissen
Dipl. Informatikerin (FH Tours) Christelle Schaff

Mit Wiederholung von Lektion 8.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

Kurs zur Wiederholung und Vertiefung

Genau das Richtige für alle, die bereits einmal Französisch gelernt und dann längere Zeit nichts mehr getan haben, zur Auffrischung ihrer Kenntnisse.

● Défi 2, ab Lektion 2 (A2/B1) AO42-015-

Auffrischung für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Dipl. Informatikerin (FH Tours) Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Défi 2, Éditions maison des langues, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529696-1

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

Mittelstufe/ Niveau B1

● Rencontres en français B1, ab Lektion 1 (B1) AO42-017-

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
LA Gym Ludwig-Paul Forchhammer

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Übungsbuch: Rencontres en français B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529649-7

Die Kopierkosten von 2,50 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 22.03.2022 – 12x dienstags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Konversation

Grundlegende Sprachkenntnisse / Niveau A2 – B1

● Prenons la parole mit Défi 2, ab Lektion 6 (A2/B1) AO42-020-

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
M.Ed. Elodie Rumeau-Leguay

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Défi 2, Éditions maison des langues, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529696-1

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

- **Conversation du jeudi matin (A2/B1)** AO42-021
für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Manuela Remy

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 24.03.2022 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

Konversation

Mittlere Sprachkenntnisse / Niveau B1 – B2

- **Conversation du jeudi matin (B1)** AO42-025
für Teilnehmende mit einfachen Mittelstufenkenntnissen
Manuela Remy

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

Beginn: 24.03.2022 – 15x donnerstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

- **Conversation du mercredi matin (B1/B2)** AO42-027-
für Teilnehmende mit sicheren Mittelstufenkenntnissen
Dipl. Informatikerin (FH Tours) Christelle Schaff

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

- **Conversation avec „Écoute“ (B2)** AO42-029-
für Teilnehmende mit sehr guten Mittelstufenkenntnissen
M.Ed. Elodie Rumeau-Leguay

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift: „Écoute“, Ausgabe März 2022, Spotlight Verlag

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

Spezielle Programmangebote

Französisch für die Reise

- NEU **Französisch à la carte neu, ab Lektion 1 (A1)** AO42-030-
Einstiegskurs für Reiselustige ohne Vorkenntnisse
Dipl. Informatikerin (FH Tours) Christelle Schaff

10 wichtige Reisesituationen in 10 Lektionen – ganz entspannt ohne grammatische Progression.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Französisch à la carte neu, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528822-5

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

- NEU **Vive les vacances – Französisch für den Urlaub (A1)** AO42-031
für Reiselustige ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen
Bc. Business Admin. (Nizza, Frankreich) Aurélie Chabas

Hier lernen Sie in einer entspannten Atmosphäre wichtige Redewendungen für alltägliche Situationen und werden so sprachlich fit für Ihre Reise.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Vive les vacances – Französisch für die Reise, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-107243-8

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Besuchen Sie uns auf
Instagram [vhs.ingolstadt](https://www.instagram.com/vhs.ingolstadt)
und auf
Facebook [vhs Ingolstadt](https://www.facebook.com/vhs.ingolstadt)





Italienisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils.

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den online- Einstufungstest unter:

<https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest>

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer Website unter <https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen>

Grundstufe/ Niveau A1 – A2

Italienisch mit Con piacere (nuovo)

● Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1 (A1)

nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom

M.Sc. (Univ. Padova) Carlotta Pavani **AO43-005-**
Beginn: 08.03.2022, 12xdienstags, 09.50 – 11.20 Uhr,
kein Unterricht am 24.05.2022 und 31.05.2022
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

B.A. Fremdsprachen/Literatur (Univ. Bologna)
Sara Marchesini **AO43-006-**
Beginn: 09.03.2022 – 12x mittwochs – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

BWL/B.Ed. Giovanna Marelli **AO43-007-**
Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 309
Gebühr: 108,00 EUR

● Con piacere nuovo A1, ab Lektion 2 (A1)

für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

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

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Dr. phil. Valeria Marra **AO43-010-**
Beginn: 10.03.2022 – 13x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 117,00 EUR

Dr. phil. Valeria Marra **AO43-012-**
Beginn: 11.03.2022 – 13x freitags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, Zimmer 1
Gebühr: 117,00 EUR

● Con piacere nuovo A1, ab Lektion 2 (A1) – langsames Lerntempo

AO43-011-

für sprachunerfahrene und/oder ältere Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Dr. phil. Valeria Marra

In diesem Kurs lernen Sie die Schönheit der italienischen Sprache in einer entspannten, stressfreien Atmosphäre mit viel Spaß kennen!

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

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 10.03.2022 – 13x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr.2,
Haus B, Zimmer A004
Gebühr: 117,00 EUR

● Con piacere nuovo A1, ab Lektion 4 (A1)

AO43-013

für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Zertifizierte ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank

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

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 008
Gebühr: 135,00 EUR

● Con piacere nuovo A1, ab Lektion 4 (A1) – mit langsamem Lerntempo

AO43-015-

für sprachunerfahrene und/oder ältere Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Dr. phil. Valeria Marra

In diesem Kurs lernen Sie die Schönheit der italienischen Sprache in einer entspannten, stressfreien Atmosphäre mit viel Spaß kennen!

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

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 09.03.2022, 13x mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr,
kein Unterricht am 25.05.2022
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr.2,
Haus B, Zimmer A004
Gebühr: 117,00 EUR

● Con piacere nuovo A1, ab Lektion 7 (A1)

AO43-016

für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Zertifizierte ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank

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

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 309
Gebühr: 135,00 EUR

- **Con piacere nuovo A1, ab Lektion 8 (A1)** AO43-017-
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Dipl. Übers./Dolm. (Univ. Genua) Veronica Casalini

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:
Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 008
Gebühr: 135,00 EUR

- **Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1 (A2)**
für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen

Mit Übungen zu Wortschatz, Aussprache und Grammatik arbeiten wir daran, das Niveau A2 zu erreichen und die italienische Sprache mit viel Vergnügen zu erlernen.
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

B.A. Fremdsprachen/Literatur (Univ. Bologna)
Sara Marchesini AO43-020-
Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

BWL/B.Ed. Giovanna Marelli AO43-021-
Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 309
Gebühr: 108,00 EUR

Kurse zur Auffrischung und Wiederholung

Genau das Richtige für alle, die bereits einmal Italienisch gelernt und dann längere Zeit nichts mehr getan haben, zur Auffrischung ihrer Kenntnisse.

- **Auffrischung Italienisch „Sempre Meglio“ (A2)** AO43-025-
für lerngewohnte Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Lavinia Lertora

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.
Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

- **Auffrischung Italienisch mit „Attiva il lessico“ (A2+)** AO43-026-
für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
B.A. Fremdsprachen/Literatur (Univ. Bologna) Sara Marchesini

Mit dem Buch erweitern wir vor allem Ihren Wortschatz und wiederholen die grammatikalischen Schwerpunkte der Grundstufe.
Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: „Attiva il lessico A2/B1“, Verlag Le Monnier, ISBN 978-8-80-080649-7
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 09.03.2022 – 12x mittwochs – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Mittelstufe/Niveau B1 und B2

Italienisch mit Con piacere (nuovo) B1 und B1+

- **Con piacere nuovo B1, ab Lektion 1 (B1)**
für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Anna Benini AO43-030-
Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

Dipl. Übers./Dolm. (Univ. Genua) Veronica Casalini AO43-031-
Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 204
Gebühr: 135,00 EUR

- **Con piacere nuovo B1, ab Lektion 5 (B1)** AO43-034-
für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
M.Sc. (Univ. Padova) Carlotta Pavani

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022, 12xdienstags, 11.30 – 13.00 Uhr,
kein Unterricht am 24.05.2022 und 31.05.2022
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR



● Con piacere B1, ab Lektion 7 (B1) AO43-036

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Zertifizierte ICC-Dozentin Stefania Agostini-Frank

Mitzubringen/Materialien: Bitte beachten Sie: Im Kurs wird die alte Ausgabe des Lehrbuches verwendet. Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525186-1

Beginn: 11.03.2022 – 15x freitags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

● Con piacere B1, ab Lektion 9 (B1) AO43-037-

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Dott. Jolanda Vitale-Vogel

Mitzubringen/Materialien: Bitte beachten Sie: Im Kurs wird die alte Ausgabe des Lehrbuches verwendet.

Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525186-1

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

● Con piacere nuovo B1+/ B2, ab Lektion 6 (B1+) AO43-039-

für Teilnehmende mit einfachen Mittelstufenkenntnissen
B.A. Fremdsprachen/Literatur (Univ. Bologna) Sara Marchesini

Seguiamo il libro e parliamo sui temi del libro e su argomenti graditi ai partecipanti, senza tralasciare la grammatica – mit Wiederholung.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere nuovo B1+/ B2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525219-6

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 09.03.2022 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 008
Gebühr: 108,00 EUR

● Benvenuti in cucina – Eine sprachliche Reise durch Italiens Küche (A2/B1) AO43-041

für Freunde der italienischen Küche mit sicheren Grundkenntnissen
Marialuisa Iacobelli

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Unterrichtsmaterial wird in der ersten Stunde abgesprochen.

Beginn: 18.03.2022 – 9x freitags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 81,00 EUR

● Conversazione del lunedì pomeriggio con Adesso (B1) AO43-045-

für Teilnehmende mit Mittelstufenkenntnissen
Anna Benini

Leggiamo e parliamo sui temi di „Adesso“ di marzo.

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift „Adesso“, Spotlight-Verlag, Ausgabe März 2022

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 15.45 – 17.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

● Conversazione del martedì con Adesso (B1) AO43-046-

für Teilnehmende mit Mittelstufenkenntnissen
Anna Benini

Leggiamo e parliamo sui temi di „Adesso“ di marzo.

Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift „Adesso“, Spotlight-Verlag, Ausgabe März 2022

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr. 2, Haus B, Zimmer A004
Gebühr: 135,00 EUR

● Qua e là per l'Italia (B1.2) AO43-048-

für Teilnehmer mit Mittelstufenkenntnissen
Anna Benini

Parliamo sulle regioni italiane e leggiamo il libro.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Qua e là per l'Italia B1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005412-1

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Friedrichshofen, Jurastr. 2, Haus B, Zimmer A004
Gebühr: 135,00 EUR

Konversation

Grundlegende Sprachkenntnisse /
Niveau A2 – B1

NEU „A voi la Parola!“ (A2/B1) AO43-040-

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
B.A. Fremdsprachen/Literatur (Univ. Bologna) Sara Marchesini

Der richtige Kurs für alle, die sich noch besser spontan auf Italienisch äußern und auf Reisen und im Beruf richtig gut unterhalten wollen.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: „A voi la Parola“ A2 – B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525574-6

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 13.00 – 14.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

- **Conversazione con Nuovo Espresso 4, ab Lektion 9 (B1.2)** AO43-049-
für Teilnehmer mit Mittelstufenkenntnissen
Anna Benini

Seguiamo il libro e parliamo sui temi del libro. Mit Wiederholung.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Nuovo Espresso – Band 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-325466-5
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

Konversation

Gute bis sehr gute Sprachkenntnisse / Niveau B2 – C1

- **Parli italiano? – Sprichst du Italienisch? (B2)** AO43-050-
für Teilnehmende mit guten Mittelstufenkenntnissen
Dipl. Übers./Dolm. (Univ. Genua) Veronica Casalini

Für alle, denen das Freude macht, sich auf Italienisch zu unterhalten.
Mitzubringen/Materialien: Zeitschrift „Adesso“, Spotlight-Verlag, Ausgabe März 2022
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 008
Gebühr: 135,00 EUR

- **Club Italiano (C1)** AO43-055-
für Teilnehmende mit sehr guten Sprachkenntnissen
Lavinia Lertora

Imparare l'italiano con la conversazione è semplice e divertente.
Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten werden mit der Kursleistung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.
Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Spanisch

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils. Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte den online- Einstufungstest unter: <https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest>
Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer Website unter <https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen>

Grundstufe / Niveau A1 – A2

Spanisch mit Perspectivas und Con gusto nuevo

- **Perspectivas A1/A2 – curso rápido, ab Lektion 1 (A1)** AO44-001-
für lerngewohnte Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Viktoria Costi-Schorr

„Perspectivas A1/A2 – curso rápido“ ist für lerngewohnte Teilnehmer konzipiert, denen das Erlernen einer Fremdsprache leichtfällt, die vielleicht schon eine andere romanische Sprache beherrschen und bereit sind, den Unterrichtsstoff zuhause vor- bzw. nachzubereiten, um zügig voranzukommen.
Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining: Perspectivas A1/ A2 – curso rápido, Cornelsen-Verlag, Kursbuch und Sprachtraining im Paket, ISBN 978-3-06-024237-5
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 24.03.2022 – 10x donnerstags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P118 (1. OG)
Gebühr: 90,00 EUR

- NEU** **Perspectivas contigo A1, ab Lektion 1 (A1)** AO44-003
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
LA Naturw./M.A. Pädagog. (Univ. Lima) Elizabeth Heide Freude

Anhand ausgesuchter Themen erhalten Sie Grundkenntnisse in Grammatik und Konversation, die Ihnen einen guten Einstieg in die spanische Sprache ermöglichen.
Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9
Beginn: 05.04.2022 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 108,00 EUR

Es gibt noch einige Restplätze.

Sprechen Sie mit uns:
08 41 / 305 1854





● Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erschließen Sie sich spielerisch und kommunikativ die Grundbausteine der spanischen Sprache.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch:

Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Dipl. BWL (Univ. A. de Coahuila, Saltillo, Mexiko)

Prisma Pedroza Flores

AO44-005-

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 8.10 – 9.40 Uhr

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

Bitte beachten: Kein Unterricht am 26.04.2022!

Gebühr: 135,00 EUR

MA Span. Phil. (Univ. Oviedo, Spanien)

María Jesús Carrero Moure

AO44-006-

Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,

85051 Ingolstadt, Haus B, Zimmer 204

Gebühr: 108,00 EUR

Volkswirtin (Univ. Honduras) Zelma Gomez-Kammerbauer **AO44-007-**

Beginn: 27.04.2022 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,

85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 207

Gebühr: 108,00 EUR

Dipl. Internat. BWL (Univ. Guanajuato, Mexiko)

Farizada Atzimba Keese

AO44-008

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr

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

Gebühr: 108,00 EUR

● Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4 (A1)

für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erschließen Sie sich spielerisch und kommunikativ die Grundbausteine der spanischen Sprache.

Mitzubringen/Materialien: Kurs und Arbeitsbuch:

Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Dipl. BWL (Univ. A. de Coahuila, Saltillo, Mexiko)

Prisma Pedroza Flores

AO44-010-

Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,

85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 008

Bitte beachten: Kein Unterricht am 25.04.2022!

Gebühr: 135,00 EUR

Dipl. BWL (Univ. A. de Coahuila, Saltillo, Mexiko)

Prisma Pedroza Flores

AO44-011-

Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,

85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 008

Bitte beachten: Kein Unterricht am 25.04.2022!

Gebühr: 135,00 EUR

● Perspectivas A1/A2 – curso rápido, ab Lektion 5 (A1)

AO44-013-

für lerngewohnte Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen

LA Gym Ludwig-Paul Forchhammer

mit Wiederholung der wichtigsten Themen zu Wortschatz und Grammatik der vorausgegangenen Lektionen

„Perspectivas A1/A2 – curso rápido“ ist für lerngewohnte Teilnehmer konzipiert, denen das Erlernen einer Fremdsprache leichtfällt, die vielleicht schon eine andere romanische Sprache beherrschen und bereit sind, den Unterrichtsstoff zuhause vor- bzw. nachzubereiten, um zügig voranzukommen.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining: Perspectivas A1/ A2 – curso rápido, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024265-8 Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 22.03.2022 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 108,00 EUR

● Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6 (A1) **AO44-015**

für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dipl. Internat. BWL (Univ. Guanajuato, Mexiko)

Farizada Atzimba Keese

Entdecken Sie die spanischsprachige Welt durch interessante Themen und Lernaufgaben.

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

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

kein Unterricht am 02.05.2022

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

Bitte beachten: Kein Unterricht am 02.05.2022!

Gebühr: 108,00 EUR

● Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9 (A1)

für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen

Entdecken Sie die spanischsprachige Welt durch interessante Themen und Lernaufgaben.

Mitzubringen/Materialien: Kurs und Arbeitsbuch:

Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

MA Span. Phil. (Univ. Oviedo, Spanien)

María Jesús Carrero Moure

AO44-017-

Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,

85051 Ingolstadt, Haus B, Zimmer 204

Gebühr: 108,00 EUR

Volkswirtin (Univ. Honduras) Zelma Gomez-Kammerbauer **AO44-018-**

Beginn: 28.04.2022 – 11x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr

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

Gebühr: 99,00 EUR

- **Perspectivas A1/A2 – curso rápido, ab Lektion 14 (A1+)** AO44-020-
für lerngewohnte Teilnehmer mit A1 – Vorkenntnissen
LA Gym Ludwig-Paul Forchhammer


mit Wiederholung der wichtigsten Themen zu Wortschatz und Grammatik der vorausgegangenen Lektionen

„Perspectivas A1/A2 – curso rápido“ ist für lerngewohnte Teilnehmer konzipiert, denen das Erlernen einer Fremdsprache leichtfällt, die vielleicht schon eine andere romanische Sprache beherrschen und bereit sind, den Unterrichtsstoff zuhause vor- bzw. nachzubereiten, um zügig voranzukommen.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining: Perspectivas A1/ A2 – curso rápido, Cornelsen-Verlag, Kursbuch und Sprachtraining im Paket: ISBN 978-3-06-024237-5

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet. Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 21.03.2022 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

-  **Perspectivas contigo A2, ab Lektion 1 (A2)** AO44-025
für Teilnehmer mit A1- Kenntnissen
LA Naturw./M.A. Pädagog. (Univ. Lima) Elizabeth Heide Freude

Dieser Kurs bietet Teilnehmern mit A1-Vorkenntnissen Konversation und Grammatik.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Perspectivas contigo A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Beginn: 05.04.2022 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 3
Gebühr: 108,00 EUR

- **Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1 (A2)**
für Teilnehmer mit A1- Kenntnissen

Mit Wiederholung von Lektion 12 des Buches „Con gusto nuevo A1“.

Mitzubringen/Materialien: Kurs und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8
Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Volkswirtin (Univ. Honduras) Zelma Gomez-Kammerbauer AO44-027-
Beginn: 27.04.2022 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 207
Gebühr: 108,00 EUR

Volkswirtin (Univ. Honduras) Zelma Gomez-Kammerbauer AO44-028-
Beginn: 28.04.2022 – 11x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 99,00 EUR

- **Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 11 (A2)** AO44-030-
für Teilnehmer mit sicheren A1-Vorkenntnissen
Ursula Bobbert-Gottschald

Ihr Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse auf dem Niveau A2 werden gefestigt und erweitert.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Kurs zur Wiederholung und Vertiefung

Genau das Richtige für alle, die bereits einmal Spanisch gelernt und dann längere Zeit nichts mehr getan haben.

- **Auffrischung mit Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 10 (A2)** AO44-035
für Teilnehmer mit A2-Kenntnissen
Ursula Bobbert-Gottschald


In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen auffrischen und das Niveau A2 weiter vertiefen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4

Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Mittelstufe – Niveau B1 – B2

mit Perspectivas, Con gusto nuevo und Aula internacional

-  **Perspectivas contigo B1, ab Lektion 1(B1)** AO44-040-
für Teilnehmer mit sicheren Grundkenntnissen
Viktoria Costi-Schorr

Ziel des Kurses ist es, Gespräche über vertraute Themen zu führen sowie einfache Texte oder Mails lesen zu können.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining: Perspectivas contigo B1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120951-3
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 24.03.2022 – 10x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11, 85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P118 (1. OG)
Gebühr: 90,00 EUR



● Con gusto B1, ab Lektion 1 (B1)

AO44-042-

für Teilnehmer mit sicheren Grundkenntnissen
Dipl. BWL (Univ. A. de Coahuila, Saltillo, Mexiko)
Prisma Pedroza Flores

In diesem Kurs werden wir uns viel auf Spanisch unterhalten und so Ihre Kenntnisse verbessern und erweitern.

Mitbringen/Materialien: Kurs und Arbeitsbuch:

Con gusto B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 19.00 – 20.30 Uhr
Kein Unterricht am 26.04.2022!

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 107

Bitte beachten: Kein Unterricht am 26.04.2022!

Gebühr: 135,00 EUR

● Aula internacional 4, ab Lektion 3 (B2.1)

AO44-045-

für Teilnehmer mit einfachen Mittelstufenkenntnissen
Dipl. BWL (Univ. A. de Coahuila, Saltillo, Mexiko)
Prisma Pedroza Flores

In diesem Kurs werden wir uns viel auf Spanisch unterhalten und so Ihre Kenntnisse der Stufe B2 vertiefen und mittels praktischer, kommunikativer Übungen festigen.

Mitbringen/Materialien: Kurs und Arbeitsbuch: Aula internacional nueva edición 4, ISBN 978-3-12-515745-3

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 08.03.2022 – 15x dienstags – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 107

Bitte beachten: Kein Unterricht am 26.04.2022!

Gebühr: 135,00 EUR

Konversation

Grundlegende Sprachkenntnisse / Niveau A2 – B1



Buenos días por la mañana – Curso de conversación A2

AO44-050

für Teilnehmer mit sicheren Grundkenntnissen
B.A. Business Admin. Teresa Antras Sole

Üben und verbessern Sie Ihr Spanisch in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre.

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

Beginn: 21.03.2022 – 12x montags – 9.50 – 11.20 Uhr

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

Gebühr: 108,00 EUR

● Übung macht den Meister (A2)

AO44-051

für Teilnehmer mit sicheren Grundkenntnissen
Ursula Bobbert-Gottschald

Wir werden mit Hilfe von Bildern und einer Vielfalt motivierender Aktivitäten das freie Sprechen üben.

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

Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 11.30 – 13.00 Uhr

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

Gebühr: 108,00 EUR

Konversation

Mittlere bis gute Sprachkenntnisse / Niveau B1+ – C1

● Tertulia Hispánica B1+

AO44-055-

für Teilnehmer mit Mittelstufenkenntnissen
MA Span. Phil. (Univ. Oviedo, Spanien) María Jesús Carrero Moure

Un curso pensado para reforzar y ampliar el conocimiento del español de forma amena.

