

Kurse für Kopf, Herz und Hand

Volkshochschule Wettingen

Programm Frühling 2024



WETTINGEN

Informationen

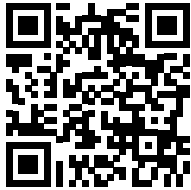
Sekretariat

Esther Seger
Volkshochschule Wettingen
5430 Wettingen

Bürozeiten (ohne Schulferien):
Dienstag, 13.30 bis 15.30 Uhr
Freitag, 08.30 bis 10.30 Uhr
Tel: 056 427 11 78
E-Mail: info@vhs-wettingen.ch

Anmeldung für Kurse

- Mit Anmeldekarte – siehe letzte Umschlagseite
- Via Website: www.vhs-wettingen.ch
- Telefonisch: 056 427 11 78 – bitte Bürozeiten beachten, s. oben
- Bitte beachten Sie die in der Kursbeschreibung erwähnte Anmeldefrist



Bestätigung und Zahlung

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung per E-Mail.

Nach Erhalt der definitiven Kurszusage bezahlen Sie bitte das Kursgeld vor Kursbeginn per Banküberweisung auf unser Raiffeisenkonto CH37 8080 8002 0275 6221 1, Volkshochschule Wettingen.

Bei Abmeldungen nach Versand der definitiven Kursbestätigung wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 25.– erhoben.

Auf Wunsch können Sie eine Rechnung auf Papier und einen Einzahlungsschein verlangen. Bitte beachten Sie, dass bei Einzahlung am Postschalter Gebühren für uns entstehen. Bei Kursen mit dem Vermerk «Abendkasse» oder «Tageskasse» kann das Kursgeld auch in bar vor Kursbeginn bezahlt werden. Mitglieder erhalten 10% Vergünstigung auf mehrteilige Kurse.

Mitgliedschaft Verein Volkshochschule Wettingen

Anmeldung via Anmeldekarte (siehe letzte Umschlagseite) – per E-Mail oder telefonisch. Oder auf unserer Homepage: www.vhs-wettingen.ch
Jahresbeitrag: Fr. 20.– (Einzel), Fr. 30.– (Paare).

Mitglieder sind jederzeit sehr herzlich willkommen!
Mitglieder erhalten 10 % Vergünstigung auf mehrteilige Kurse.

Verein Volkshochschule Wettingen

Philippe Rey, Präsident
Denise Zumsteg, Vizepräsidentin
Esther Seger, Geschäftsführerin

Programmkommission

Gabi Bühler Müller
Monica Gassner-Rusconi
Verena Gobeli
Simona Sacripanti
Iwan Suter

Sekretariat

Esther Seger

Abendkasse

Antonia Zumstein
Beatrix Mathiasen

Revisorin

Cornelia Berger

Bildnachweis:
Referent*innen, Kursbetreuende, pixabay.com



Volkshochschule Wettingen
5430 Wettingen

Tel: 056 427 11 78
E-Mail: info@vhs-wettingen.ch
www.vhs-wettingen.ch

Editorial

Liebe Leserin,
Lieber Leser

Under öis zeit:

Nein, dieses Editorial wurde nicht mittels ChatGPT erstellt. Begeisterung, Eifer, Einsatz, Engagement, Neugierde, Feuereifer, freudige Erregung, Gefühlsüberschwang, Bildungsrausch, seelische Regung, Inbrunst, Idealismus, Enthusiasmus – kurz: Leidenschaft treibt uns, immer wieder neue Kurse zu suchen und sie unserem treuen VHS-Publikum anzubieten. Dafür werden wir immer wieder reich belohnt mit steigenden Besucherzahlen, mit Lob und zufriedenen Kursteilnehmenden. Dieses Jahr sind es fast 100 Kurse! Yoga, Veloflicken, Blumen für die Kunst, Weinseminare, Français und Italiano, Qigong, sogar ein Atelierbesuch und vieles mehr – alles für Sie, liebe Kursbesucherin, lieber Kursbesucher, und für uns, weil wir Freude daran haben. Under öis zeit: das macht uns auch ein bisschen stolz. Weil, ChatGPT könnte das nicht, und KI auch (noch) nicht ...

Wir wünschen Ihnen viel Lebensfreude und freuen uns auf die nächsten Begegnungen. In den Volkshochschulkursen, natürlich

Philippe Rey
Präsident VHS

Die Volkshochschule Wettingen bedankt sich für die grosszügige Unterstützung durch die Gemeinde Wettingen, die Stadt Baden und der Ortsbürgergemeinde Wettingen.





Mit MemberPlus mehr erleben und weniger bezahlen.

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Status profitieren Sie von vielen Freizeitvorteilen. Jetzt mehr erfahren unter:
raiffeisen.ch/memberplus

**MEMBER
PLUS**

Programmübersicht nach Beginn

Abendkurs **Tageskurs**

Datum	Kurstitel	Kurs-Nr.	Betreuer/in
Februar 2024			
17.02.2024	Der Staufberg – ein spezielles Höhendenkmal!	1	Verena Gobeli
19.02.-24.06.	Atem-Bewegen-Aufleben	2	Esther Seger
19.02.-25.03.	Eine attraktive Körperhaltung – Alexander Technik	3	Esther Seger
19.02.-25.03.	Autogenes Training – Grundstufe	4	Denise Zumsteg
19.02.-10.06.	Gesunder Rücken – mobile Gelenke	5	Esther Seger
20.02.-21.05.	Conversation Française	6	Philippe Rey
21.02.-22.05.	Calligraphy Qigong	7	Esther Seger
21.02.2024	So tönt Journalismus – Was ist SRF, was ist SRG?	8	Monica Gassner
21.02.2024	Saami Armband Kurs	9	Simona Sacripanti
23.02.-21.06.	Yoga	10	Esther Seger
26.02.-25.03.	Ukulele für Einsteiger	11	Denise Zumsteg
28.02.-26.06.	Corso di conversazione italiana	12	Simona Sacripanti
28.02.2024	Herzgesund	13	Denise Zumsteg
29.02.2024	Kurtheater Spezial	14	Philippe Rey
29.02.2024	Mental fit und stark im Alltag	15	Monica Gassner
März 2024			
02.03.2024	Mental fit und stark im Alltag	16	Monica Gassner
04.03.-17.06.	ANTARA - Rückenfit	17	Denise Zumsteg
05.03.2024	Bekenne Farbe	18	Simona Sacripanti
05.03.2024	Erzählcafé	19	Gabi Bühler
06.03.2024	Blumen für die Kunst	20	Verena Gobeli
08.03.2024	Blumen für die Kunst	21	Verena Gobeli
09.03.2024	Qigong im Frühling	22	Monica Gassner
12.03.-16.04.	Kreatives Schreiben	23	Gabi Bühler
12.03.2024	Velopflege	24	Simona Sacripanti
14.03.-21.03.	Gedächtnistraining – zwei Nachmittage, um die grauen Zellen in Schwung zu halten	25.a	Monica Gassner
04.04.-18.04.	Gedächtnistraining – zwei Nachmittage, um die grauen Zellen in Schwung zu halten	25.b	Monica Gassner
18.03.2024	LinkedIn einrichten und durchstarten	26	Denise Zumsteg
20.03.204	E Schmutz, e Schmatz – oder e Kuss – unsere Mundart im Wandel	27	Monica Gassner
21.03.2024	Farbe im Raum	28	Simona Sacripanti
23.03.2024	Besuch Emma Kunz Zentrum	29	Denise Zumsteg
27.03.2024	Kräftig in die zweite Lebenshälfte	30	Denise Zumsteg
28.03.2024	Selbstregulation für Körper und Psyche	31	Denise Zumsteg
April 2024			
04.04.2024	Die Geschichte der Dampfbahn Furka-Bergstrecke DFB	32	Monica Gassner
04.04.2024	Künstliche Intelligenz – Bedeutung für unsere Gesellschaft?	33	Denise Zumsteg
08.04.-13.05.	Theatergeschichte	34	André Ehrhard
09.04.-13.04.	Schloss Wildegg: Einzigartiger Schauplatz der historischen Wohn- und Gartenkultur	35	Verena Gobeli
16.04.2024	Auf alten Pilgerwegen den Süden Frankreichs entdecken	36	Verena Gobeli
17.04.2024	Atelierbesuch bei Beat Zoderer, Wettingen	37	Gabi Bühler

