

## **vhs Aystetten**

### **Auskunft und Anmeldung:**

Monika Glöckler,  
Telefon: (0821) 4301182,  
E-Mail: aystetten@vhs-augsburger-land.de  
Internet: www.vhs-augsburger-land.de

**Anmeldungen** zu den Kursen bitte telefonisch, per Post oder E-Mail.

**Anmeldeschluss:** 1 Woche vor Kursbeginn. Eine telefonische Rückfrage danach ist jedoch empfehlenswert, falls noch Plätze frei sind. Eine Mitteilung erhält der Teilnehmer nur, wenn der Kurs ausfällt oder ausgebucht ist.

**Bezahlung** durch Lastschriftinzug. Bitte Ihre Bank, IBAN und BIC angeben.

### **Philosophisches Café**

Susanne Niemann

Wer Lust zum Philosophieren hat, ist herzlich eingeladen! Wir nehmen Schlüsselstellen der Philosophie als Grundlage und diskutieren darüber. (Für eine Tasse Kaffee oder Tee ist gesorgt.)

**Aystetten** DAY108p01

1x, 26.10.17, Do, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 7,50 €

(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)

Raum wird örtlich bekannt gegeben

### **Die italienische Seele - ein kultureller Ausblick nach Italien**

Orlando Moroni

"La Dolce vita" - Der Einfluss der Mode und die 60er Jahre in Italien. Das Remake zu "Willkommen bei den Sch'tis" im Süden, "Benvenuti al Sud". Von Italiens Vereinigung bis heute. Die musikalische Seele Italiens. Von Eros Ramazzotti bis zu italienischer Volksmusik. Il Belpaese - Kunst und Literatur: "Eine Bevölkerung der Heiligen, Dichter und Seeleute."

**Aystetten** DAY110w02

4x, 07.10.17 - 02.12.17, Sa, 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 33,60 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**

Christina Weber

Aquarell lässt uns Farbe erleben und von der Natur lernen. Dies führt nicht nur zu traditionellen Stillleben und Landschaften, sondern auch zu vollkommen freien Darstellungen. Wir lassen uns von Gegenständen oder einfach nur einer Bewegung inspirieren.

Aquarell- oder Acrylausrüstung: Farben, Pinsel, Lappen, Mal- und Skizzenblock, Wasserbecher, Bleistift bitte mitbringen

**Aystetten** DAY205q03

4x, 26.09.17 - 24.10.17, Di, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 25,60 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Werkraum, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**

Christina Weber

Aquarell lässt uns Farbe erleben und von der Natur lernen. Dies führt nicht nur zu traditionellen Stillleben und Landschaften, sondern auch zu vollkommen freien Darstellungen. Wir lassen uns von Gegenständen oder einfach nur einer Bewegung inspirieren. Nach Möglichkeit gehen wir ins Freie.

Aquarell- oder Acrylausrüstung: Farben, Pinsel, Lappen, Mal- und Skizzenblock, Wasserbecher, Bleistift bitte mitbringen

**Aystetten** DAY205q04

6x, 05.12.17 - 23.01.18, Di, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 38,40 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Werkraum, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Farbig Zeichnen - Zeichnen mit Kreiden**

Kräftig Bunt oder sanft Pastelliges

Christina Weber

Wir erproben unterschiedliche Materialien: Mit weichen oder harten Pastellkreiden arbeiten wir malerisch und setzen zeichnend Akzente. Der pudrige Auftrag der Pastellkreiden lässt sich effektiv verwischen, benötigt aber zusätzliche Konservierung mit einem Fixiermittel. Mit Ölpastell-Kreiden legen wir kräftige Farbschraffuren in- und übereinander. Farbige Papier erhöht die kräftige Farbwirkung. Als Motive eignen sich nicht nur Stillleben, sondern auch gegenständliche und ungegenständliche Farbvorlagen oder wir lassen der Phantasie freien Lauf.

Zeichen-/Skizzenblock, weichen Bleistift, Zeichenkreiden falls vorhanden, Buntstifte bitte mitbringen

**Aystetten** DAY205z01

5x, 27.09.17 - 25.10.17, Mi, wöchentlich, 19:15 - 21:30 Uhr

Gebühr: 36,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Werkraum, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Internationale Volkstänze für Anfänger und Fortgeschrittene**

Margarete Aulbach

Eine bunte Mischung von Tänzen aus verschiedenen Ländern erwartet Sie: Kreis-, Ketten-, Reihen-, Paartänze, Squares, Kontras, Mixer und vieles andere. Freude an Musik und Bewegung stehen im Mittelpunkt der unterschiedlichen Tanzformen - und ganz nebenbei fördert es die körperliche und geistige Beweglichkeit und trägt so dazu bei, fit zu bleiben. Gern wird auch auf Wünsche der Teilnehmer eingegangen. Kein Partner erforderlich.