Mitbringen/Materialien: Das notwendige Unterrichtsmaterial wird in der ersten Stunde gemeinsam abgesprochen.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zimmer 204

Gebühr: 108,00 EUR

Gerne
organisieren
wir Ihnen diesen
Kurs nach Ihrem
individuellen
Anforderungsprofil

Lassen Sie sich beraten:
Albert Schneider
Tel. 0841/305-1812
albert.schneider@ingolstadt.de



NEU **Conversación y más B2/C1** **AO44-057-**
für Teilnehmer mit guten Sprachkenntnissen
Adriana Spadoni

Willkommen zur Arbeit mit Texten und Videos sowie abwechslungsreichen Aktivitäten in einer lockeren, aber dennoch zielgerichteten Lernatmosphäre.

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

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 15.03.2022 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Konversation

Sehr gute Sprachkenntnisse /
Niveau C1- C2

● Conversación Matinal (C1/C2) **AO44-060**
für Teilnehmer mit sehr guten Sprachkenntnissen
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Christine Hettinger-Granat

Konversation am Morgen – vielseitige Themen, kombiniert mit interessanten Aufgaben

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

Beginn: 10.03.2022 – 14x donnerstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Bitte beachten: Kein Unterricht am 23.06. und 30.06.2022!
Gebühr: 126,00 EUR

Spezielle Programmangebote

Spanisch für die Reise

NEU **Spanisch für den Urlaub (A1)** **AO44-065**
für Reiselustige ohne Vorkenntnisse
B.A. Business Admin. Teresa Antras Sole

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Sprachkenntnisse, um sich in spanischsprachigen Ländern zurechtzufinden.

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

Beginn: 21.03.2022 – 12x montags – 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 108,00 EUR

Seltener unterrichtete Sprachen

Eine ausführliche Erläuterung der Niveaustufen und der jeweils vorausgesetzten Kenntnisse finden Sie zu Beginn des Sprachenteils.

Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen, nutzen Sie bitte die Möglichkeit zur persönlichen Beratung unter 0841/305-1853.

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer Website unter <https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen>

Chinesisch

**● Chinesisch mit Ni Xing (A1/A2),
ab Lektion 1 (A1)** **AO45-005-**
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dipl.-Wirtschaftsjur. (FH), LL.M. (Oec.) Dorette Roß

Der Kurs zielt auf die Bewältigung der Alltagssituation in China sowie eine bessere Verständigung mit den Chinesen ab, damit der Aufenthalt und die Arbeit in China viel Freude bereiten.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Ni Xing, Chinesisch für Anfänger A1 / A2, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-606642-6

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 307
Gebühr: 108,00 EUR

Kroatisch

● Kroatisch für Einsteiger (A1) **AO45-010**
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Faruk Hot

In diesem Kurs erwerben Sie das notwendige sprachliche Grundwissen, um sich in verschiedenen Alltagssituationen nicht nur in Kroatien, sondern in allen Ländern Ex-Jugoslawiens verständigen zu können.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Pons Reisesprachführer Kroatisch, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-518145-8.

Die Kopierkosten von 3 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 306
Gebühr: 135,00 EUR



- **Kroatisch mit „Nema Problema Band I“, ab Lektion 6 (A1)** AO45-011-
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Faruk Hot

Fortsetzung des Kurses „Kroatisch mit „Nema Problema Band I“ aus dem Wintersemester 2021/22.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema Problema, Band 1, Joachim Hubig Verlag, ISBN 978-3-9810940-0-X und ISBN 978-3-9810940-0-8

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 306
Gebühr: 135,00 EUR

- **Neugriechisch für fortg. Anfänger mit Jassu (A1/A2), ab Lektion 13 (A1+)** AO45-016-
für Teilnehmende mit A1-Grundkenntnissen
Maria Drougka-Schäfer

Nach einer Auffrischung des Gelernten starten wir durch und erweitern unser Wissen bezüglich Wortschatz und Grammatik.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: „Jassu – Neugriechisch für Anfänger (A1/A2)“, Klett- Verlag, ISBN 978-3-12-528890-4 und 978-3-12-528891-1

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 304
Gebühr: 135,00 EUR

Neugriechisch

- **Neugriechisch mit Pame A1, ab Lektion 1 (A1)** AO45-014-
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Maria Drougka-Schäfer

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch: Pame! A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6 und ISBN: 978-3-19-025404-0
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 304
Gebühr: 135,00 EUR

- **Neugriechisch mit Pame A1, ab Lektion 4 (A1)** AO45-015-
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Maria Drougka-Schäfer

Fortsetzung aus dem Herbst-/Wintersemester

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch: Pame! A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6 und ISBN: 978-3-19-025404-0
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 304
Gebühr: 135,00 EUR

- **Neugriechisch für Fortgeschrittene I (A2 – B1)** AO45-017-
für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Maria Drougka-Schäfer

Nach einer Auffrischung des im vorigen Semester Gelernten erweitern unser Wissen bzgl. Wortschatz und Grammatik.

Mitzubringen/Materialien: Das Lehrmaterial wird in der ersten Stunde mit der Kursleitung besprochen.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 304
Gebühr: 135,00 EUR

- **Neugriechisch für Fortgeschrittene II (B1)** AO45-018-
für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Maria Drougka-Schäfer

In diesem Kurs trainieren und erweitern Sie Ihre Sprachfertigkeit durch Texte, Konversation, Rollenspiele u.v.m.

Mitzubringen/Materialien: Das Lehrmaterial wird in der ersten Stunde mit der Kursleitung besprochen.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 304
Gebühr: 135,00 EUR

- **Neugriechisch – Konversationstraining (B1)** AO45-019
für Teilnehmende mit sehr guten Grundkenntnissen
Maria Drougka-Schäfer

Hier werden Ihre Fähigkeiten zur freien, gleichzeitig situationsgerechten Kommunikation intensiv geschult.

Mitzubringen/Materialien: Das Lehrmaterial wird in der ersten Unterrichtsstunde gemeinsam abgesprochen.

Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 304
Gebühr: 135,00 EUR

Polnisch

- **Polnisch mit „Witam aktuell A1“, ab Lektion 1 (A1)** AO45-020
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sonja Adam

In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte in der polnischen Sprache. Sie lernen Basisvokabeln, üben deren Aussprache und lernen grundlegende Grammatikregeln kennen.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch:
Witam aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7
Beginn: 15.03.2022 – 12x dienstags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule I, Adolf-Kolping-Straße 11,
85049 Ingolstadt, (Neubau), Zi. P119 (1. OG)
Gebühr: 108,00 EUR

Europäisches (und brasilianisches) Portugiesisch

- **Olá Portugal! Neu A1 – A2, ab Lektion 1 (A1)** AO45-023-
Europ./ Brasilian. Portugiesisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LA Gym Ludwig-Paul Forchhammer

In diesem Kurs lernen Sie beide Varietäten des Portugiesischen kennen (Der Dozent spricht vorwiegend europäisches Portugiesisch).

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Olá Portugal! Neu A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528934-5
2,50 Euro Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 21.03.2022 – 10x montags – 15.45 – 17.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 3 (1. Stock)
Gebühr: 90,00 EUR

Russisch

- **Russisch mit „Jasno A1 – A2“, ab Lektion 1 (A1)** AO45-025-
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
MA Ketevan Kety Tchitchinadze

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Jasno A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4 und ISBN 978-3-12-527591-1.
Die Kopierkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 09.03.2022 – 12x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 206
Gebühr: 108,00 EUR

- **Russisch mit „Jasno A1 – A2“, ab Lektion 6 (A1)** AO45-026-
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
MA Ketevan Kety Tchitchinadze

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Jasno A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4 und ISBN 978-3-12-527591-1.
Die Kopierkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 206
Gebühr: 108,00 EUR

- **Russisch mit „Jasno A1 – A2“, ab Lektion 9 (A1)** AO45-027-
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
MA Ketevan Kety Tchitchinadze

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Jasno A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4 und ISBN 978-3-12-527591-1.
Die Kopierkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 09.03.2022 – 12x mittwochs – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1,
85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 206
Gebühr: 108,00 EUR



Habe ich den richtigen Sprachkurs gefunden?

Passt das Niveau zu meinen Kenntnissen?

Lassen Sie sich beraten!

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



- **Russisch mit „Jasno A1 – A2“, ab Lektion 16 (A1+)** AO45-028-
für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen
MA Ketevan Kety Tchitchinadze

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Jasno A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4 und ISBN 978-3-12-527591-1. Die Kopierkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 206
Gebühr: 108,00 EUR

- **Tschechisch für Fortgeschrittene mit „Čeština pro život 1“, ab Lektion 10 (B1)** AO45-035
für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
Dr. Ivana Havelka

Die Konversation steht hier im Mittelpunkt. Wir sprechen über Alltagsthemen und trainieren so das freie Sprechen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: *Čeština pro život 1* – Tschechisch fürs Leben 1 (B1), Verlag Akropolis, Tschechische Republik, ISBN 978-80-86903-80-4

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45, 85049 Ingolstadt, Kleiner Lesesaal
Gebühr: 108,00 EUR

Schwedisch

- **Schwedisch mit „Hejsan! A1 – A2“, ab Lektion 1 (A1)** AO45-030
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Monica Simon

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Hejsan! A1-A2 Kursbuch, Arbeitsbuch und Lösungsheft A1-A2, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527981-0, 978-3-12-527982-7 und 978-3-12-527983-4

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.
Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

- **Schwedisch für Fortgeschrittene (B1 – B2)** AO45-031
für Teilnehmende mit guten Mittelstufenkenntnissen
Monica Simon

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

Beginn: 07.03.2022 – 15x montags – 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 135,00 EUR

Tschechisch

- **Tschechisch mit „Vítáme vás!“, ab Lektion 5 (A1)** AO45-034
für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen
Dr. Ivana Havelka

Wir gehen langsam voran, erweitern Grammatik bzw. Wortschatz und führen Alltagsdialoge.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch und Arbeitsbuch: „Vítáme vás!“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005157-1
Das Lehrbuch ist aktuell nur über das Internet erhältlich (z. B. über amazon oder lehmanns)

Beginn: 09.03.2022 – 12x mittwochs – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Stadtmuseum, Auf der Schanz 45, 85049 Ingolstadt, Kleiner Lesesaal
Gebühr: 108,00 EUR

Türkisch

- **Türkisch mit „Güle Güle (A1-A2)“, ab Lektion 1 (A1)** AO45-037-
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Inci Scheider

Dieser Grundkurs der türkischen Sprache ist der ideale Einstieg für das Verständnis von Mensch und Kultur.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: „Güle Güle (A1-A2)“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005234-9 und 978-3-19-015234-6
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 07.03.2022 – 9x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule II, Brückenkopf 1, 85051 Ingolstadt, Haus B, Zi. 204
Gebühr: 81,00 EUR

Ungarisch

- **Ungarisch für unterwegs** AO45-039
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Erika Seres

Sie lernen wichtige Redewendungen sowie den nötigen Grundwortschatz, damit Sie sich in Alltagssituationen verständigen können.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Einstieg Ungarisch: für Kurzsprechende, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005402-2

Beginn: 08.03.2022 – 10x dienstags – 9.50 – 11.20 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 90,00 EUR

Kurse mit einem Minus am Ende der Kursnummer (-) werden bei einer behördlichen Schließung online fortgesetzt.



Gesundheit



Körperhaltungen, die stärken

AO50-000

Dipl. Psych. Wolfgang Fuhrmann

Haltungen beeinflussen Körper und Seele. Mit den einfach auszuführenden Haltungen können Sie mehr Klarheit und Kraft für Ihren Alltag erlangen. Diese Haltungen werden im Kurs vorgestellt und sorgfältig eingeübt und anschließend in Beziehung zu seelischen Empfindungen gesetzt. Dann geht es darum, für die jeweilige Empfindung einen entsprechenden Körperausdruck zu finden.

Die Haltungen sind für jung und alt gleichermaßen geeignet und gut auf Ihren Alltag anwendbar. Die im Übungsteil gemachten Erfahrungen werden durch Gesprächsrunden ergänzt.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 19.03.2022, 10.00 – 17.00 Uhr

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

Gebühr: 44,50 EUR

Mentaltraining – Machen Sie Unmögliches möglich!

AO50-003

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

Der Schlüssel zum positiven selbstbestimmten Leben liegt in unseren eigenen Gedanken und kann von uns selbst geprägt werden. Mit diesem Wissen und zahlreichen anderen Hilfsmitteln (Meditation, praktische Übungen) ist es uns möglich, unsere Grundeinstellung positiv auszurichten und zugleich auf eine spielerische und leichte Art und Weise eine optimistische Haltung zu erreichen, um ein gesundes, erfülltes und glückliches Leben zu genießen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 19.03.2022, 10.00 – 16.00 Uhr

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

Gebühr: 38,00 EUR

Mentaltraining – Ziele erreichen

AO50-004

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

Wie lässt sich Erfolg im stressigen Alltag und in einer sehr herausfordernden Lebenssituation realisieren? Lassen Sie Ihre sehnlichsten Wünsche wahr werden, denn wer sich erstmal Klarheit über eigene Ziele verschafft hat, befindet sich schon auf der Reise zum persönlichen Erfolg. Warten Sie nicht länger und nutzen Sie die Zeit, Ihre Ziele zu realisieren und Erfolge zu verzeichnen, denn Erfolg beginnt im Kopf.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 14.05.2022, 10.00 – 16.00 Uhr

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

Gebühr: 38,00 EUR

Demenz verstehen und begegnen

AO50-005

Eine Einführung für alle, die Demenz Partner werden wollen
Ingolstadt Alzheimer Gesellschaft e.V.

Was ist der Unterschied zwischen Demenz und Alzheimer? Wie geht man mit Betroffenen um? Kann man vorbeugen? Diese Fragen und mehr werden in diesem Kompaktkurs beantwortet.

Termin: Samstag, 02.04.2022, 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: Alzheimer Gesellschaft IN e. V., Fauststraße 5, 85051 Ingolstadt

Gebühr: Eintritt frei (Anmeldung nötig)



SKOLL – Selbstkontrolltraining

AO50-006

für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen
Monika Gabler, Sandra Stenner

Wie findet man im Umgang mit Alkohol, Tabletten, Rauchen, Spielen oder einem anderen problematischen Konsumverhalten das richtige Maß? Wie kann man einen riskanten Konsum kontrollieren und wieder in den Griff bekommen?

Die Caritas-Suchtambulanz in Ingolstadt bietet dazu das Selbstkontrolltraining „SKOLL“ an. Darin lernen die Teilnehmenden ihren Konsum kritisch zu hinterfragen, sich richtig einzuschätzen und ein realistisches Konsumverhalten zu entwickeln. Bei SKOLL ist nicht festgelegt, ob der Weg des Einzelnen die Stabilisierung, die Reduzierung oder die Einstellung des Konsums ist.

Voraussetzung für eine verbindliche Zusage ist ein Vorgespräch bei der Caritas-Suchtambulanz, Jesuitenstraße 1, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841 – 309 300.

Beginn: 14.03.2022 – 10x montags – 17.00 – 18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 07.03.2022

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

Gebühr: Eintritt frei (Anmeldung nötig)

Die 7 Schlüssel für eine gute Gesundheit

Heilpraktikerin Michaela Betz-Dworschak

AO50-007-

Jeden Tag vollbringt unser Körper die wunderbare Leistung, uns gesund zu erhalten. Atmung, Temperatur, Stoffwechsel, Hormone und vieles andere mehr wird durch das autonome Nervensystem und andere komplexe Mechanismen gesteuert. In diesem Vortrag erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen Sie Ihren Körper dabei unterstützen können, mit diesen Einflüssen zurecht zu kommen und gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf der vhs Cloud.

Termin: Freitag, 25.03.2022, 18.30 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: 9,50 EUR

Mit intuitivem Essen zu einem entspannten Essverhalten und positiven Körpergefühl

Diäten, Kalorienzählen und Ähnliches bewirken fast nie das erwünschte Wohlbefinden, sondern häufig genau das Gegenteil: ständig negative Gedanken über sich und den eigenen Körper. 90% der Diät haltenden nehmen sogar nach Ende einer Diät wieder zu. Mit intuitivem Essen kommen Sie weg von Diäten, Regeln und Verboten und hin zu einem entspannten und gesunden Essverhalten, mit dem Sie sich wieder wohlfühlen und glücklich sein können. Im Seminar erfahren Sie, wie man intuitives Essen im Alltag umsetzen kann und wie Sie die inneren Signale Ihres Körpers wiederentdecken und befolgen können.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Anna Remiger

AO50-008-

Termin: Dienstag, 05.04.2022, 18.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 19,00 EUR

Anna Remiger

AO50-009-

Termin: Mittwoch, 11.05.2022, 18.00 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 19,00 EUR

NEU Die Grundsäulen eines ganzheitlich gesunden Lebensstils AO50-010-
Susan Grahl

Um die Lebensqualität aktiv selbst steuern zu können, führt der angebotene Kurs die Teilnehmer Schritt für Schritt an die entscheidenden Grundsäulen eines gesunden Körpers & Geistes heran.

Dieser Kurs dient als wertvolle Basis für eine ganzheitliche Gesundheit und kann bei Interesse beispielsweise mit dem Kurs „Der bunte Ernährungsteller – gesund, einfach & natürlich das Immunsystem stärken“ ergänzt und vertieft werden.

Termin: Dienstag, 26.04.2022, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 4 (1. Stock)
Gebühr: 12,50 EUR

NEU Die vegane Ernährung – vollwertig und bedarfsdeckend die Gesundheit fördern AO50-011-
Susan Grahl

Dieser Kurs zeigt, unter welchen einfachen Rahmenbedingungen eine pflanzenbasierte Ernährungsweise vollwertig und bedarfsdeckend für alle Altersgruppen und Lebensumstände umgesetzt werden kann.

Sie erhalten fundiertes Wissen über die Hintergründe von veganer Ernährung und erfahren, wie „klassische“ Gerichte mit tierischen Produkten ganz einfach und natürlich pflanzlich abgewandelt werden können.

Termin: Donnerstag, 05.05.2022, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 12,50 EUR

NEU Der bunte Ernährungsteller – gesund, einfach & natürlich das Immunsystem stärken AO50-012-
Susan Grahl

Unsere Ernährungsweise hat sich durch die industrielle Verarbeitung stark verändert. Immer mehr Angebote an Lebensmitteln, Diät-Trends und Fertigprodukten beeinflussen die Entscheidung über den täglichen Ernährungsteller. Doch welche Komponenten brauchen wir für ein solides Immunsystem wirklich und woran erkenne ich gesunde Lebensmittel?

In diesem Kurs werden den Teilnehmern die wichtigsten Lebensmittelgruppen einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung sowie deren Funktion und Wirkungsweise im Körper näher gebracht.

Termin: Mittwoch, 11.05.2022, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 12,50 EUR

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen.



Wir bilden Dich aus!

Beginnen Sie ab 01.10.2023 Ihr duales Studium bei uns:

- BWL-Gesundheitsmanagement (B. A.)
- BWL-Personalmanagement (B. A.)
- Informatik mit der Studienrichtung medizinische Informatik (B. Sc.)
- Hebammenwissenschaften (B. Sc.)



Mehr Informationen und Bewerbung:
www.klinikum-ingolstadt.de/karriere/ausbildung
www.klinikum-ingolstadt.de/karriere/duales-studium
personal@klinikum-ingolstadt.de

Beginnen Sie ab 01.09.2023 Ihre duale Ausbildung bei uns als:

- Kaufmann für Büromanagement (m/w/d)
- Fachinformatiker für Systemintegration oder Anwendungsentwicklung (m/w/d)
- Medizinischer Fachangestellter (m/w/d)
- Koch (m/w/d)

Beginnen Sie ab Herbst 2023 Ihre Ausbildung bei uns als:

- Pflegefachfrau/Pflegefachmann (w/m/d) **auch ab 01.04.**
- Pflegefachhelfer (m/w/d) **auch ab 01.04.**
- Med.-techn. Radiologieassistent (m/w/d)
- Ergotherapeut (m/w/d) (ausbildungsintegrierter Bachelorstudiengang möglich)
- Operationstechnischer Assistent (m/w/d)
- Physiotherapeut (m/w/d) (ausbildungsintegrierter Bachelorstudiengang möglich)
- Logopäde (m/w/d) (ausbildungsintegrierter Bachelorstudiengang möglich)
- Hebammen/ Entbindungspfleger (m/w/d)



Mehr Informationen und Bewerbung:
www.bbz-ingolstadt.de
bbz@bbz-ingolstadt.de



● Die „feel young and healthy“ Methode

Erfahren Sie mehr Lebensfreude, Energie und Vitalität durch eine modifizierte Lebensweise. Was wir unserem Körper zuführen, hat einen sehr bedeutenden Einfluss auf unser Wohlbefinden und der damit einhergehenden Lebensqualität. Erfahren Sie, wie es unkompliziert möglich ist, mit einfachen Schritten eine nachhaltige Veränderung in Ihrem Leben zu schaffen.

Christoph Winter **AO50-013**
Termin: Donnerstag, 10.03.2022, 19.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 12,50 EUR

Christoph Winter **AO50-014**
Termin: Donnerstag, 19.05.2022, 19.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 12,50 EUR

● Clever und vital ernähren im Joballtag **AO50-015** Christoph Winter

Haben Sie oft Stress im Arbeitsalltag oder keine Zeit für eine vitale und vor allem nährstoffreiche Mahlzeit? Sind Sie häufig müde? Dann biete ich Ihnen die Möglichkeit, ohne großen Aufwand und Stress eine schmackhafte Mittagspause für Sie zu ermöglichen.

Termin: Donnerstag, 28.04.2022, 19.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 7 (1. Stock)
Gebühr: 12,50 EUR

● Wechseljahre und Ernährung **AO50-017-** Soulfood für Ihren Körper und Ihre Seele Caroline Tietz

Die Wechseljahre – Zeit von Umbruch und Wandel. Ihr Körper verändert sich äußerlich und innerlich. Also genau der richtige Zeitpunkt für neues Ernährungswissen, Rezeptideen und positive Impulse.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialgebühr enthalten.
Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrhandtuch, Schreibmaterial und Behälter für Reste
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Mittwoch, 01.06.2022, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Caroline Tietz, Auf der Heide 43,
85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 35,50 EUR

● Wie mache ich meinen Körper stressresistenter? **AO50-018-** Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer

Der Mensch der heutigen Zeit kommt kaum noch zu echter Ruhe. Schon Pfarrer Sebastian Kneipp wusste von den 5 Elementen, mit deren Hilfe man wieder zu sich selbst kommen kann. Welche Pflanzen machen stressresistenter, welche lassen mich wieder zu Kräften kommen und welche erhalten meine Gefäßgesundheit? Im Anschluss daran gibt es eine Teeverkostung und eine gute Stärkung gegen Stress.

