

**Exklusives  
Interview**

mit Suzanne Lawerentz

**Tolles Rezept**

für die kalte Jahreszeit

**Attraktive  
Führungen**

im Januar und zur  
Faschingszeit

**Highlights  
Januar bis April 2023**

Grußwort	3
Anmeldung und Beratung	4
Das Team der vhs Aschaffenburg	5
Highlights im Januar	8
Fit ins neue Jahr (Rezept und Gesundheitskurse)	9
Exklusives Interview mit Suzanne Lawerentz	13
Highlights im Februar	13
Highlights im März	16
Highlights im April	18
Attraktive Führungen	21
AGB und Datenschutzhinweise	22
vhs-Gutschein	23



---

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
vhs Aschaffenburg  
Luitpoldstraße 2  
63739 Aschaffenburg  
info@vhs-aschaffenburg.de  
Facebook: vhsAB  
Instagram: vhs\_aschaffenburg

**Redaktion:**  
Sonja Germer  
Redaktionsschluss: 28.11.2022

**Fotos:**  
Bildnachweise auf Seite 22

**DTP:**  
elter DTP  
Wingertstraße 23, 63791 Karlstein am Main

**Druck:**  
Kuthal Print GmbH & Co. KG  
Johann-Dahlem-Str. 54, 63814 Mainaschaff

**Auflage:**  
3.000 Exemplare



## Programm Weihnachts- und Lichterfest am 17.12.2022:



PS: Unser Tipp zu Weihnachten: Verschenken Sie Freude und Bildung – mit unserem

### **vhs-Gutschein!**

Ab sofort können Sie diesen unter [www.vhs-aschaffenburg/gutschein](http://www.vhs-aschaffenburg/gutschein) bequem online bestellen, direkt ausdrucken und verschenken oder per E-Mail versenden.

## Liebe Bildungsinteressierte,

jetzt ist sie da: unsere erste „Highlight“ Broschüre.

Mit dieser Ausgabe halten Sie ein ganz besonderes Exemplar in Ihren Händen. Die vhs präsentiert Ihnen Kurs-Highlights von Januar bis April im neuen Jahr.

Lassen Sie sich inspirieren! Setzen Sie zum Beispiel Ihre guten Vorsätze mit unseren vielfältigen Kursangeboten im Bereich Gesundheit um oder erfahren Sie mehr über einige unserer Kursleiter\*innen im Rahmen spannender Interviews – und buchen Sie gleich online Ihren Lieblingskurs!

Eine herausfordernde Zeit liegt hinter uns. Die letzten drei Jahre waren aufgrund der Corona-Pandemie geprägt von Kursausfällen, beschränkten Teilnehmerzahlen, Abstandsregelungen, Maskenpflicht und sogar der zeitweise kompletten Schließung der vhs. Einige Kurse konnten wir zumindest online weiterführen.

Wir möchten uns nun bei Ihnen allen für Ihre Treue, Ihr Verständnis und das entgegen gebrachte Vertrauen bedanken. Die vhs lädt Sie herzlich zu ihrem Weihnachts- und Lichterfest am 17.12.2022 von 09:00 bis 13:00 Uhr ins vhs-Haus ein. Erfahren Sie mehr über Bräuche und Traditionen aus unterschiedlichen Kulturkreisen, probieren Sie kulinarische Köstlichkeiten und lassen Sie sich musikalisch von Joe Ginnane und Hannah Göbel (Saxophon) unterhalten. Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website.

Für die Zukunft halten wir noch viele weitere Überraschungen für Sie bereit – am 9. Januar erscheint z. B. unser neues Programmheft für das Frühjahr 2023.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit und ein gesegnetes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben und für das neue Jahr alles Gute.

Bleiben Sie gesund!

Ihre



Jessica Euler  
Bürgermeisterin  
Referatsleitung Jugend, Schule und Soziales



Katja Fröhlich  
Leiterin vhs Aschaffenburg

## So können Sie sich anmelden:

### Online:

Auf unserer Website unter [www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de) können Sie sich für Ihren Kurs direkt anmelden. Die Bezahlung erfolgt per Lastschriftverfahren.



**Per E-Mail** unter Angabe Ihrer Adresse, Zahlungsart und Kursnummer

### Persönlich:

Für Kurse in der Stadt direkt im vhs-Haus (Luitpoldstr. 2) während der Öffnungszeiten des Servicebüros oder nach Terminvereinbarung.

Für Kurse im Landkreis direkt in den jeweiligen vhs-Nebenstellen der Gemeinden im Landkreis (Kontaktdaten unter [www.vhs-aschaffenburg.de/vhs-im-landkreis](http://www.vhs-aschaffenburg.de/vhs-im-landkreis))



## Öffnungszeiten Servicebüro:

Mo.: 09:00 – 16:00 Uhr

Di.: 09:00 – 13:00 Uhr

Mi.: 09:00 – 13:00 Uhr

Do.: 09:00 – 16:00 Uhr

Fr.: 09:00 – 13:00 Uhr

oder mit Terminvereinbarung unter [info@vhs-aschaffenburg.de](mailto:info@vhs-aschaffenburg.de)

Aktuelle und ausführliche Informationen zu Kursen, Vorträgen, Veranstaltungen und Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)



## Legende Piktogramme



Barrierefreier Kurs



Neuer Kurs



Online-Kurs



Hybrider Kurs

## Unterrichtsfreie Tage:

Weihnachtsferien: 24.12.22-08.01.23

Hl. Drei Könige: 06.01.23

Servicebüro schließt am: 21.12.22

Servicebüro öffnet am: 09.01.23

**Alle Angaben Stand 28.11.22.**

**Änderungen vorbehalten.**



**Kennen Sie** bereits unseren Newsletter? Melden Sie sich am besten gleich an und genießen Sie Vorteile wie exklusive Vorab-Informationen zu Kursen, Highlights und Angeboten der vhs.

Anmeldung unter [www.vhs-aschaffenburg.de/newsletter](http://www.vhs-aschaffenburg.de/newsletter)



**Werden Sie Teil** der vhs Community und folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen.

**Facebook:** vhsAB

**Instagram:** vhs\_aschaffenburg



# Eröffne anderen Perspektiven.

## Wir suchen

- Kursleiter\*innen Wassergymnastik oder Aquakurse
- Kursleiter\*innen Fremdsprachen
- Kursleiter\*innen Integrationskurse
- Kursleiter\*innen für Kinderkurse

**vhs**  
Volkshochschule  
Aschaffenburg



Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-aschaffenburg.de/  
ansprechpartner/  
jobs-karriere-neu](http://www.vhs-aschaffenburg.de/ansprechpartner/jobs-karriere-neu)





### Referentin

- 1** Bürgermeisterin Jessica Euler

### Leiterin

- 2** Katja Fröhlich  
Telefon: 06021 38688-70  
froehlich@vhs-aschaffenburg.de

### Leitungsteam

- 3** Anelka Dudaczy  
Telefon: 06021 38688-40  
dudaczy@vhs-aschaffenburg.de

- 4** Lisa Engel  
Telefon: 06021 38688-40  
engel@vhs-aschaffenburg.de

### Pädagogischer Leiter

- 5** Dr. Michael Peter Hoecke  
*Qualitätsmanagementbeauftragter*  
Telefon: 06021 38688-30  
hoecke@vhs-aschaffenburg.de

### Marketing, Öffentlichkeitsarbeit

- 6** Sonja Germer  
**7** Sabine Schüßler  
*Marketing, Öffentlichkeitsarbeit*  
Telefon: 06021 38688-50  
marketing@vhs-aschaffenburg.de

- Gabi Hopp-Niche**  
*Website, Qualitätsmanagement*  
Telefon: 06021 38688-72  
hopp-niche@vhs-aschaffenburg.de

### Programmbereichsleiter\*innen

Die Programmbereichsleiter\*innen sind für das Angebot der vhs Aschaffenburg verantwortlich und freuen sich auf Ihre Fragen, Ihre Anregungen und Ihr Feedback.