18.04.–27.06.	A2-B2! Hablemos! Curso de conversación	38	Monica Gassner
20.04.–04.05.	Zwei Morgen mit mehr oder weniger Druck	39	Verena Gobeli
22.04.–03.06.	Feuer, Wasser, Luft und Erde: Die vier Elemente in Musik, Malerei und Dichtung	40	Verena Gobeli
23.04.–30.04.	Das ABC der Fotografie – auch mit dem Natel	41	Denise Zumsteg
23.04.2024	Gelingende Wertschätzung: Die fünf Sprachen der Liebe im Alltag	42	Denise Zumsteg
23.04.2024	Tag für Tag für ein starkes ICH: unsere Gedanken lenken unser Leben	43	Gabi Bühler
24.04.2024	Kreatives Gestalten mit Seidenpapier	44	Gabi Bühler
24.04.2024	PSI-Infrastrukturanlagen – Hinter den Kulissen der Forschung	45	Verena Gobeli
24.04.2024	Ausgeschlafen in den neuen Tag	46	Simona Sacripanti
24.04.2024	Watto und Chullo, Merkli und Süessli – Orts- und Familien Namen Wettingens	47	Monica Gassner
25.04.2024	Blumenwerkstatt – selber Deko gestalten	48	Denise Zumsteg
Mai 2024			
02.05.2024	Degu-Wanderung	49	Simona Sacripanti
04.05.2024	Pétanque für Neulinge – das französische Nationalspiel	50	Esther Seger
15.05.2024	Schmerzfreie, starke Füsse	51	Denise Zumsteg
21.05.–09.07.	Line Dance für Einsteiger	52	Denise Zumsteg
22.05.2024	Ahnenforschung	53	Monica Gassner
Juni 2024			
01.06.2024	Barfuss Workshop	54	Denise Zumsteg
04.06.–11.06.	Geschichte des Jazz in der Schweiz – Von Hazi Osterwald bis Nik Bärtsch	55	Gabi Bühler
04.06.–02.07.	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga	56	Esther Seger
15.06.2024	Begegnungen Im Fahr	47	Denise Zumsteg

Programmübersicht nach Themen

Abendkurs **Tageskurs**

Themen	Kurs-Nr.	Datum
Gesundheit und Bewegung		
Atmen-Bewegen-Aufleben	2	19.02.–24.06.
Eine attraktive Körperhaltung	3	19.02.–25.03.
Autogenes Training – Grundstufe	4	19.02.–25.03.
Gesunder Rücken – mobile Gelenke	5	19.02.–10.06.
Calligraphy Qigong	7	21.02.–22.05.
Yoga	10	23.02.–21.06.
Herzgesund	13	28.02.2024
Mental fit und stark im Alltag	15	29.02.2024
Mental fit und stark im Alltag	16	02.03.2024
ANTARA – Rückenfit	17	04.03.–17.06.
Qigong im Frühling	22	09.03.2024
Gedächtnistraining – zwei Nachmittage, um die grauen Zellen in Schwung zu halten	25.a	14.03.–21.03
Gedächtnistraining – zwei Nachmittage, um die grauen Zellen in Schwung zu halten	25.b	04.04.–18.04.

Kräftig altern	30	27.03.2024
Selbstregulation für Körper und Psyche	31	28.03.2024
Ausgeschlafen in den neuen Tag	46	24.04.2024
Schmerzfreie, starke Füsse	51	15.05.2024
Barfuss Workshop	54	01.06.2024
Lu Jong – Tibetisches Heilyoga	56	04.06.2024
Kunst, Musik, Kultur		
Der Staufberg – ein spezielles Höhendenkmal!	1	17.02.2024
Ukulele für Einsteiger	11	26.02.–25.03.
Kurtheater Spezial	14	29.02.2024
Blumen für die Kunst	20	06.03.2024
Blumen für die Kunst	21	08.03.2024
Atelierbesuch bei Beat Zoderer, Wettingen	37	09.04.2024
Feuer, Wasser, Luft und Erde: Die vier Elemente in Musik, Malerei und Dichtung	40	22.04.–03.06.
Literatur		
Theatergeschichte	34	08.04.–13.05.
Politik, Gesellschaft und Geschichte		
So tönt Journalismus – Was ist SRF, was ist SRG?	8	21.02.2024
Bekenne Farbe	18	05.03.2024
Erzählcafé	19	05.03.2024
E Schmutz, e Schmatz – oder e Kuss – unsere Mundart im Wandel	27	20.03.2024
Besuch Emma-Kunz-Zentrum	29	23.03.2024
Die Geschichte der Dampfbahn Furka-Bergstrecke DFB	32	04.04.2024
Künstliche Intelligenz – Bedeutung für unsere Gesellschaft?	33	04.04.2024
Schloss Wildegg: Einzigartiger Schauplatz der historischen Wohn- und Gartenkultur	35	09.04.–13.04.
Auf alten Pilgerwegen den Süden Frankreichs entdecken	36	16.04.2024
Zwei Morgen mit mehr oder weniger Druck	39	20.04.–04.05.
PSI-Infrastrukturanlagen – Hinter den Kulissen der Forschung	45	24.04.2024
Watto und Chullo, Merkli und Süessli – Orts- und Familien Namen Wettingens	47	24.04.2024
Degu-Wanderung	49	02.05.2024
Pétanque für Neulinge – das französische Nationalspiel	50	04.05.2024
Line Dance für Einsteiger	52	21.05.–09.07.
Ahnenforschung	53	22.05.2024
Geschichte des Jazz in der Schweiz – Von Hazi Osterwald bis Nik Bärtsch	55	04.06.–11.06.
Begegnungen Im Fahr	57	15.06.2024
Praktisches		
Conversation Française	6	20.02.–21.05.
Saami Armband Kurs	9	21.02.2024
Kreatives Schreiben	23	12.03.–16.04.
Velopflege und -reparatur mit Bauer Sport	24	12.03.2024
LinkedIn einrichten und durchstarten	26	18.03.2024
Farbe im Raum	28	21.03.2024
A2-B2! Hablemos! Curso de conversación	38	18.04.–27.06.
Das ABC der Fotografie – auch mit dem Natel	41	23.04.–30.04.
Gelingende Wertschätzung – Die fünf Sprachen der Liebe im Alltag	42	23.04.2024
Tag für Tag für ein starkes ICH: unsere Gedanken lenken unser Leben	43	23.04.2024
Kreatives Gestalten mit Seidenpapier	44	24.04.2024
Blumenwerkstatt – selber Deko gestalten	48	25.04.2024

1 Der Staufberg – ein spezielles Höhendenkmal!

Ein einmaliges Ensemble historisch bedeutender Gebäude.

Samstag
17. Februar 2024
10.00 bis 12.00 Uhr
5603 Staufen

Treffpunkt 09.30 Uhr Parkplatz für Schule/Sportanlagen beim Hermenweg
Fahrverbot auf den Staufberg!
Wir werden in 20 Minuten gemütlich zur Kirche Staufen spazieren. (Im Notfall besteht ein Shuttle-Angebot)

Anmeldung bis 28. Januar

Teilnehmerzahl
10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung Verena Gobeli

Schon von Weitem sichtbar erhebt sich neben der allseits bekannten Lenzburg der etwas unbekanntere Staufberg mit seiner fast unauffälligen Pfarrkirche. Lernen Sie die Geschichte und die Geschichten um den Staufberg mit dem kantonalen Denkmalpfleger Reto Nussbaumer kennen und staunen Sie nicht nur über die bedeutenden Glasmalereien! Führung mit dem kantonalen Denkmalpfleger **Reto Nussbaumer**



Foto: © Kantonale Denkmalpflege Aargau

2 Atmen-Bewegen-Aufleben und Lebensbalance

Entdecken Sie die Kraft des Atems

Montag
19. Februar bis 24. Juni 2024
17.00 bis 18.00 Uhr
Ref. Kirche Wettingen
im Alten Unterrichtszimmer
Lägerstrasse 31

Anmeldung bis 10. Februar

Teilnehmerzahl
10 bis 12 Personen

Kursgeld
Fr. 185.– bei 10 Personen.
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten
19./26. Februar
4./11./18./25. März
22./29. April
6./13./27. Mai
3./10./17./24. Juni

Kursbetreuung Esther Seger

Ein Ganzkörpertraining im regenerativen Bereich auch mit Blick nach innen. Ziele: freies, vertieftes Atmen im Alltag, rhythmisches Entspannen der Atmung, rasches Regenerieren, Energiebildung und Stressabbau.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

15 Abende mit **Niklaus Reinhard**, Steinmaur ZH, dipl. Atem- und Bewegungspädagoge & Therapeut IAB nach Methode Klara Wolf, Tel. 076 465 58 78



3 Eine attraktive Körperhaltung

Montag
19. Februar bis 25. März 2024
18.00 bis 19.30 Uhr
Sebastiankapelle Baden
Kirchpl. 11, 5400 Baden

Anmeldung bis 10. Februar

Teilnehmerzahl
6 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 270.– bei 6 Personen.
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten
19./26. Februar
4./11./18./25. März

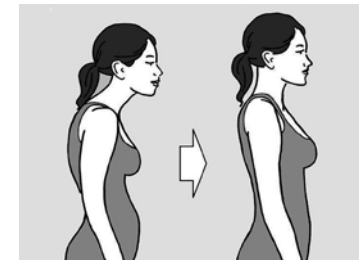
Kursbetreuung Esther Seger

Die Körperhaltung beeinflusst massgeblich, wie andere Menschen Sie wahrnehmen. Eine attraktive Körperhaltung unterstützt eine positive Ausstrahlung und verhilft zu mehr Präsenz und Selbstvertrauen.