Mitzubringen/Materialien: In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten enthalten.
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.
Termin: Donnerstag, 17.03.2022, 16.00 – 18.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28,
85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 21,00 EUR

● Die Kraft der Wurzeln **AO50-019-** Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Wurzeln ausgraben und verwenden können. Arbeiten werden wir mit Löwenzahn, Beinwell, Meerrettich, Brennessel, Baldrian und vielen anderen Pflanzenwurzeln. Wir werden aus ihnen Salben, Tinkturen und Oxymel (Sauerhonig) herstellen und auch mit ihnen räuchern.

Sollte nur ein Onlinekurs möglich sein, werden die Schmankerl dann von der Kursleitung zubereitet und können von den Teilnehmern bei ihr abgeholt werden.

Mitzubringen/Materialien: In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Termin: Donnerstag, 31.03.2022, 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28,
85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 45,50 EUR

● Kräuter Ideenwerkstatt **AO50-020-** Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer

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 Sommerdüfte kennen, welche unsere Sinne wecken, sowie dekorative und essbare Ideen aus dem Kräutergarten.

Sollte nur ein Onlinekurs möglich sein werden die Schmankerl dann von der Kursleitung zubereitet und können von den Teilnehmern bei ihr abgeholt werden

Mitzubringen/Materialien: In der Kursgebühr sind 25 € Materialkosten enthalten.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Termin: Freitag, 29.04.2022, 14.00 – 17.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28,
85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 47,00 EUR

● Richtig „kneippen“ **AO50-021-** So funktioniert das Wassertreten nach Pfarrer Kneipp Kursleiterin Heilpflanzenkunde Barbara Achhammer

Schon Pfarrer Kneipp sagte: „Ich glaube, dass ich kein Heilmittel auf-führen kann, das sicherer heilt als Wasser.“

Wasser übt auf den Körper einen Temperaturreiz aus, der wiederum das Immunsystem stimuliert. Zu dieser Anwendungsform gehören Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Packungen.

Regelmäßige Wiederholungen dieser Anwendungen bewirken einen Trainingseffekt, der das Immunsystem kräftigt und so zur Abhärtung führt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einfache Wasserbehandlungen anwenden können.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch
2,00 € Kopiergeld/Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

Termin: Mittwoch, 27.04.2022, 16.00 – 18.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Langgässerstraße 28,
85049 Ingolstadt-Gerolfing
Gebühr: 14,00 EUR

Entspannung

● Fit in die Woche starten mit Yoga

Für Anfänger und Mittelstufe geeignet

Yoga ist ein ganzheitlicher Sport für Körper, Geist und Seele. Beweglichkeit erhalten, Bewusstsein schaffen und entspannen. Um die Regenerationsphase einzuleiten, gibt es zum Ausklang der Kursstunde eine mit Klanginstrumenten begleitete Tiefenentspannung.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke und Socken für die Tiefenentspannung

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Dipl.-Ing. Nadine Trodler **AO50-100-**

Beginn: 07.03.2022 – 11x montags – 18.00 – 19.15 Uhr

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

Gebühr: 87,00 EUR

Dipl.-Ing. Nadine Trodler **AO50-101-**

Beginn: 07.03.2022 – 11x montags – 19.30 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 104,50 EUR



© Trodler

● Hatha-Yoga Beweglichkeit erhalten & Ruhe finden

Sie lernen den Aufbau der Übungen (Asanas), die Dehnung des Bindegewebes, den Muskelaufbau, die bewusste Atemführung und den Bewegungsfluss beim Yoga kennen. Eine geführte Anfangsentspannung und eine Tiefenentspannung mit Klangschalen harmonisieren und sorgen für Ausgewogenheit und Wohlbefinden. Das ist Yoga mit ganzheitlicher Wirkung auf Körper, Seele und Geist.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke und Socken für die Tiefenentspannung

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Dipl.-Ing. Nadine Trodler **AO50-102-**

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 9.00 – 10.30 Uhr

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

Gebühr: 114,00 EUR

Dipl.-Ing. Nadine Trodler **AO50-103-**

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 18.00 – 19.15 Uhr

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

Gebühr: 95,00 EUR

● Hatha-Yoga

AO50-106-

Asana, Pranayama, Meditation (Fortgeschrittene)

Meike Schäfer

Wir üben Vinyasa Yoga in der Tradition von Sri T. Krishnamacharya T. K. V. Desikacher und R. Sriram. Über das Zusammenspiel von Asana, Pranayama und Meditation wollen wir Körper und Geist in Einklang bringen.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, Yogamatte, ggf. Decke, Sitzkissen oder Sitzblock.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 10x dienstags – 18.30 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 63,50 EUR

● Yoga

Entspannung und positive Körpererfahrung

Yoga ist ein Training des eigenen Körpers, um gesund zu bleiben und dem Alterungsprozess vorzubeugen. Durch sanfte Körperübungen wird die Muskulatur gedehnt, die Gelenke bleiben geschmeidig und der ganze Körper flexibel. Besonders Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden wird vorgebeugt. Das Kreislaufsystem wird durch verschiedene Atemübungen reguliert und beruhigt. Durch die lang ausgedehnte Entspannung nach dem Training löst sich die Anspannung und man wird fühlbar ruhiger.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, Yogaklotz, Yogagurt, Decke oder Handtuch

Isabella Feldschmid **AO50-107**

Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 142,50 EUR

Isabella Feldschmid **AO50-108**

Beginn: 08.03.2022 – 16x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Monika, Allensteinerstr. 4, 85053 Ingolstadt

Gebühr: 152,00 EUR

● Kundalini Yoga

AO50-109

für Gelassenheit im Alltag

Ariane Laurijssen

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Die Übungsreihen des Kundalini Yoga aktivieren unsere Lebenskraft und sind auf innere Heilung, geistiges Wachstum und Lebensfreude ausgerichtet. Kundalini Yoga ist für jeden geeignet, egal wie alt, wie fit oder wie „erfahren“ oder mit welchen körperlichen Voraussetzungen.

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Kissen, Decke für die Entspannung, Getränk

Beginn: 14.03.2022 – 10x montags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: KiTa Kleine Welt, Zur Lohe 4, 85051 Ingolstadt

Gebühr: 95,00 EUR



● Flying Yoga

AO50-110

Schwerelos entspannen
Traudi Pich

Schweben, schaukeln, hängen: Der neue Fitness-Trend Flying Aerial Yoga macht unser Leben leichter. Weil wir loslassen und der Stress einfach abfällt.

Flying Yoga bringt neben Kraft und Beweglichkeit auch Leichtigkeit und Gelassenheit. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch hat viel mit Loslassen zu tun. Equipment wird zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung.

Die Übungsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 28.04.2022 – 10x donnerstags – 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Try2Fly, Schöffbräustraße 9, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 80,00 EUR

● Hormon Balance Yoga

AO50-111-

Yoga für die Frau
Traudi Pich

Diese Form des Yoga kann Frauen helfen, ihren Hormonhaushalt in Balance zu bringen. Mit gezielten Yogaübungen, speziellen Atemtechniken und Energiearbeit aktivieren und harmonisieren wir das endokrine System (Organe und Gewebe, die Hormone produzieren) und den gesamten Hormonhaushalt. Dies kann Frauen in den Wechseljahren, ebenso wie jüngere Frauen, unterstützen, ihren Hormonhaushalt in ein Gleichgewicht zu bringen und auch dort zu halten – ideal, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung.

Die Übungsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 11.03.2022 – 10x freitags – 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Try2Fly, Schöffbräustraße 9, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 80,00 EUR

NEU Yoga für Senioren

AO50-112

Gesund und fit im Alter
Neeta Shetty-Hadavi

Wir sind so jung wie wir uns fühlen! Yogaübungen halten den Körper fit, sie sorgen für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischen Geist und Seele. Deshalb ist Yoga für Menschen aller Altersgruppen bestens geeignet. Wir praktizieren Yoga teilweise auch am Stuhl.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung.

Die Übungsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Beginn: 07.03.2022 – 10x montags – 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Try2Fly, Schöffbräustraße 9, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 80,00 EUR

● After Work Yoga – Gesunder Rücken

AO50-113-

Michaela Kloos

Bei regelmäßigem und ausgewogenem Yogatraining kommt es zur Muskelentspannung. Dadurch werden Stress und Anspannung gemildert. Mit diesen Yogaeinheiten sorgen wir für eine gute Work-Life-Balance und bauen Stress ab.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung

Die Übungsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Beginn: 08.03.2022 – 10x dienstags – 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Try2Fly, Schöffbräustraße 9, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 80,00 EUR

● Qi – Balance – 5 Elemente Qi Gong

AO50-114

Zeit für Dich
Monika Waizinger

In diesem Kurs verschmelzen Übungen aus den 5 Elementen Qi Gong, den 18 Bewegungen, Mobilisationsübungen und verschiedene Entspannungstechniken zu einer harmonischen Einheit. Den Geist zur Ruhe zu bringen, Stress abzubauen, die Atmung zu vertiefen, die Lebensenergie, aber auch die Freunde zu aktivieren, ist unser Ziel. So dass wir in unsere Mitte kommen können, ein besseres Körpergefühl erreichen und auftanken.

Mitzubringen/Materialien: Gymnastikmatte, etwas „Warmes“ zum Überziehen, dicke Socken.

Beginn: 09.03.2022 – 10x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Monika, Allensteinerstr. 4, 85053 Ingolstadt

Gebühr: 95,00 EUR

● Qi Gong für Fortgeschrittene

AO50-114A

Guidrun Winter

Auf der Basis der 18 harmonischen Bewegungen des Taiji – QiGong werden weitere Übungsformen und -techniken erlernt. Selbstmassage und stille Übungen kommen auch nicht zu kurz. Für Teilnehmer, die schon mindestens einen Qi-Gong-Kurs bei Frau Winter gemacht haben.

Mitzubringen/Materialien: Lockere Kleidung, (Turn-)Schuhe mit weicher Sohle, etwas Warmes, falls wir im Freien üben

Beginn: 07.03.2022 – 10x montags – 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Monika, Allensteinerstr. 4, 85053 Ingolstadt

Bitte beachten: Kein Unterricht am 23.05.2022!

Gebühr: 63,50 EUR

● Qi Gong

AO50-115

Guidrun Winter

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungskunst, die Körper und Geist zur Ruhe bringt, Krankheiten vorbeugt und einen guten Ausgleich zu unserem modernen Alltag bietet. Ruhige, fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems bringen die körpereigene Energie ins Gleichgewicht, eine kurze Meditation am Schluss rundet die Stunde ab.

Mitzubringen/Materialien: Lockere Kleidung, (Turn-)Schuhe mit weicher Sohle, etwas Warmes, falls wir im Freien üben

Beginn: 07.03.2022 – 10x montags – 18.05 – 19.05 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Monika, Allensteinerstr. 4, 85053 Ingolstadt

Bitte beachten: Kein Unterricht am 23.05.2022!

Gebühr: 63,50 EUR

Bitte beachten
Sie das Rauchverbot an
allen Veranstaltungsorten
der Volkshochschule



● **Qi Gong**

Birgit Seitz

AO50-116

Die chinesische Bewegungslehre Qi Gong führt zu innerer Kraft und Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude.

Die sanften Atem- und Bewegungsübungen sowie Körperhaltung und Konzentrationsübungen fördern die Harmonie zwischen Körper und Geist und dienen der Regulierung des Qi-Flusses.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, rutschfeste dicke Socken oder Hallenturnschuhe mit dünner Sohle

Beginn: 10.03.2022 – 10x donnerstags – 9.30 – 10.30 Uhr

Ort: Tanzwerkstatt, Manggasse 8, 85049 Ingolstadt

Gebühr: 63,50 EUR

● **Qi Gong am Vormittag**

Gudrun Winter

AO50-117

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungskunst, die Körper und Geist zur Ruhe bringt, Krankheiten vorbeugt und einen guten Ausgleich zu unserem modernen Alltag bietet. Ruhige, fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems bringen die körpereigene Energie ins Gleichgewicht, eine kurze Meditation am Schluss rundet die Stunde ab.

Mitzubringen/Materialien: Lockere Kleidung, (Turn-)Schuhe mit weicher Sohle, etwas Warmes, falls wir im Freien üben

Beginn: 11.03.2022 – 10x freitags – 10.15 – 11.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)

Bitte beachten: Kurs findet auch am 22.4. (Osterferien) statt; kein Unterricht am 29.4., 06.05. und 27.5.2022

Gebühr: 63,50 EUR

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen.



NEU

Einführung in die Zen Meditation

AO50-117A

Alexander Mai

Zen bietet eine einfache und gleichzeitig präzise Methode, sich im Hier und Jetzt zu verankern und dadurch zur Ruhe zu kommen. Das Kernelement von Zen bildet die Praxis. Deshalb wird in diesem Kurs, neben einer kurzen theoretischen Einführung, der Fokus auf die Praxis gelegt. Wir praktizieren die wichtigsten Elemente, die diese Übung ausmachen: Sitzen in Stille und Gehmeditation. Die Meditationen werden durch den Kursleiter begleitet.

Mitzubringen/Materialien: – bequeme Kleidung, Meditationskissen oder Meditationsbank (falls gewünscht), Meditationsmatte

Beginn: 14.03.2022 – 8x montags – 19.15 – 20.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Monika, Allensteinerstr. 4, 85053 Ingolstadt

Gebühr: 38,00 EUR



Danuvius Klinik
GmbH
FACHKLINIKEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT
UND PFLEGEINRICHTUNGEN

Ihr Partner für psychische Gesundheit und Pflege

Danuvius Kliniken

Danuvius Pflege

Danuvius Akademie

Danu e.V.

Die Danuvius Klinik GmbH® betreibt Fachkliniken für Psychische Gesundheit mit Ambulanzen sowie Spezialpflegeheime für Menschen mit Demenzen an den Standorten Ingolstadt, Neuburg, Pfaffenhofen und Petershausen.



Danuvius Klinik GmbH® | Rathausplatz 3 | 85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9339-100 | www.danuviusklinik.de



Fit durch den Tag

Bewegung ist die beste Medizin.
Wir haben die passenden Angebote für Sie!

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/kurse

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



● Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte und effektive Entspannungsmethode. Sie erlernen Autosuggestionen, die Sie zu Hause üben und anwenden können. Ich freue mich Sie auf diesem Weg der tiefen Entspannung zu begleiten.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte oder Decke, kleines Kissen.

Imke Mulmann **AO50-118**
Beginn: 09.03.2022 – 8x mittwochs – 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 50,50 EUR

Imke Mulmann **AO50-119**
Beginn: 09.03.2022 – 8x mittwochs – 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: Kugelbastei, Jesuitenstraße 17, 85049 Ingolstadt, Zimmer 4
Gebühr: 50,50 EUR

● Füße in Bewegung **AO50-119A**

Ein Wohlfühlabend für Sie und Ihre Füße
Beate Biskup

Den ganzen Tag über tragen unsere Füße das Gewicht unseres Körpers, meist ohne unsere Beachtung, in unbequemen Schuhen und auf harten Böden. Dabei sind unsere Füße die Wurzeln unserer Stabilität, in unserem aufrechten Stand und im Leben.

An diesem Abend wollen wir unseren Füßen unsere Aufmerksamkeit schenken. Wir wecken die Füße durch Bewegung, Berührung und Töne. Gezielte Übungen mobilisieren bis in die kleinsten Fußknochen. Dadurch fühlen sich nicht nur die Füße wohl. Vielmehr ist Ihr ganzer Körper erfrischt und gestärkt. Entspannungsübungen begleiten den Prozess.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der vhs, Hallstr. 5 im Saal EG statt.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Getränk, Gymnastikmatte, Decke

Termin: Mittwoch, 04.05.2022, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Klenzepark Pflanzenlabyrinth, Ingolstadt
Gebühr: 9,50 EUR

● Achtsamkeit – ein Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude **AO50-120**

Zertifizierter MBSR Lehrer Josef Ach

Achtsamkeit ist ein Weg, der lehrt, sich selbst und die Welt auf eine lebendige und unmittelbare Weise zu erleben und mit Körper, Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern bewusst umzugehen.

Die praktischen Übungen bestehen aus der Wahrnehmung des Körpers im Liegen (Bodyscan), gemeinsame Meditationszeiten (Atemmeditation) und Übungen zur Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (leicht ausführbare Yoga-Übungen).

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Kissen, Decke

Beginn: 08.03.2022 – 2x dienstags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 19,00 EUR

NEU Reflexion und Perspektive **AO50-120A**

Uwe Nikolaus

Zwei herausfordernde Jahre liegen hinter uns. In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit zum Reflektieren, Ihren Standpunkt zu klären, innezuhalten und neue Perspektiven zu entwickeln. Gemeinsam werden wir mit Methoden aus der „Systemischen“ Beratung, der Meditation sowie dem Coaching einen Schritt dieses Weges gehen und damit beginnen, in individuellen Lebensbereichen Veränderungen aktiv zu gestalten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial
Termin: Samstag, 30.04.2022, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 38,00 EUR

● Chanten – Heilsames Singen **AO50-122**

Erich Noack

Singen ist ein „Lebenselixier“, das die Gesundheit von Körper, Geist und Seele stärkt. Lernen Sie spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Erde kennen. Bei diesen Chants wiederholen sich einfache Melodien und Liedtexte immer wieder, sie sind daher leicht zu erlernen. Zu manchen Liedern gehören auch einfache Bewegungsfolgen oder kleine Tänze. Willkommen sind Menschen mit und ohne Singerfahrung. Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern die Freude am Singen.

Termine: Mittwoch, 09.03.2022, 19.15 – 20.45 Uhr /
Mittwoch, 23.03.2022, 19.15 – 20.45 Uhr /
Mittwoch, 06.04.2022, 19.15 – 20.45 Uhr /
Mittwoch, 27.04.2022, 19.15 – 20.45 Uhr /
Mittwoch, 11.05.2022, 19.15 – 20.45 Uhr /
Mittwoch, 25.05.2022, 19.15 – 20.45 Uhr /
Mittwoch, 22.06.2022, 19.15 – 20.45 Uhr /
Mittwoch, 06.07.2022, 19.15 – 20.45 Uhr /
Mittwoch, 20.07.2022, 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: 85,50 EUR

Schnell und komfortabel
anmelden:

www.ingolstadt-vhs.de
oder 0841/305 1854



Beachten Sie
unsere Online-Angebote
auf Seite 12 bis 22

Bewegung und Fitness

Rückenfit

Schwache Rumpfmuskeln sind die Ursachen vieler körperlicher Probleme. In diesem Kurs stärken und dehnen wir die gesamte Rumpfmuskulatur – für eine bessere Körperhaltung. Wir beenden jede Stunde mit angenehmen Entspannungsübungen. Keine Sprünge, kein Laufen, kein Ausdauertraining.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Theraband (mittlere Stärke), Handtuch

Marion Lang AO50-200
 Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 9.00 – 10.00 Uhr
 Ort: Pfarrsaal St. Monika, Allensteinerstr. 4,
 85053 Ingolstadt
 Gebühr: 76,00 EUR

Marion Lang AO50-201
 Beginn: 14.03.2022 – 13x montags – 18.30 – 19.30 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
 Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum,
 1. Stock
 Gebühr: 82,50 EUR

Marion Lang AO50-202
 Beginn: 14.03.2022 – 13x montags – 19.30 – 20.30 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
 Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum,
 1. Stock
 Gebühr: 82,50 EUR

Pilates AO50-203

Marion Lang

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining für jedes Alter. Im Unterschied zu anderen Gymnastikübungen kräftigt, dehnt und strafft Pilates nicht nur die Muskulatur, sondern verbessert auch Haltung, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Das führt zu einer insgesamt schlankeren, muskulöseren Erscheinung.

Keine Sprünge, kein Laufen, kein Ausdauertraining

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Theraband (mittlere Stärke), Handtuch

Beginn: 10.03.2022 – 12x donnerstags – 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort: Pfarrsaal St. Monika, Allensteinerstr. 4,
 85053 Ingolstadt
 Gebühr: 76,00 EUR

Funktionsgymnastik Bauch, Beine, Po und Rücken

AO50-204

Rosi Stark-Bast

Ein vielfältiges Übungsangebot bringt Ihren Körper in Schwung. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, können Verspannungen lösen oder Schmerzen reduzieren. Die Wirbelsäule wird dabei im Mittelpunkt stehen. Therabänder, Gummiringe und andere Trainingshilfen unterstützen die Arbeit zur Lockerung, Kräftigung und Ausdauer des gesamten Körpers. Den Abschluss der Stunden bilden Stretching- oder Entspannungsübungen.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, evtl. Theraband

Beginn: 06.04.2022 – 12x mittwochs – 17.45 – 18.45 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz,
 Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Gymnastikraum,
 1. Stock
 Gebühr: 76,00 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



● Walking mit Gymnastik

AO50-205

Rosi Stark-Bast

In diesem Kurs werden wir während des Gehens den Schulterbereich lockern und kräftigen. Für das Ganzkörpertraining legen wir kurze Intervallpausen ein. Bei den regelmäßigen Geheinheiten kann der Körper mühelos fit gehalten werden, das Herz- Kreislaufsystem wird angekurbelt und der Fitnesslevel gesteigert. Ein Stretching am Ende der Stunde entspannt unseren Körper. Mit Spaß und Freude in der Natur erreichen wir ein besseres Körpergefühl.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk
Beginn: 07.04.2022 – 10x donnerstags – 9.00 – 10.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: hinter dem TÜV an der Donauwiese
Gebühr: 63,50 EUR

● Laufend zum Wohlfühl

Sie wollten immer schon einmal 5 Kilometer am Stück entspannt durchlaufen können? Sie möchten sich dabei in Ihrem Körper wohlfühlen, sich selbst spüren, für Ihren Körper und Ihren Geist etwas Gutes tun und die Natur erleben? Dann ist dieser achtwöchige Laufkurs genau der richtige für Sie!

Die Laufintervalle mit Gehpausen steigern wir von Woche zu Woche. Am Ende des Kurses werden wir ohne Probleme die 5 Kilometer am Stück durchlaufen und die Freude am Laufsport in der Gemeinschaft genießen können.