- 8** Lucie Drevon  
*Fremdsprachen außer Englisch*  
Telefon: 06021 38688-65  
drevon@vhs-aschaffenburg.de

- 3** Anelka Dudaczy  
*Englisch, Cambridge*  
Telefon: 06021 38688-40  
dudaczy@vhs-aschaffenburg.de

- 4** Lisa Engel  
*Gesundheit*  
Telefon: 06021 38688-40  
engel@vhs-aschaffenburg.de

- 5** Dr. Michael Peter Hoecke  
*Gesellschaft, junge vhs*  
Telefon: 06021 38688-30  
hoecke@vhs-aschaffenburg.de

- 9** Simone Holt  
*Kultur, Artothek, Führungsnetz, Museumspädagogischer Dienst*  
Telefon: 06021 38688-44  
holt@vhs-aschaffenburg.de

- 10** Nicole Hofmann  
*Anerkennungsberatung*  
Telefon: 06021 38688-33  
akb@vhs-aschaffenburg.de

- 11** Jennifer Würfel  
*Beruf und digitale Bildung*  
Telefon: 06021 38688-35  
wuerfel@vhs-aschaffenburg.de

### Verwaltung und Service

Das Service-Team hilft Ihnen bei der Anmeldung und gibt Auskunft zu Kursen unter  
Telefon: 06021 38688-0 oder  
info@vhs-aschaffenburg.de

- 12** Katharina Göbel  
*Leiterin Verwaltung, Programmbereich Gesellschaft*  
Telefon: 06021 38688-10  
goebel@vhs-aschaffenburg.de

- 13** Karin Appel  
*Programmbereich Gesundheit, vhs im Landkreis*  
Telefon: 06021 38688-15  
appel@vhs-aschaffenburg.de

- 14** Günter Fries  
*Servicebüro*  
fries@vhs-aschaffenburg.de

- 15** Theresah Kalkbrenner-Hartmann  
*Programmbereich Grundbildung, Fremdsprachen, Cambridge*  
Telefon: 06021 38688-21  
kalkbrenner@vhs-aschaffenburg.de

- 16** Mira Kayayurt  
*Auszubildende*  
kayayurt@vhs-aschaffenburg.de

- 17** Claudia Lindenau  
*Programmbereich Beruf und digitale Bildung, junge vhs*  
Telefon: 06021 38688-26  
lindenau@vhs-aschaffenburg.de

- 18** Heidrun Maiolo  
*Programmbereich Kultur, Führungsnetz*  
Telefon: 06021 38688-66  
maiolo@vhs-aschaffenburg.de

- 19** Joshua Sachs  
*Auszubildender, Programmbereich Gesundheit*  
Telefon: 06021 38688-16  
sachs@vhs-aschaffenburg.de

- 20** Britta Schüller  
*Programmbereich Kultur*  
Telefon: 06021 38688-27  
schueller@vhs-aschaffenburg.de

- 21** Stefanie Triebel  
*Auszubildende, Programmbereich Kultur, Führungsnetz*  
Telefon: 06021 38688-66  
triebel@vhs-aschaffenburg.de

### Verwaltung vhs Zentrum Deutsch als Fremdsprache, Integration

- 22** Nicole Stegmann  
*Teamleiterin Deutsch als Fremdsprache, Integration, Prüfungen*  
Telefon: 06021 62623-91  
stegmann@vhs-aschaffenburg.de

- 23** Diana Bersugurov  
*Integration*  
Telefon: 06021 62623-95  
integration@vhs-aschaffenburg.de

- 24** Sabrina Heger  
*Integration*  
Telefon: 06021 62623-93  
integration@vhs-aschaffenburg.de

- 25** Veronica Krničan  
*Integration*  
Telefon: 06021 62623-92  
integration@vhs-aschaffenburg.de

- 26** Viktoria Bachmann  
*Auszubildende, Integration*  
Telefon: 06021 62623-0  
bachmann@vhs-aschaffenburg.de

### IT

- 27** Andrea Schlemmer  
Telefon: 06021 38688-25  
it@vhs-aschaffenburg.de

### Haustechnik

- 28** Christian Urs  
urs@vhs-aschaffenburg.de

### FSJ Kultur

- 29** Santina Kratz

- 30** Amelie Trenner

Telefon: 06021 38688-12  
fsj@vhs-aschaffenburg.de

## Highlights Januar

222-423001

**Deutsch als Fremdsprache – Aktive Grammatik für Fortgeschrittene B1+**

**Termin(e):** ab Mo, 09.01.2023 | 09:00 – 12:00 Uhr | 12 Termine

**Ort:** vhs am Südbahnhof, Raum 111

**Dozent\*in:** Gudrun Berninger

**Kosten:** 185,00 € p. P.

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits über einen größeren Wortschatz verfügen. Es werden wichtige Strukturen der Grundstufengrammatik A1-B1 wiederholt und gefestigt.



**Reihe „Technik begeistert“**

**Kooperation TH Aschaffenburg und vhs Aschaffenburg**

**Ort:** TH Aschaffenburg, Würzburgerstr. 45

**Kosten:** gebührenfrei

222-140001

**Von der medizinischen Daten- und Informationsverarbeitung zur personalisierten Medizin**

**Termin(e):** Di., 10.01.2023 | 19:00 – 20:30

**Dozent\*in:** Prof. Dr. Jürgen Vaupel

222-140003

**Wie Zellen kommunizieren – Biosensoren: Nervenzelle trifft Microchip**

**Termin(e):** Di, 17.01.2023 | 19:00 – 20:30

**Dozent\*in:** Dr. Margot Mayer

222-140005

**Der 7. Sinn beim autonomen Fahren? – Wie ein Fahrzeug Voraussicht lernt**

**Termin(e):** Di, 24.01.2023 | 19:00 – 20:30

**Dozent\*in:** Prof. Dr. Konrad Doll

222-321045

**Rückbildung mit Yoga mit Säuglingen**

**Termin(e):** ab Fr, 13.01.2023 | 09:00 – 10:30 | 6 Termine

**Ort:** vhs am Südbahnhof, Raum U01

**Dozent\*in:** Jeannette Sylopp

**Kosten:** 56,00 € p. P.

Bei diesem Yogakurs können Sie nach der Geburt entspannen, neue Kraft tanken, sowie Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur wieder aufbauen. Es wird die Geschmeidigkeit des Körpers gefördert sowie das Lösen von Verspannungen. Ihren Säugling können Sie gerne mitbringen.



222-321047

**Yoga in der Schwangerschaft**

**Termin(e):** ab Fr, 13.01.2023 | 11:00 – 12:30 | 6 Termine

**Ort:** vhs am Südbahnhof, Raum U01

**Dozent\*in:** Jeannette Sylopp

**Kosten:** 56,00 € p. P.

Diese wertschätzende Yogapause im Wochenverlauf fördert die geistige Entspannung und hilft, sich mental auf die Herausforderungen der Geburt vorzubereiten. Jedes Trimester der Schwangerschaft stellt etwas andere Anforderungen, die wir berücksichtigen werden, genauso wie die persönliche Tagesverfassung. Dieser Kurs ersetzt die Hebamme nicht, sondern ergänzt deren Wissen und Übungen.

222-452403

**Spanisch Conversación A2-B1 – Online-Kurs über die vhs cloud**

**Nachhaltigkeit im Alltag: Ideen für eine bessere Welt**

**Termin(e):** ab Fr, 13.01.2023 | 10:30 – 12:00 | 4 Termine

**Ort:** vhs-online (über vhs.cloud)

**Dozent\*in:** Anna Pascual Lopez

**Kosten:** 37,00 € p. P.

Sie beherrschen die Grundlage der Sprache und vertiefen ihre Kenntnisse weiter auf der A2- Stufe. In diesem Kurs werden unterschiedliche Projekte und Ideen rund um das Thema Nachhaltigkeit recherchiert, vorgestellt und diskutiert. Dieser Kurs soll Hoffnung und Mut machen: wir wollen das neue Jahr mit guten Nachrichten und Vorsätzen starten.



# Fit ins neue Jahr

## Veganes Linsen-Brokkoli- Curry

Dieses vegane Linsen-Brokkoli-Curry ist nicht nur super lecker, sondern auch super schnell in der Zubereitung, gesund und kalorienarm.

### Zutaten (4 Portionen):

200g Brokkoli  
70g rote Linsen  
300ml Gemüsebrühe  
80g Kokosmilch  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
1 EL Olivenöl  
2 EL gelbe Currypaste  
1/2 rote Paprika  
Salz, Pfeffer  
10 Cashewnüsse



### Zubereitung:

Schneiden Sie die Zwiebel sowie den Knoblauch in feine Stücke. Trennen Sie den Brokkoli in einzelne Röschen und schneiden Sie die Paprika in Würfel. Geben Sie etwas Öl in eine Pfanne und dünsten Sie die Zwiebel und den Knoblauch darin an. Fügen Sie die Currypaste hinzu und verrühren Sie diese mit der Zwiebel und dem Knoblauch. Löschen Sie das Ganze mit 300 ml Gemüsebrühe ab. Geben Sie nun die Linsen hinzu und vermengen Sie alle Zutaten in der Pfanne sorgsam. Verrühren Sie anschließend die Kokosmilch mit den Zutaten in der Pfanne. Fügen Sie den Brokkoli und die Paprika hinzu und lassen Sie alles zusammen in der Pfanne aufkochen. Servieren Sie das Curry auf einem Teller und toppen Sie es mit Cashewnüssen.