Sie lernen, Ihre Körperhaltung zu verbessern und Anspannungen in Gelassenheit umzuwandeln mit praktischen Übungen aus der AlexanderTechnik für die Integration in den Alltag.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

6 Abende mit **Beatrice Meyer-Thüler**, dipl. Alexander Technik Therapeutin, 076 750 49 04



4 Entspannt durchs Leben gehen mit Autogenem Training (Grundstufe)

Montag
19. Februar bis 25. März 2024
18.00 bis 19.30 Uhr
Gymnastikraum
Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen
Bushaltestelle St. Sebastian,
Parkplätze vorhanden

Anmeldung bis 2. Februar

Teilnehmerzahl
6 bis 8 Personen

Kursgeld
Fr. 185.– bei 8 Personen.
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten
19./26. Februar
4./11./18./25. März

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Fühlen Sie sich öfters gestresst, unkonzentriert oder haben Schlafprobleme? Suchen Sie eine Entspannungsmethode, die Sie im Alltag anwenden können? Mit Autogenem Training können Sie sich selbst in kurzer Zeit in einen tiefen Entspannungszustand versetzen, was Ziel der Grundstufe ist. Diese Form der Selbsthypnose hat einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden.

6 Abende mit **Juliane Lanter**, Body & Mind Coaching



5 Gesunder Rücken – mobile Gelenke

Montag

19. Februar bis 10. Juni 2024
18.00 bis 19.00 Uhr

Bezirksschule Wettingen
Mehrzweckraum
Alberich Zwyszigstrasse 72

Anmeldung bis 10. Februar

Teilnehmerzahl

10 bis 15 Personen

Kursgeld Fr. 120.– bei 15 Pers.
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

19./26. Februar
4./11./18./25. März
22. April
6./13./27. Mai
3./10. Juni

Kursbetreuung Esther Seger

Mit koordinativen, kräftigenden und lösenden Bewegungen verbessern wir die Körperhaltung. Bei den Übungen wird Wert auf die richtige Atmung, die präzise Ausführung und Entspannung gelegt.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung und Frottiertuch für Übungen auf der Matte.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

12 Abende mit **Peter Nuttli**, dipl. Turn- und Sportlehrer ETH



6 Conversation Française

Dienstag

20. Februar bis 21. Mai 2024
18.00 bis 19.30 Uhr

Altes Schulhüsi beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen,
Bushaltestelle St. Sebastian,
Parkplätze vorhanden

Anmeldung bis 10. Februar

Teilnehmerzahl

8 bis 13 Personen

Kursgeld Fr. 175.– bei 8 Pers.
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

20./27. Februar
12./26. März
23. April
7./21. Mai

Kursbetreuung Philippe Rey

«On va bien parler, discuter et apprendre quelques règles...» werden anhand von Textbeispielen, Themen oder aktuellen Ereignissen einerseits das Sprechen gefördert und andererseits auf einfache Weise einige Grundregeln der Grammatik wiederholt. Für Wiedereinsteiger/innen, Paris- oder Lausanne-Fans und alle, die wieder einmal ungezwungen französisch sprechen möchten.

7 Abende mit **Valentina Casanova**, dipl. Übersetzerin, Lehrerin, Tutorin



7 Calligraphy Qigong

Fortsetzungskurs

Mittwoch

21. Februar bis 22. Mai 2024
18.00 bis 19.30 Uhr

Ref. Kirche Wettingen
im Cheminéeeraum
Lägerstrasse 31

Anmeldung bis 10. Februar

Teilnehmerzahl

7 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 195.– bei 7 Pers.
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

21. Februar
6./20. März
3./24. April
8./22. Mai

Kursbetreuung Esther Seger

Nachdem wir Qigong-Grundtechniken und einige Übungen kennengelernt haben, vertiefen wir die Fähigkeit, gezielt und bewusst die Körperstrukturen, Organe, Nervensystem und Energiefluss zu steuern. Wie in der Kaligraphie-Kunst, lernen wir Präzision, Leichtigkeit und Freude mit persönlichem Stil zu verbinden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

7 Abende mit **Katarzyna Kuhn**, Naturheilpraxis TCM PLUS



8 So tönt Journalismus

Was ist SRF, was ist SRG?

Mittwoch

21. Februar 2024
19.15 bis 21.00 Uhr

Gemeindebibliothek Wettingen
Mattenstr. 26, 5430 Wettingen

Anmeldung bis 2. Februar

Teilnehmerzahl

10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung
Monica Gassner-Rusconi

Regionale Informationen im Radio bietet das Regionaljournal von Radio SRF – aber das ist nur ein kleiner Teil des Angebots. Was die SRG bietet und wie sie funktioniert, zeigen wir aus zwei Blickwinkeln.

Durch den Abend führen: **Maurice Velati**, Leiter Regionalredaktion Aargau Solothurn und **Peter Moor**, Präsident SRG Aargau Solothurn



9 Saami Armband Kurs

Mittwoch

21. Februar 2024

18.30 bis 21.30 Uhr

Atelier von beads & creations
Aeschstrasse 59
5430 Wettingen

Anmeldung bis 4. Februar

Teilnehmerzahl

6 bis 8 Personen

Kursgeld Fr. 95.– inkl. Material

Kursbetreuung Simona Sacripanti

Zaubern Sie sich ein persönliches Armband. Unter fachkundiger Leitung lernen Sie dieses kunstvolle Handwerk von einem Volk skandinavischer Ureinwohner. Das hochwertige Material besteht aus verschiedenen Farben aus Rentier- und Lammlleder, Zinndraht mit Silberanteil und versilberten Perlen oder Lederkordeln. Mit der erlernten Technik und einer detaillierten Anleitung mit Bildern sind Sie in der Lage, zu Hause weitere Armbänder anzufertigen

Ein Abend mit **Domenica Bass** (beads & creations)



10 Yoga

Natürlicher Weg zu Beweglichkeit und Zufriedenheit

Freitag

23. Februar bis 21. Juni 2024

09.00 bis 10.00 Uhr Kurs 10.a

10.00 bis 11.00 Uhr Kurs 10.b

im Alten Unterrichtszimmer
ref. Kirche Wettingen
Lägerstrasse 31

Anmeldung bis 15. Februar

Teilnehmerzahl 8 bis 10 Pers.

Kursgeld Fr. 225.– bei 8 Personen.

Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

23. Februar

1./8./15./22. März

5./26. April

3./10./17./24./31. Mai

7./14./21. Juni

Kursbetreuung Esther Seger

Yoga ist eine sanfte Methode, um Körper, Seele und Geist in Harmonie zu bringen. Es eignet sich sowohl für die Prävention von Krankheiten und Beschwerden als auch für den Wiederaufbau zu vollkommener Gesundheit für Geübte und Ungeübte.

Bitte mitbringen: eigene Matte

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

15 Vormittage mit **Madeleine Leutwyler**, Yogalehrerin,
Fistlisbach



11 Ukulele für Einsteiger

Montag

26. Februar bis 25. März 2024

19.00 bis 21.00 Uhr

Vitalhaus
Landstr. 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 15. Februar

Teilnehmerzahl

8 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 130.–

Daten

26. Februar

4./18./25. März

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Entdecken Sie die Ukulele – ein kleines Instrument mit grosser Wirkung. Erfahren Sie, wie Sie mit nur vier Saiten Melodien zaubern und Ihr erstes Lied begleiten können.

In angenehmer Atmosphäre erlernen Sie alles Wichtige – von der ersten Berührung der Saiten bis hin zu Akkorden und Rhythmen, die Sie durch Ihre ersten Lieder führen.