Mitzubringen/Materialien: Laufschuhe, dem Wetter angepasste Laufkleidung, Getränk, ggf. Handtuch

Sandra Dietl AO50-206
Beginn: 09.03.2022 – 8x mittwochs – 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Baggersee, Parkplatz Minigolfanlage, Mitterschütt
Gebühr: 50,50 EUR

Sandra Dietl AO50-207
Beginn: 10.03.2022 – 8x donnerstags – 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Baggersee, Parkplatz Minigolfanlage, Mitterschütt
Gebühr: 50,50 EUR

● Korce

AO50-208-

Sei kraftvoll und geschmeidig
Bettina Meier-Witty

Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training, das Kräftigungsübungen sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert.

Mitzubringen/Materialien: Matte, Handtuch, Getränk
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 10.03.2022 – 14x donnerstags – 17.45 – 19.00 Uhr
Kein Unterricht am 02.06.2022
Ort: Pfarrsaal St. Monika, Allensteinerstr. 4, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 111,00 EUR

Kurse mit einem Minus am Ende der Kursnummer (-) werden bei einer behördlichen Schließung online fortgesetzt.



NEU Yoga

AO50-209-

Entschleunigen Sie Ihren Alltag
Bettina Meier-Witty

Die Energien der Jahreszeiten werden zeitgemäß in Bewegungsabfolgen gebracht. So sorgen Einflüsse aus beispielsweise Qi-Gong, Yoga und Tai Chi für ein modernes ganzheitliches Training. Spüre die Synergie aus Kräftigung, Beweglichkeit und Balance.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Getränk
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 05.05.2022 – 8x donnerstags – 16.45 – 17.45 Uhr
Kein Unterricht am 02.06.2022
Ort: Pfarrsaal St. Monika, Allensteinerstr. 4, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 50,50 EUR

● Mobility Training nach Liebscher und Bracht

AO50-210-

Engpassdehnung und Faszientraining
Bettina Meier-Witty

Bedingt durch unsere Lebensweise sitzen wir zu viel und die Bewegungen, die wir ausführen, sind oft einseitig. Die Folge können Muskelverkürzungen, Haltungsschäden und Unbeweglichkeit. Mit Hilfe der Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht arbeiten wir mittels Engpassdehnung und Faszientraining an der ursprünglichen Beweglichkeit.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Getränk, Faszienrolle, Gurt
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 10.03.2022 – 14x donnerstags – 19.00 – 20.00 Uhr
Kein Unterricht am 02.06.2022
Ort: Pfarrsaal St. Monika, Allensteinerstr. 4, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 88,50 EUR

● Box dich fit

AO50-212-

Ganzkörperworkout mit Kampfsport-Elementen und Musik
Wolfgang Sonner
Fitnesstrainer B

Intensives Ganzkörperworkout, das Sie zum Rhythmus der Musik boxen lässt und verschiedene Elemente von Kampfsportarten beinhaltet.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Handtuch, Getränk
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.
Beginn: 07.03.2022 – 10x montags – 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Straße 1, 85055 Ingolstadt, Turnhalle
Gebühr: 44,50 EUR

● **Bodystyling**

Sandra Böhme

AO50-213

Bodystyling ist ein effektives Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Nicht nur Bauch, Beine und Po werden durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und zum Teil mit Hilfe von Hanteln gestrafft, sondern wir stärken auch Brust-, Rücken- und Armmuskulatur. Ein gezieltes Körpertraining für jedes Alter und jedes Können.

Mitzubringen/Materialien: Gymnastikmatte, Kleinhanteln, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Kindertagesstätte „Grüne Insel“, Auf der Höhe 1, 85051 Ingolstadt
Gebühr: 76,00 EUR

● **Zumba®**

Zumba®-Fitness ist ein durch lateinamerikanische Tänze inspiriertes, hochintensives Herz-Kreislauf-Training. Man benötigt keinen Partner und keine Vorkenntnisse.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, Handtücher, Getränk
Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Prisma Pedroza Flores **AO50-214-**
Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Turnhalle, EG
Bitte beachten: Kein Unterricht am 27.04.2022!
Gebühr: 95,00 EUR

Prisma Pedroza Flores **AO50-215-**
Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Turnhalle, EG
Bitte beachten: Kein Unterricht am 27.04.2022!
Gebühr: 95,00 EUR

Prisma Pedroza Flores **AO50-216-**
Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 9.00 – 10.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Bitte beachten: Kein Unterricht am 07.04.2022!
Gebühr: 95,00 EUR

Prisma Pedroza Flores **AO50-217-**
Beginn: 10.03.2022 – 15x donnerstags – 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Grundschule an der Münchener Straße, Münchener Straße 65, 85051 Ingolstadt, Turnhalle
Bitte beachten: Kein Unterricht am 07.04.2022!
Gebühr: 95,00 EUR

Schwimmen und Wassergymnastik

● **Wassergymnastik**

Wassergymnastik ist ein ganzheitliches Training mit Wohlfühleffekt. Der Sport im warmen Wasser ist eine wunderbare Möglichkeit, gelenkschonend fit und beweglich zu bleiben und ist daher für jedes Alter bestens geeignet. Durch die massierende Wirkung des aufgewühlten Wassers wird zusätzlich die Durchblutung der Haut gefördert.

Bettina Münzhuber **AO50-300**
Beginn: 10.03.2022 – 8x donnerstags – 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schwimmbad
Gebühr: 50,50 EUR

Bettina Münzhuber **AO50-301**
Beginn: 10.03.2022 – 8x donnerstags – 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing, Lessingstraße 50, Schwimmbad
Gebühr: 50,50 EUR

● **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 Sportbadeintritt ist nicht in der Kursgebühr inbegriffen.

Ursula Malysiak **AO50-302**
Beginn: 12.03.2022 – 6x samstags – 11.00 – 11.45 Uhr
Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 54,00 EUR

Ursula Malysiak **AO50-303**
Beginn: 07.05.2022 – 4x samstags – 11.00 – 11.45 Uhr
Ort: Sportbad Ingolstadt, Jahnstr. 5A, 85049 Ingolstadt
Gebühr: 36,00 EUR

Besuchen Sie uns auf
Instagram [vhs.ingolstadt](https://www.instagram.com/vhs.ingolstadt)
und auf
Facebook [vhs Ingolstadt](https://www.facebook.com/vhs.ingolstadt)



DIE
Manasie
MAL DIE
SCHÖNSTEN BILDER



Kultur und Kunst

HELMUT GLASS



Kunst und Kultur

NEU **Neu in Ingolstadt? – Ingolstadt besser kennenlernen** **AO60-000**
Ulrike Ottinger, Helmut Fertsch

Sie sind neu nach Ingolstadt gezogen? Oder Sie wohnen zwar schon einige Zeit hier, aber im Alltag hatten Sie trotzdem noch keine Zeit, einen Überblick über Ingolstadt zu bekommen? Dann sind Sie hier richtig!

1. Termin – Freitag:

Wir erläutern Ihnen Wichtiges über Ingolstadt. Veranstaltungen – Einkaufen – Kliniken – Kirchen – Rathäuser – Infrastruktur. Natürlich gehen wir gerne auch auf Fragen ein.

2. Termin – Samstag:

Stadtführung durch die Innenstadt, um einen Einblick in die interessante Geschichte zu bekommen.

Termine: Freitag, 13.05.2022, 18.00 – 20.00 Uhr / Samstag, 14.05.2022, 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 28,50 EUR

● Kulturelles Erleben für die Frau in Ingolstadt **AO60-001**
Waizinger, Monika

Kulturell hat Ingolstadt auch im Frühjahr sicherlich wieder was Neues zu bieten! Vorgesehen sind Events Outdoor (spezielle Führungen) und Theater/Musikveranstaltungen Indoor.

Mitbringen: Terminkalender

Beginn: Donnerstag, 10.03.2022, oder Freitag, 11.03.2022, abends, 5 Termine

Treffpunkt: wird per Mail von Kursleiterin bekannt gegeben

Gebühr: 60,00 EUR

Zu den Kursgebühren kommen noch die jeweiligen Eintrittsgelder dazu.

Malen, Zeichnen, Illustrieren

● Arbeitskreis Mischtechnik **AO60-106**
Kathleen Kornprobst

Themenbezogene Auseinandersetzung mit Form und Farbe, Licht und Raum sind Schwerpunkte in diesem Semester.

Neuaufnahmen sind nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin vor der ersten Stunde möglich. Falls Sie Fragen haben oder Neueinsteiger sind, nehmen Sie bitte Kontakt mit der vhs auf.

Mitbringen/Materialien: Acrylfarben, Abdeckungsmaterial, Roller und andere notwendige Malutensilien; Skizzenbücher

Beginn: 14.03.2022 – 10x montags – 18.30 – 21.00 Uhr

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

Gebühr: 150,00 EUR



● Schicht auf Schicht – Hinterglasmalerei **AO60-107**
Gabriele Kuschill

Wir malen auf Acrylglas (4 mm) mit Acryl- oder Glasmalfarben.

Mitbringen/Materialien: Acrylglas-Platten, 4 mm (im Baumarkt zuschneiden lassen), Acrylfarben, Pinsel, Schwamm, Wachstuchtschuttschleife

Termin: Samstag, 07.05.2022, 10.00 – 15.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 30,00 EUR

● Malerische Entwicklungen mit Acrylfarben
Farbgeschichten I

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Landschaft, freie Malerei oder Stillleben – alles ist möglich!

Anfahrt nur mit PKW möglich – Rückfragen unter 01575/2094199

Mitbringen/Materialien: Acrylmalpinsel, 2 – 3 bespannte Leinwände ab ca. 30x40 cm (gerne auch größer), Acrylfarben (lichter Ocker, weiß, schwarz, ultramarinblau, hellblau, grün, sienna gebr. orange, kadmiumrot), Pappteller o. ä. zum Farbmischen, Spachtel, Schwamm, Küchenkrepprolle, Mallappen, Abdeckfolie/Papier für den Malplatz, Einmalhandschuhe, größeres Wasserglas zum Pinselauswaschen, geeignete Malkleidung

Hanni Goldhardt **AO60-108**

Termin: Sonntag, 06.03.2022, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Atelier „Kunst im Stall“, Hof 2 a, 85080 Rackertshofen-Gaimersheim

Gebühr: 42,00 EUR

Hanni Goldhardt **AO60-109**

Termin: Sonntag, 15.05.2022, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Atelier „Kunst im Stall“, Hof 2 a, 85080 Rackertshofen-Gaimersheim

Gebühr: 42,00 EUR



● Frühlingsduft – Farbexperimente im Aquarell

AO60-115

Auch für Anfänger geeignet
Helite Tontsch-Schmid

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Aquarellpinsel (dünn Gr. 7, dick Gr. 9 oder 10), Notizblock, B-Bleistift, Wasserbehälter, Küchenrolle oder altes Stoffstück!

Keine Neuanschaffung nötig, Material kann auch von Dozenten für 4 € je Sitzung bezogen werden: 1x Aquarellpapier, Benutzen von Pinsel und Aquarellfarben.

Termine: Dienstag, 15.03.2022, 19.00 – 21.00 Uhr /
Dienstag, 22.03.2022, 19.00 – 21.00 Uhr /
Dienstag, 29.03.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 36,00 EUR

● Licht und Schatten – Gezielte Farbsetzung

AO60-116

Auch für Anfänger geeignet
Helite Tontsch-Schmid

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Aquarellpinsel (dünn Gr. 7, dick Gr. 9 oder 10), Notizblock, B-Bleistift, Wasserbehälter, Küchenrolle oder altes Stoffstück!

Keine Neuanschaffung nötig, Material kann auch von Dozenten für 4 € je Sitzung bezogen werden: 1x Aquarellpapier, Benutzen von Pinsel und Aquarellfarben.

Termine: Dienstag, 17.05.2022, 19.00 – 21.00 Uhr /
Dienstag, 24.05.2022, 19.00 – 21.00 Uhr /
Dienstag, 31.05.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 36,00 EUR

● „Happy Handlettering“

Kalligraphie für den Alltag, für Einsteiger

Hier lernen Sie die wichtigsten Techniken und einen Ausschnitt aus der Fülle der Möglichkeiten.

Mitzubringen/Materialien: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Wasserglas, Aquarellfarben, Pinsel, Druckerpapier, Fineliner 0,05 und 0,4, einige Filzstifte, eine Klarsichthülle, Brushpen schwarz, Aquarellblock klein, Sprühflasche, Platzunterlage

Thekla Maria Peschl **AO60-130**
Termin: Samstag, 12.03.2022, 9.00 – 14.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 30,00 EUR

Thekla Maria Peschl **AO60-131**
Termin: Samstag, 19.03.2022, 9.00 – 14.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 30,00 EUR



© Th. M. Peschl

NEU Farben aus der Natur

AO60-140-

Daniela Hardt

Mit Pflanzen aus Natur und Garten lassen sich unglaublich schöne Dinge schaffen. Natur und Pflanzenfarben zum Malen haben eine jahrtausendealte Tradition. Im Unterschied zu synthetischen Farben haben sie eine beschränkte Haltbarkeit und Beständigkeit. Dieses lebendige Farbspektrum nehmen wir mit, um aus Pflanzen Farbkänge selbst zu erschaffen und in Aquarell und Ölfarbe oder auch zu Tusche zu verwandeln.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, kleines Gläschen, Schreibmaterial, Papier, Pinsel, Tischunterlage

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termine: Freitag, 20.05.2022, 18.00 – 21.00 Uhr /
Samstag, 21.05.2022, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 66,00 EUR

Holzbearbeitung

● Holzschnitzen – für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitzubringen/Materialien: Bleistift, Lineal, Zirkel. Alle weiteren benötigten Materialien und Werkzeuge werden in der ersten Stunde besprochen und können über den Kursleiter bezogen werden.

Joachim Herbach **AO60-300**
Beginn: 08.03.2022 – 5x dienstags, alle 14 Tage, außerhalb der Ferien, 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 71,00 EUR

Joachim Herbach **AO60-300A**
Beginn: 15.03.2022 – 5x dienstags, alle 14 Tage, außerhalb der Ferien, 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 71,00 EUR

Andreas Faul **AO60-301**
Beginn: 07.03.2022 – 10x montags – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 141,50 EUR

Max Mayer **AO60-302**
Beginn: 10.03.2022 – 8x donnerstags – 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 113,50 EUR

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





© Ulrike Ottinger

© Ulrike Ottinger

Kreativität

NEU Kerzen gestalten AO60-400 zu Ostern, Kommunion, Firmung, o.ä. Ulrike Ottinger

Unter Anleitung entsteht ein individuelle Kerze für einen besonderen Tag.

Bitte bei Anmeldung angeben, welche Art von Kerze (Kommunion, Firmung, Hochzeit...) gestaltet werden soll.

Mitzubringen/Materialien: Kerze (evtl. nach Vorgabe der Pfarrei), weicher Pinsel, Wachsmesser (zur Not normales spitzen Messer), Acrylfarben wenn vorhanden, Farbmischpalette, Vorlagen nach Wunsch, glattes Schneidebrett (kein Holz), Tischunterlage

In der Kursgebühr sind 10€ Materialkosten bereits enthalten.

Termin: Freitag, 08.04.2022, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 29,00 EUR

● Töpferwerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene

Bei Fragen können Sie sich gerne unter t-dollinger@gmx.de melden.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Tanja Dollinger AO60-409
Termine: Freitag, 11.03.2022, 18.15 – 21.15 Uhr /
Freitag, 18.03.2022, 18.15 – 21.15 Uhr /
Freitag, 25.03.2022, 18.15 – 21.15 Uhr /
Freitag, 08.04.2022, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 80,00 EUR

Tanja Dollinger AO60-410
Termine: Freitag, 03.06.2022, 18.15 – 21.15 Uhr /
Freitag, 24.06.2022, 18.15 – 21.15 Uhr /
Freitag, 01.07.2022, 18.15 – 21.15 Uhr /
Freitag, 15.07.2022, 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 80,00 EUR

● Schmuck selbst gestalten in Silber und Gold

Sie lernen, ein Modell in Wachs herzustellen. Dieses wird dann bei einem Gießer in Silber oder Gold gegossen. Nach dem Versäubern und Polieren erhalten Sie Ihr selbst gestaltetes Unikat. Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden nach Gewicht abgerechnet.

Goldschmiedin Sabine Köstlin AO60-430
Termine: Donnerstag, 10.03.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 17.03.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 24.03.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 07.04.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 14.04.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 21.04.2022, 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: Raiffeisenstraße 32, 85134 Stammham
Gebühr: 90,00 EUR

Goldschmiedin Sabine Köstlin AO60-431
Termine: Donnerstag, 05.05.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 12.05.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 19.05.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 02.06.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 23.06.2022, 18.30 – 21.00 Uhr /
Donnerstag, 30.06.2022, 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: Raiffeisenstraße 32, 85134 Stammham
Gebühr: 90,00 EUR

● Lieblingshalsketten AO60-432 Farbenpracht gegen Alltagsgrau Elke Eltermann

In diesem Workshop können Sie aus hochwertigen Materialien Ihre neuen Lieblings-Schmuckstücke gestalten. Werkzeuge werden bereitgestellt und Material wird am Ende des Kurses abgerechnet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Material wird von der Dozentin bereitgestellt und am Ende des Kurses mit der Dozentin abgerechnet. Materialkosten circa 20 € bis 60 € pro Kette. Bei Verwendung von größeren Silberstücken und/oder einer größeren Anzahl von Glasperlen kann sich der Preis pro Kette erheblich erhöhen.

Termin: Samstag, 14.05.2022, 13.30 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 22,00 EUR

● Türkranz – Frühjahrskranz AO60-450 Maria Woitsch

In diesem Kurs binden wir einen frischen Kranz aus Koniferen, Buchs, Heidelbeer und Ackerschachtelhalm.

Material kann von der Kursleitung erworben werden, bitte unter Tel. 08456/5793 melden, damit genug vorhanden ist.

Mitzubringen/Materialien: Falls vorhanden: Grünzeug Zange oder Gartenschere, Schreibmaterial, Seitenschneider
Termin: Dienstag, 15.03.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Auf der Schanz, Auf der Schanz 28, 85049 Ingolstadt, Werkraum I
Gebühr: 12,50 EUR



Schneidern, Handarbeiten

● Nähen von Damen- und Kinderbekleidung

Maria Graf

AO60-505

In diesem Kurs lernen Sie ein Kleidungsstück schnell zu nähen oder zu bearbeiten. Es können auch Änderungen an Ihrer Bekleidung durchgeführt werden. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Vorab können Fragen auch telefonisch unter 0841/480528 geklärt werden.

Mitzubringen/Materialien: Nähmaschine (falls vorhanden), Schere, Maßband, Nähnadeln, Stecknadeln, Nähfaden, Schneiderkreide, Schnittmuster oder fertigen Schnitt, Stoffe

Beginn: 25.04.2022 – 4x montags – 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Schneiderwerkstatt Graf, Kapellenstraße 3, 85049 Ingolstadt-Gerolfing

Gebühr: 124,00 EUR

NEU Basics zur Overlock- und Coverlockmaschine

Brauche ich zwei Maschinen?

Barbara Escherle

AO60-508

Was kann ich mit einer Overlock- oder Coverlockmaschine für Ergebnisse erzielen?

Die unterschiedlichen Nähte beider Maschinen mit Tipps und Tricks werden in der Praxis gezeigt. Bringen Sie gerne Ihre Fragen zu verschiedenen Projekten mit.

Mitzubringen/Materialien: wenn vorhanden: Overlock-/Covermaschine mit Bedienungsanleitung

Termin: Montag, 28.03.2022, 17.30 – 20.30 Uhr

Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt

Gebühr: 27,00 EUR

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen.



NEU Puppennähkurs

Tatjana Abramov

AO60-520

Wir nähen aus natürlichen Materialien (Schafwolle, etc.) eine ca. 30 cm große Puppe nach Waldorf Art. Im Kurs stopfen wir die Körperteile, fertigen den Kopf an, nähen die Puppe zusammen, häkeln die Perücke aus Mohairgarn und bemalen das Gesicht. Ein Materialset (25 €) gibt es im Kurs zu kaufen.

Mitzubringen/Materialien: Stoff, Stoffschere

Beginn: 09.03.2022 – 5x mittwochs – 18.00 – 19.30 Uhr

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

Gebühr: 45,00 EUR



© Tatjana Abramov

Kreativ – Nähstudio
BERNINA - Nähmaschinen
Verkauf – Beratung - Service



► Patchworkkurse
► Kreativnähkurse

Baumwollstoffe und umfangreiches Nähzubehör
Näh - und Quiltgarne - Knöpfe – Reißverschlüsse uvm.

Angelika Satzinger, Schlehensteinstr. 8 85092 Kösching
Tel: 08456-6959, e-Mail: angelika.satzinger(at)online.de
Infos auch unter: www.patchwork-minilaedchen.de

Vorstellung Puppenwerkstatt

Ich heiße Tatjana Abramov, bin Märchenpädagogin und habe eine kleine Werkstatt in Ingolstadt. Ich liebe es Puppen (Puppenkleider) zu gestalten, sei es für Kinder zum Liebhaben oder Spielen, als auch Kunstpuppen für Erwachsene zur Deko. Es sind Wesen aus der Elfen-, Feen- und Märchenwelt.



NEU Nuno-Filzwerkstatt
Ein luftiger Schal entsteht
Carmen Wagner

AO60-530

Nuno kommt aus dem Japanischen und heißt Stoff, Gewebe. Bei dieser Filztechnik verbinden wir weiche Schafwolle mit feinem Seidenstoff.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, Eimer, Schwammtuch, 1–2 Handtücher, Seifenstück, Auto-Gummi-Fußmatte
Materialkosten von ca.17 € werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Freitag, 25.03.2022, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 19,00 EUR

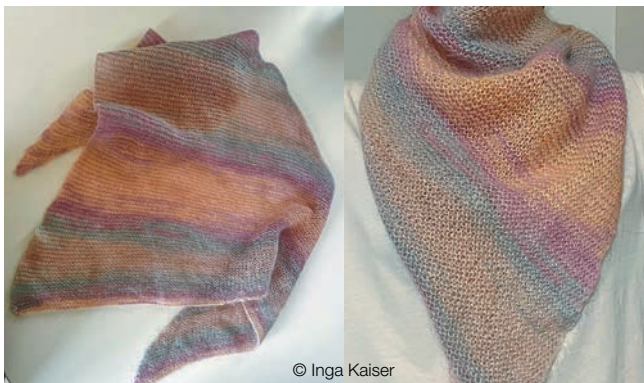
NEU Strickkurs für Anfänger
Dreieckstuch bzw. Schultertuch für den Frühling
Inga Kaiser

AO60-540

Wir lernen Maschen aufnehmen, zunehmen, abketten und was eine Maschenprobe ist. Gestrickt wird dann ein leichter Frühlingsschal oder Tuch.