Nährwerte pro Portion:  
157,5 kcal, 15,8 g Kohlenhydrate,  
7,5 g Protein, 6 g Fett

 **Setzen Sie Ihre guten  
Vorsätze in die Tat um –  
mit unseren vielfältigen  
Gesundheits-Angeboten**

im Januar:

- **Fasten - ein ganzheitliches Erlebnis, vhs Großostheim**  
222-353050 | Doris Zschunke |  
ab Di, 17.01.2023 | 18:30 – 20:00 Uhr |  
8 Termine | 73,50 €

- **Gassifitness - Fitter werden beim Gassi gehen, Treffpunkt: Parkplatz Fasanerie**  
222-319006 | Anita Kostka |  
ab Mi, 18.01.2023 | 16:30 – 17:30 Uhr |  
4 Termine | 27,00 €
- **Move and Relax für Frauen, vhs-Haus, Raum U06**  
222-329015 | Bettina Antl |  
ab Fr, 20.01.2023 | 16:30 – 17:30 Uhr |  
4 Termine | 28,50 €
- **Pikantes aus der indischen Küche, vhs-Haus, Küche**  
222-336009 | Shabana Akram |  
Fr, 20.01.2023 | 17:30 – 20:30 Uhr |  
42,00 €
- **Outdoor Powertraining, Maria-Ward-Schule, Turnhalle**  
222-319001 | Annette Schmidt |  
ab Do, 26.01.2023 | 18:00-19:00 Uhr |  
10 Termine | 49,50 €

Weitere Gesundheits-  
Kurse finden Sie unter:



 **222-533101**

## Workshop – „meditatives Word“ – Spezialfunktionen von Word für Selbstmanagement

**Termin(e):** So, 15.01.2023 | 09:00 – 16:00

**Ort:** vhs-Haus, Raum 209 (EDV)

**Dozent\*in:** Caroline Janouschek

**Kosten:** 62,50 € p. P.

In diesem Workshop werden Funktionen aus Word vorgestellt, die für das Selbstmanagement im beruflichen Alltag oder im Familien- / Vereinsmanagement hilfreich sein können.

Neben dem effizienten Einsatz der Wordfunktionen, wie z.B. Farbverlauf, Outline oder Formularfelder, können die Gestaltung von Tabellen für Kalender oder sogenannte Habbit-Tracker für ein Bullet Journal verwendet werden.

 **222-171001**

## Schöffenwahl 2023

**Termin(e):** Mo, 16.01.2023 | 19:00 – 20:30

**Ort:** vhs-Haus, Saal

**Dozent\*in:** Andrea Stürmer

**Kosten:** gebührenfrei

Im Vorfeld zur Neuwahl der Schöffen\*innen in 2023 bieten wir Ihnen gemeinsam mit dem Schöffenverband Bayern (<https://www.schoeffen-bayern.de>) Informationen über das Wahlverfahren, sowie über die Rechte und Pflichten von Schöffen und Schöffen.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

 **231-471003**

## Japanisch für Anfänger – Onlinekurs über die vhs Cloud

**Termin(e):** ab Mo, 16.01.2023 | 18.00 – 19:30 | 15 Termine

**Ort:** vhs-online (über vhs.cloud)

**Dozent\*in:** Tomoko Stettler

**Kosten:** 139,50 € p. P.

„Japanisch, eine der leichtesten Sprachen der Welt“ – Das klingt doch erst einmal verwunderlich, da das Japanische als eine sehr schwierige, wenn nicht sogar die schwierigste Sprache gilt. Der Kurs möchte also zunächst die Angst nehmen, dieser Sprache nicht gewachsen zu sein. Was ist nun so einfach? Das erfahren Sie in diesem Kurs.

Die Schriftsprache oder zumindest die Einführung in die japanischen Silbenalphabet und in die sogenannten Kanji (chinesischen Schriftzeichen) wird aber auch nicht vernachlässigt. Das im Unterricht verwendete „Zeichen-Quiz“ ist immer ein Moment der Auflockerung, an dem sich die Teilnehmer\*innen mit großem Eifer und Spaß versuchen können.

 **222-327002**

## Achtsamkeit am Abend

Onlinekurs   

**Termin(e):** ab Di, 17.01.2023 | 19:00 – 20:00 | 4 Termine

**Ort:** vhs online (über vhs.cloud)

**Dozent\*in:** Silke Priesterbach-Young

**Kosten:** 27,00 € p. P.

Mit kleinen Entspannungsübungen am Abend können Sie den Tag mit Gelassenheit und Ruhe abschließen. Die in diesem

Kurs erlernten Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

 **222-327003**

## Kleine Auszeit am Vormittag

Onlinekurs   

**Termin(e):** ab Do, 19.01.2023 | 10:00 – 11:00 | 4 Termine

**Ort:** vhs online (über vhs.cloud)

**Dozent\*in:** Silke Priesterbach-Young

**Kosten:** 27,00 € p. P.

Wie wäre es mit einer kurzen Auszeit am Vormittag?

Mit geführten Fantasie- und Gedankenreisen kann das alltägliche Gedankenkarussell für eine Weile angehalten, Stress kann gelöst und wohltuende Entspannung erreicht werden.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

 **231-515000**

## Erschaffen Sie sich ein kraftvolles neues Jahr

**Termin(e):** Fr, 20.01.2023 | 09:30 – 12:30

**Ort:** vhs-Haus, Raum 209 (EDV)

**Dozent\*in:** Ramona K. Woop

**Kosten:** 32,00 € p. P.

Sie möchten das Jahr bewusst ausklingen lassen, einen wohlwollenden persönlichen Rückblick wagen und sich dann voller Kraft und Vertrauen auf das neue Jahr einstimmen? Sie möchten sich Ihrer Wünsche bewusst werden und für das neue Jahr Ihre persönlichen Ziele definieren? Dieser Workshop bietet Ihnen hierzu die passenden Fragestellungen, Übungen und wertvolle Impulse.



Unsere Kursleiterin **Ramona Woop**, ist studierte Ökonomin und Systemisch Pferdegestützter Coach nach der EQS-Methode by Alexandra Lohr®. Ihre Vision ist es, Menschen dabei zu begleiten, ihr persönliches Potenzial zu entfalten und positiv und vertrauensvoll Veränderungsprozesse zu gestalten. Unsere Angebote von Ramona Woop bieten Ihnen die Möglichkeit, den Blick einmal bewusst und achtsam nach innen zu richten und einen geschützten Raum zur Reflexion, Inspiration und Neuausrichtung zu erleben.

**231-604001 o. -604002**

**Abiturvorbereitung Mathematik  
Gymnasium (Bayern) 2023**

**Termin(e):** ab Sa, 21.01.2023 | 09:00 – 12:15 o. 12:45 – 16:00 | jeweils 10 Termine

**Ort:** vhs-Haus, Raum 305

**Dozent\*in:** Theresah Kalkbrenner-Hartmann

**Kosten:** 190,00 € p. P.

Die vhs Aschaffenburg bietet Abiturienten und Abiturientinnen für die im Mai 2023 stattfindende schriftliche Prüfung in Mathematik einen Vorbereitungskurs an. An jeweils 10 Samstagen werden Original-Prüfungsaufgaben gemeinsam gerechnet und auftretende Probleme besprochen. Der Vormittagskurs ist ausgerichtet für Schüler\*innen, die intensiveren Lernbedarf haben. Der Nachmittagskurs ist ausgerichtet für Schüler\*innen, die gute bis sehr gute Noten haben.

Wir bieten auch Vorbereitungskurse für das Fachabitur an der FOS/BOS an – Infos hierzu finden Sie auf unserer Website.

**231-448001**

**Tag der deutsch-französischen  
Freundschaft**

**(Raus aus dem Klassenzimmer)**

**Termin(e):** So., 22.01.2023 | 10:00-12:00

**Ort:** vhs-Haus, Raum 105

**Dozent\*in:** Maire Fuseau

**Kosten:** 9,00 € p. P.

Am 22.01 ist der Deutsch-Französische Tag: Lassen Sie uns über die deutsch-französische Freundschaft rund um unsere täglichen Gewohnheiten diskutieren.

**222-329010**

**Elternsein: Stress Nonstop?**

**Termin(e):** Sa, 21.01.2023 | 09:30 – 14:00

**Ort:** vhs-Haus, Raum 205

**Dozent\*in:** Sandra Hiltmann

**Kosten:** 29,50 € p. P.

Jubel – Trubel – Heiterkeit? Unsere Rolle als Eltern fordert uns heraus und wir brauchen oft mehr als nur Wissen aus Ratgebern und gute Tipps aus unserem

Umfeld. Das Leben mit Kindern verlangt uns ein großes Maß an Präsenz und Kreativität ab, um den Alltag aufrecht zu erhalten und als lebenswert zu empfinden. Nur: Wie schaffen wir das, wenn wir müde von der letzten Nacht oder geschwächt vom letzten Infekt der Kids sind, den wir mal wieder mitgenommen haben? In diesem Workshop erarbeiten wir uns mit einem Mix aus theoretischen Inputs und praktischen Übungen alltagstaugliche Lösungen für die vielen kleinen und großen Probleme. Die Methoden entstammen aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und MCP (Mindful Compassionate Parenting), zwei krankenkassenanerkannten Verfahren zur Stressbewältigung.