Es besteht die Möglichkeit, eine Ukulele zu mieten, wer keine hat – bitte melden.

4 Abende mit **Leon Zihlmann**, Musiklehrer, Musikschule Neophoni



12 Corso di conversazione italiana

Mittwoch

28. Februar bis 26. Juni 2024

19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich Zwysigstr. 76
Zimmer 413, 4. Stock

Anmeldung bis 1. Februar

Teilnehmerzahl 7 bis 10 Pers.

Kursgeld Fr. 460.– exkl. Lehrmittel
bei 7 Personen.

Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

28. Februar

6./13./20./27. März

3./24. April

8./15./22./29. Mai

5./12./19./26. Juni

Kursbetreuung Simona Sacripanti

Questo corso di indirizza a persone con conoscenze avanzate della lingua italiana (livello B2-C1)

I capitoli principali della grammatica dovrebbero essere stati studiati. Il corso si dedicherà soprattutto alla pratica della lingua italiana parlata. Sulla base di una lettura scelta in classe, o su testi offerti dal docente si praticherà conversazione.

Quando necessario si ripeteranno nozioni specifiche grammaticali in teoria e in pratica con esercizi orali e scritti.

15 Abende mit **Pino Stranieri**, Dozent



13 HERZGESUND

Wie man sein Herz schützt

Mittwoch

28. Februar 2024

19.00 bis 21.00 Uhr

Vitalhaus
Landstr. 79, 5430 Wettingen

Anmeldung bis 15. Februar

Teilnehmerzahl

10 bis 15 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Das Herz ist für unsere Gesundheit ein zentraler Faktor. Vor allem in einer immer älter werdenden Gesellschaft, ist der gesunde Lebensstil von grösster Bedeutung. Dass ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung dem Herz guttun, ist wohl weithin bekannt. Welche Faktoren sonst noch von Bedeutung sind, darüber referiert Denise Zumsteg, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin.

Ein Abend mit **Denise Zumsteg**, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin



14 Kurtheater Spezial

Donnerstag

29. Februar 2024

18.45 Uhr bis 22.00 Uhr

Kurtheater Baden

Treffpunkt: 18.30 Uhr vor dem Haupteingang Kurtheater Baden

Anmeldung bis 20. Januar

Teilnehmerzahl

12 bis 30 Personen

Kursgeld

Fr. 70.- (inkl. Theaterbesuch)

Kursbetreuung Philippe Rey

Exklusiv bietet das Kurtheater für die Volkshochschule FLÜCHTIGES EIS / NACHRICHTEN VON MORGEN, mit Einführung, Besuch und Nachbesprechung. Ein atmosphärisches, musikalisches Ereignis, entstanden aus der Zusammenarbeit zwischen Regisseurin Sabine Harbeke und Eiskernforscherin Margit Schwikowski – mit mythologischen Gestalten, hinreisenden Pop-Songs, Momenten purer Wissenschaft, sturem Optimismus und einem QR-Code-Aufruf.

Ein Abend mit **Uwe Heinrichs**, Künstlerischer Direktor Kurtheater Baden



© T+T Fotografie
Toni Suter + Tanja
Dorendorf

15 Mental fit und stark im Alltag?

Das ganzheitliche Gedächtnistraining hält ihre grauen Zellen in Schwung.

Donnerstag

29. Februar 2024

19.00 bis 21.00 Uhr

Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen,
Bushaltestelle St. Sebastian,
Parkplätze vorhanden

Anmeldung bis 29. Januar

Teilnehmerzahl

10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung

Monica Gassner-Rusconi

In dieser Einführung erfahren Sie, was ganzheitliches Gedächtnistraining bedeutet, was Merkfähigkeit, Konzentration, Wahrnehmung, räumliches und logisches Denken angeregt und wie das trainiert werden kann. Auch Wissenswertes über unser Gedächtnis und Alltagstipps kommen da zu Wort. Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter lernfähig.

Ein Abend mit **Silvia Suter**, zertifizierte Gedächtnistrainerin, Erwachsenenbildung SVEB



16 Mental fit und stark im Alltag?

Das ganzheitliche Gedächtnistraining hält ihre grauen Zellen in Schwung.

Samstag

2. März 2024

10.00 bis 12.00 Uhr

Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen,
Bushaltestelle St. Sebastian,
Parkplätze vorhanden

Anmeldung bis 1. Februar

Teilnehmerzahl

10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung

Monica Gassner-Rusconi

In dieser Einführung erfahren Sie, was ganzheitliches Gedächtnistraining bedeutet, was Merkfähigkeit, Konzentration, Wahrnehmung, Räumliches und logisches Denken angeregt und wie das trainiert werden kann. Auch Wissenswertes über unser Gedächtnis und Alltagstipps kommen da zu Wort. Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter lernfähig.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Ein Morgen mit **Silvia Suter**, zertifizierte Gedächtnistrainerin, Erwachsenenbildung SVEB



17 ANTARA – Rückenfit

Montag

4. März bis 17. Juni 2024
16.30 bis 17.30 Uhr

Physioflex
Bewegungsraum mit Herz
Alberich Zwysigstr. 83, Wettingen

Anmeldung bis 23. Februar

Teilnehmerzahl
6 bis 10 Personen

Kursgeld

Fr. 180.– bei 10 Personen
Fr. 225.– bei 8 Personen
Fr. 300.– bei 6 Personen

Daten

04./11./18./25. März
8./15./22./29. April
6./13./27. Mai
3./10./17. Juni

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Wir stärken den Rücken und unseren ganzen Körper. Gleichgewicht, Stabilität im Rücken, Beweglichkeit, Gelenkspflege, Koordination und Kraft sind Schwerpunkte dieses Kurses. Es wird mit der Methode ANTARA® gearbeitet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleider, Trainingstuch

14 Lektionen mit **Yvonne Maissen**,
Rückentrainerin ANTARA®



18 Bekenne Farbe

Wie Farben unser Leben beeinflussen

Dienstag

5. März 2024
19.00 bis 21.00 Uhr

FocusWerk
Rütlistrasse 7
5430 Wettingen

Anmeldung bis 27. Februar

Teilnehmerzahl
12 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung Simona Sacripanti

Treiben Sie es bunt – tauchen Sie in die spannende Welt der Farben ein. Psychische Wirkung der Farben-Energie hautnah erleben. Wie können farbige Lebensmittel das Wohlgefühl steigern. Sprichwörter.....mein Name in Farbe.....und vieles mehr

Ein Abend mit **Sonja Ritter**, Mentaltrainerin



19 Erzählcafé Nachbarn

Von Grillplausch bis Maschendrahtzaun

Dienstag

5. März 2024
19.00 bis 21.00 Uhr

Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen,
Bushaltestelle St. Sebastian,
Parkplätze vorhanden

Anmeldung bis 31. Januar

Teilnehmerzahl
10 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

Das Leben miteinander und nebeneinander zeigt sich oft in verschiedenen Farben. Gemeinsam unterhalten wir uns über das vielgestaltige Verhältnis unter Nachbarinnen und Nachbarn. Nächtliches Rasenmähen oder gemeinsamer Mittagstisch – darüber berichten wir uns im Erzählcafé. Erzählen ist freiwillig, Zuhören ist Pflicht. Kafi und Kuchen rundet den Abend ab.

Der Abend wird von **Regina Wurster** Theaterpädagogin und Erzählcafémoderatorin moderiert.



20 Blumen für die Kunst

Mittwoch

6. März 2024
16.15 bis 17.30 Uhr

Kunsthaus Aarau

Treffpunkt

vor dem Kunsthaus beim Treffpunkt Private Führungen
Anschliessend werden wir gemeinsam die Eintritt-Tickets direkt an der Kasse im Kunsthaus lösen.

Anmeldung bis 1. März

Teilnehmerzahl 10 bis 25 Pers.

Kursgeld Fr. 25.– ohne Eintritt

Museumseintritt

Bitte keine Online-Tickets lösen
Mit Raiffeisenkarte, Museums-pass oder Mitglieder Aargauischer Kunstverein gratis, Fr. 15.– Gruppentarif

Kursbetreuung Verena Gobeli

Auch in der 10. Ausgabe von «Blumen für die Kunst» im Aargauer Kunsthhaus, Aarau, begegnen sich Bildende Kunst und Blumenkunst auf Augenhöhe: Florist*innen und Blumen-gestalter*innen setzen sich mit einem Kunstwerk aus der Sammlung des Museums auseinander und interpretieren es mit ihren gestalterischen Mitteln.