Bequeme Kleidung, bequeme flache Schuhe mit heller Sohle bitte mitbringen

**Aystetten** DAY209w01

10x, 27.09.17 - 13.12.17, Mi, 19:45 - 21:00 Uhr

Gebühr: 39,20 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Bürgerhaus, Bürgersaal, Hauptstraße 47, Aystetten

### **Grundlagenkurs nur für Spiegelreflex- und Systemkameras**

René Dittmann

Hinweis: Dieser Kurs ist nicht auf die Nutzung von Kompaktkameras hin ausgerichtet.

Digitale Spiegelreflex- und Systemkameras bieten viele Möglichkeiten und Funktionen und unterscheiden sich sehr stark von Kompaktkameras. Doch welche Kameraeinstellungen und Programme sind für welches Motiv sinnvoll? Zu den Grundlagen gehören auch die Auswirkungen von Verschlusszeit, Blende, ISO-Empfindlichkeit, Crop-Faktors und Brennweite. Was bewirken die verschiedenen Einstellungen für den Belichtungsmesser? Es werden Besonderheiten beim Umgang mit diesen Kameratypen demonstriert und dabei auch mitgebrachte Kameras und deren Funktionen erklärt. Speziell wird auf die Programme P, S/Tv, A/Av und M eingegangen. Wann reicht JPEG und wann benötigt man RAW? Objektive und Zubehör vom Hersteller und Fremdanbietern sowie nützliches Zubehör für Ihr Kamerasystem werden vorgestellt.

USB-Stick, digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektive, Blitz und weiteres Zubehör (falls vorhanden) bitte mitbringen

**Aystetten** DAY211d01

2x Fr, 06.10.17, 18:30 - 21:30 Uhr und Sa, 07.10.17, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 53,70 €

(mind. 7 / max. 8 Teilnehmer)

Grundschule, EDV-Raum, UG, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Schnitzen wie Michel aus Lönneberga (6 - 12 Jahre)**

Sascha Kempter

Aus einem Rundholz schnitzen wir Tiere oder Boote. Ihr lernt den sicheren und geschickten Umgang mit den Bildhauerwerkzeugen. Mit einem Knüpfel und einem Schnitzisen schlagen wir die Formen aus dem Holz. Du wirst erstaunt sein, was deine Hände in kurzer Zeit alles aus dem Holz zaubern werden.

Arbeitskleidung, falls vorhanden Malfarben und Pinsel, Getränk, Brotzeit bitte mitbringen

**Aystetten** DAY212j01

1x, 27.10.17, Fr, 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 19,00 € inkl. 7,00 € Material. Keine Ermäßigung möglich!

(mind. 8 / max. 11 Teilnehmer)

Grundschule, Werkraum, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Schmuckdesign für Erwachsene und Jugendliche (ab 14 Jahre)**

Juliane Drach

Kreieren Sie Ihren eigenen Schmuck (Ketten, Armbänder, Ohrringe usw.) aus freien Schmuckelementen mit Halbedelsteinen, Süßwasserperlen, Glasperlen, Silber und Draht. Hierbei erhalten Sie Anleitung zum Fädeln auf Draht für Verschlüsse und Ösen.

**Aystetten** DAY212w01

1x, 18.11.17, Sa, 13:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 17,10 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

Grundschule, Werkraum, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Neue Tasche aus alter Jeans - für Anfänger**

Barbara Schoppel

Bitte setzen Sie sich dringend vorab mit der Kursleiterin in Verbindung bzgl. mitzubringender Stoffe. Telefon: 0821/452726.

**Aystetten** DAY214n01

2x, 22.11.17, 29.11.17, Mi, wöchentlich, 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 24,90 €

(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)

Grundschule, Werkraum, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Tiefenentspannungstechniken in der Salzkammer**

Alice Tzinoglou

Die Tiefenentspannung setzt dem Körper aktive Entspannungsimpulse. Sie kann beim Einschlafen helfen, Zähneknirschen entgegenwirken, unser Immunsystem unterstützen etc. Sie erlernen folgende Verfahren: die klassische Yoga-Tiefenentspannung, Phantasiereisen, Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson, mit vielen praktischen Tipps, z.B. Was ist wichtig, um tiefe Entspannung zu unterstützen / in sie einzutauchen? Dies alles in einer salzhaltigen Luft bei entspannten Klängen und einem unterstützenden Ambiente. Die salzhaltige Luft kann unterstützend bei bronchialen- oder Atemwegsproblemen wirken.