**222-515012**

**Begeisterung im Beruf – endlich wieder  
mit Freude arbeiten**

**Termin(e):** Sa, 28.01.2023 | 08:30 – 16:30

**Ort:** vhs-Haus, Saal

**Dozent\*in:** Daniela Scheu

**Kosten:** 46,50 € p. P.

Das einzige, was Sie morgens aus dem Bett lockt, ist eine Tasse Kaffee? Ihr Tagesziel ist der Feierabend? Die Arbeit raubt Ihnen den letzten Nerv und Sie haben im Feierabend keine Lust mehr irgendwas zu machen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Dieser Kurs soll Ihnen ein Wegweiser in Richtung Begeisterung, Glück und Zufriedenheit im Berufsleben sein. Sie lernen nicht nur, warum es wichtig ist, positive Gefühle zu haben, sondern auch welche Methoden und Werkzeuge Ihnen zur Verfügung zu stehen, um positiv und voller Begeisterung zu sein.

222-438012

## Super Bowl – The world of American Football

**(Raus aus dem Klassenzimmer)**

**Termin(e):** Mi., 25.01.2023 | 18:00-19:30

**Ort:** Kickers Aschaffenburg, Darmstädter Straße 99, 63741 Aschaffenburg

**Dozent\*in:** Jimmy Stogner

**Kosten:** 8,50 € p. P. (inklusive Freikarte – Termin frei wählbar – für ein Heimspiel der Aschaffener Stallions)

Wir machen Sie fit für den Super Bowl! Sie wollen mehr über die Regeln, die Aufgaben der Positionen oder die strategischen Bestandteile erfahren? Kein Problem, wir bringen Ihnen diesen faszinierenden Sport näher. Dabei gehen wir auch auf die Bedeutung von American Football in den USA ein und welche Bedeutung der Sport in Europa hat. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit und lassen Sie sich vom Headcoach und ehemaligen Deutschen Meister der Aschaffener Stallions begeistern.

Danach sind Sie mit Sicherheit gerüstet für die nächste Super Bowl Saison (am 12.02.2023 live auf ProSieben).

222-328004

## Fußreflexzonenmassage – oberer Rücken

**Wellnessmassage für Schulter, Nacken und Rücken**

**Termin(e):** So, 29.01.2023 | 10:00 – 14:00

**Ort:** vhs-Haus, Raum 205

**Dozent\*in:** Christine Prause

**Kosten:** 25,00 € p. P.

An den Füßen und Händen befinden sich Nervenendpunkte aller Körperbereiche und Organe. Durch die Druckpunktmassage kann der Energiefluss angeregt werden. So können sich z.B. die Muskeln am oberen Rücken durch das Massieren der entsprechenden Fußreflexzonen entspannen. Die Massage konzentriert sich nur auf die Füße – wir üben gegenseitig auf Stühlen. Nur paarweise Anmeldung möglich.

222-131205

## Antisemitismus – damals wie heute, immer dasselbe

**Vortrag**

**Termin(e):** Mo, 30.01.2023 | 19:00 – 20:30

**Ort:** vhs-Haus, Saal

**Dozent\*in:** Peter Körner

**Kosten:** gebührenfrei

Wer und wieviele machten damals auf welche Weise mit? In Aschaffenburg? Kooperation von Martinusforum Aschaffenburg, Förderkreis Haus Wolfsthalplatz, Stadt- und Stiftsarchiv Aschaffenburg und vhs Aschaffenburg.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig gestreamt.



### Fun Facts Super Bowl

30 Sekunden Werbung kosten 5 Mio. USD. 1 Mrd. Chicken Wings und rund 120 Mio. Liter Bier konsumieren die US-Amerikaner während der Spiele.

In den Top 10 der amerikanischen Fernsehübertragungen taucht 9 Mal der Super Bowl auf.

Erstmals in der Geschichte des Super Bowls wird die Halftime Show von Apple Music präsentiert – und niemand geringeres als Rihanna gibt sich die Ehre.



## Exklusives Interview mit unserer Dozentin Suzanne Lawerentz

### **Neben deiner Tätigkeit als Kursleiterin für Englisch bist du ja auch Künstlerin. Wie bist du zur Kunst gekommen?**

„Ich habe in Sydney Innenarchitektur studiert und war in einem großen Architekturbüro tätig, als ich nach Deutschland kam. Da ich die Sprache überhaupt nicht beherrschte, begann ich, in einem vhs-Crashkurs Deutsch zu lernen und besuchte gleichzeitig einen Kunstkurs bei einer deutschen Künstlerin.“

### **Woher nimmst du die Inspiration für deine Bilder?**

„Die Inspiration für meine Kunst ist vielfältig, es kann beispielsweise eine

Erinnerung oder ein Gefühl für einen Ort sein. Manchmal liegt meiner Arbeit ein Konzept zugrunde, wie bei den Strömungen: ‚Where the current takes me‘, manchmal erforsche ich Farbbeziehungen und spiele mit dem Konzept von Chaos und Ordnung.“

### **Was motiviert dich für deine Tätigkeit bei der vhs?**

Ich genieße es sehr, in der Erwachsenenbildung so viele interessante Menschen unterrichtet zu haben - und die Befriedigung, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch ein wunderbares soziales Umfeld für die Kursteilnehmer zu schaffen.

### **Was haben Kunst und das Leben für dich gemeinsam?**

Das Kunstschaffen und das Leben im Allgemeinen haben viele Dinge gemeinsam. In beiden Fällen handelt es sich um einen Prozess, währenddessen man immer aufmerksam bleiben und schauen muss, was funktioniert und was korrigiert werden muss. Aber am wichtigsten im Leben und in der Kunst ist es, authentisch zu bleiben.

Nur dann kann man wirklich erfüllt sein.



## Highlights Februar:

222-438013

**Vortrag: Strömungen – Where the current takes me**

**Termin(e):** Mi, 01.02.2023 | 19:00- 20:30

**Ort:** vhs Haus, Saal

**Dozent\*in:** Suzanne Lawerentz

**Kosten:** 5,00 € p. P.

Zu viel Wasser, zu wenig Wasser. Wasser in all seinen Formen bestimmt, wo wir leben, aber noch wichtiger, wo wir nicht leben können. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Suzannes Arbeiten entstanden sind, welche Materialien zum Einsatz kamen und warum sie sich gerade diesem Thema gewidmet hat. Folgen Sie ihren Geschichten und Emotionen und entdecken Sie diese im fertigen Werk in unserem vhs-Foyer.

222-131301

**90 Jahre „Machtergreifung“ in der Rhein-Main-Region**

**Regionalhistorisches Symposium**

**Termin(e):** Fr, 03.02.2023 | 14:00 – 21:00

**Ort:** Schloss Aschaffenburg

**Dozent\*in:** Peter Körner

**Kosten:** gebührenfrei

Am 30. Januar 2023 jährt sich zum 90. Mal die Ernennung Adolf Hitlers zum Reichskanzler. Das Symposium geht der Frage nach, wie sich die sogenannte „Machtergreifung“ auf lokaler Ebene im Rhein-Main-Gebiet vollzog.

Anmeldung über das Stadt- und Stiftsarchiv: [vaio.kalogrias@aschaffenburg.de](mailto:vaio.kalogrias@aschaffenburg.de)  
Kooperation Stadt- und Stiftsarchiv Aschaffenburg, KulturRegion FrankfurtRheinMain,

Studienkreis Deutscher Widerstand 1933-45 e.V. und vhs Aschaffenburg

 **222-515001**

**Starke Stimme im Beruf** 

**Termin(e):** Sa, 11.02.2023 | 09:00 – 16:00

**Ort:** vhs Haus, Saal

**Dozent\*in:** Diana Junker-Reinhardt

**Kosten:** 39,50 € p. P.

Eine schöne, starke und angenehme Stimme schafft Vertrauen und kann Türen öffnen. Von der Stimme und der Betonung hängt ab, ob das Gesagte richtig verstanden wird oder nicht und die Körperhaltung unterstreicht die innere Haltung dazu. Der Kurs hat das Ziel, das eigene Stimmvolumen zu entdecken und zum Ausdruck zu bringen. Übungen zur Vermeidung einer Überbeanspruchung der Stimme werden durchgeführt. Durch gezieltes Training werden Lautstärke, Ausdauer, Ausdruck und die Sprechweise verbessert. Das Stimmtraining ist alltagstauglich und für jeden schnell umsetzbar.