Dr. Rudolf Velhagen, Kunsthistoriker und Vize-Präsident des Vereins Flowers-to-Arts, vermittelt Ihnen einen einmaligen Einblick in die Welt der Kunst und Floristik.



Florale Interpretation von Lisa Pellanda, Meisterfloristin, Losone (TI), des Werks von Daniëla Keiser, Mézilthac (Steinbruch), 2021, Fotografie: Rudolf Velhagen

21 Blumen für die Kunst

Freitag
8. März 2024
16.15 bis 17.30 Uhr
Kunsthaus Aarau

Treffpunkt
vor dem Kunsthhaus beim Treffpunkt Private Führungen
Anschliessend werden wir gemeinsam die Eintritt-Tickets direkt an der Kasse im Kunsthhaus lösen.

Anmeldung bis 1. März

Teilnehmerzahl 10 bis 25 Pers.

Kursgeld Fr. 25.- ohne Eintritt

Museumseintritt

Bitte keine Online-Tickets lösen
Mit Raiffeisenkarte, Museums-pass oder Mitglieder Aargauischer Kunstverein gratis, Fr. 15.- Gruppentarif

Kursbetreuung Verena Gobeli

Auch in der 10. Ausgabe von «Blumen für die Kunst» im Aargauer Kunsthhaus, Aarau, begegnen sich Bildende Kunst und Blumenkunst auf Augenhöhe: Florist*innen und Blumen-gestalter*innen setzen sich mit einem Kunstwerk aus der Sammlung des Museums auseinander und interpretieren es mit ihren gestalterischen Mitteln.

Dr. Rudolf Velhagen, Kunsthistoriker und Vize-Präsident des Vereins Flowers-to-Arts, vermittelt Ihnen einen einmaligen Einblick in die Welt der Kunst und Floristik.



Florale Interpretation von Lisa Pellanda, Meisterfloristin, Losone (TI), des Werks von Daniela Keiser, Mézilhac (Steinbruch), 2021, Fotografie: Rudolf Velhagen

22 Qigong im Frühling belebende Bewegungen, die Freude machen!

Samstag
9. März 2024
10.00 bis 12.00 Uhr
Bewegungsraum mit Herz
Alb, Zwysigstr. 81, 5430 Wettingen

Anmeldung bis 2. Februar

Teilnehmerzahl
10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung
Monica Gassner-Rusconi

Mit den wärmeren Tagen beginnt das Eis zu schmelzen, die Erde wird getränkt und das Spriessen in der Natur beginnt. So ist der Frühlingsanfang auch für uns ideal, um unseren Körper mit belebenden Qigong-Übungen aus dem Winterschlaf zu wecken, und uns freudvoll bewegt auf die kraftspendende Jahreszeit einzustimmen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Ein Morgen mit Dr. phil. **Marko Nedeljковиć**, Tai Chi und Qigong Lehrer SGQT, Wettingen



23 Kreatives Schreiben

«Kreatives Schreiben» ein regelmässiges Angebot für Schreibfreudige

Dienstag
12. März bis 16. April 2024
18.30 Uhr bis 20.00 Uhr
Rathaus Wettingen
Alberich Zwysigstr. 76
Zimmer 413, 4. Stock

Anmeldung bis 31. Januar

Teilnehmerzahl
12 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 150.-

Daten
12./19./26. März
02./09./16. April

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

Während jeweils 90 Minuten machst du gemeinsam mit der Kursleiterin und den anderen Teilnehmer*innen Schreibübungen, Formulierungsakrobatik und jonglierst mit Worten. Du begibst dich auf eine faszinierende Entdeckungsreise in die Welt der Worte und Geschichten. Gemeinsam mit anderen Schreibenden stärkst du deinen eigenen Schreibstil.

Der Kurs wird von der Lektorin und Schauspielerin **Vlora Mulaku** geleitet.



24 Velopflege und -reparatur mit Bauer Sport

Dienstag
12. März 2024
18.30 Uhr Eintreffen
Start 19.00 bis 21.00 Uhr
Bauer Sport
Landstrasse 109, 5430 Wettingen

Anmeldung bis 1. März

Teilnehmerzahl
10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Simona Sacripanti

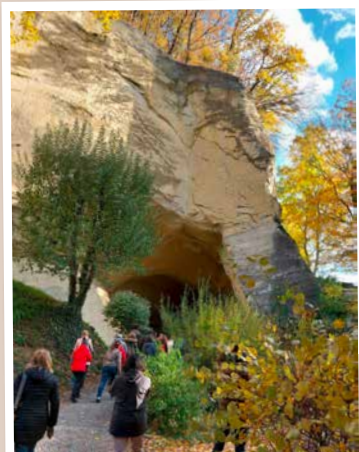
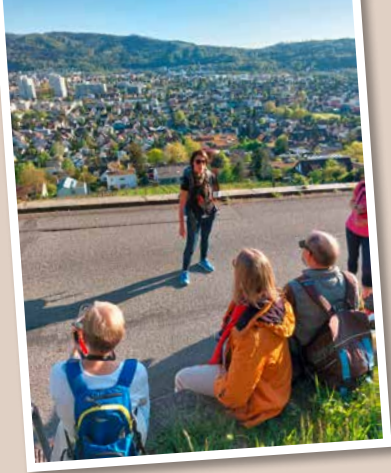
Wie pflege und warte ich mein Velo?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Velo richtig pflegen, was man selbst flicken kann und wann man besser den Fachmann konsultiert. Sie lernen einen Schlauch richtig zu reparieren, Bremsbeläge zu ersetzen und vieles mehr.

Bauer Sport, Fahrradfachgeschäft in Wettingen für Reparaturen und Service-Arbeiten aller Marken und Modelle.

Ein Abend mit **Marc Tschanz** und **Nicola Kohler**





29 Willkommen im Emma-Kunz-Zentrum

Samstag
23. März 2024
09.30 bis 11.30 Uhr
EMMA KUNZ ZENTRUM
Steinbruchstrasse 5
5436 Würenlos
Anreise individuell

Anmeldung bis 1. März

Teilnehmerzahl
14 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 35.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Anton C. Meier errichtete als Hommage an Emma Kunz, Heilpraktikerin, Naturforscherin und Radiästhesistin, das Zentrum und machte die Grotte als Kraftort den interessierten Menschen aus dem In- und Ausland öffentlich zugänglich.

Die Führung beinhaltet einen Rundgang durch das Museum, den Besuch der Emma Kunz Grotte und der Teestube.

Ein stimmiger Vormittag mit **Irene Hofer**.



30 Kräftig in die zweite Lebenshälfte

Mittwoch
27. März 2024
19.00 bis 21.00 Uhr
Vitalhaus
Landstrasse 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 12. März

Teilnehmerzahl
15 bis 25 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk und befindet sich in der ersten Lebenshälfte stets im Auf- und Umbau, danach noch immer im Umbau, aber auch Abbau. Welche Themen dann aktuell werden und wie man wunderbar damit umgehen und oftmals auch vorbeugen kann werden an diesem Abend beleuchtet.

Ein Abend mit **Denise Zumsteg**, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin



31 Selbstregulation für Körper und Psyche

Hintergründe für unser Verhalten erkennen und zur Selbstregulation im Alltag nutzen

Donnerstag
28. März 2024
19.00 bis 21.00 Uhr
Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen,
Bushaltestelle St. Sebastian,
Parkplätze vorhanden

Anmeldung bis 14. März

Teilnehmerzahl
10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Warum erstarren wir manchmal vor Schreck und warum beginnen wir zu zappeln, wenn wir nervös sind? Und weshalb entspannen wir uns bei einem Gegenüber mit freundlicher Stimme oder einem Lächeln?

Ziel dieses Kurses ist, die verschiedenen Modi bei sich und anderen zu erkennen und sie mit einfachen, alltagstauglichen Übungen positiv beeinflussen zu können.

Ein Abend mit **Isabelle Thoresen**, Craniosacral Therapeutin, Supervisorin und Coach



32 Die Geschichte der Dampfbahn Furka-Bergstrecke DFB

Wie ein privater Verein die Dampflokomotive in Betrieb hält

Donnerstag
4. April 2024
19.15 bis 21.00 Uhr
Gemeindebibliothek Wettingen
Mattenstr. 26, 5430 Wettingen

Anmeldung bis 18. März

Teilnehmerzahl
10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung
Monica Gassner-Rusconi

Interessantes zur West-Ost Bahnverbindung vor und nach der Eröffnung des Furka Basistunnels. Die landschaftlich spezielle Bergstrecke wurde/wird mit Dampflokomotiven befahren. Heute von einem Verein betreut. Als Freiwilliger «Froni» arbeitet Ruedi Tobler im Wagenbau in Aarau und in der Bauabteilung an der Strecke. Seine Lehre als Maschinen-schlosser und Technikerschule sind ideal für dieses Hobby.