Mitzubringen/Materialien: Materialkosten ca.20-25 € (inkl. modische Wolle und Stricknadeln)

Beginn: 17.03.2022 – 7x donnerstags – 17.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 84,00 EUR



© Inga Kaiser

Fotografie

● Fotokurs für Einsteiger – die eigene Kamera kennenlernen
Manfred Limmer

AO60-630

Dieser Kurs ist geeignet für absolute Anfänger oder Wiedereinsteiger mit digitaler Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv. Sie lernen an verschiedenen Praxisstationen die Bildscharfe zu kontrollieren, die Belichtung richtig einzustellen und erproben die Wirkung von Isowahl, Blende und Verschlusszeit. Ich beantworte Ihre Fragen anhand Ihrer mitgebrachten Bilder, und wir besprechen und probieren die wichtigsten Kamerafunktionen und -programme. Wir gehen nach der Mittagspause zum Fotografieren in den Klenzepark und probieren das Gelernte praktisch aus.

Mitzubringen/Materialien: Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte, voller Akku, 3-4 missglückte Bilder und falls vorhanden ein Stativ

Termin: Samstag, 12.03.2022, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 2 (1. Stock)
Gebühr: 51,50 EUR

● Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom
Manfred Limmer

AO60-631

Das Programm Lightroom ist die digitale Dunkelkammer, mit der Sie Ihre Bilder bearbeiten, zuschneiden, die Belichtung einstellen, die Farben korrigieren, die Schärfe nachziehen und das Bildrauschen korrigieren können. Auch einfache Retuschen sind möglich. Seine besonderen Stärken zeigt das Programm beim Bearbeiten von nicht komprimierten Fotos, den sogenannten Rohdaten. Diese Datenformate erlauben eine viel weitreichendere und feiner abgestimmte Nachbearbeitung als jpg-Dateien. Viele Bridge-Kameras und alle Spiegelreflexkameras können Rohdatenbilder (.raw, .cr2, .nef, raf und andere) speichern. Lernen Sie die umfangreichen Möglichkeiten kennen.

Mitzubringen/Materialien: Laptop (voller Akku) mit Lightroom

Beginn: 15.03.2022 – 2x dienstags – 18.15 – 21.15 Uhr
Ort: vhs, Raum o. A.
Gebühr: 44,00 EUR

● „Intensiv“ – Fototag
Manfred Limmer

AO60-632

Einen Tag lang sich mit der Fotografie beschäftigen und nicht durch Termine abgelenkt werden. Der Fototag enthält folgende Themenbereiche:

- Grundlagen der Fotografie
- Welche Kameraeinstellungen sind wichtig?
- Leitlinien der Bildgestaltung
- Im Praxisteil wird die Theorie ausprobiert und umgesetzt
- Bildbesprechung
- Rechtliche Hinweise mit Abschlussbesprechung

Geeignet ist jede Kamera von der Kompakten bis zur Vollformat Spiegelreflex bzw. Vollformat Spiegellosen Kamera oder Kameras mit kleineren Sensor

Mitzubringen/Materialien: Laptop (voller Akku) mit Photoshop;

Gebühr für Kursunterlagen 10 – 15 €
Termin: Samstag, 30.04.2022, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 6 (1. Stock)
Gebühr: 58,50 EUR

Literatur und Film

● Von Vätern und Söhnen
Eine archetypische Beziehung in der Literatur
Dr. Brigitte König

AO60-700

Wir wollen Beispiele über das Verhältnis zwischen Vätern und Söhnen in der Literatur betrachten, die von biblischen Texten bis zur Gegenwart reichen.

Mitzubringen/Materialien: In der ersten Veranstaltung bestimmen wir den Text, mit dem wir uns näher befassen und daheim lesen wollen.

Beginn: 07.03.2022 – 9x montags – 17.20 – 18.50 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 81,00 EUR



Musik

● Ukulele – leicht gemacht!

Mitzubringen/Materialien: Ukulele, Schreibzeug, Handy zum Aufnehmen der Songs

Jürgen Neumann **AO60-802**
Termin: Samstag, 02.04.2022, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 20,00 EUR

Jürgen Neumann **AO60-803**
Beginn: 26.04.2022 – 3x dienstags – 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur, Brückenkopf 3, EG,Zi. 4/5
Gebühr: 20,00 EUR

Jürgen Neumann **AO60-804**
Termin: Samstag, 21.05.2022, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
Gebühr: 20,00 EUR

● **Ukulele – Spielkreis** **AO60-805**
Jürgen Neumann

Cooler Songs und heiße Rhythmen – Liedervorschläge von den Teilnehmern erwünscht. Unter Anleitung finden wir die Akkorde, die Schlagmuster und dann steht dem Groove nichts mehr im Weg!

Mitzubringen/Materialien: Ukulele, Schreibzeug, Handy zum Aufnehmen der Songs
Beginn: 24.05.2022 – 2x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur, Brückenkopf 3, EG,Zi. 4/5
Gebühr: 20,00 EUR

● **Einteilungsabend – Gitarre, Zither, Hackbrett, Stubenmusik und** **AO60-809**
Gitarrenbegleitung
Petra Bundschuh, Maria See

Der Unterricht findet montags oder dienstags abends (je nach Kurs) statt. Die genaue Einteilung nehmen die Dozentinnen am Einteilungsabend vor. Erst danach erfolgt die Bestätigung durch die vhs. Alle Interessenten für die o.g. Kurse kommen bitte zum Einteilungsabend. Nach der Einteilung beginnt der jeweilige Kurs am Dienstag, 08.03.2022. (Zeiten werden beim Einteilungsabend mitgeteilt)
Gebühr pro Person und Kurs 60 €

Mitzubringen/Materialien: Instrumente
Termin: Montag, 07.03.2022, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Grundschule Zuchering, Seeweg 7, 85051 Ingolstadt, Osteingang, Zugang über „Am Sportcenter“
Gebühr: Kostenlos!

Die musikalische Geschenkidee



4 x schnuppern nur **26 €**

Musikschule
Eigene Reparaturwerkstatt
Große Noten- und Instrumentenauswahl

MUSIKHAUS
KORNPROBST
MUSIKSCHULE

MANGGASSE 1
85049 INGOLSTADT
TEL. 08 41 / 3 58 90

Musikalische Früherziehung
Instrumental- und Gesangsunterricht
Ensemble
Ballett und Tanztheater

Machen Sie mit!
www.musikschule.ingolstadt.de



Städtische Simon-Mayr-Sing- und Musikschule
Ingolstadt



Stadt Ingolstadt

● **Beat the Box – Im Rhythmus der Cajón AO60-820**
 Staatl.gepr.Leiterin f.Populärmusik Sandra-Isabel Knobloch

Das perfekte Percussion-Instrument
 Einfache Grooves für Songbegleitung und Ensemblespiel
Mitzubringen/Materialien: Instrumente werden gestellt
 Termin: Samstag, 02.04.2022, 10.00 – 13.00 Uhr
 Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur,
 Brückenkopf 3, EG,Zi. 4/5
 Gebühr: 20,00 EUR

● **Im Rhythmus der Conga AO60-821**
 Staatl.gepr.Leiterin f.Populärmusik Sandra-Isabel Knobloch

Mitzubringen/Materialien: Instrumente werden gestellt
 Termin: Samstag, 21.05.2022, 10.00 – 13.00 Uhr
 Ort: Städt. Sing- und Musikschule, Turm Baur,
 Brückenkopf 3, EG,Zi. 4/5
 Gebühr: 20,00 EUR

● **Body-Percussion Basics AO60-830**
 Coole Grooves und Rhythmusspiele mit Körper-Sounds
 Rhythmuspädagogin Tina Gronert

Verschiedene Rhythmen mit den vielfältigen Klängen unseres Körpers stehen im Mittelpunkt. Dieser Kurs eignet sich perfekt für Grundschullehrer/innen, Erzieher/innen und rhythmusbegeisterte Neugierige. Mit Hilfe eingängiger Sprechverse werden einfache Grooves sowie peppige Rhythmus-Arrangements erlernt.
Mitzubringen/Materialien: Getränk, Notizblock, Stift
 Termin: Samstag, 14.05.2022, 10.00 – 13.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
 Gebühr: 20,00 EUR

Tanz

● **Dancemania AO60-920**
 Modern Dance
 Fouad Mulid Nazih

Jazztanz, Ausdruckstanz, Afrocubanische Rhythmen, Tango, Improvisation – dies ist nur ein kleiner Teil einer ganzen Welt des Tanzes, durch die dieser Kurs führt.
 Mitmachen kann jeder, der schon einmal getanzt hat oder eine gewisse sportliche Grundfitness mitbringt.
 Beginn: 12.03.2022 – 15x samstags – 15.00 – 17.30 Uhr
 Ort: Christoph-Scheiner-Gymnasium, Turnhalle,
 Hartmannplatz 1, 85049 Ingolstadt
 Gebühr: 225,00 EUR

● **Internationale Tanzfolklore AO60-921**
 Gudrun Stockmann

Tänze aus Rumänien, Bulgarien, Mazedonien, Griechenland, Ungarn, Russland, Armenien usw. Tänze aus aller Welt. Jeder kann mitmachen!
Mitzubringen/Materialien: Tanzschuhe mit Ledersohle
 Beginn: 07.03.2022 – 10x montags – 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
 Gebühr: 90,00 EUR

● **Orientalischer Tanz – Grundkurs AO60-922**
 Centa Lotterschmid

Regelmäßiges Training bewirkt eine bessere Körperhaltung und mehr Beweglichkeit. Dieser Kurs wendet sich an Anfänger und Teilnehmer mit geringer Erfahrung im Bauchtanz.
Mitzubringen/Materialien: Gymnastikschuhe, ein großes Tuch, Decke
 Beginn: 16.03.2022 – 10x mittwochs – 19.15 – 20.15 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Lessingstraße 50, Turnhalle
 Gebühr: 60,00 EUR

 **Balfolk Tänze AO60-926**
 Einführungskurs
 Monika Brand

Balfolk, das sind traditionelle Tänze (Kreis-, Ketten-, Paartänze und Mixer) aus Westeuropa. Die Musik zu diesen Tänzen (Bourrée, An Dro, Cercle Circassien, Valse, Mazurka...) wird von vielen jungen Gruppen gespielt, die über alle Altersstufen hinweg ihre Anhänger findet.
Mitzubringen/Materialien: flache Schuhe, Getränk
 Beginn: 11.03.2022 – 5x freitags – 18.30 – 20.00 Uhr
 Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG
 Gebühr: 45,00 EUR

● **Südseetanz AO60-927**
 Einführung Tänze der Osterinsel
 Sabine Arz

Wir werden bei unserem Workshop die verschiedenen Grundschriffe und Bewegungen des Ori Rapa Nui erlernen.
Mitzubringen/Materialien: Pareo/Hüfttuch (kann auch ausgeliehen werden)
 Beginn: 11.03.2022 – 5x freitags – 20.15 – 21.15 Uhr
 Ort: Tanzstudio Oriental Ayun; Stollstr. 13; 85053 Ingolstadt
 Gebühr: 46,50 EUR

● **Südseetanz AO60-928**
 Ori Rapa Nui – Tänze der Osterinsel
 Sabine Arz

Wir wenden in diesem Kurs die verschiedenen Grundschriffe an und erlernen Choreografien zu langsamen und schnellen polinesischen Liedern.
Mitzubringen/Materialien: Pareu/Hüfttuch (kann auch ausgeliehen werden)
 Beginn: 06.05.2022 – 5x freitags – 20.15 – 21.15 Uhr
 Ort: Tanzstudio Oriental Ayun; Stollstr. 13; 85053 Ingolstadt
 Gebühr: 46,50 EUR

Es gelten
 die jeweils aktuellen
 Corona-Bestimmungen.



● Hip-Hop Schnupperstunde

Für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet.

Mitzubringen/Materialien: Turnschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung. Handtuch und Getränk

Fitness-Trainerin Sara Imhof **AO60-940**
Termin: Freitag, 11.03.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Tanzstudio Oriental Ayun, Stollstr. 13, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 13,50 EUR

Fitness-Trainerin Sara Imhof **AO60-942**
Termin: Freitag, 18.03.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Tanzstudio Oriental Ayun, Stollstr. 13, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 13,50 EUR

Fitness-Trainerin Sara Imhof **AO60-944**
Termin: Freitag, 27.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Tanzstudio Oriental Ayun, Stollstr. 13, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 13,50 EUR

Fitness-Trainerin Sara Imhof **AO60-946**
Termin: Freitag, 03.06.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Tanzstudio Oriental Ayun, Stollstr. 13, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 13,50 EUR

● Jazz Dance Schnupperstunde

Für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet.

Mitzubringen/Materialien: Turnschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung. Handtuch und Getränk

Fitness-Trainerin Sara Imhof **AO60-941**
Termin: Freitag, 11.03.2022, 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Tanzstudio Oriental Ayun, Stollstr. 13, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 13,50 EUR

Fitness-Trainerin Sara Imhof **AO60-943**
Termin: Freitag, 18.03.2022, 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Tanzstudio Oriental Ayun, Stollstr. 13, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 13,50 EUR

Fitness-Trainerin Sara Imhof **AO60-945**
Termin: Freitag, 27.05.2022, 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Tanzstudio Oriental Ayun, Stollstr. 13, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 13,50 EUR

Fitness-Trainerin Sara Imhof **AO60-945**
Termin: Freitag, 03.06.2022, 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Tanzstudio Oriental Ayun, Stollstr. 13, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 13,50 EUR

● Jazz Dance

AO60-948

Fitness-Trainerin Sara Imhof

Für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet.

Mitzubringen/Materialien: Turnschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung. Handtuch und Getränk

Beginn: 25.03.2022 – 6x freitags – 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Tanzstudio Oriental Ayun, Stollstr. 13, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 81,00 EUR

● Hip-Hop

AO60-949

Fitness-Trainerin Sara Imhof

Für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet.

Mitzubringen/Materialien: Turnschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung. Handtuch und Getränk

Beginn: 25.03.2022 – 6x freitags – 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Tanzstudio Oriental Ayun, Stollstr. 13, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 81,00 EUR

**Hinweise zur
Anmeldung:**

Nutzen Sie die
online-Anmeldung

www.ingolstadt-vhs.de

Stammkunden
können sich
telefonisch
anmelden:
0841/3051854





junge vhs

Elternbildung

Die Kurse dieses Themenbereiches finden ohne Kinder statt.

- **Weniger Stress im Familienalltag – Modul 1: Die Macht der Sprache** **AO69-003A-**
Ramona Ciupina (staatl. anerkannte Erzieherin),
Karin Eichinger (staatl. anerkannte Erzieherin)

Ziel ist es, die „Macht der Sprache“ bewusst und sinnvoll einzusetzen, positive Botschaften zu formulieren und den Kindern achtsam und wertschätzend zu begegnen.

Die sechs Module dieser Vortragsreihe bauen nicht aufeinander auf und können daher unabhängig voneinander gebucht werden.

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 10.03.2022, 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 9,50 EUR

- **Weniger Stress im Familienalltag – Modul 2: Kinder bedürfnisorientiert begleiten** **AO69-003B-**
Ramona Ciupina (staatl. anerkannte Erzieherin),
Karin Eichinger (staatl. anerkannte Erzieherin)

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die bedürfnisorientierte Begleitung von Kindern.

Die sechs Module dieser Vortragsreihe bauen nicht aufeinander auf und können daher unabhängig voneinander gebucht werden.

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 17.03.2022, 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 9,50 EUR

- **Weniger Stress im Familienalltag – Modul 3: Emotionsregulation** **AO69-003C-**
Umgang mit Wut, Trauer, Angst & Co.
Ramona Ciupina (staatl. anerkannte Erzieherin),
Karin Eichinger (staatl. anerkannte Erzieherin)

Wie kann ich mein Kind gut begleiten bei der Emotionsregulation? Wie wichtig sind dabei Verständnis, Empathie und die eigene emotionale Intelligenz?

Die sechs Module dieser Vortragsreihe bauen nicht aufeinander auf und können daher unabhängig voneinander gebucht werden.

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 28.04.2022, 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 9,50 EUR

- **Weniger Stress im Familienalltag – Modul 4: Selbstfürsorge** **AO69-003D-**
Mitgefühl und Wertschätzung gegenüber dir selbst
Ramona Ciupina (staatl. anerkannte Erzieherin),
Karin Eichinger (staatl. anerkannte Erzieherin)

Um gut für andere Menschen sorgen zu können, ist es wichtig, dass es uns selbst gut geht. Dazu ist ein fürsorglicher und wohlwollender Umgang mit sich selbst Voraussetzung.

Die sechs Module dieser Vortragsreihe bauen nicht aufeinander auf und können daher unabhängig voneinander gebucht werden.

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Donnerstag, 05.05.2022, 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Saal EG

Gebühr: 9,50 EUR

- **Schnelle, leichte, alltagstaugliche Familienküche** **AO69-007**
Praxisveranstaltung für Eltern (ohne Kinder)
Annemarie Eckl

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt statt und ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten bis spätestens 29.04.2022.

Weitere Informationen zum Kurs unter: www.aelf-in.bayern.de/ernaehrung/familie

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

Termin: Donnerstag, 05.05.2022, 18.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 29.04.2022

Ort: Lehrküche, Landwirtschaftsschule,

Auf der Schanz 43a, Ingolstadt

Gebühr: kostenlos

Sprachen

- NEU** **Leseclub für Kinder der 1., 2. und 3. Klasse, die nicht Deutsch als Muttersprache haben** **AO69-010**
Dipl. Päd., EaF (Univ. Bras.) Mari-Anna Dias Koch

Hier treffen sich Kinder, die noch Unterstützung beim Lesen der deutschen Sprache brauchen. In einer entspannten Atmosphäre, ganz ohne Stress werden wir gemeinsam lesen, spielen, Vokabeln lernen und mit verschiedenen Medien viele kreative Dinge ausprobieren.

Mitzubringen/Materialien: Die Kopierkosten von 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Vokabelheft

Beginn: 09.03.2022 – 15x mittwochs – 16.15 – 17.15 Uhr

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

Gebühr: 90,00 EUR

- NEU** **Spaß mit Italienisch (6 bis 8 Jahre)** **AO69-011**
B.A. Fremdsprachen/Literatur (Univ. Bologna) Sara Marchesini

Auf spielerische Weise lernen die Kinder erfolgreich und mit Spaß in der Fremdsprache zu kommunizieren.

Mitzubringen/Materialien: Federmäppchen

Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 17.00 – 18.00 Uhr

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

Gebühr: 72,00 EUR

Naturakademie für Kinder

Die Naturakademie wird vom Bund Naturschutz, Sektion Ingolstadt, mit Unterstützung der vhs Ingolstadt veranstaltet und ist kostenlos.

Die Natur im Zyklus der Jahreszeiten erleben für Kinder von 5 bis 12 Jahren mit oder ohne Begleitung der (Groß-)Eltern.

Anmeldung für alle Kurse unter:

umweltbildung-ingolstadt@bund-naturschutz.de

Eine Karte mit den jeweiligen Veranstaltungsorten findet ihr unter:

<https://ingolstadt.bund-naturschutz.de/veranstaltungen>

Bitte denkt an wetterfeste Kleidung.



● „Was blüht denn da?“

AO69-020A

Bund Naturschutz

Noch bevor die Bäume ihr Laub austreiben, lassen sich unsere Frühjahrsblüher blicken.

Anmeldung bis 18.03.2022 unter umweltbildung-ingolstadt@bund-naturschutz.de

Mitzubringen/Materialien: wetterfeste Kleidung

Termin: Sonntag, 20.03.2022, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Sandrachbrücke in Spitalhof (gegenüber von Friedhof)

Gebühr: kostenlos

● Wir basteln Weidenester und färben Ostereier

AO69-020B

Bund Naturschutz

Anmeldung bis 07.04.2022 unter umweltbildung-ingolstadt@bund-naturschutz.de

Wir werden kleine Nester aus Weiden flechten und Blätter auf unsere Ostereier zaubern.

Mitzubringen/Materialien: wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, kleine Brotzeit

Unkostenbeitrag 5 €

Termin: Samstag, 09.04.2022, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Bund Naturschutz, Geschäftsstelle

Gebühr: Unkostenbeitrag 5 €

● Delikatessen am Wegesrand

AO69-020C

Bund Naturschutz

Anmeldung bis 27.04.2022 unter umweltbildung-ingolstadt@bund-naturschutz.de

Gemeinsam sammeln wir trockenes Holz und frische Kräuter von der Wiese, zünden ein Feuer an und kochen uns leckere Delikatessen mit Kräutern vom Wegesrand.

Mitzubringen/Materialien: wetterfeste Kleidung

Unkostenbeitrag 2 €

Termin: Samstag, 30.04.2022, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Klenzpark am Pflanzenlabyrinth

Gebühr: Unkostenbeitrag 2 €

Gesellschaft und Zusammenleben

● Gutes Benehmen ist kinderleicht: Benimm-Tipps für Kids (6 bis 12 Jahre) AO69-025

Sabine Reith

Auf spielerische Art lernen die Kids das ABC der guten Umgangsformen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, Farbstifte.

Die Materialkosten von 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 30.04.2022, 10.00 – 13.00 Uhr

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

Gebühr: 19,00 EUR

Kreativität

Wichtige Information: Bitte melden Sie bei allen Kinderkursen nicht sich selbst, sondern Ihr Kind mit vollständigem Namen, Adresse und Geburtsdatum an (Website, Formular).

Wir bitten Sie darum, die Kinder rechtzeitig zum Kurs zu bringen, pünktlich wieder abzuholen und die entsprechende Zeit zum Umziehen oder Aufräumen mit einzuplanen. Danke!

● Zauberworkshop I „Allgemeine Magie“ (8 bis 12 Jahre)

AO69-030

Pierre Breno

Kinder werden mit einfachen Zaubertricks an die Zaubertricks herangeführt. Die Materialkosten von 13,50 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte Schuhkarton zum Mitnehmen der Tricks nicht vergessen.

Mitzubringen/Materialien: Schuhkarton zum Mitnehmen von Zaubertricks, Getränk.