 **231-51503**

**Überforderung in Job effektiv entgegenwirken** 

**Termin(e):** Sa, 11.02.2023 | 10:00 – 13:00

**Ort:** vhs Haus, Saal

**Dozent\*in:** Vanessa Hennig

**Kosten:** 32,00 € p. P.

Die heutige Arbeitswelt ist zahlreichen Veränderungen unterworfen! Das Arbeitsspektrum wird immer breitgefächerter, die Leistungsansprüche immer höher und der allgemeine Druck immer größer. Psychische Anzeichen einer Überfor-

derung sind beispielsweise Motivationslosigkeit, Erschöpfung, Ängste oder Konzentrationsschwierigkeiten. Zu den körperlichen Symptomen zählen unter anderem Schlafstörungen, Herzrasen und Magenschmerzen. Im schlimmsten Fall kann eine Überforderung langfristig zu einem Burnout führen. In diesem Kurs erhalten Sie effektive Methoden und Tipps an die Hand, wie Sie sich schnell aus der Spirale der Überforderung lösen können und endlich wieder effizienter und entspannter leben und arbeiten können.

 **Reihe: Globale wirtschaftliche Zusammenhänge verstehen**

**Dozent\*in:** Dr. Martin Raschen

**Ort:** vhs-Haus, Saal bzw. Raum 105

**Kosten:** gebührenfrei

Die COVID-19-Pandemie und der Ukraine-Krieg haben weltumspannend gravierende politische, humanitäre und wirtschaftliche Konsequenzen. Zu beobachten sind eine globale Abschwächung der Konjunktur sowie ein Anstieg der Verschuldung und der Inflationsraten. Gleichzeitig erfordert der Klimawandel in allen Ländern erhebliche Investitionen zum Umsteuern. Wir diskutieren diese Problemlage getrennt für Industriestaaten und Entwicklungsländer. Russland, China und andere autokratisch regierte Länder wollen eine „neue Weltordnung“ etablieren. Wir betrachten zunächst die Grundzüge der bestehenden Weltwirtschaftsordnung. Und wir fragen, ob Russland und China tatsächlich wie behauptet Wirtschaftspartner auf Augenhöhe sind.

Wir analysieren die Lage der ärmsten Entwicklungsländer. Aktuell werden diese Länder von zwei externen globalen Faktoren hart getroffen. Die Pandemie hat die Schwächen der Entwicklungsländer im Gesundheitssystem sowie ihre Bildungsdefizite offengelegt. Die Folgen des Ukrainekrieges stürzen etliche Länder in eine Hungerkrise. Für die ärmsten Entwicklungsländer ist die Unterstützung durch Entwicklungshilfe wichtiger denn je geworden. Entwicklungshilfe stellt einen erheblichen Ressourcentransfer in die ärmsten Länder dar. Wir fragen, wie die Hilfe im Einzelnen begründet wird, welche Formen sie annimmt und welche Wirkungen sie entfaltet.

**Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus und besteht aus vier Vorträgen, die auch einzeln unabhängig voneinander besucht werden können:**

**231-172000**

**Weltwirtschaftliche Entwicklung in turbulenten Zeiten** 

**Termin(e):** Mi, 15.02.2023 | 19:00 – 21:00

**231-172001**

**Globale wirtschaftliche Zusammenhänge verstehen 2** 

**Termin(e):** Mi, 01.03.2023 | 19:00 – 21:00

**231-172002**

**Globale wirtschaftliche Zusammenhänge verstehen 3** 

**Termin(e):** Mi, 29.03.2023 | 19:00 – 21:00

**231-172003**

**Globale wirtschaftliche Zusammenhänge verstehen 4** 

**Termin(e):** Mi, 26.04.2023 | 19:00 – 21:00

 **231-312002 oder -312018**

**Senior\*innen Fitness – Fit im besten Alter** 

**Termin(e):** ab Mo, 27.02. oder ab Fr, 03.03.2023 | 10:00 – 11:00 | 14 Termine

**Ort:** vhs Haus, Raum U06 oder AOK, Raum G18+G19

**Dozent\*in:** Lothar Schreiner

**Kosten:** 76,50 € p. P.

Wussten Sie, dass man noch bis ins hohe Alter Kondition und Muskeln aufbauen kann?

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre Fitness erhalten und verbessern möchten. Durch verschiedene Übungen werden Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert. Die Übungen werden stehend, sitzend oder im Liegen und abwechselnd mit einem Theraband und leichten Gewichten durchgeführt.

 **231-131001**

**Demokratie leben – ein inklusives Projekt**  

**Termin(e):** ab Do, 23.02.2023 | donnerstags 17:00 – 20:00, samstags 10:00 – 13:00 | 14 Termine

**Ort:** N. N.

**Dozent\*in:** N. N.

**Kosten:** gebührenfrei

Kooperation der Lebenshilfe Aschaffenburg und vhs Aschaffenburg.

Das Projekt wird gefördert durch das Bay-

erische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Weitere Informationen unter Tel. 06021-3868830.

 **231-433601**

**Englisch Job Extras B1: English for Customer Service**

**Termin(e):** ab Di., 28.02.2023 | 18:15 – 19:45 | 15 Termine

**Ort:** FOS/BOS, Ottostr. 3, Raum 2.08

**Dozent\*in:** William Hosey

**Kosten:** 157,00 € p. P.

Haben Sie in Ihrem Beruf immer häufiger mit Kunden und Partnern auf Englisch zu tun? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Englisch effizienter und spontaner zu verwenden und sich sicherer zu fühlen.

**Themen die behandelt werden sind:**

- Tipps, Fähigkeiten und Eigenschaften für eine gute Kundenbetreuung
- Telefonieren – das Kundenbetreuungs-Telefonat, Höflichkeit am Telefon, Sicherstellen, dass man jemanden versteht, Absprachen treffen
- Effektives Schreiben im Kundenservice
- Fehlersuche und Beschwerden: Strategien und Grundsätze

 **231-433602**

**Englisch im Beruf B1/B2 – Business Conversation**

**Termin(e):** ab Di., 28.02.2023 | 20:00-21:30 | 15 Termine

**Ort:** FOS/BOS, Ottostr. 3, Raum 2.08

**Dozent\*in:** William Hosey

**Kosten:** 157,00 € p. P.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Englischkenntnissen auf mittlerem bis gehobenem Niveau, die sich sicherer fühlen möchten, wenn sie Englisch in einem geschäftlichen Umfeld sprechen. Er vermittelt Ihnen nützliche Redewendungen und Formulierungen, um Ihre mündlichen Kommunikationsfähigkeiten in verschiedenen Geschäftssituationen zu verbessern. Obwohl lebendige Konversation und Diskussion das Hauptziel dieses Kurses sind, werden auch Vokabeln und Grammatik behandelt. Dazu werden authentische Materialien, Fallstudien und Videoclips verwendet.

## Business Englisch – Können Sie mitreden?

Anglizismen im Büro sind heutzutage Gang und Gäbe – jedoch sind es gerade im Geschäftsleben häufig sprachliche Nuancen, die zu Missverständnissen führen können. Dabei nutzen wir Wörter und Phrasen nicht nur in Verhandlungen, sondern auch bei Präsentationen oder beim Smalltalk. Englische Begriffe begegnen uns ständig im Marketing, im IT Bereich und auch im normalen Büroalltag. „Let's touch base next week“ – was wäre Ihre Antwort darauf? Wenn Sie keine haben, dann ist ein Business Englisch Kurs bei der vhs genau das Richtige für Sie!

**231-420001**  
**Theater-Treff International**

**Termin(e):** ab Di, 28.02.2023 |  
 17:15 – 18:45 | 17 Termine

**Ort:** vhs Zentrum Integration Auhof-  
 straÙe 9, Unterrichtsraum EG

**Dozent\*in:** Dustin McKenna

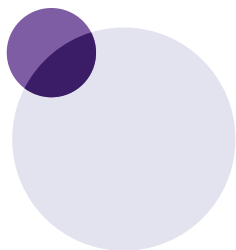
**Kosten:** gebührenfrei

Du möchtest:

- mehr Deutsch sprechen
- das Theaterspielen ausprobieren
- mit Sprache, Körper, Texten experimentieren
- Emotionen zeigen
- deine Gedanken ausdrücken
- Spaß haben und kreativ sein
- andere Leute kennenlernen

Dann komm zu unserem Theater-Treff. Hier lernst du die Basics des Theaterspielens und verbesserst spielerisch dein Deutsch. Willkommen sind Deutschlernende aller Stufen (aus unseren vhs-Deutschkursen oder internationale Bürger\*innen der Stadt Aschaffenburg). Unser Dozent Dustin McKenna ist Schauspieler und Leiter von McKenna's Theater in Babenhausen.

Der Theater-Treff wird gefördert vom Integrationsmanagement der Stadt Aschaffenburg.