Ein Abend mit **Ruedi Tobler**, Fachmann Maschinenbau bei BBC, ABB, ABB Kraftwerke bis Alstom



33 Künstliche Intelligenz – Bedeutung für unsere Gesellschaft?

Donnerstag
4. April 2024
19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Rathaus Wettingen
Rathaussaal, 5. Stock

Anmeldung bis 15. März

Teilnehmerzahl
15 bis 50 Personen

Kursgeld Fr. 25.–, Abendkasse

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Durch verständliche Beispiele wird auf einfache Weise aufgezeigt, wie KI das Leben vereinfachen kann, aber auch wo die Gefahren sind und nicht zuletzt wie KI selbst von technisch nicht versierten Leuten auf einfachste Weise genutzt werden kann. Dies ist eine Folgesession des Referates vom letzten Semester.

Ein Abend mit **Stefan Stambach**. Er ist Geschäftsführer des Windischer Start-Up CleverDisplay, Co-Präsident der schweizerischen Vereinigung der Gebäudeinformatiker



34 Theatergeschichte

Montag
8. April bis 13. Mai 2024
14.00 bis 16.00 Uhr
Rathaus Wettingen, Sulpergstube,
5. Stock, am 22.4. in der Schar-
felsstube, 5. Stock

Anmeldung bis 22. März

Teilnehmerzahl
12 bis 15 Personen

Kursgeld Fr. 150.–
bei 12 Personen, Tageskasse
Bei kleinerer Zahl wird ein
Zuschlag erhoben

Daten
8./15./22./29. April
6./13. Mai

Kursbetreuung André Ehrhard

Die literarische Gattung der Dramatik finden wir zuerst bei den Griechen. Sie hatten die Idee, eine Handlung durch Schauspieler auf einer Bühne darzustellen. Berühmte Autoren sind die Tragödienschreiber Aischylos, Sophokles und Euripides und der Komödienschreiber Aristophanes.

Wir lesen eine Tragödie und eine Komödie und stellen die Texte in ihren kulturgeschichtlichen Zusammenhang. Danach verfolgen wir die Entwicklung des Theaters in der späteren Dichtung.

6 Nachmittage mit **Brigitte Künzli**



35 Schloss Wildegg: Einzigartiger Schauplatz der historischen Wohn- und Gartenkultur

Vorlesung: Dienstag
9. April 2024
19.00 bis 20.30 Uhr
Rathaus Wettingen, Rathaussaal
5. Stock

Führung: Samstag
13. April 2024
10.00 bis 12.00 Uhr
Treffpunkt: Schloss Wildegg im
Hof, Effingerweg 5, 5103 Wildegg
Gebührenpflichtige Parkplätze
vorhanden

Anmeldung bis 5. April

Teilnehmerzahl 10 bis 25 Pers.

Kursgeld Fr. 50.– ohne Museums-
eintritt, Mit Raiffeisenkarte,
Museumpass, VMS, ICOM oder Mit-
glieder «Freunde Schloss Wildegg»
gratis Gruppeneintritt Fr. 10.–

Kursbetreuung Verena Gobeli

Schloss Wildegg wurde in der ersten Hälfte des 13. Jahrhunderts von den Habsburgern gegründet. Zwischen 1483 und 1912 war das Schloss Wildegg Sitz der niederadligen, ins bernische Patriziat aufgenommenen Familie Effinger. In dieser Zeit wurden das Schloss und seine Nebengebäude immer wieder den geänderten Bedürfnissen angepasst. Tauchen Sie ein in einen authentischen Ort der historischen Wohn- und Gartenkultur.

Vorlesung im Rathaus Wettingen und Führung im Schloss Wildegg mit **Dr. phil. Rudolf Velhagen**, Kunsthistoriker und Chefkurator Museum Aargau



Blick auf Schloss
Wildegg, Fotografie:
Rudolf Velhagen

36 Auf alten Pilgerwegen den Süden Frankreichs entdecken

Dienstag
16. April 2024
19.00 bis 21.00 Uhr
Rathaus Wettingen
Alberich Zwysigstr. 76
Rathaussaal, 5. Stock

Anmeldung bis 12. April

Teilnehmerzahl
10 bis 50 Personen

Kursgeld
Fr. 25.–, Abendkasse

Kursbetreuung Verena Gobeli

Von Toulouse über Lourdes bis an den Atlantik. Dem Canal du Midi entlang ans Mittelmeer. Durch das Rhonetal bis Genf. Am Fuss der französischen Pyrenäen beginnt der bekannte Jakobsweg «Camino Francés». Hierher führen viele Pilgerwege aus ganz Europa.

Fritz Kammermann hat den Süden Frankreichs auf eher weniger begangenen Routen bewandert. Er ist dabei auf faszinierende Landschaften, historisch bedeutsame Orte und freundliche Menschen gestossen.

Ein Abend mit **Fritz Kammermann**, Wanderpate von SchweizMobil.



Foto: Fritz Kammer-
mann «Cathédrale
Notre-Dame de
Saint-Bertrand-de-
Comminges»

37 Atelierbesuch bei Beat Zoderer, Wettingen

Leichtigkeit und Struktur – Einblick ins künstlerische Schaffen

Mittwoch
17. April 2024
19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Haus C, 1. Stock
Klosterstrasse 40, 5430 Wettingen

Treffpunkt Gasthof Sternen
Wettingen, kurzer Spaziergang
zum Atelier

Anmeldung bis 31. März

Teilnehmerzahl
12 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

Beat Zoderer, ein international bekannter Künstler, der in Wettingen lebt und arbeitet, führt uns durch sein Atelier und zeigt dabei seine unverwechselbaren Objekte, Bilder und Installationen.

Lasst euch überraschen durch Farben, Strukturen sowie vielen Anekdoten aus der Welt eines grossen Künstlers.

Ein Abend im Atelier von **Beat Zoderer**, Künstler



38 A2-B2! Hablemos!

Curso de conversación

Donnerstag
18. April bis 27. Juni 2024
17.00 bis 18.30 Uhr
Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstr. 47, 5430 Wettingen
Bushaltestelle St. Sebastian,
Parkplätze vorhanden

Anmeldung bis 4. April

Teilnehmerzahl 8 bis 12 Personen

Kursgeld
Fr. 195.– exkl. Lehrmittel
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird
ein Zuschlag erhoben.

Daten
18./25. April
2. Mai
6./13./20./27. Juni

Kursbetreuung
Monica Gassner-Rusconi

Curso partiendo de temas actuales, textos de diversas fuentes, audiciones, fotos, alguna que otra proyección. Meta del curso: Llevar a la practica y mantener los conocimientos correspondientes de estos niveles.

Lehrmittel: La docente organiza el material de clase.

7 Abende mit **Marybel Carrillo-Fischer**, lic. phil. aufgewachsen in Lima-Peru und seit 1995 in der Schweiz



39 Zwei Morgen mit mehr oder weniger Druck

Samstag
20. April und 4. Mai 2024
10.00 bis 12.00 Uhr
atelier froelich
Spinnereistasse 5, 5300 Turgi
Eingang Mitte, 3. Stock,
Ateliernummer 3331

Anmeldung bis 12. April

Teilnehmerzahl
8 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 50.–

Kursbetreuung Verena Gobeli

Hoch- und Tiefdruck, zwei Druckverfahren mit welchen früher von Plakaten über Bücher bis zu Geldnoten fast alles gedruckt wurde.

Rebecca Froelich freut sich, Ihnen an zwei Samstagmorgen die beiden Druckverfahren praktisch näher zu bringen.

2 wissens- und erlebnisreiche Morgen mit **Rebecca Froelich** vom **atelier froelich** in Turgi.



40 Feuer, Wasser, Luft und Erde: Die vier Elemente in Musik, Malerei und Dichtung

Montag
22. April, 6. Mai und
3. Juni 2024
19.00 bis 21.00 Uhr
Rathaus Wettingen
Rathaussaal, 5. Stock

Anmeldung bis 16. April

Teilnehmerzahl
10 bis 50 Personen, Abendkasse

Kursgeld Fr. 75.–

Kursbetreuung Verena Gobeli

Den vier Elementen kommt in der Menschheitsgeschichte ganz besondere Bedeutung zu, sei es im eigentlichen wie auch im übertragenen, symbolischen oder auch mystischen und mythischen Sinne. Seit jeher haben Feuer, Wasser, Luft und Erde Künstler angeregt, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. So sind wunderbare Werke in Musik, Malerei und Dichtkunst entstanden.