Broschüre „Mein geheimes Zauberbüchlein. Tricks zum selber basteln“, ISBN 978-3-00-068586-6 (als zusätzliche Information, nicht zwingend notwendig)

Termin: Samstag, 12.03.2022, 10.00 – 12.00 Uhr,

Anmeldeschluss: 09.03.2022

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

Gebühr: 25,50 EUR

● Zauberworkshop II „Allgemeine Magie“ (8 bis 12 Jahre)

AO69-031

Pierre Breno

Der Kurs führt den Zauberworkshop I fort. In der Kursgebühr sind 14,50 Euro Materialkosten für die Zaubertricks und die Broschüre „Mein geheimes Zauberbüchlein“ bereits enthalten. Bitte Schuhkarton zum Mitnehmen der Tricks nicht vergessen.

Mitzubringen/Materialien: Schuhkarton zum Mitnehmen von Zaubertricks, Getränk.

Termin: Samstag, 30.04.2022, 10.00 – 13.00 Uhr,

Anmeldeschluss: 20.04.2022

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

Gebühr: 32,50 EUR

NEU **Zauberworkshop „Spezialkurs Karten“**
(8 bis 12 Jahre) **AO69-032**
Pierre Breno

Kinder werden mit einfachen Kartentricks an die Zauber Kunst herangeführt. Es ist etwas Fingerfertigkeit erforderlich. In der Kursgebühr sind 14,50 Euro Materialkosten für die Zaubertricks und die Broschüre „Mein geheimes Zauberbüchlein“ bereits enthalten. Bitte Schuhkarton zum Mitnehmen der Tricks nicht vergessen.

Mitzubringen/Materialien: Schuhkarton zum Mitnehmen von Zaubertricks, Getränk.

Termin: Samstag, 02.04.2022, 10.00 – 12.00 Uhr,
Anmeldeschluss: 23.03.2022

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 27,00 EUR

Kindertöpferei „Katze“ (ab 7 Jahren) **AO69-035**
Tanja Dollinger

Wir fertigen aus weißem Ton individuelle Katzen, die später mit Pflanzen bestückt werden können.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten betragen 12 € und werden am 1. Kurstag abgerechnet.

Termine: 19.03.2022 und 02.04.2022, 2x samstags,
9.00 – 10.30 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 20,00 EUR

Kindertöpferei „Ostern“ für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren **AO69-036**
Tanja Dollinger

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Ihrem Kind kreativ mit dem Naturmaterial Ton zu arbeiten und gemeinsam Osterhasen zum Aufhängen sowie Ostereier in sämtlichen Größen zu erschaffen.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Termine: 19.03.2022 und 02.04.2022, 2x samstags,
10.45 – 12.45 Uhr

Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 26,50 EUR

Frühlings-Filzwerkstatt „Schmetterlinge und Blumen“ (6 bis 12 Jahre) **AO69-039**
Carmen Wagner

Aus weicher Schafwolle filzen wir fröhlich bunte Schmetterlinge und schöne Blumen.

Mitzubringen/Materialien: kleiner Eimer, Schwammtuch, 1 – 2 Handtücher, Auto-Gummi-Fußmatte

Materialkosten von 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 26.03.2022, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)

Gebühr: 12,00 EUR

Specksteinkurs (ab 6 Jahren) **AO69-040**
Elisabeth Riegler, Bea Augustin

Hier können die Kinder nach Herzenslust werkeln, ihre Feinmotorik schulen oder einfach Spaß haben.

Mitzubringen/Materialien: Alte Kleidung.

Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 30.04.2022, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U2 – Werkraum (UG)
Gebühr: 12,50 EUR

NEU **Österliches Kressehaus**
(7 bis 12 Jahre) **AO69-041**
Dipl.-Wirtschaftsjur. (FH), LL.M. (Oec.) Dorette Roß

Zusammen wollen wir aus einem Tetrapak ein österlich gestaltetes Haus basteln und in dessen Vorgarten Kresse aussäen.

Mitzubringen/Materialien: Schere, Bleistift, Lineal, Bunt-/Filzstifte, Arbeitskleidung und ganz wichtig: Spaß am Basteln

Die Materialkosten von 4 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 02.04.2022, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 12,50 EUR

Kreatives Gestalten (8 bis 17 Jahre) **AO69-042**
Kristina Steer

Wir stellen schöne Gegenstände aus Modelliermasse her, gestalten Collagen, basteln Karten, entwerfen und nähen ein Kissen, arbeiten mit Holz und gestalten Bilderrahmen. Die Materialkosten von 25 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 25 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Beginn: 30.04.2022 – 5x samstags – 13.00 – 15.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 88,50 EUR

NEU **Traumfänger basteln**
(8 bis 17 Jahre) **AO69-043**
Kristina Steer

Das Knüpfen und Verzieren eines Traumfängers mit verschiedensten schönen Materialien ist eine wunderbar entspannende Beschäftigung. Die Materialkosten von 15 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 15 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Samstag, 04.06.2022, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 34,00 EUR

Es gelten
die jeweils aktuellen
Corona-Bestimmungen.



● Beutelrucksack für Nähkids ab 9 Jahren

mit 2 Tragmöglichkeiten
Barbara Escherle

AO69-045



Beutelrucksack mit einer Innentasche im Mustermix, den du als Rucksack oder über der Schulter tragen kannst.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 8 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Montag, 11.04.2022, 09.30 – 12.30 Uhr
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt
Bitte beachten: Termin in den Osterferien!
Gebühr: 18,00 EUR

● Handy-Umhängetasche für Nähkids ab 9 Jahren

Barbara Escherle

AO69-046



Wir nähen eine trendige Umhängetasche für das Handy.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 6 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Nähmaschinen werden gestellt.

Termin: Montag, 11.04.2022, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Atelier Escherle, Regensburger Straße 75A, 85055 Ingolstadt
Bitte beachten: Termin in den Osterferien!
Gebühr: 18,00 EUR

● Handlettering (ab 8 Jahren)

Elisabeth Moser

AO69-050

Ich zeige dir, wie du Grußkarten, Schulkalender und Poster mit tollen Sprüchen und kleinen Zeichnungen versehen und verschönern kannst.

Mitzubringen/Materialien: Malkasten, Tusche und feinere Pinsel, Bleistift, Block, kariertes Papier, Radiergummi, großes Geodreieck, Schreibunterlage.

Die Materialkosten von 10 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Samstag, 09.04.2022, 11.00 – 15.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 1 (1. Stock)
Gebühr: 34,00 EUR

● Coole Graffitischriften leicht gemacht – Schriftart-Werkstatt (10 bis 12 Jahre)

Von einfachen Buchstaben zum coolen Schriftzug
Rhythmspädagogin Tina Gronert

AO69-051

Du lernst die Fachbegriffe eines Graffiti-Künstlers kennen und gewöhnliche Buchstaben auf dem Papier in einen coolen, mehrfarbigen Graffiti-Schriftzug (Piece) zu verwandeln.

Mitzubringen/Materialien: Getränk, Bleistift, Radiergummi, schwarzer Fineliner, schwarzer Edding-Stift (1,5 – 3 mm), Wasserfarben und Pinsel.

Für das zur Verfügung gestellte Papier und andere Farbstifte wird ein kleiner Unkostenbeitrag von 4 Euro im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

Termin: Donnerstag, 12.05.2022, 16.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 18,00 EUR

● Die Welt der Tiere – Malkurs (8 bis 13 Jahre)

Kunstmalerin Wendeline Nedl Zschoch

AO69-055

Die Kinder haben Spaß und lernen mit verschiedenen Materialien und Techniken umzugehen.

Mitzubringen/Materialien: Leinwand, Acrylfarben, Pinsel, Bleistifte, Radiergummi, Malblock, Kreide, Kohle, Wasserbecher

Beginn: 11.03.2022 – 5x freitags – 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 60,00 EUR

● Acryltechniken (8 bis 17 Jahre)

Kristina Steer

AO69-056

Wir probieren verschiedene Acryltechniken aus: von Farbe-Spachteln, Dot Painting (Pünktchen-Malerei), Collage, Sgraffito, Collage aus Modelliermasse, Kratz-Technik, Impasto bis Druck und Abklatschtechnik.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Beginn: 30.04.2022 – 5x samstags – 11.00 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 80,00 EUR

● Zeichnen mit Kohle (8 bis 17 Jahre)

Kristina Steer

AO69-057

Mit unterschiedlichen Techniken lernen wir Gegenstände zu zeichnen, erforschen Bildkompositionen, lernen das richtige Sehen, symmetrisch und perspektivisch zu zeichnen, und vieles mehr.

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten von 15 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Beginn: 30.04.2022 – 5x samstags – 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 75,00 EUR

● „Frühlingsblumen“ künstlerisch umsetzen (6 bis 9 Jahre)

Helite Tontsch-Schmid

AO69-060

Mittels Malen, Spritzen, Zeichnen, Pusten u.v.m. werden wir bunte Frühlingsblumen in ein Aquarell-Kunstwerk umsetzen. Mit künstlerischer Freiheit und viel Spaß wird jede/r von euch das schaffen.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, ältere Kleidung.

In der Kursgebühr sind 6 € Materialkosten (hochwertige Aquarellfarbe, Pinsel, 2 x DIN A4 Aquarellpapier, 1 Passepartout für das ausgewählte Bild) bereits enthalten.

Termin: Freitag, 18.03.2022, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 15,00 EUR

● **„Frühlingsblumen“ künstlerisch umsetzen**
(10 bis 12 Jahre) AO69-061
Helite Tontsch-Schmid

Mittels Malen, Spritzen, Zeichnen, Pusten u.v.m. werden wir bunte Frühlingsblumen in ein Aquarell-Kunstwerk umsetzen. Mit künstlerischer Freiheit und viel Spaß wird jede/r von euch das schaffen.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, ältere Kleidung.

In der Kursgebühr sind 6 € Materialkosten (hochwertige Aquarellfarbe, Pinsel, 2 x DIN A4 Aquarellpapier, 1 Passepartout für das ausgewählte Bild) bereits enthalten.

Termin: Freitag, 18.03.2022, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 15,00 EUR

● **„Wunder- Schmetterlinge“ –
Tipps und Tricks im Aquarell**
(6 bis 9 Jahre) AO69-062
Helite Tontsch-Schmid

Wenn Sie Ihrem Kind die Möglichkeit geben wollen, sich selbst für Farbe und künstlerische Gestaltung zu entscheiden, dann ist dies der richtige Kurs dafür. Voller Stolz wird Ihnen Ihr Kind ein selbstgemaltes Schmetterlingsbild am Ende des Kurses präsentieren.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, ältere Kleidung.

In der Kursgebühr sind 6 € Materialkosten (hochwertige Aquarellfarbe, Pinsel, 2 x DIN A4 Aquarellpapier, 1 Passepartout für das ausgewählte Bild) bereits enthalten.

Termin: Freitag, 27.05.2022, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 15,00 EUR

● **„Wunder- Schmetterlinge“ –
Tipps und Tricks im Aquarell**
(10 bis 12 Jahre) AO69-063
Helite Tontsch-Schmid

Wenn Sie Ihrem Kind die Möglichkeit geben wollen, sich selbst für Farbe und künstlerische Gestaltung zu entscheiden, dann ist dies der richtige Kurs dafür. Voller Stolz wird Ihnen Ihr Kind ein selbstgemaltes Schmetterlingsbild am Ende des Kurses präsentieren.

Mitzubringen/Materialien: Wasserbehälter, Küchenrolle, ältere Kleidung.

In der Kursgebühr sind 6 € Materialkosten (hochwertige Aquarellfarbe, Pinsel, 2 x DIN A4 Aquarellpapier, 1 Passepartout für das ausgewählte Bild) bereits enthalten.

Termin: Freitag, 27.05.2022, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer U1 (UG)
Gebühr: 15,00 EUR

Gesundheit

Tanz und Bewegung

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!

● **Tanz und Bewegung (3 bis 6 Jahre)** AO69-070
HipHop-Trainerin Sherin Zimmermann

Ihr Kind lernt auf spielerische Art und Weise, sich zur Musik zu bewegen.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Getränk.


Beginn: 09.03.2022 – 5x mittwochs – 14.45 – 15.30 Uhr
Ort: Hollis Gesundheitszentrum, Krumenauerstr. 40,
85049 Ingolstadt
Gebühr: 24,00 EUR

● **Tanz und Bewegung (3 bis 6 Jahre)** AO69-071
HipHop-Trainerin Sherin Zimmermann

Ihr Kind lernt auf spielerische Art und Weise, sich zur Musik zu bewegen.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Getränk.

Beginn: 11.03.2022 – 5x freitags – 15.00 – 15.45 Uhr
Ort: Hollis Gesundheitszentrum, Krumenauerstr. 40,
85049 Ingolstadt
Gebühr: 24,00 EUR

 **Spiel, Spaß und Bewegung**
(5 bis 9 Jahre) AO69-072
HipHop-Trainerin Sherin Zimmermann

Durch die spielerische Vermittlung verschiedener Sportarten werden Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft Ihres Kindes gefördert.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Getränk.

Beginn: 09.03.2022 – 5x mittwochs – 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: Hollis Gesundheitszentrum, Krumenauerstr. 40,
85049 Ingolstadt
Gebühr: 31,50 EUR

● **HipHop Tanz (6 bis 11 Jahre)** AO69-073
HipHop-Trainerin Sherin Zimmermann

Durch das Tanzen und den Spaß an der Musik werden die Beweglichkeit und die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes gefördert.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Getränk.

Beginn: 11.03.2022 – 5x freitags – 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: Hollis Gesundheitszentrum, Krumenauerstr. 40,
85049 Ingolstadt
Gebühr: 31,50 EUR

Seepferdchen-Kurse

Die folgenden Kurse werden von der Wasserwacht Bayern, Kreisverband Ingolstadt mit Unterstützung der vhs Ingolstadt veranstaltet.

Hierfür können die 50-Euro-Gutscheine für Grundschul Kinder zur Schwimmförderung eingelöst werden.

Anmeldung nur möglich unter:
<https://www.wasserwacht-ingolstadt.de/schwimmkurse/>



● Seepferdchen-Kurs: Schwimmen für Anfänger I (6 bis 8 Jahre) AO69-075

Nur für Kinder, die bereits gut ans Wasser gewöhnt sind
 Klaus-Peter Tamm, Anna Kiermeier

Bitte beachten Sie die besonderen Kurstage (auch in den Ferien)!
 Veranstalter: Wasserwacht Bayern, KV Ingolstadt, mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt. Informationen und Anmeldeformular unter <https://www.wasserwacht-ingolstadt.de/schwimmkurse/>

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, ggf. Bademütze

Beginn: 14.02.2022, 10x montags und freitags,
 16.45 – 17.45 Uhr, Unterricht am 04.03.2022

Ort: Christoph-Kolumbus-Grundschule,
 Ungernerstraße 11, 85057 Ingolstadt,
 Schwimmbad, Zugang über Richard-Wagner-Straße

Gebühr: 150,00 EUR

● Seepferdchen-Kurs: Schwimmen für Anfänger III (6 bis 8 Jahre) AO69-077

Nur für Kinder, die bereits gut ans Wasser gewöhnt sind
 Anna Kiermeier, Klaus-Peter Tamm

Veranstalter: Wasserwacht Bayern, KV Ingolstadt, mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt. Informationen und Anmeldeformular unter <https://www.wasserwacht-ingolstadt.de/schwimmkurse/>

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, ggf. Bademütze

Beginn: 25.04.2022, 10x montags und freitags,
 16.45 – 17.45 Uhr, kein Unterricht am 27.5.2022

Ort: Christoph-Kolumbus-Grundschule,
 Ungernerstraße 11, 85057 Ingolstadt,
 Schwimmbad, Zugang über Richard-Wagner-Straße

Gebühr: 150,00 EUR

● Seepferdchen-Kurs: Schwimmen für Anfänger II (6 bis 8 Jahre) AO69-076

Nur für Kinder, die bereits gut ans Wasser gewöhnt sind
 Klaus-Peter Tamm, Anna Kiermeier

Bitte beachten Sie die besonderen Kurstage (auch in den Ferien)!
 Veranstalter: Wasserwacht Bayern, KV Ingolstadt, mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt. Informationen und Anmeldeformular unter <https://www.wasserwacht-ingolstadt.de/schwimmkurse/>

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, ggf. Bademütze

Beginn: 14.02.2022, 10x montags und freitags,
 17.45 – 18.45 Uhr, Unterricht am 04.03.2022

Ort: Christoph-Kolumbus-Grundschule,
 Ungernerstraße 11, 85057 Ingolstadt,
 Schwimmbad, Zugang über Richard-Wagner-Straße

Gebühr: 150,00 EUR

● Seepferdchen-Kurs: Schwimmen für Anfänger IV (6 bis 8 Jahre) AO69-078

Nur für Kinder, die bereits gut ans Wasser gewöhnt sind
 Anna Kiermeier, Klaus-Peter Tamm

Veranstalter: Wasserwacht Bayern, KV Ingolstadt, mit Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt. Informationen und Anmeldeformular unter <https://www.wasserwacht-ingolstadt.de/schwimmkurse/>

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, ggf. Bademütze

Beginn: 25.04.2022, 10x montags und freitags,
 17.45 – 18.45 Uhr, kein Unterricht am 27.5.2022

Ort: Christoph-Kolumbus-Grundschule,
 Ungernerstraße 11, 85057 Ingolstadt,
 Schwimmbad, Zugang über Richard-Wagner-Straße

Gebühr: 150,00 EUR

Besuchen Sie
 uns im Internet:

www.ingolstadt-vhs.de

Sie können unsere Kurse auch
 online buchen.

● **Wassergewöhnung und Schwimmgrundlagen (ab 4 Jahre)** AO69-080
als Vorbereitung für das Erlernen erster Schwimmübungen
Sofie Menzinger

Bei Kindern bis 6 Jahre muss eine erwachsene Begleitperson anwesend sein und bei Bedarf mit ins Wasser.

Das Betreten des Schulgeländes ist erst ab 16.30 Uhr gestattet.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Schwimmbrille, ggf. Bademütze

Beginn: 07.03.2022, 12x montags, 16.45 – 17.30 Uhr,
kein Kurs am 04.04.2022

Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schwimmbad
Bitte beachten: kein Kurs am 04.04.2022

Gebühr: 57,00 EUR

NEU **Wassergewöhnung und Schwimmgrundlagen (ab 4 Jahre) – Ostern intensiv** AO69-083A
Ferienschwimmkurs intensiv
Sofie Menzinger

Ziel des Kurses ist vorrangig eine gute Wassergewöhnung als Vorbereitung für das Erlernen erster Schwimmübungen.

Bei Kindern bis 6 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson anwesend sein und bei Bedarf mit ins Wasser.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Schwimmbrille, ggf. Bademütze

Termine: 11.04.2022 – 14.04.2022 und
19.04.2022 – 22.04.2022, 16.00 – 16.45 Uhr,
8 Termine

Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schwimmbad

Gebühr: 38,00 EUR

NEU **Wassergewöhnung und Schwimmgrundlagen (ab 4 Jahre) – Pfingsten intensiv** AO69-083B
Ferienschwimmkurs intensiv
Sofie Menzinger

Ziel des Kurses ist vorrangig eine gute Wassergewöhnung als Vorbereitung für das Erlernen erster Schwimmübungen.

Bei Kindern bis 6 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson anwesend sein und bei Bedarf mit ins Wasser.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Schwimmbrille, ggf. Bademütze

Termine: 07.06.2022 – 10.06.2022 und
13.06.2022 – 15.06.2022 und 17.06.2022,
16.00 – 16.45 Uhr, 8 Termine

Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schwimmbad

Gebühr: 38,00 EUR

● **Schwimmen für Anfänger (ab 5 Jahre)** AO69-085
nur für Kinder, die bereits gut ans Wasser gewöhnt sind und schon einen Kurs besucht haben
Sofie Menzinger

Fortsetzungskurs für Kinder, die bereits Grundkenntnisse im Rückenschwimmen besitzen.

Wir üben das Brustschwimmen und verbessern die Technik, steigern die Ausdauer und die Kraft und gewinnen Selbstsicherheit.

Bei Kindern bis 6 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson anwesend sein und bei Bedarf mit ins Wasser.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Schwimmbrille, ggf. Bademütze

Beginn: 07.03.2022, 12x montags, 17.30 – 18.15 Uhr,
kein Kurs am 04.04.2022

Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
Lessingstraße 50, Schwimmbad

Gebühr: 57,00 EUR

Sehr geehrte Eltern,

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!



NEU Schwimmen für Anfänger (ab 5 Jahre) – Ostern intensiv AO69-086A
 Ferienschwimmkurs – Intensiv: Brustschwimmen
 Sofie Menzinger

Fortsetzungskurs für Kinder, die bereits erfolgreich einen Wassergewöhnungskurs absolviert haben und Grundkenntnisse im Rückenschwimmen besitzen.

Wir üben das Brustschwimmen und verbessern die Technik, steigern die Ausdauer und die Kraft und gewinnen Selbstsicherheit.

Bei Kindern bis 6 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson anwesend sein und bei Bedarf mit ins Wasser.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Schwimmbrille, ggf. Bademütze

Termine: 11.04.2022 – 14.04.2022 und
 19.04.2022 – 22.04.2022,
 16.45 – 17.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
 Lessingstraße 50, Schwimmbad
 Bitte beachten: Ferienkurs: 11.04.2022 – 14.04.2022
 und 19.04.2022 – 22.04.2022

Gebühr: 38,00 EUR

NEU Schwimmen für Anfänger (ab 5 Jahre) – Pfingsten intensiv AO69-086B
 Ferienschwimmkurs – Intensiv: Brustschwimmen
 Sofie Menzinger

Fortsetzungskurs für Kinder, die bereits erfolgreich einen Wassergewöhnungskurs absolviert haben und Grundkenntnisse im Rückenschwimmen besitzen.

Wir üben das Brustschwimmen und verbessern die Technik, steigern die Ausdauer und die Kraft und gewinnen Selbstsicherheit.