Bequeme Kleidung, weiße Socken bitte mitbringen

**Aystetten** DAY301k01

6x, 19.10.17 - 30.11.17, Do, 17:45 - 18:45 Uhr

Gebühr: 65,60 € inkl. Eintritt

(mind. 8 / max. 8 Teilnehmer)

Salzkammer, Hauptstraße 45 a, Aystetten

### **Hatha-Yoga**

Alice Tzinoglou

Durch traditionelles Hatha-Yoga werden sowohl Muskeln, Flexibilität, Achtsamkeit, Atmung als auch Entspannung gefördert, gestärkt und aufgebaut. Dies führt zu besserem ganzheitlichem Wohlbefinden. Mit vielen Tipps und Anregungen für die Integration des Yoga im Alltagsleben.

Rutschfeste Unterlage (z.B. Yogamatte), Decke, hartes Sitzkissen (z.B. Meditationskissen - kann nach Rücksprache auch gestellt werden) bitte mitbringen

**Aystetten** DAY301y03

14x, 21.09.17 - 11.01.18, Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 74,20 €

(mind. 12 / max. 12 Teilnehmer)

Kindergarten "Schneeweißchen und Rosenrot", Bewegungsraum, Adalbert-Stoll-Straße 3+5, Aystetten

### **Hatha-Yoga**

Alice Tzinoglou

Durch traditionelles Hatha-Yoga werden sowohl Muskeln, Flexibilität, Achtsamkeit, Atmung als auch Entspannung gefördert, gestärkt und aufgebaut. Dies führt zu besserem ganzheitlichem Wohlbefinden. Mit vielen Tipps und Anregungen für die Integration des Yoga im Alltagsleben.

Rutschfeste Unterlage (z.B. Yogamatte), Decke, hartes Sitzkissen (z.B. Meditationskissen - kann nach Rücksprache auch gestellt werden) bitte mitbringen

**Aystetten** DAY301y04

14x, 21.09.17 - 11.01.18, Do, 20:45 - 22:15 Uhr

Gebühr: 74,20 €

(mind. 12 / max. 12 Teilnehmer)

Kindergarten "Schneeweißchen und Rosenrot", Bewegungsraum, Adalbert-Stoll-Straße 3+5, Aystetten

### **108 Sonnengebete - Surya Namaskar**

Alice Tzinoglou

Voraussetzung: Kenntnisse des Sonnengrußes erwünscht.

Das Praktizieren der 108 Sonnengebete hat im Yoga eine sehr lange Tradition. Das Sonnengebet oder der Sonnengruß ist eine fließende Übungsabfolge von 12 Yogahaltungen. 108 ist eine heilige Zahl - wir führen 108 Sonnengebete mit unterschiedlichen Affirmationen aus. Der Kreislauf kommt in Schwung, eine meditative Stimmung entsteht, Schlacken werden abgebaut, der Geist wird klar. Geeignet für jede Altersklasse.

Bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage (z.B. Yogamatte), hartes Sitzkissen, Getränk, Handtuch bitte mitbringen

**Aystetten** DAY301y05

1x, 21.10.17, Sa, 16:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 7,10 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Kindergarten "Schneeweißchen und Rosenrot", Bewegungsraum, Adalbert-Stoll-Straße 3+5, Aystetten

### **Ganzheitliches Körpertraining**

Sonja Spreng

Kräftigung der gesamten Muskulatur. Steigerung der Beweglichkeit, Muskelkraftausdauer und Kondition.

Bequeme Sportkleidung, feste Schuhe, Matte bitte mitbringen

**Aystetten** DAY302f01

16x, 18.09.17 - 22.01.18, Mo, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 44,80 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Haus St. Martin, Martinsplatz 4, Aystetten

### **Ganzheitliches Körpertraining**

Sonja Spreng

Kräftigung der gesamten Muskulatur. Steigerung der Beweglichkeit, Muskelkraftausdauer und Kondition.

Bequeme Sportkleidung, feste Schuhe, Matte bitte mitbringen

**Aystetten** DAY302f02

16x, 18.09.17 - 22.01.18, Mo, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 44,80 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Haus St. Martin, Martinsplatz 4, Aystetten

### **Pilates**

Florian Buchart

Pilates ist ein gesundheitsbezogenes Ganzkörpertraining, welches Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung- und kontrolle sowie eine bewusste Atmung vereint.

Sportbekleidung, Matte, Handtuch bitte mitbringen

**Aystetten** DAY302p02

15x, 21.09.17 - 18.01.18, Do, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 12 Teilnehmer)

Haus St. Martin, Martinsplatz 4, Aystetten

### **Resilienz - Einführung in Theorie und Praxis**

Das Geheimnis der inneren Widerstandskraft

Johanna Wegmann

Resilienz befähigt Sie, Ihre Ressourcen wahrzunehmen und Ihr "psychisches Immunsystem" zu stärken. Sie finden Zugang zu Ihren inneren Kraftreserven, fördern Ihre Stabilität und bauen Stressoren ab. Wahrnehmungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei.