Ueli Ganz erzählt von ihnen an 3 Abenden in Wort, Bild und mit vielen Musikbeispielen.



1. Abend: Im Zeichen von Feuer und Flamme

2. Abend: Das Wasser, Gleichnis der menschlichen Seele

3. Abend: Luft und Erde

41 Das ABC der Fotografie – auch mit dem Natel

Dienstag
23. und 30. April 2024
19.00 bis 21.00 Uhr
Rathaus Wettingen
Sulpergstube, 5. Stock

Anmeldung bis 1. April

Teilnehmerzahl
10 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 50.–

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Einführung in die Fotografie in einfachen Worten erklärt. An zwei Abenden die Grundlagen der Fotografie kennen lernen. Am ersten Abend wird das Thema theoretisch betrachtet und erarbeitet, am zweiten dann auch praktisch. Eigene Kamera kann mitgebracht werden, ist aber nicht unbedingt erforderlich. Der Kurs kann auch mit der Kamera im Natel besucht werden.

2 Abende mit **Yvonne Unternährer**



42 Gelingende Wertschätzung

Die fünf Sprachen der Liebe im Alltag

Dienstag
23. April 2024
19.00 bis 21.00 Uhr
Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen,
Bushaltestelle S. Sebastian,
Parkplätze vorhanden

Anmeldung bis 1. April

Teilnehmerzahl
10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Haben Sie schon mal einen Blumenstrauss erhalten, obwohl Sie sich lieber eine Umarmung oder ein Kompliment gewünscht hätten? Gemäss Gary Chapman gibt es fünf verschiedene «Sprachen», mit denen wir Wertschätzung (Liebe) ausdrücken.

Gemeinsam erkunden wir in diesem Kurs auf unterhaltsame und erhellende Weise die fünf Sprachen der Liebe und lernen unsere persönliche Muttersprache kennen.

Ein Abend mit **Isabelle Thoresen**, Craniosacral Therapeutin, Supervisorin und Coach



43 Tag für Tag – für ein starkes ICH

Unsere Gedanken lenken unser Leben.

Dienstag
23. April und 30. April 2024
19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Forhölzli Trotte
Forhölzlistrasse 3, 5430 Wettingen
Bitte Parkplätze im Tägi benutzen

Anmeldung bis 31. März

Teilnehmerzahl
12 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 50.–

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

In der heutigen, schnelllebigen Zeit nehmen wir uns immer weniger Zeit für uns selber und unsere Bedürfnisse.

An zwei Abenden erfährst du mehr über die «Kraft der Gedanken». Wir können unser Leben damit unbewusst und bewusst beeinflussen, warum funktioniert sonst der Placebo-Effekt?

Mit vielen Tipps und Tricks aus der Praxis, kannst du dein Leben positiv verändern.

2 Abende mit **Cornelia Steimer**,
Dipl. Rettungsanleiterin HF, Dipl.
Hypnosetherapeutin MV/NGH, Dipl.
Mentalcoach MV



44 Kreatives Gestalten mit Seidenpapier

Dem Frühling kreativ begegnen

Mittwoch
24. April 2024
18.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Figurenatelier bei Möbel Meier
Seminarstrasse 99, 5430 Wettingen

Anmeldung
bis 29. Februar

Teilnehmerzahl
10 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 25.–
plus Fr. 20.– Materialkosten

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

Farbiges Seidenpapier, Kleister, Pinsel und Freude am Tun, das braucht es, um wunderbare Bilder zu gestalten, die sowohl als Fensterbilder oder Wandbilder den Frühling in die Wohnungen bringen. Das kreative Handwerk ist einfach zu erlernen – die Wirkung ist gross. Das Erlernte kann anschliessend gut zuhause mit Kindern umgesetzt werden.

Zwei Abende mit **Susanna Fry** und **Barbara Winzer**, Pädagoginnen und Künstlerinnen



45 PSI-Infrastrukturanlagen – Hinter den Kulissen der Forschung

Mittwoch
24. April 2024
16.00 bis ca. 17.45 Uhr

Treffpunkt
PSI Besucherzentrum
Areal PSI Ost
5232 Villigen PSI
ÖV oder Auto: S27 bis Station
Siggenthal. Ab da Bus 357 nach
PSI Ost. Einige kostenpflichtige
Parkplätze sind vorhanden

Kleidung/Schuhe
Der Witterung angepasst. Schuhe
mit flachen Sohlen
(z.B. Turnschuhe oder ähnliches)

Anmeldung bis 26. März

Teilnehmerzahl 12 bis 18 Pers.

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung Verena Gobeli

Die Besichtigung zeigt einen exklusiven Einblick in das Innenleben der PSI-Aarebrücke.

Auf dem Rundgang erhalten Sie spannende Einblicke in die Strom- und Wärmeversorgung des PSI. Wussten Sie zum Beispiel, dass am PSI ein Reserveheizkraftwerk für das Fernwärmenetz Unteres Aaretal betrieben wird? Was passiert bei einem Stromausfall? Wie funktionieren die Kühlsysteme am PSI? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie bei dieser Spezialführung.



Foto: Energy-System-Integrations-Plattform ESI

46 Ausgeschlafen in den neuen Tag

Mittwoch
24. April 2024
19.00 bis 21.00 Uhr

Vitalhaus
Landstrasse 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 10. April

Teilnehmerzahl
10 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung Simona Sacripanti

Wachen Sie auch oft müde und verspannt auf? Im Rücken zwickt es oder der Nacken ist verspannt? Sie sind unkonzentriert und schlecht gelaunt? Dann kann das mit Ihrem Schlaf zu tun haben. Wir verbringen $\frac{1}{3}$ unseres Lebens im Bett – eine wichtige Erholungszeit für unseren Körper und Geist. Lernen Sie mögliche «Schlafräuber» kennen und lernen Sie praktische Tipps zu besser ein- und durchschlafen.

Ein Abend mit **Mechthild Meier Fischer**, zertifizierte Liege- und Schlaftherapeutin, Vorstandsmitglied der IG Richtig Liegen und Schlafen Schweiz



47 Watto und Chullo, Merkli und Süessli Die Region Wettingen und ihre Orts- und Familiennamen

Mittwoch
24. April 2024
19.15 bis 21.00 Uhr
Gemeindebibliothek Wettingen
Mattenstr. 26, 5430 Wettingen

Anmeldung bis 1. April

Teilnehmerzahl
10 bis 25 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung
Monica Gassner-Rusconi

Namen hängen an uns und unserer Umgebung über Generationen, ja manchmal über Jahrhunderte, Jahrtausende hinweg. Aber sie sind mehr als bloss anhängliche Etiketten: Ohne sie könnten wir nicht kommunizieren, wären regelrecht orientierungslos.

Wir begeben uns auf eine Zeitreise durch die Namenlandschaft der Region Wettingen und versuchen zu verstehen, weshalb wir (und unsere Umgebung) so heissen, wie wir eben heissen.

Ein Abend mit **Dr. Martin H. Graf**, Redaktor beim Schweizerdeutschen Wörterbuch



48 Blumenwerkstatt – selber Deko gestalten

Donnerstag
25. April 2024
18.30 bis 20.30 Uhr

Blumenwerkstatt Vera
am Zentrumsplatz
5430 Wettingen

Anmeldung bis 15. April

Teilnehmerzahl
8 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 30.– (plus Material)

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Vera von der Blumenwerkstatt am Zentrumsplatz zeigt, wie man schöne Gestecke, Kränze oder Tischdekorationen gestalten kann. Vera hilft, ein bis zwei Werke zu gestalten, die dann nach Hause genommen werden dürfen (Material wird vor Ort bezahlt).

Ein Abend mit **Vera** von der Blumenwerkstatt Wettingen



49 Degu Wanderung

Donnerstag
2. Mai 2024

18.30 bis 21.00 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt
gegeben

Anmeldung bis 21. April

Teilnehmerzahl

10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 50.-

Kursbetreuung

Simona Sacripanti

Wir packen Wein in unsere Rucksäcke und wandern zu einem schönen Aussichtspunkt um dort gemütlich Wein zu degustieren und Köstlichkeiten aus Italien zu geniessen.

Mitbringen: Rucksack, dem Wetter entsprechende Kleidung.