## Highlights März

**231-420002**  
**Arte-Treff International**

**Termin(e):** ab Mi, 01.03.2023 | 17:00 –  
 18:30 | 16 Termine

**Ort:** vhs-Haus, Raum U07

**Dozent\*in:** Edi Hermann

**Kosten:** gebührenfrei

Du möchtest:

- zeichnen, malen, gestalten und dabei dein Deutsch verbessern?
- mit Stiften, Pinseln, Farben und Materialien experimentieren?
- Erfahrungen in Zeichnungen und Bildern umsetzen?
- Kunst betrachten und darüber reden?
- Spaß haben und kreativ sein?
- gemeinsam Aschaffener Ausstellungen entdecken?

Dann komm zu unserem offenen internationalen Kreativ-Treff. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Willkommen sind Deutschlernende aller Stufen (aus unseren vhs-Deutschkursen oder internationale Bürger\*innen der Stadt Aschaffenburg) Gefördert vom Integrationsmanagement der Stadt Aschaffenburg.

**231-471004**  
**Niederländisch für die Reise**

**Termin(e):** ab Do, 02.03.2023 | 18:15 –  
 19:45 | 4 Termine

**Ort:** vhs-Haus, Raum 103

**Dozent\*in:** Judtih Vorndran

**Kosten:** 40,00 € p. P.

Sie haben vor die Niederlande zu besuchen und möchten ein bisschen in der Landessprache kommunizieren können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir werden versuchen, von Anfang an so viel Niederländisch wie möglich zu sprechen und üben uns in typischen Alltagssituationen zu verständigen: sich vorstellen und ein bisschen unterhalten, einkaufen oder shoppen gehen, im Restaurant bestellen, ein Hotel buchen, nach dem Weg fragen, Basiskenntnisse wie die Zahlen und die Zeit und natürlich auch Themen, die Sie besonders interessieren. Fijne vakantie!

**231-313013**  
**„Mensch, tanz Contact!“ – (Contact-Improvisation-Workshop Nr. 1)**

**Termin(e):** Sa, 04.03.2023 | 11:00 – 15:00

**Ort:** vhs am Südbahnhof, Raum E01

**Dozent\*in:** Caroline Knöbl, Laura Blau-  
 mund

**Kosten:** 25,00 € p. P.

Contact Improvisation entstand um 1972 und erforschte Körperkontakt als physisches Ereignis. Daraus entwickelte sich eine durch Kooperation und Gemeinschaft getragene, sanft-verspielte bis akrobatische Tanztechnik und Tanzkultur. Im Workshop 1 geht es auf behutsame Weise darum, was in uns passiert, wenn wir in Kontakt gehen und wie wir uns dabei in Bewegung sicher und vertraut fühlen. Dieser Workshop kann einzeln gebucht werden. Es gibt die Möglichkeit den Workshop 2 am 13.05.2022 als Vertiefung oder neuen Einstieg zu buchen.



 **231-313002**
**Stepptanz für Einsteiger\*innen –  
Kurzkurs**

**Termin(e):** ab Di, 07.03.2023 | 19:00 – 20:00 | 4 Termine

**Ort:** Tap Dance Factory, Eingang Kleberstraße 4

**Dozent\*in:** Rainer Brehm

**Kosten:** 28,50 € p. P. + 10,00 € Leihgebühr für Schuhe

„Auf die Plätze fertig – Stepp“

Wer an sportliche Aktivitäten denkt, hat zunächst Fußball, Tennis oder Schwimmen im Kopf. Nur wenige entscheiden sich für Stepptanz. Dabei gilt für jung oder alt: Das Tanzen mit den Metallplatten unter den Sohlen ist die richtige Wahl für alle, die sich fit und gesund halten möchten. Tanzen ist keine Altersfrage. Stepptanz ist für alle Altersgruppen geeignet und erfordert keine/n Tanzpartner\*in. Gesteppt wird solo, aber nicht allein! In der Gruppe macht es viel mehr Spaß. Apropos Spaß: Freude an der Bewegung spielt auch beim Stepptanz eine ganz entscheidende Rolle. Bei der Musik gibt es alles von „Golden Oldies“ bis zu aktuellen Charthits.

 **231-236100**
**Fotogramme – im Christian Schad  
Museum entdecken und selbst  
erschaffen**

**Themenführung mit Workshop**

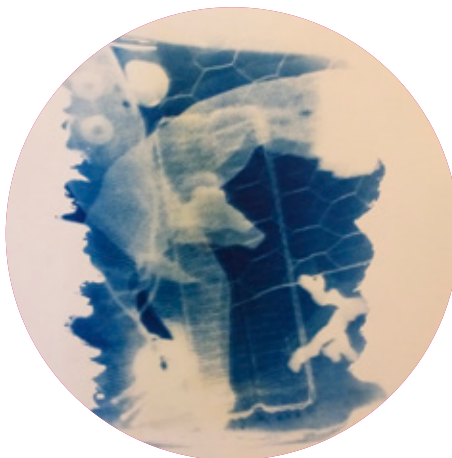
**Termin(e):** Do., 16.03.2023 | 17:00 – 20:00

**Ort:** Christian Schad Museum, Pfaffengasse 26 und vhs-Haus, Raum 305

**Dozent\*in:** Maya Kuhnt

**Kosten:** 24,00 € p. P.

Der Künstler Christian Schad experimentierte mit fotografischen Techniken und entwickelte in den 1920er Jahren die nach ihm benannte „Schadografie“. Dabei handelt es sich um Fotogramme, d. h. direkt belichtetes Spezialpapier ohne Verwendung einer Kamera. Bei einer Themenführung im Christian Schad Museum betrachten wir diese Werke genauer und erfahren Wissenswertes über deren Entstehung und (Vor-)Geschichte. Im anschließenden Workshop erschaffen wir selbst Fotogramme in Form von wunderbar blau getönten Cyanotypien.


 **231-222003**
**Lesekreis: Klassiker zum Kennenlernen  
oder Wiederlesen**

**Termin(e):** Mo., 20.03. und 08.05.2023 | 18:15-19:45 | 2 Termine

**Ort:** vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105

**Dozent\*in:** Irene Frandsen-Roeger

**Kosten:** 16,50 € p. P.

Mit diesem neuen Lesekreis lädt Irene Frandsen-Roeger Literaturinteressierte dazu ein, Bücher von Schriftsteller\*innen mit Klassiker-Status zu lesen und zu diskutieren. Der Austausch eröffnet verschiedene Perspektiven auf ein Werk, das vor dem Hintergrund der jeweiligen Zeit- und Kulturgeschichte entstand.

Anlässlich des 90. Jahrestags der verbotenen und 1933 verbrannten Bücher wird die deutsche Exilliteratur ins Leselicht gerückt: die Erzählung „Der Ausflug der toten Mädchen“ von Anna Seghers und die „Schachnovelle“ von Stefan Zweig.

 **231-336002**
**Altrömische Küche** 

**Termin(e):** Mi, 22.03.2023 | 18:30 – 21:00

**Ort:** vhs-Haus, Küche

**Dozent\*in:** Dietmar Laslop

**Kosten:** 22,50 € p. P.

Die alten Römer hatten eine Küche, die sich von unseren reichhaltigen Gewürz- und Zutatenlisten unterscheidet. Glücklicherweise sind einige der damals verwendeten Rezepte erhalten geblieben, die Ihnen jetzt die Möglichkeit bieten in die kulinarischen Mahlzeiten der alten Römer einzutauchen. Es werden 5 alte Gerichte nachgekocht und genossen. Freuen Sie sich zum Beispiel auf ein leckeres Patina de Paris.

Na, möchten Sie gerne wissen, was sich dahinter verbirgt? Dann melden Sie sich zum Kurs an. 😊

## 231-336003

### Crêpes, crêpes, crêpes!!! – Eine kulinarische Reise nach Frankreich

**Termin(e):** Fr, 24.03.2023 | 18:00 – 21:00

**Ort:** vhs-Haus, Küche

**Dozent\*in:** Marie Fuseau

**Kosten:** 21,00 € p. P.

Wenn Sie an Frankreich denken, fallen Ihnen dann nicht auch gleich „Crêpes“ ein? Wie wäre es, mit einer echten Expertin in die Welt der Crêpes einzutauchen?

In diesem Kurs bereiten wir die Crêpes mit verschiedenen Füllungen und Beilagen aus den verschiedenen Regionen Frankreichs zu.

## 231-247901

### Land-Art – Gestalten mit und in der Natur

**Termin(e):** jeweils Sa., 25.03., 01.04., 06.05. und 03.06.2023 | 10:00-12:00 | 4 Termine

**Ort:** vhs-Haus, Raum 105 (1. Termin) und Orte im Landkreis Aschaffenburg

**Dozent\*in:** Rita Gensler

**Kosten:** 42,00 € p. P.

Inspiriert von den fantasievollen Werken bekannter Land-Art-Künstler\*innen wie z. B. Andy Goldsworthy gehen wir ins Aschaffener Umland. Schritt für Schritt die Wiese, den Wald und den Bachlauf bewusst wahrzunehmen, ist das erste Ziel. Zu verschiedenen Themen – etwa „Fluss des Lebens“ – gestalten wir dann aus Naturmaterialien künstlerische Arrangements vor Ort. Der Schaffensprozess und die Kunstwerke können fotografisch festgehalten werden.