Schreibzeug bitte mitbringen

**Aystetten** DAY304e01

1x, 16.11.17, Do, 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 9,50 € plus 2,00 € für Kopie

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Grundschule, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Natürliche Hautpflege selbst hergestellt**

Johanna Wegmann

Wir werden aus hochwertigen Rohstoffen der Natur verschiedene Pflegeprodukte wie Creme, Lippenpflegestift und/oder Badesalz gemeinsam herstellen. Die Inhaltsstoffe werden dabei ausführlich besprochen.

**Aystetten** DAY305k01

1x, 23.11.17, Do, 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 8,00 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Grundschule, Werkraum, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Weinseminar XI - Wissenswertes über Rotwein**

Rosie Lemberger

Wir verkosten Rotweine aus verschiedenen Weinregionen Europas. Dabei werfen wir einen Blick auf die Anbauggebiete und beschäftigen uns mit den unterschiedlichen Rotweintypen und der Vielfalt der Rebsorten. Dazu Tipps zum richtigen Umgang mit Rotwein.

Schreibzeug bitte mitbringen

**Aystetten** DAY307f01

1x, 22.11.17, Mi, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 24,80 € inkl. 16,00 € für Wein und Skript

(mind. 10 / max. 12 Teilnehmer)

Gasthof Hirsch, Nebenraum, Hauptstraße 47, Aystetten

### **English Conversation**

Elisabeth Herrmann

Voraussetzung: Niveau A2.

You have the chance to practise and improve your English. We discuss current events as well as everyday happenings and topics that are of interest to you. Come join us and learn while having fun!

**Aystetten** DAY406c02

14x, 20.09.17 - 17.01.18, Mi, 08:45 - 10:15 Uhr

Gebühr: 77,00 € plus ca. 1,50 € Material

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Gasthof Hirsch, Nebenraum, Hauptstraße 47, Aystetten

### **Italienisch Grundstufe A1 - Anfänger**

Orlando Moroni

Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-525201-1, Ernst Klett Sprachen.

**Aystetten** DAY409a02

14x, 26.09.17 - 23.01.18, Di, 10:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 77,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Gasthof Hirsch, Nebenraum, Hauptstraße 47, Aystetten

### **Italienisch Konversation**

Renate Weberstetter

Voraussetzung: Niveau B2.

**Aystetten** DAY409c03

10x, 21.09.17 - 30.11.17, Do, 19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 36,70 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Italienisch Mittelstufe B1**

Renate Weberstetter

Con piacere B1, etwa ab Lektion 7, ISBN 978-0-19-474139-2, Ernst Klett Sprachen.

**Aystetten** DAY409d02

10x, 21.09.17 - 30.11.17, Do, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 36,70 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Bäckerstraße 2, Aystetten

### **Spanisch Grundstufe A1**

Norma Leibel

Con gusto A1, etwa ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-514980-9, Ernst Klett Sprachen.

**Aystetten** DAY422a01

15x, 19.09.17 - 23.01.18, Di, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Bäcker-gasse 2, Aystetten

### **Arbeiten mit Word**

Gloria Heumann

Voraussetzung: Windows-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse. Handhabung von Tastatur und Computermaus.

Word ist das meistverwendete Textverarbeitungsprogramm. Es zu beherrschen kann den Büroalltag, Schulalltag oder die private Nutzung sowie den beruflichen Wiedereinstieg erheblich erleichtern.

Inhalt: professionelle Gestaltung von Textdokumenten, einfügen Grafik, ClipArt und Fotos, normgerechter Geschäftsbrief, drucken, speichern, Tabellen, Textfelder, einfacher Seriendruck uvm.

**Aystetten** DAY501a01

5x, 18.09.17 - 16.10.17, Mo, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 19,00 €

(mind. 10 / max. 10 Teilnehmer)

Grundschule, EDV-Raum, UG, Bäcker-gasse 2, Aystetten

### **50 plus - Aufbaukurs**

Gloria Heumann

Voraussetzung: Einsteigerkurs oder Grundkenntnisse

Wir erweitern den Einblick in die wichtigsten Anwendungsgebiete und werden mit der Arbeitsweise am PC vertraut gemacht.

Inhalt: Einführung in Word, Briefschreiben, Erstellen einfacher Texte, Internet, E-Mail, Bilder übertragen und vieles mehr.

**Aystetten** DAY501b01

10x, 18.09.17 - 27.11.17, Mo, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 68,40 €

(mind. 10 / max. 10 Teilnehmer)

Grundschule, EDV-Raum, UG, Bäcker-gasse 2, Aystetten