Bei Kindern bis 6 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson anwesend sein und bei Bedarf mit ins Wasser.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Schwimmbrille, ggf. Bademütze

Termine: 07.06.2022 – 10.06.2022 und
 13.06.2022 – 15.06.2022 und 17.06.2022,
 16.45 – 17.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
 Lessingstraße 50, Schwimmbad
 Bitte beachten: Ferienkurs: 11.04.2022 – 14.04.2022
 und 19.04.2022 – 22.04.2022

Gebühr: 57,00 EUR

● Schwimmen für Fortgeschrittene (ab 6 Jahre) AO69-090
 für Kinder, die bereits Brustschwimmen können
 Sofie Menzinger

Aufbaukurs von „Schwimmen für Anfänger“. Kinder erlernen in diesem Kurs weitere Schwimmtechniken. Neben Brustschwimmen befassen wir uns auch mit dem Rücken- und Kraulschwimmen.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Schwimmbrille, ggf. Bademütze

Beginn: 07.03.2022, 12x montags, 18.15 – 19.00 Uhr,
 kein Kurs am 04.04.2022

Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
 Lessingstraße 50, Schwimmbad
 Bitte beachten: kein Kurs am 04.04.22

Gebühr: 57,00 EUR

NEU Schwimmen für Fortgeschrittene (ab 6 Jahre) – Ostern intensiv AO69-092A
 Ferienschwimmkurs
 Sofie Menzinger

Aufbaukurs von „Schwimmen für Anfänger“. Kinder erlernen in diesem Kurs weitere Schwimmtechniken. Neben Brustschwimmen befassen wir uns auch mit dem Rücken- und Kraulschwimmen.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Schwimmbrille, ggf. Bademütze

Termine: 11.04.2022 – 14.04.2022 und
 19.04.2022 – 22.04.2022, 17.30 – 18.15 Uhr,
 8 Termine

Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
 Lessingstraße 50, Schwimmbad
 Bitte beachten: Ferienkurs: 11.04.2022 – 14.04.2022
 und 19.04.2022 – 22.04.2022

Gebühr: 57,00 EUR

NEU Schwimmen für Fortgeschrittene (ab 6 Jahre) – Pfingsten intensiv AO69-092B
 Ferienschwimmkurs
 Sofie Menzinger

Aufbaukurs von „Schwimmen für Anfänger“. Kinder erlernen in diesem Kurs weitere Schwimmtechniken. Neben Brustschwimmen befassen wir uns auch mit dem Rücken- und Kraulschwimmen.

Mitzubringen/Materialien: Schwimmsachen, Schwimmbrille, ggf. Bademütze

Termine: 07.06.2022 - 10.06.2022 und
 13.06.2022 – 15.06.2022 und 17.06.2022,
 17.30 – 18.15 Uhr, 8 Termine

Ort: Grundschule Gotthold-Ephraim-Lessing,
 Lessingstraße 50, Schwimmbad
 Bitte beachten: Ferienkurs: 07.06.2022 – 10.06.2022
 und 16.06.2022 – 15.06.2022, 17.06.2022

Gebühr: 38,00 EUR

Sie können am gebuchten Kurs nicht teilnehmen?

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

Wir erheben 5 € Bearbeitungsgebühr.

Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene

Gesellschaft und Zusammenleben

- **Moderne Umgangsformen – perfekt vorbereitet für die Zukunft** **AO69-100**
Benimm und Etikette für Jugendliche bzw. Berufsanfänger
Sabine Reith

„Nicht WAS du bist, ist was dich ehrt, WIE du es bist, bestimmt deinen Wert.“ (Friedrich Rückert)

Höflichkeit und gutes Benehmen sind wieder gefragter denn je! Wer die Spielregeln eines respektvollen Umgangs miteinander kennt, wirkt einfach selbstbewusster – kurzum: eine Grundlage für den privaten und beruflichen Erfolg.

Dieses Seminar richtet sich speziell an Schüler (ab der 8. Klasse) und Berufsanfänger, die hier zeitgemäße Umgangsformen und ein sicheres und überzeugendes Auftreten mit Stil und Etikette trainieren wollen.

Jeder Teilnehmer erhält begleitende Seminarunterlagen und ein Teilnahmezertifikat.

Seminarinhalte sind:

- Moderne Umgangsformen (früher und heute)
- Grüßen, begrüßen und richtig vorstellen
- Handy, E-Mail und Social Media Knigge
- Körperpflege, „Düfte“ und Accessoires
- Serviette, Besteck und die „Geheimsprache“ Restaurant
- Die richtige Kleidung, passend zum Anlass

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug

Die Kopierkosten von 5 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 07.05.2022, 9.30 – 13.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Zimmer 5 (1. Stock)
Gebühr: 22,00 EUR

- NEU** **Finanz-ABC für Berufsanfänger ab 15 Jahren** **AO69-103**
Diplom-Kauffrau Astrid von Perponcher

Du beginnst eine Lehre oder fängst an zu studieren? Ein neuer Lebensabschnitt kommt auf dich zu – und spätestens jetzt solltest du ein Basiswissen zu Finanzen, Geld und Versicherungen haben, um nicht übervorteilt zu werden. Dieser Kurs hilft dir dabei.

Dieser Kurs wird vom Bayerischen Volkshochschulverband Bezirk Oberbayern gefördert.

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

Termin: Samstag, 02.04.2022, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Kino (UG)
Gebühr: 5,00 EUR

- **Einblicke in das Wirken der Organisation ArbeiterKind.de** **AO69-105-**

Unterstützung und Netzwerk für alle, die in ihren Familien als Erste studieren
Patrice Raies

Die Organisation ArbeiterKind.de. will Schülerinnen und Schüler aus nicht-akademischen Familien zum Studieren ermutigen und ihnen Hilfestellung beim Studienbeginn geben.

Mitzubringen/Materialien: Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersuchung treffen wir uns auf Zoom.

Termin: Montag, 14.03.2022, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: vhs, Hallstraße 5, Rudolf-Koller-Saal, DG (2. Stock)
Gebühr: kostenlos

Gesundheit

Bewegung & Tanz

- **Hip-Hop Tanz (12 bis 17 Jahre)** **AO69-110**
HipHop-Trainerin Sherin Zimmermann

Hier lernst du coole Tanzchoreografien und hast eine Menge Spaß.

Mitzubringen/Materialien: Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Getränk.

Beginn: 11.03.2022 – 5x freitags – 17.15 – 18.15 Uhr
Ort: Pfarrsaal St. Monika, Allensteinerstr. 4, 85053 Ingolstadt
Gebühr: 31,50 EUR

Kurse mit einem Minus am Ende der Kursnummer (-) werden bei einer behördlichen Schließung online fortgesetzt.



Außenstellen

Außenstelle Gaimersheim

Anmeldung und Information:

Frau Walburga Bauer
 Adresse: Gemeindeverwaltung Gaimersheim, Marktplatz 3,
 85080 Gaimersheim
 Telefon: 084 58/32 44 37
 Fax: 084 58/32 44 44 37 oder 084 58/32 44 13
 E-Mail: vhs@gaimersheim.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, 07.30 bis 12.00 Uhr

Kursort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
 soweit nichts anderes angegeben.
 Sie erreichen die Kurse über den Pausenhof der Mittel-
 schule an der Jahnstraße. Die genauen Räumlichkeiten
 standen bei Drucklegung noch nicht fest.
 Die Entspannungskurse finden im neuen Kinderhort,
 Kapellenweg 1a statt.

Fremdsprachen

Nähere Informationen zu den einzelnen Niveaustufen nach dem Euro-
 päischen Referenzrahmen finden Sie zu Beginn des Sprachenteils im
 Programmheft.

Sie sind sich nicht sicher, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie
 für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen? Kein Problem!
 Machen Sie einfach einen Einstufungstest unter:

<https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest>

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer
 Website unter <https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen>

Italienisch

Grundstufe / Niveau A2

- **Italienisch mit Con piacere nuovo A2, ab Lektion 4 (A2)** **AO80-005-**
 für Teilnehmende mit sicheren A1-Kenntnissen
 BWL/B.Ed. Giovanna Marelli

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

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns
 auf Jitsi Meet.

Beginn: 08.03.2022 – 12x dienstags – 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
 Klassenraum

Gebühr: 108,00 EUR

- **Italienisch mit I come Italia (A2+)** **AO80-006-**
 für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen
 Anna Benini

Voraussetzung: Allegro A2, Con piacere A2, Azzurro A1/A2 o.ä. Lehr-
 buch abgeschlossen.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: I come Italia, Klett-Verlag, ISBN
 978-3-12-515183-3

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns
 auf Zoom.

Beginn: 16.03.2022 – 15x mittwochs – 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
 Klassenraum

Gebühr: 135,00 EUR

Spanisch

Grundstufe / Niveau A1 und A2

- **Spanisch mit Perspectivas A1/A2 – curso rápido, ab Lektion 1 (A1)** **AO80-010-**
 für lerngewohnte Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
 Drs. phil. Dorothea Kraus

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch und Sprachtraining: Perspecti-
 vas A1/ A2 – curso rápido, Cornelsen-Verlag, Kursbuch und Sprach-
 training im Paket, ISBN 978-3-06-024237-5

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns
 auf vhs.cloud.

Beginn: 07.03.2022 – 12x montags – 18.00 – 19.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
 Klassenraum

Gebühr: 108,00 EUR

- **Tertulia en español (A2)** **AO80-011-**
 Spanischer Gesprächskreis für Teilnehmende
 mit sicheren Grundkenntnissen
 Drs. phil. Dorothea Kraus

Voraussetzungen: Niveau A2 abgeschlossen haben (eñe A2, Con gusto
 A2, Perspectivas A1/A2 – curso rápido, Perspectivas Ya A2 o.ä. Lehr-
 werk beendet).

Mitzubringen/Materialien: Das notwendige Unterrichtsmaterial wird
 in der ersten Stunde gemeinsam abgesprochen.

Die Kopierkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns
 auf vhs.cloud.

Beginn: 09.03.2022 – 12x mittwochs – 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Gaimersheim,
 Martin-Ludwig-Straße 7

Gebühr: 108,00 EUR

Kurse mit einem Minus am
 Ende der Kursnummer (-)
 werden bei einer behördlichen
 Schließung online fortgesetzt.

Kreativität

● Zeichen- und Malkurs am Vormittag

für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie erhalten die Möglichkeit Ihr zeichnerisches Können zu verbessern und Ihre Kreativität zu entfalten.

Mitzubringen/Materialien: Skizzenblock (mind. 110g), Bleistifte H, HB, 4B, 8B

Auf Wunsch: Hochwertige Farbstifte, Tusche, Federhalter, Feder, Zeichenkohlestücke, -stift, Aquarellblock (300 g) Hahnenmühle, Aquarellfarbe (Schmincke oder Windsor-Newton), Pinsel, Pastellkreide (staubig)

Renate Endler **AO80-020**

Beginn: 14.03.2022 – 10x montags – 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Renate Endler, Hitzhofener Straße 29a,
85080 Gaimersheim

Gebühr: 105,00 EUR

Renate Endler **AO80-021**

Beginn: 14.03.2022 – 10x montags – 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Renate Endler, Hitzhofener Straße 29a,
85080 Gaimersheim

Gebühr: 108,00 EUR

● Aquarell – inspirierend, vielfältig, experimentell

Gabriele Kuschill

AO80-023

Erleben Sie den kreativen Prozess beim Üben verschiedener Techniken mit Aquarellfarben oder z.B. Acryl. Gestalten Sie Ihr individuelles Bild nach eigenen Skizzen oder Fotovorlagen.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellblock, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen oder Papiertücher, verschiedene Aquarellpinsel

Beginn: 09.03.2022 – 8x mittwochs – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
Werkraum links

Gebühr: 96,00 EUR

● Holzschnitzen für Anfänger und Fortgeschrittene – Kurs I und II

Einführung in Theorie und Praxis

Mitzubringen/Materialien: Bleistift und Lineal, Schnitzmesser, wenn vorhanden

Dipl. Ing. (FH) Herbert Hackel **AO80-025**

Beginn: 09.03.2022 – 10x mittwochs – 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
Werkraum rechts

Gebühr: 141,50 EUR

Dipl. Ing. (FH) Herbert Hackel **AO80-026**

Beginn: 10.03.2022 – 10x donnerstags – 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Mittelschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
Werkraum rechts

Gebühr: 141,50 EUR

Gesundheit & Entspannung

● Hatha-Yoga I und II

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Hatha Yoga

Voraussetzung: Vorkenntnisse, d.h. mindestens ein komplett absolvierter Hatha Yoga-Kurs.

Mitzubringen/Materialien: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, Yogablock, ein kleines Kissen, ein Handtuch

Erika Bauer **AO80-030**

Beginn: 07.03.2022, 16x montags, 18.00 – 19.15 Uhr

Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim

Gebühr: 127,00 EUR

Erika Bauer **AO80-031**

Beginn: 07.03.2022 – 16x montags – 19.30 – 20.45 Uhr

Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim

Gebühr: 127,00 EUR

● Hatha Yoga für die Wirbelsäule I, II und III – open air

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Hatha Yoga

Voraussetzung: Vorkenntnisse, d.h. mindestens ein komplett absolvierter Hatha Yoga-Kurs. Ausweichtermine bei schlechtem Wetter: 05.07.2022, 12.07.2022 bzw. 19.07.2022

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Übungsmatte, dem Wetter entsprechende Kleidung, ggf. Wolldecke

Anita Haas **AO80-032**

Beginn: 26.04.2022 – 8x dienstags – 17.00 – 17.30 Uhr

Ort: Garten neuer Kinderhort, Kapellenweg 1A,
85080 Gaimersheim

Gebühr: 26,00 EUR

Anita Haas **AO80-033**

Beginn: 26.04.2022 – 8x dienstags – 17.45 – 18.15 Uhr

Ort: Garten neuer Kinderhort, Kapellenweg 1A,
85080 Gaimersheim

Gebühr: 26,00 EUR

Anita Haas **AO80-034**

Beginn: 26.04.2022 – 8x dienstags – 18.30 – 19.00 Uhr

Ort: Garten neuer Kinderhort, Kapellenweg 1A,
85080 Gaimersheim

Gebühr: 26,00 EUR

● Yoga für einen entspannten Rücken I und II

für Teilnehmer mit Yoga-Vorkenntnissen

Voraussetzung: Vorkenntnisse, d.h. mindestens ein komplett absolvierter Hatha Yoga-Kurs

Mitzubringen/Materialien: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, Yogablock, ein kleines Kissen, ein Handtuch

Erika Bauer **AO80-035**

Beginn: 09.03.2022 – 16x mittwochs – 18.00 – 19.15 Uhr

Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim

Gebühr: 126,50 EUR

Erika Bauer **AO80-036**

Beginn: 09.03.2022 – 16x mittwochs – 19.30 – 20.45 Uhr

Ort: Kinderhort, Kapellenweg 1A, 85080 Gaimersheim

Gebühr: 126,50 EUR

Außenstelle Großmehring

Anmeldung und Information:

Frau Katharina Kloiber
 Adresse: Gemeindeverwaltung Großmehring, Marienplatz 10,
 85098 Großmehring
 Telefon: 084 07/92 94-31
 Fax: 084 07/92 94-10
 E-Mail: katharina.kloiber@grossmehring.de
 Internet: www.grossmehring.de
 Öffnungszeiten:
 Montag bis Freitag, 08.00 bis 12.00 Uhr, Montag, 15.30
 bis 17.00 Uhr und Donnerstag, 15.30 bis 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
 statt.

Junge vhs

● Malen macht Spaß! Malkurs für Kinder (6 bis 10 Jahre) AO81-001

Kunstmalerin Wendeline Nedl Zschoch

Die Kinder lernen mit viel Spaß, mit verschiedenen Materialien und Techniken umzugehen und können ihrer Fantasie dabei freien Lauf lassen. Ziel ist es, den individuellen Zeichenstil zu fördern und die Darstellung von Licht und Schatten zu erforschen. Macht mit!

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 Aufräumen mit einzuplanen. Danke!

Mitzubringen/Materialien: Bleistifte, Radiergummi, Kreide, Kohle, Malblock (Größe DIN A4 oder A3), Acrylfarben, Leinwand, Pinsel, Becher

Beginn: 10.03.2022 – 5x donnerstags – 17.00 – 19.00 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Klassenzimmer,
 2. Stock
 Gebühr: 60,00 EUR

Fremdsprachen

Nähere Informationen zu den einzelnen Niveaustufen nach dem Europäischen Referenzrahmen finden Sie zu Beginn des Sprachenteils im Programmheft.

Einstufungstest: unter <https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest-italienisch>

Grundstufe/ Niveau A1

● Italienisch mit Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5 (A1) AO81-006

für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen
 Dott. math. Elena Coatti

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

Beginn: 09.03.2022, 10x mittwochs, 19.15 – 20.45 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Klassenzimmer,
 2. Stock
 Gebühr: 90,00 EUR

Gesundheit & Entspannung

● Die 7 Schlüssel für eine gute Gesundheit AO81-010

Heilpraktikerin Michaela Betz-Dworschak

In diesem Vortrag erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen Sie Ihren Körper dabei unterstützen können, mit schädlichen äußeren Einflüssen besser zurecht zu kommen, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Freitag, 20.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
 Ort: Strasserhof, Nordring 10, 85098 Großmehring-
 Demling, Raum 01
 Gebühr: 12,00 EUR

● Self Care Yoga am Abend AO81-012

– für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse –
 Marion Thomas

Yoga erlaubt uns, ganz achtsam auf unsere individuellen Bedürfnisse einzugehen. Wir steigern unser körperliches und damit auch seelisches Wohlbefinden durch langsame, fließende Übungsabfolgen.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Sitzkissen, warme Socken.

Beginn: 08.03.2022 – 5x dienstags – 17.30 – 18.45 Uhr
 Ort: Strasserhof, Nordring 10, 85098 Großmehring-
 Demling, Yogaraum
 Gebühr: 39,50 EUR

● Vinyasa-Yoga – Let it flow! AO81-013

für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse
 Marion Thomas

Im dynamischen Vinyasa Yoga werden fließende Übungsabfolgen (Flows) mit statischen Haltungen (Asanas) kombiniert. Die Entspannungsphase am Ende lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Sitzkissen.

Beginn: 26.04.2022 – 5x dienstags – 17.30 – 18.45 Uhr
 Ort: Strasserhof, Nordring 10, 85098 Großmehring-
 Demling, Yogaraum
 Gebühr: 39,50 EUR

● **Ruhiges Hatha Yoga am Abend für alle AO81-015**
für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse
Martin Vogel

Im Kurs werden klassische Hatha-Yoga-Positionen ruhig ausgeführt und gehalten.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Sitzkissen.

Beginn: 15.03.2022 – 10x dienstags – 18.30 – 19.45 Uhr
Ort: Neuer Kindergarten unterhalb Grund- u. Mittelschule
Großmehring
Gebühr: 79,00 EUR

● **Qi Gong – Kurs I und II**

Die ruhigen und harmonischen Bewegungen können unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung praktiziert werden.

Mitzubringen/Materialien: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Fußbekleidung

Qigong-Lehrerin Emma Maria Lefmann **AO81-017**
Beginn: 09.03.2022 – 10x mittwochs – 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Neuer Kindergarten unterhalb Grund- u. Mittelschule
Großmehring
Gebühr: 64,00 EUR

Qigong-Lehrerin Emma Maria Lefmann **AO81-018**
Beginn: 09.03.2022 – 10x mittwochs – 18.15 – 19.15 Uhr
Ort: Neuer Kindergarten unterhalb Grund- u. Mittelschule
Großmehring
Gebühr: 64,00 EUR

Gesundheit & Ernährung

**NEU Die mediterrane Küche –
herzgesund kochen** **AO81-020**
Marianne Maierhofer

Rund um das Mittelmeer liegen Länder, deren typische Lebensmittel in häufiger und maßvoller Verwendung den Unterschied zu unserer Ernährung ausmachen.

Mediterran genießen auf Deutsch heißt, die Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel, die unsere heimische Produktion bietet, das ganze Jahr zu nutzen und frische, der Saison entsprechende Produkte zu verwenden.

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Schürze, Getränke, Vorratsdosen;

Die Lebensmittelkosten von 12 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Termin: Mittwoch, 23.03.2022, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24,
Zugang über die Mozartstraße, Schulküche
Gebühr: 40,50 EUR

**NEU Bunt & gesund: Suppe,
Salat & Gemüse** **AO81-021**
Marianne Maierhofer

Lassen Sie sich überraschen – die Bandbreite reicht von Altbayerischer Zwiebel-Brot-Suppe und Allgäuer Käsesuppe über fruchtige Mango-Möhren-Suppe und gesundem Gemüseuchen bis hin zu Forellennousse auf Gurkenscheiben, Zucchini-Schinken-Röllchen und herzhaften Muffins.

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Schürze, Getränke, Vorratsdosen;
Die Lebensmittelkosten von 12 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Termin: Mittwoch, 30.03.2022, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24,
Zugang über die Mozartstraße, Schulküche
Gebühr: 40,50 EUR

NEU Vollwertiges – immer ein Genuss! **AO81-022**
Schnelle und einfache Hauptgerichte
Marianne Maierhofer

Eine Auswahl leckerer Hauptgerichte, die einfach zuzubereiten und schnell fertig sind: Kalbsgeschnetzeltes mit feinen Gemüwestreifen, gefüllte Paprikaschoten, Nudelgratin mit Hackfleischsoße, Gemüsestrudel mit Paprikaschaum, gebratene Forellen mit Mandeln, Tutti-Frutti-Salat und einiges mehr

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Schürze, Getränke, Vorratsdosen;

Die Lebensmittelkosten von 15 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Termin: Freitag, 01.04.2022, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24,
Zugang über die Mozartstraße, Schulküche
Gebühr: 43,50 EUR

● **Süßes muss keine Sünde sein!** **AO81-023**
Nachspeisen aus der gesunden Vollwertküche
Marianne Maierhofer

Süß und verführerisch: überbackenes Frucht-Dessert, Frucht-Tiramisu, süße Quark-Palatschinken in Royal gebacken, Mandel-Honig-Kuchen, Vollkorn-Apfelkuchen, Fitnessbrot u.v.m. – Probieren Sie es selbst aus!

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Schürze, Getränke, Vorratsdosen;

Die Lebensmittelkosten von 10 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Termin: Mittwoch, 06.04.2022, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24,
Zugang über die Mozartstraße, Schulküche
Gebühr: 38,50 EUR

● **Biergartenrezepte für Balkon
und Terrasse** **AO81-024**
Marianne Maierhofer

Sobald sich der Sommer ankündigt, zieht es uns ins Freie. Ob im Biergarten oder zuhause auf dem Balkon bzw. der Terrasse – diese Rezeptideen schmecken garantiert überall: bunter Frischkäse, Bibeleskäs (Bibiliskäs), Rettichsalat, pikant gefüllte Tomaten, gefülltes Brot mit Paprika, bunter Käsesalat und vieles mehr.