## Highlights April

### 231-442202

#### Vertiefungskurs Französisch für Gymnasiasten in den Ferien

**Termin(e):** ab Fr., 03.04.2023 | 10:00 – 13:00 | 4 Termine

**Ort:** vhs-Haus, Raum 104

**Dozent\*in:** Marie Fuseau

**Kosten:** 80,00 € p. P.

Du lernst Französisch seit mindestens 2 Schuljahren und bist manchmal unsicher in Punkto Grammatik? Du möchtest Französisch sprechen und deine Sprachkenntnisse mit Spaß wiederholen und vertiefen? Dann bist du bei uns richtig .... Gute Stimmung garantiert!

### 231-713101

#### Demokratie leben – Demokratie verkörpern

**Termin(e):** 11.04.2023 – 14.04.2023, 30.05.2023 – 03.06.2023

**Dozent\*in:** Barbara Mahler, Marco Jodes

**Kosten:** gebührenfrei

WER WIE WAS? WIESO WESHALB WARUM ? WER NICHT FRAGT, ist STUMM! Warum jede\*r in einer Demokratie seinen Körper und seine Stimme finden muss, um eine Meinung zu haben. Zur Demokratie gehört die Auseinandersetzung und Anerkennung von Individualität, Vielfalt und Meinungsfreiheit, genauso wie Rechte und Pflichten der Gemeinschaft gegenüber. Freiheit kann nur entstehen und bestehen, wenn ALLE in einem Raum sich gegenseitig Freiheit geben und sich

einander zur Anerkennung der VIELFALT der EINZELNEN verpflichten.

Ein echtes Miteinander entsteht erst, wenn ich mich explizit auf den / die ANDEREN beziehe, ANDERE auf mich und mein Handeln „wirken“ lasse. Der Körper ist das Spielfeld dieses ERLEBENS von DEMOKRATIE, er ist die HEIMAT und die FREMDE der WIRKUNG, die ANDERE auf uns und wir auf ANDERE haben.

Wir erarbeiten in diesem Ferienprojekt für Jugendliche ab 15 Jahren eine große gemeinsame Choreografie und werden diese dann auch im Stadttheater präsentieren.

### 231-171021

#### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung individuell gestalten Workshop

**Termin(e):** Sa., 22.04. und So, 23.04.2023 | 10:30 – 12:00 und 09:00 – 12:00

**Ort:** vhs-Haus, Raum 304

**Dozent\*in:** Ruth Wissel

**Kosten:** 32,00 € p. P.

Sie haben sich bereits mit dem Thema beschäftigt, aber kommen nicht so recht weiter, schieben es immer wieder vor sich her, da noch Fragen offen sind – und: es kommen Gefühle ins Spiel, mit denen Sie nicht so recht umzugehen wissen.

Im Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Vordrucken und schauen uns die Unterschiede an. Besprochen werden Themen, wie z.B. „Was brauche ich für meine individuelle Vorsorge und wer muss mit ins Boot?“ bis hin zur rechtssicheren Umsetzung. Wir nehmen uns viel Zeit über das Leben nachzudenken, um persönliche

Erfahrungen in der Patientenverfügung zu verschriftlichen und Wünsche für die letzte Phase zu erkunden.

## 231-515010

**Nein: 4 Buchstaben**

**Termin(e):** 22.04.2023 | 14:00 – 17:30

**Ort:** vhs-Haus, Saal

**Dozent\*in:** Gülden Gülaydin

**Kosten:** 34,00 € p. P.

Nein sagen fällt Ihnen sehr schwer. Entweder bekommen Sie ein schlechtes Gewissen oder aber Sie glauben, dass sich das nicht gehört. Nein sagen ist etwas, was Ihnen Freiheit, Ruhe, Anerkennung Energie und Gesundheit schenken kann.

Die wichtigsten Learnings aus diesem Workshop für Sie werden sein:

- Warum NEIN zu anderen wirklich ein JA für Sie ist
- Was ein JA für Sie persönlich bedeuten kann
- Warum ein JA Sie dauerhaft krank machen wird
- Wie Sie damit umgehen, wenn sich andere Menschen von Ihnen abwenden
- Welche Übungen Ihnen helfen, mit Selbstvertrauen NEIN zu sagen

Sie erlernen Techniken, die Sie wirklich im Alltag umsetzen können – DAMIT SIE JA ZU SICH SAGEN.

## 231-131005

**Wider das Schweigen: Fortwirken von NS, Shoa und Krieg bis heute.**

**Termin(e):** ab Sa, 22.04.2023 | 10:00 – 11:30 | 3 Termine

**Ort:** vhs-Haus, Raum 105

**Dozent\*in:** Gisela Steinecke

**Kosten:** gebührenfrei

Die Folgen von Krieg(en) wirken in Menschen, Familien, Organisationen und Gesellschaften auch dann noch fort, wenn davon äußerlich längst nichts mehr zu sehen ist. Viele von uns haben dies in ihren Herkunftsfamilien und Institutionen wie z.B. Schule, Ausbildung und Beruf am eigenen Leib erlebt.

Die Kriegserlebnisse von Eltern, Großeltern und anderen Personen aus früheren Generationen wie auch ihre davon geprägte Haltung zum Leben und deren Umgang mit ihren Gefühlen belasten die Beziehungen zwischen den Generationen, ohne dass deutlich wird, inwieweit Traumatisierungen und deren unbewusste Weitergabe an die Nachfahren eine wichtige Ursache dafür sind.

Eingeladen sind Kriegskinder, -enkel und -urenkel, sowohl als Nachfahren von Tätern wie auch von Opfern und natürlich von beidem.

Mit unserem Angebot wollen wir dazu beitragen, die Nachwirkungen des Zweiten Weltkrieges im Privat- wie Berufsleben auf Menschen bis heute sortieren und einordnen zu können.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

## 231-351002

**„Zu viel – zu fett – zu süß?! Wegweiser durch den Ernährungsdschungel“ 4-teilige Vortragsreihe**

**Termin(e):** ab Di., 25.04.2023 | 19:00 – 20:30

**Ort:** vhs-Haus, Saal

**Dozent\*in:** Renate Bleistein

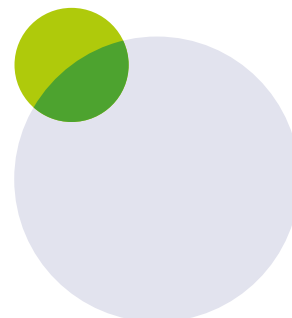
**Kosten:** 5,00 € p. P. und Vortrag

Im ersten Teil der Vortragsreihe erfahren Sie mehr zu den Themen Energie- und Nährstoffdichte von Lebensmitteln, Auswirkungen der Fettverteilung bei „Apfel- und Birnentypen“ auf den Stoffwechsel und was Ihrem Stoffwechsel gut tut.

Alles steht und fällt mit einer ausgeglichenen Energiebilanz. Dies bedeutet, dass über Lebensmittel zu viel aufgenommene Energie durch entsprechend mehr Aktivität ausgeglichen werden muss. Sonst nimmt man unweigerlich zu.

Die Reihe besteht aus vier Vorträgen, die auch einzeln unabhängig voneinander besucht werden können.

Weitere Termine: Di, 27.06., Di., 10.10. und Di., 28.11.2023





## Reihe zum 250. Geburtstag von Ludwig Tieck und Heinrich Wackenroder

Nach dem Novalis-Schwerpunkt vom Vorjahr beschäftigen wir uns diesmal mit Ludwig Tieck und Heinrich Wackenroder. Ludwig Tieck (31.05.1773 – 28.04.1853) steht wie kaum ein anderer für vielfältiges Arbeiten und Herausgeben in der Zeit der Romantik. Häufig mit Novalis in Verbindung gebracht, zeichnet er sich weit darüber hinaus durch Vielfalt und Innovation aus. Wer ist dieser Mann? Was macht seine Arbeiten aus und wie verhält er sich zur Romantik und das Verständnis der Romantik zu ihm?

Im Seminar stellen wir Texte der bedeutenden Frühromantiker in Lesungen vor und diskutieren sie.