Ein Abend mit **Simona Sacripanti**



50 Pétanque für Neulinge

Das französische Nationalspiel

Samstag

4. Mai 2024

14.00 bis 17.00 Uhr

Pétanque Plätze (vis-à-vis
Gemeindehaus)

Schürweg 2, 8956 Killwangen

Anmeldung bis 30. April

Teilnehmerzahl

6 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 30.-

Kursbetreuung Esther Seger

Nach einer kurzen Einführung zu Spieltaktik, Wurftechnik, Kugel setzen und schießen führen Sie unter Anleitung von erfahrenen Spielern ein kleines Plauschturnier durch. Anschliessend wird ein typisches französisches Aperitif Getränk, ein Pastis, offeriert.

Pétanque ist ein Spiel für alle; ob jung oder älter. Lassen Sie sich begeistern von diesem faszinierenden Freizeitspiel.

Ein Nachmittag mit **Leo Dittli**, Pétanque Freunde Killwangen



51 Schmerzfreie, starke Füsse

Mittwoch

15. Mai 2024

19.00 bis 20.30 Uhr

Vitalhaus

Landstr. 79, 5430 Wettingen

Anmeldung bis 30. April

Teilnehmerzahl

10 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

60% der Erwachsenen haben Fehlstellungen wie Hallux Valgus, Krallenzehen, Knick-, Senk-, Platt- oder Spreizfuss. 40% der Erwachsenen klagen über Schmerzen in den Füssen wie zB. Fersensporn oder Plantarfasziitis. Die meisten Menschen tragen zu kurze/kleine Schuhe oder benötigen Einlagen. Durch schmales Schuhwerk wird die Statik, Motorik und Sensorik beeinflusst, was im Alter essenziell ist.

Der Vortrag zeigt Fussfakten, Ursachen von Fehlstellungen, Vor- und Nachteile von Schuhen, Socken und Einlagen sowie einige Übungen um die Fussmuskulatur zu stärken.

Ein Abend mit **Roman Gull**, Laufcoach und Fusstherapeut



52 Line Dance für Einsteiger

Dienstag

21. Mai bis 9. Juli 2024

18.45 bis 20.00 Uhr

Werkgebäude

Brühlstrasse 2

8956 Killwangen

Anmeldung bis 30. April

Teilnehmerzahl

6 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 152.-

Daten

21./28. Mai

4./11./18./25. Juni

2./9. Juli

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Line Dance ist ein Solotanz (also ohne Partner), gehört zu den Country Dances, die in den USA ursprünglich zu reiner Country- & Westernmusik entstanden sind. Heute wird Line Dance weltumspannend zu praktischer jedem Musikstil aus Radio und den Charts getanzt.

Du tanzt alleine und der Spass an Musik und der Choreographie steht im Vordergrund. Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Tanzerfahrung und ist daher auch für Senioren oder Familien geeignet.

8 Abende mit **Ueli Scheidegger**, Tanzlehrer



53 Ahnenforschung – Wissenswertes über Genealogie – Tipps zum Erstellen eines eigenen Familienstammbaums

Mittwoch

22. Mai 2024

19.15 bis 21.00 Uhr

Gemeindebibliothek Wettingen
Mattenstr. 26, 5430 Wettingen

Anmeldung bis 2. Mai

Teilnehmerzahl

10 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung

Monica Gassner-Rusconi

Wie viele Generationen der Vorfahren kennen Sie? Gibt es in der Familie vielleicht einen berühmten «Onkel in Amerika»? Wie wird ein Familienstammbaum erstellt?

Sie erfahren viel Wissenswertes über die Ahnenforschung, Darstellungsmöglichkeiten von Ahnentafeln, Datenschutzbestimmungen.

Ein Abend mit **Heinz Zürcher**, pensionierter «Flying Station Engineer» und Instruktor bei Swissair/Balair und seit vielen Jahren Ahnenforscher



54 Barfuss Workshop – Gesunde, schmerzfreie Füsse Stärkung, Mobilität, Sensorik

Samstag

1. Juni 2024

10.00 bis 14.30 Uhr

Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen,
Bushaltestelle St. Sebastian, Park-
plätze vorhanden

Anmeldung bis 15. Mai

Teilnehmerzahl

4 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 150.–

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Befreie Deine Füsse für unbeschwerte Bewegung und stärke Deine Basis! Du hast Fusschmerzen, einen Hallux Valgus, Fussfehlstellung oder suchst nach Alternativen zu Einlagen? Wir gehen dem Thema auf den Grund, arbeiten Fuss-Schmerzen entgegen und lernen praktische Übungen kennen zur Entspannung, Stärkung, Mobilität und Sensorik der Füsse.

4.5 Stunden inkl. Mittagspause / keine Vorbereitung und keine Barfuss-Erfahrung nötig

Workshop mit **Roman Gull**, Laufcoach



55 Geschichte des Jazz in der Schweiz Von Hazi Osterwald bis Nik Bärtsch

Dienstag

4. Juni und 11. Juni 2024

19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich Zwyssigstr. 76
Zimmer 413, 4. Stock

Anmeldung bis 30. April

Teilnehmerzahl

12 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 50.–

Kursbetreuung

Gabi Bühler Müller

Seit über 100 Jahren gibt es den Jazz. Wenige Jahre nach der ersten Jazz-Schallplatte versuchten auch junge Leute in der Schweiz, die neue Musik zu spielen. Was mit ein paar Enthusiasten in den 1920er Jahren begann, entwickelte sich über die Jahrzehnte zu einer Szene, die kaum mehr zu überblicken ist.

Beat Blaser war lange Saxophonist und Saxophonlehrer, bis er als Musikredaktor zu SRF 2 Kultur ging.

2 Abende mit **Beat Blaser**, Jazzjournalist, Musiker



56 Lu Jong – Tibetisches Heilyoga Lu Jong ist Meditation in Bewegung

Dienstag

4. Juni bis 2. Juli 2024

17.30 bis 19.00 Uhr

Merker Areal, MehrKlang Raum
Eingang A, 1. Stock
Bruggerstr. 37, 5400 Baden

Mitnehmen Bequeme Kleidung,
Yoga-Matte

Anmeldung bis 20. Mai

Teilnehmerzahl 6 bis 8 Personen

Kursgeld

Fr. 250.– bei 6–7 Personen

Fr. 200.– bei 8 Personen

Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

4./11./18./25. Juni

2. Juli

Kursbetreuung Esther Seger

Die spirituelle Bewegungslehre stammt aus den buddhistischen Klöstern in Tibet und beruhigt den Geist, fördert die Konzentration und reinigt das ganze Energiefeld. Durch Dehnen und Kontrahieren der Muskulatur lösen sich Blockaden, die Wirbelsäule wird beweglicher und die Energie kann freier fließen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

5 Abende mit **Sabine Hurni**, Heilpraktikerin, Baden



57 Begegnungen IM FAHR

Samstag

15. Juni 2024

09.30 bis 11.30 Uhr

Treffpunkt Kloster Fahr, Eingang

8109 Kloster Fahr

Der Klosterrundgang ist nicht rollstuhlgängig.

Anreise individuell mit ÖV oder Privatauto

Anmeldung bis 26. Mai

Teilnehmerzahl

12 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 35.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Der Rundgang hinter die Mauern des Benediktinerinnenklosters Fahr führt durch die Klosterkirche, in historische Räume, in den wundervollen barocken Kräutergarten und endet im Klosterladen.

Die Lesung aus dem Buch IM FAHR mit der Autorin Susann Bosshard-Kälin gewährt einen unerwarteten Blick in die Lebensgeschichten der 20 Ordensfrauen.

Führung mit einer **Klosterführerin** und Lesung mit **Susann Bosshard-Kälin** dauern je etwa 1 Stunde.

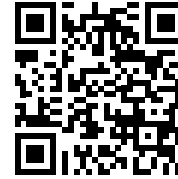


Wir danken der Ortsbürgergemeinde Wettingen für Ihre grosszügige Unterstützung.



Kursanmeldung

Anmeldungen auch über www.vhs-wettingen.ch willkommen!



Ich möchte folgende Kurse besuchen:

Kurs-Nr.	Bezeichnung

Frau Herr

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Ich bin Mitglied der Volkshochschule Wettingen.

Ich möchte Mitglied der Volkshochschule Wettingen werden.

Ich möchte noch _____ Programme zum Verteilen.

Ich möchte das nächste Programm erhalten (gratis).



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare
50098360
000002

B

DIE POST



**Volkshochschule Wettingen
Sekretariat
5430 Wettingen**