Mitzubringen/Materialien: Geschirrtücher, Getränke, Behälter
Die Lebensmittelkosten von 12 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Mittwoch, 18.05.2022, 18.00 – 22.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Großmehring, Schulstr. 24,
Zugang über die Mozartstraße, Schulküche
Gebühr: 40,50 EUR

Außenstelle Kösching

Anmeldung und Information:

Frau Désirée Hoerber

Adresse: Gemeindeverwaltung Kösching, Marktplatz 1,
85092 Kösching

Telefon: 084 56/98 91-0

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

Die Materialkosten für hochwertiges Pastellpapier, Pastellkreiden von verschiedenen Firmen und diverses nützliches Kleinzeug betragen 30 Euro und sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Pause von 12.00 – 13.00 Uhr.

Mitzubringen/Materialien: unempfindliche Kleidung.

Die Materialkosten von 30 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Samstag, 19.03.2022, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG
(Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)

Gebühr: 72,00 EUR

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

AO82-013

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!

Die Materialkosten für hochwertiges Pastellpapier, Pastellkreiden von verschiedenen Firmen und diverses nützliches Kleinzeug betragen 30 Euro und sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Pause von 12.00 – 13.00 Uhr

Mitzubringen/Materialien: unempfindliche Kleidung.

Die Materialkosten von 30 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Samstag, 30.04.2022, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG
(Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)

Gebühr: 72,00 EUR

Kreativität

● Faszination Aquarell

AO82-010

Michaela Schmitt

Die Vielfalt der Aquarellmalerei wird uns auch in diesem Semester beschäftigen.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarbkasten, Aquarellblock (mindestens DIN A4), je ein dünner und ein dicker Rundhaarpinsel, Wassergefäß, Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier.

3 € Kopiergeld/Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Freitag, 11.03.2022, 9.00 – 12.00 Uhr /

Freitag, 01.04.2022, 9.00 – 12.00 Uhr /

Freitag, 13.05.2022, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG (Eingang:
Fleischgasse, südlich des Rathauses)

Gebühr: 54,00 EUR

● Lust auf Aquarell

AO82-011

Michaela Schmitt

Sie wollten immer schon Aquarellmalen ausprobieren? Wir beginnen mit einfachen Motiven, z. B. Landschaften und Blumen.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarbkasten, Aquarellblock (mindestens DIN A4), je ein dünner und ein dicker Rundhaarpinsel, Wassergefäß, Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier.

6 € Kopiergeld/Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termine: Freitag, 18.03.2022, 9.00 – 12.00 Uhr /

Freitag, 29.04.2022, 9.00 – 12.00 Uhr /

Freitag, 20.05.2022, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG
(Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)

Gebühr: 54,00 EUR

● Workshop I: Lust auf Malen mit Pastellkreiden?

AO82-012

Für alle, die das einfach einmal ausprobieren wollen
Michaela Schmitt

Sie sind neugierig auf Pastellkreiden und begeistert von der Leuchtkraft der Farben, haben aber keine Ahnung, welches Material sinnvoll ist, wie man ein Bild beginnt, u.v.m.? Kein Problem! Dies können wir an diesem Tag gemeinsam erkunden.

Gesundheit & Entspannung

● Hatha Yoga traditionell

AO82-020

Uwe Nikolaus

Der Kurs verbindet bewusst langsam ausgeführte Asanas (Körperhaltungen) und vitalisierende Atemübungen mit dem Ziel, beruhigend auf das Nervensystem zu wirken.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und bei Bedarf ein Sitzkissen.

Bei einer behördlich angeordneten Betriebsuntersagung treffen wir uns auf Jitsi Meet.

Beginn: 08.03.2022 – 6x dienstags – 20.00 – 21.15 Uhr

Ort: Yogaraum, Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.),
85092 Kösching

Gebühr: 57,50 EUR

● NEU Workshop: Reflexion & Perspektive

AO82-021

Uwe Nikolaus

Zwei herausfordernde Jahre liegen hinter uns. In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit zur Reflexion, zur Klärung Ihres Standpunkts, zum bewussten Innehalten und zur Entwicklung neuer Perspektiven.

Mitzubringen/Materialien: Schreibutensilien

Termin: Samstag, 12.03.2022, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Yogaraum, Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.),
85092 Kösching

Gebühr: 46,00 EUR

● **Ayurvedische Vitalpunkt-Massage** **AO82-022**
Uwe Nikolaus

In diesem Workshop befassen wir uns mit Methoden des Marma Chikitsa, das aus dem Ayurveda stammt. Der Schwerpunkt liegt in diesem Fall auf der Vitalpunkt-Massage. Der Workshop besteht aus verschiedenen praktischen Übungen sowie optional einer Selbstmassage mit ätherischen Ölen.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und bei Bedarf ein Sitzkissen.

Termin: Mittwoch, 16.03.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Yogaraum, Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching
Gebühr: 15,00 EUR

● **Workshop: Yoga und ayurvedischer Kaffee** **AO82-023**
Uwe Nikolaus

Workshop für Aktivierung und Genuss

Nach einer aktivierenden Yoga-Stunde tauchen wir ein in die Welt der ayurvedischen Gewürze und die Zubereitung von ayurvedischem Gewürzkaffee und -tee. Sie können sich für zuhause Ihre eigene Kreation zusammensetzen.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und bei Bedarf ein Sitzkissen.

10 € Materialkosten (für Gewürze, Kaffee, Heftchen zu ayurvedischen Gewürzen) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Samstag, 19.03.2022, 9.00 – 11.30 Uhr
Ort: Yogaraum, Praxis Lösungswege, Marktplatz 9e (4.St.), 85092 Kösching
Gebühr: 19,00 EUR

<https://www.ingolstadt-vhs.de/einstufungstest>
Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf unserer Website unter <https://www.ingolstadt-vhs.de/kurse/sprachen>

Italienisch

Grundstufe / Niveau A1

NEU **Italienisch mit Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1 (A1)** **AO83-005**
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Dott. math. Elena Coatti

Lernen Sie die italienische Sprache „con piacere“, d.h. mit Vergnügen, in einer entspannten Atmosphäre und ohne Stress – auch wenn es natürlich nicht ganz ohne Lernen von Grammatik und Wortschatz gehen wird.

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

Beginn: 07.03.2022 – 10x montags – 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str.1, Klassenraum
Gebühr: 90,00 EUR

Spanisch

Grundstufe / Niveau A1 und A2

● **Spanisch mit Perspectivas contigo A1, ab Lektion 1 (A1)** **AO83-010**
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
LA Naturw./M.A. Pädagog. (Univ. Lima) Elizabeth Heide Freude

In diesem Kurs werden Ihnen anhand von verschiedenen interessanten Themengebieten Grundkenntnisse in Grammatik und Konversation vermittelt, um Ihnen so einen guten Einstieg in die Sprache zu ermöglichen.

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Beginn: 06.04.2022 – 12x mittwochs – 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str.1, Klassenraum
Gebühr: 108,00 EUR

NEU **Spanisch mit Perspectivas contigo A2, ab Lektion 1 (A2)** **AO83-011**
für Teilnehmer mit A1-Vorkenntnissen
LA Naturw./M.A. Pädagog. (Univ. Lima) Elizabeth Heide Freude

Mitzubringen/Materialien: Kurs- und Arbeitsbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Beginn: 06.04.2022 – 12x mittwochs – 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str.1, Klassenraum
Gebühr: 108,00 EUR

Außenstelle Lenting

Anmeldung und Information:

Frau Gabriele Probst

Adresse: Gemeindeverwaltung Lenting, Zimmer 4, Rathausplatz 1, 85101 Lenting

Telefon: 08456/92 95 30

Fax: 08456/92 95 40

E-Mail: gabriele.probst@lenting.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr,
Montag bis Mittwoch, 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr und
Donnerstag, 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Kursort: Grund- und Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, soweit nichts anderes angegeben. Der Eingang zu den Unterrichtsräumen erfolgt über den Pausenhof.

An Tagen mit schulischen Veranstaltungen muss der vhs- Kurs entfallen. Der entsprechende Kursabend wird dann zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.

Fremdsprachen

Nähere Informationen zu den einzelnen Niveaustufen nach dem Europäischen Referenzrahmen finden Sie zu Beginn des Sprachenteils im Programmheft.

Sie sind sich nicht sicher, wie gut Ihre Kenntnisse aktuell sind und ob sie für den Besuch des gewünschten Kurses ausreichen? Kein Problem! Machen Sie einfach einen Einstufungstest unter:

Kreativität

● Türkranz als Frühjahrsdekoration

Maria Woitsch

AO83-015

In diesem Kurs binden wir aus Koniferen, Buchs, Heidelbeer und Ackerschachtelhalmen einen frischen, wunderschönen Türkranz. Das Material kann von der Kursleitung bezogen werden. Bitte melden Sie sich in diesem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn unter Tel. 08456/5793 oder mobil 0151-72111714.

Mitzubringen/Materialien: falls vorhanden Grünzeug, Gartenschere, Zange, Schreibzeug
Materialkosten werden je nach Verbrauch direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Dienstag, 08.03.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- u. Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, Werkraum
Gebühr: 12,50 EUR



● Moos-Ei – eine hübsche Osterdekoration aus Moos

Maria Woitsch

AO83-016

In diesem Kurs fertigen wir aus Moos und weiteren Materialien aus der Natur ein Ei oder etwas anderes als schöne Dekoration für die Osterzeit.

Das Material kann von der Kursleitung bezogen werden.

Bitte melden Sie sich in diesem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn unter Tel. 08456/5793 oder mobil 0151-72111714.

Mitzubringen/Materialien: falls vorhanden Grünzeug, Gartenschere, Zange, Schreibzeug
Materialkosten werden je nach Verbrauch direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Termin: Mittwoch, 16.03.2022, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- u. Mittelschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, Werkraum
Gebühr: 12,50 EUR



Gesundheit & Entspannung

● Yogasana-Yoga – Harmonie von Körper und Geist

AO83-020

nur für Teilnehmende, die bereits Erfahrung mit Yoga besitzen
Yogasana Yogalehrer SKA Alois Feldschmid

Hatha-Yoga hilft, Körper, Atem und Geist kennen zu lernen und zu trainieren. Voraussetzung: Vorkenntnisse, d.h. mindestens ein komplett absolvierter Hatha Yoga-Kurs

Mitzubringen/Materialien: Yogamatte, Decken, Klotz, Gurt, bequeme Kleidung, Meditationskissen

Beginn: 07.03.2022 – 10x montags – 18.30 – 19.45 Uhr
Ort: Gymnastikhalle neben Turnhalle, TSV Lenting
Gebühr: 79,00 EUR

Außenstelle Pförring / Münchsmünster

in Kooperation mit der Volkshochschule Pfaffenhofen

Kurse in Pförring (in Kooperation mit der vhs Ingolstadt):

Anmeldung und Information:

Frau Mandy Zupan und Herr Alexander Härtl

Adresse: Verwaltungsgemeinschaft Pförring, Marktplatz 1, 85104 Pförring, 2. Stock, Zi.-Nr. 2.1

Telefon: 08403 9292-20 (Fr. Zupan) bzw. 08403 9292-10 (Hr. Härtl)

Fax: 08403 9292-48

E-Mail: mandy.zupan@vg-pfoerring.de
alexander.haertl@vg-pfoerring.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 08.00 bis 12.00 Uhr,
Dienstag 13.00 bis 18.00 Uhr und
Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr

Kursort: Grund- und Mittelschule Pförring, Oberhartheimer Straße 2, 85104 Pförring (soweit nichts anderes angegeben ist)

Kurse in Münchsmünster

(in Kooperation mit der vhs Pfaffenhofen):

Anmeldung und Information:

Ute Geisse

Adresse: Gemeindeverwaltung Münchsmünster
Tassilostr. 20, 85126 Münchsmünster

Telefon: 08402 9399-19

E-Mail: ute.geisse@muenchsmuenster.bayern.de

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag: 8.00 bis 12.00 Uhr
Gemeindebücherei
Schulstr. 1, Tel: 08402 9399837

Öffnungszeiten:

Dienstag: 14.00 bis 17.00 Uhr
Donnerstag: 16.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Volksschule Münchsmünster, Schulstraße 1, 85126 Münchsmünster (soweit nichts anderes angegeben)

Bitte halten Sie bei Anmeldung Ihre Bankverbindung bereit.

Die Bezahlung der Kursgebühr erfolgt ausschließlich durch Abbuchung.

Junge vhs – Elternbildung

NEU **Wohlfühlmassage für Babys** **AO84-121**
 staatl. anerk. Erzieherin, FK frühkindl. Entwickl.
 Silvia Meyer

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit einfachen Griffen und Techniken Ihr Kind verwöhnen können.

Eine Anmeldung für diesen Kurs ist ausschließlich über die Gemeindeverwaltung Münchsmünster bzw. die vhs Pfaffenhofen möglich.

Mitzubringen/Materialien: eine Matte, Decke und zwei Kissen

Beginn: 26.03.2022 – 6x samstags – 8.30 – 9.30 Uhr

Ort: Rathaus Münchsmünster, Tassilostr. 20, Hintereingang,
 Untergeschoss, 85126 Münchsmünster

Gebühr: 40,00 EUR

NEU **Die Entwicklung im ersten Lebensjahr** **AO84-122**
 staatl. anerk. Erzieherin, FK frühkindl. Entwickl.
 Silvia Meyer

Dieser Infoabend soll (werdenden) Eltern einen ersten Überblick geben, damit das Leben mit Baby entspannter und ohne „Erwartungsdruck“ beginnen kann.

Bei entsprechender Nachfrage kann ein mehrteiliger Elternkurs eingerichtet werden.

Eine Anmeldung für diesen Kurs ist ausschließlich über die Gemeindeverwaltung Münchsmünster bzw. die vhs Pfaffenhofen möglich.

Mitzubringen/Materialien: eine Matte, Decke und zwei Kissen

Termin: Mittwoch, 30.03.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Kathol. Pfarramt Münchsmünster, Pfarrsaal, Eingang
 Tassilostraße

Gebühr: 8,00 EUR

Fremdsprachen

Englisch Grundstufe / Niveau A1

NEU **Englisch mit Headway A1, ab Lektion 1 (A1)** **AO84-331**
 für Anfänger*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
 Alessia Vella

Dieser Kurs für Anfänger*innen und alle diejenigen gedacht, die bisher kaum oder schon lange nicht mehr Englisch gesprochen oder geübt haben.

Bei mehr als 6 Teilnehmenden wird die Gebühr verringert.

Eine Anmeldung für diesen Kurs ist ausschließlich über die Gemeindeverwaltung Münchsmünster bzw. die vhs Pfaffenhofen möglich.

Mitzubringen/Materialien: Headway English: A1 Student's Book ISBN 379-0194741231 und Schreibmaterial.

Beginn: 22.03.2022 – 14x dienstags – 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1,
 Rückgebäude

Gebühr: 115,00 EUR

Italienisch Grundstufe / Niveau A1

NEU **Italienisch mit Nuovo Espresso 1, ab Lektion 1 (A1)** **AO84-351**
 für Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen
 Vorkenntnissen
 Alessia Vella

Dieser Kurs für Anfänger*innen und alle diejenigen gedacht, die bisher kaum oder schon lange nicht mehr Englisch gesprochen oder geübt haben. Bei mehr als 6 Teilnehmenden wird die Gebühr verringert.

Eine Anmeldung für diesen Kurs ist ausschließlich über die Gemeindeverwaltung Münchsmünster bzw. die vhs Pfaffenhofen möglich.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch „Nuovo Espresso 1“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9) und Schreibmaterial.

Beginn: 22.03.2022 – 14x dienstags – 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1,
 Rückgebäude

Gebühr: 115,00 EUR

Gesundheit & Entspannung

Yoga

● Yoga für Junggebliebene – Kurs I

Für alle Junggebliebenen ab 50, die nicht auf dem Boden sitzend üben können. Wir üben ein sanftes Yoga im Sitzen auf dem Stuhl, das Sie beweglicher und flexibler macht und Ihre Atmung verbessert.

Der Kurs findet auch in den Ferien, aber nicht an Feiertagen statt.

Eine Anmeldung für diesen Kurs ist ausschließlich über die Gemeindeverwaltung Münchsmünster bzw. die vhs Pfaffenhofen möglich.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen.

Waltraud Dirtheuer **AO84-411**
 Beginn: 24.03.2022 – 10x donnerstags – 17.00 – 18.00 Uhr
 Ort: KiGa „Sausewind“, Münchsmünster,
 Dr.-Eisenmann-Straße 14
 Bitte beachten: kein Unterricht am 26.5.2022
 Gebühr: 53,00 EUR

Waltraud Dirtheuer **AO84-412**
 Beginn: 24.03.2022 – 10x donnerstags – 18.30 – 19.30 Uhr
 Ort: KiGa „Sausewind“, Münchsmünster,
 Dr.-Eisenmann-Straße 14
 Bitte beachten: kein Unterricht am 26.5.2022
 Gebühr: 53,00 EUR

In diesem Semester finden leider keine vhs-Kurse mit Präsenzunterricht in Pförring statt.



Kreativität

NEU **Stimmungsvolles Windlicht aus Makramee** **AO84-561**
Stephanie Pfaller

Es wird ein Schraubglas mit Makrameegarn umflochten. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Eine Anmeldung für diesen Kurs ist ausschließlich über die Gemeindeverwaltung Münchsmünster bzw. die vhs Pfaffenhofen möglich.

Mitzubringen/Materialien: Schraubglas Durchmesser 9 cm, Schere. Makrameegarn kann vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

Termin: Freitag, 18.03.2022, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1, Rückgebäude
Gebühr: 12,00 EUR

NEU **Weidenstecker flechten** **AO84-562**
Angelika Lindinger

Im Kurs werden Weidenstecker für den Garten oder Indoorbereich geflochten und mit weiteren Materialien ausgearbeitet. Eine Anmeldung für diesen Kurs ist ausschließlich über die Gemeindeverwaltung Münchsmünster bzw. die vhs Pfaffenhofen möglich.

Mitzubringen/Materialien: Gartenschere oder Zange (falls vorhanden). Bitte geben Sie 14 Tage vor Kursbeginn Ihr Wunschmodell in der Zweigstelle Münchsmünster bekannt. Materialkosten ab 23,00 Euro müssen bei der Kursleitung vor Ort bezahlt werden.

Termin: Montag, 04.07.2022, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Grundschule Münchsmünster, Schulstr. 1, Rückgebäude
Gebühr: 11,00 EUR

Außenstelle Wettstetten

Anmeldung und Information:

Frau Helena Schön

Adresse: Gemeindeverwaltung Wettstetten, Kirchplatz 10, 85139 Wettstetten

Telefon: 0841/99436-15

Fax: 0841/99436-715

E-Mail: helena.schoen@wettstetten.de

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, 7.30 bis 12.30 Uhr (Dienstag geschlossen), Montag, 15.00 bis 17.00 Uhr und Mittwoch, 14.00 bis 18.00 Uhr

Kursort: Grundschule Wettstetten, Echenzeller Str. 11, soweit nichts anderes angegeben ist.

Kreativität

● **Acrylmalerei** **AO85-010**
Experimente mit Farbe, Rost und Collage
Gabriele Kuschill

Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken wie Rost, Schlagmetall und lernen Mischtechniken zu kombinieren.

Mitzubringen/Materialien: Aquarell-, Acrylfarben, Leinwand, Pinsel, Glasbehälter, Wachstuchdecke

Beginn: 10.03.2022 – 8x donnerstags – 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: GS Wettstetten, Eingang Echenzeller Straße 11, Zi. Nr. K2, Werkraum

Gebühr: 96,00 EUR

Gesundheit und Entspannung

● **Qi Gong am Vormittag** **AO85-022**
Birgit Seitz

Übersetzt bedeutet Qi Gong „Arbeiten mit der Lebensenergie“. Nutzen Sie diese über 2.000 Jahre alte fernöstliche Weisheit, um Ruhe und Entspannung in Ihren Alltag einfließen zu lassen und innere Kraft, Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude zu spüren.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, rutschfeste dicke Socken oder Hallenturnschuhe mit dünner Sohle

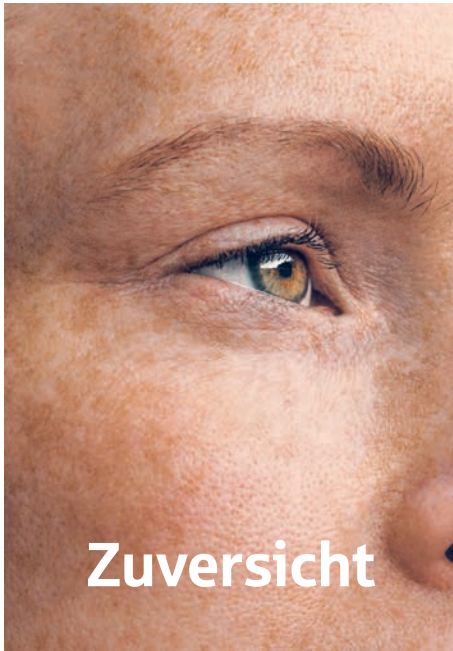
Beginn: 09.03.2022 – 10x mittwochs – 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle, Am Sportplatz 9, 85139 Wettstetten

Gebühr: 57,00 EUR



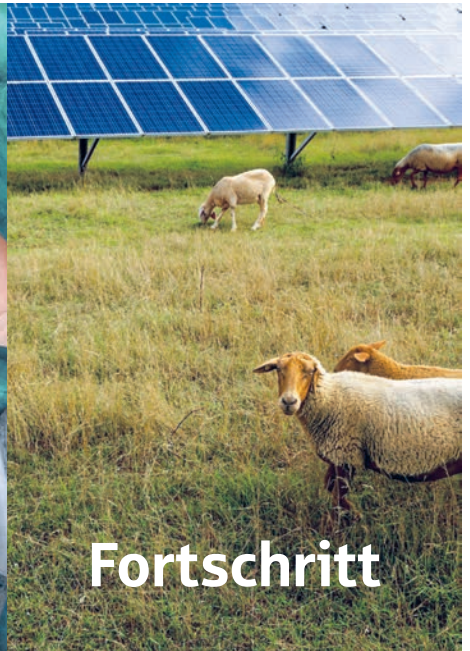
Das aktuelle vhs-Programmheft wurde klimaneutral produziert.



Zuversicht



Chancen



Fortschritt



Freiraum



Miteinander



Stabilität

**Weil's um
mehr als
Geld geht.**

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Region, in der wir zu Hause sind. Mehr auf spk-in-ei.de



**Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt**



Erfolgreich zur Mittleren Reife an der Wirtschaftsschule IN

**ANMELDUNG
jederzeit möglich!**

**Gerne beraten wir Sie
ganz persönlich!**



Wirtschaftsschule Ingolstadt
Brückenkopf1//Haus D
85051 Ingolstadt
Telefon: 0841 966 91-0

www.ws-in.de