Wir laden Sie außerdem ein zu einer virtuellen Zeitreise in die Epoche der Romantik: Das Stadt- und Stiftsarchiv Aschaffenburg hat zwei Digitalprojekte entwickelt, in denen Sie spielerisch mehr über die Romantik und die darüber hinaus gehende spannende Zeit des späten 18. bis frühen 20. Jahrhunderts erfahren können. Sie erhalten einen Blick hinter die Kulissen und erfahren mehr über den Weg von der ersten Projektidee bis zum finalen Release. Für den gemeinsamen Besuch der virtuellen Räume sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Romantik goes digital umfasst sechs Termine und ist hybrid angelegt. Einstieg und Abschluss werden in Präsenz und als online-Stream angeboten. Die gemeinsame Erkundung der virtuellen Räume erfolgt

bequem von zu Hause aus am eigenen Computer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie benötigen lediglich einen Computer, im Idealfall mit Kamera, und ein Headset oder Mikrofon und Audioboxen.

### 231-132215

#### Ludwig Tieck – Mann der Romantik (Vortrag)

**Termin(e):** Fr, 28.04.2023 | 19:00 – 20:30

**Ort:** vhs-Haus, Saal

**Dozent\*in:** Dr. Florian Gernot Stickler

**Kosten:** 5,00 € p. P.

### 231-132216

#### Samstags-Uni: Beginn der Frühromantik – Ludwig Tieck und Heinrich Wackenroder zum 250. Geburtstag (Seminar + Lesung)

**Termin(e):** Sa, 29.04.2023 | 10:00 – 15:00

**Ort:** vhs-Haus, Raum 105

**Dozent\*in:** Dr. Florian Gernot Stickler,  
Dr. Michael Peter Hoecke

**Kosten:** 22,00 € p. P.

### 231-132218

#### Romantik goes Digital: Zeitreise in die Romantik mittels virtueller Realität

**Termin(e):** ab Do, 02.03.2023 | 10:00 – 11:30 | 5 Termine

**Ort:** vhs-Haus, Saal

**Dozent\*in:** Dr. Danica Brenner,  
Dr. Joachim Kemper

**Kosten:** gebührenfrei

Kooperation von Stadt- und Stiftsarchiv Aschaffenburg und vhs Aschaffenburg

### 231-133733

#### vhs.wissen live: Romantik – der zweite Impuls der europäischen Moderne

**Termin(e):** Do, 11.05.2023 | 19:30 – 21:00

**Ort:** vhs online

**Dozent\*in:** Prof. Dr. Stefan Matuschek

**Kosten:** gebührenfrei

### 231-132214

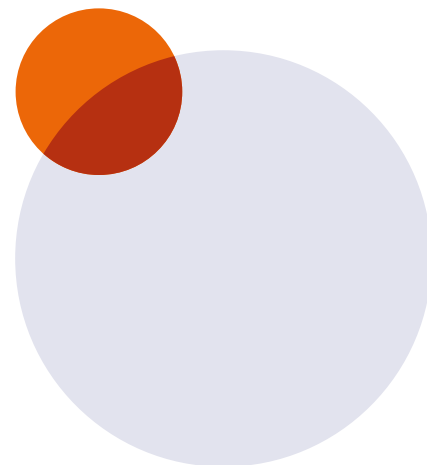
#### „Vom ewigen Frieden“ hin zur „Freiheit“ – Die Philosophie Kants bis Fichte

**Termin(e):** Fr, 21.04.2023 | 19:00 – 20:30

**Ort:** vhs-Haus, Saal

**Dozent\*in:** Dr. Florian Gernot Stickler

**Kosten:** 5,00 € p. P.





## Cranach, Luther und der Kardinal

**Nur noch bis 22. Januar 2023!**

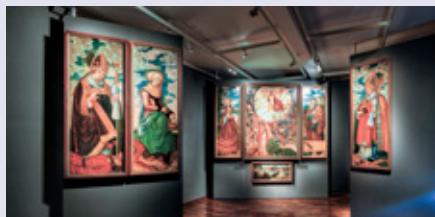
Offene Themenführungen zur Sonderausstellung „Zwischen den Stühlen. Cranach, Luther und der Kardinal“ im Stiftsmuseum Aschaffenburg

**Termin(e):** Jeden Samstag jeweils 11:00-12:30 sowie am Montag, 26.12.2022, Freitag, 06.01., und Sonntag, 08.01., 15.01. und 22.01.2023, jeweils 14:00-15:30

**Ort:** Stiftsmuseum Aschaffenburg, Stiftsplatz 1a, Kassenraum

**Dozent\*in:** Gästeführer\*innen

**Kosten:** 6,50 € p. P. zzgl. Eintritt



Lucas Cranach d. Ä. arbeitete sowohl für Albrecht von Brandenburg, den katholischen Kurfürst-Erbischof von Mainz, als auch für dessen Gegenspieler Martin Luther, den Kirchen-Reformator. In der angesehenen Künstler-Werkstatt entstanden zeitgleich zum prächtigen Magdalenen-Altar, der sich im Stiftsmuseum befindet, elf ganzseitige Holzschnitte für Martin Luthers berühmtes Septembertestament von 1522. Die Führung nimmt diese und andere herausragende Exponate in den Fokus und thematisiert die Beziehung zwischen den verschiedenen Protagonisten.

## Aschaffener Fasching 2023

Narren, Fanfaren, Gaudiwurm – Helau Aschaffenburg!

Offene Erlebnisführungen im Kostüm für Jugendliche und Erwachsene

**Termin(e):** Freitag, 17.02.2023 | 16:30-18:00

**Ort:** Tourist-Information, Schlossplatz 2

**Dozent\*in:** Gästeführer\*innen

**Kosten:** 8,00 € p. P.

Lassen Sie sich von einem echten Fasenachter im Kostüm in die so genannte fünfte Jahreszeit entführen. Erfahren Sie mehr über Prinzenpaare, Rathausstürme, Faschingsumzüge, Maskenbälle und Prunksitzungen mit Büthenreden. Woher kommen und seit wann gibt es diese Bräuche des Verkleidens und närrischen Verhaltens in Ascheberg? Wie wurde in der Vergangenheit gefeiert, und wie feiert man heute?

Clowns, Prinzen, Piratinnen – Helau Aschaffenburg!

Offene Familienführungen im Kostüm für Eltern mit Kindern (von 6 bis 11 Jahren)

**Termin(e):** Montag, 20.02.2023 | 14:30-16:00

**Ort:** Tourist-Information, Schlossplatz 2

**Dozent\*in:** Gästeführer\*innen

**Kosten:** 6,50 € p. P. | Familienkarte 17,00 €

Warum feiern wir in Aschaffenburg eigentlich Fasenacht, und warum spricht hier niemand vom Karneval? Was ist der Gaudiwurm und was ein Rathaussturm? Gibt es tatsächlich ein Prinzenpaar, das die Stadt im Fasching regiert? In dieser Familienführung beschäftigen wir uns interaktiv mit diesen Fragen. Die Kinder dürfen gern verkleidet kommen!

Weitere Termine unter  
[fuehrungsnetz-aschaffenburg.de](http://fuehrungsnetz-aschaffenburg.de)



**Führungsnetz**  
Museumspädagogischer Dienst  
Aschaffenburg





Bitte beachten Sie unsere  
aktuellen Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen und  
Datenschutzhinweise!



AGB



Datenschutzhinweise

oder unter

**[www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)**

#### Bildnachweise:

Titelseite: © Daxiao Productions / Shutterstock  
Seite 8: © Iryna Inshyna / Shutterstock  
Seite 9: © karepa-Belov / Fotolia, © JeDo / Fotolia  
Seite 12: © 2017 Brocreative / Shutterstock

Seite 17: © Anne Kraft / Museen der Stadt Aschaffenburg  
Seite 21: © Philipp Endemann / Museen der Stadt Aschaffenburg, (c) A. Basler/ Shutterstock  
Seite 22: © fotogestoerber / Shutterstock  
Seite 23: © 2018 volodya.974 / Shutterstock

## Unsere Geschenkidee – nicht nur für Weihnachten!

Verschenken Sie:

**V**ieľfalt (Wahl aus über 2.000 Kursen)

**H**orizontenerweiterung (großes Bildungs- und Weiterbildungsangebot)

**S**paß (Bewegungskurse von Yoga bis Tanzen, Malen, Singen)

Der vhs-Geschenkgutschein – jetzt bequem online bestellen,  
bezahlen, ausdrucken und verschenken.

Mehr Infos unter:

[www.vhs-aschaffenburg/gutschein](http://www.vhs-aschaffenburg/gutschein)



**vhs** Volkshochschule  
Aschaffenburg

**Gutschein**  
für eine Veranstaltung  
in Ihrer Volkshochschule

Unser  
Programmheft für  
das Frühjahr 2023  
erscheint am  
09.01.2023



Luitpoldstraße 2  
63739 Aschaffenburg  
Telefon: 06021 38688-0  
Fax: 06021 38688-20  
E-Mail: [info@vhs-aschaffenburg.de](mailto:info@vhs-aschaffenburg.de)

[www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)