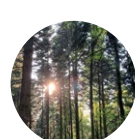




PROGRAMM
2023/2024

WOHLENS REGION SCHULE HOCH VOLKS



29.08.2023 | 3 Abende | Nr. 08-01 | Exkursion | CHF 100.00

WALDBADEN – EINE WERTVOLLE AUSZEIT IN DER NATUR

Den Wald mit allen Sinnen erleben. Entdecken Sie die Natur in ihrer Umgebung aus einer ganz neuen Perspektive. Zeit im Wald achtsam zu verbringen, stärkt unsere körperliche und mentale Gesundheit.

Gesundheit | Natur



31.08.2023 | Nr. 08-02 | Vortrag | CHF 25.00

FETTE IN UNSERER ERNÄHRUNG

Wir lernen von der erfahrenen Ernährungsberaterin Eveline Zbären, welche Rolle Fett in unserem Speiseplan haben und welche eher vermieden werden sollten.

Gesundheit



05.09.2023 | Nr. 09-01 | Exkursion | CHF 17.00

WIE FUNKTIONIERT EINE ABWASSERREINIGUNGSANLAGE?

Wollten Sie immer schon wissen, wie eine Abwasserreinigungsanlage funktioniert? Kommen Sie mit uns zur Führung durch die 1972 bis 1974 gebaute ARA «im Blettler» in Wohlens-Anglikon.

Gesellschaft | Politik | Geschichte



07.09.2023 | Nr. 09-02 | Vortrag | CHF 25.00

PSYCHOPATHEN – CHARMANT UND GEFÄHRLICH?

Dr. med. Friederike Boudriot vom Psychiatrischen Dienst Aargau AG, zeigt auf, wie Psychopathen zu erkennen sind und wie der Alltag mit ihnen gestaltet werden kann.

Gesundheit



09.09.2023 oder 10.03.2024 | Nr. 09-03 oder 15-01 | Kurs | je CHF 25.00

Ü40 – TANZSCHNUPPERKURSE SALSA/BACHATA

Unter Gleichgesinnten probieren Sie die ersten Tanzschritte in Salsa und Bachata aus. Erleben Sie, wie der Rhythmus der lateinamerikanischen Musik Ihren Körper in Schwingung versetzt.

Musik | Kunst



13.09.2023 | Nr. 09-04 | Exkursion | CHF 25.00

INTEGRA – ANDERS IST NICHT VERKEHRT!

Mechanik, Montage, Logistik, Kreativ-Werkstätten, Wäscherei, das Restaurant Hans & Heidi... der Rundgang zeigt auf, wo und wie gearbeitet wird, worauf bei der Integra besonders Wert gelegt wird.

Gesellschaft | Bildung | Erziehung | Lebenshilfe



13.09.2023 | Nr. 09-05 | 1 Abend | Kurs | CHF 30.00

SLINGS MYOFASZIALES TRAINING

Slings Myofasziales Training ist ein Faszien-fokussiertes Mody-Mind Bewegungsprogramm. Trainiert wird auf der Matte, je nach Fokus der Lektion werden Massagebälle oder Hilfsmittel eingesetzt.

Gesundheit



18.09.2023 | Nr. 09-06 | Vortrag | CHF 25.00

DRESDEN MIT UMLAND & ERZGEBIRGE

Die Kulturstadt Dresden, die faszinierende Stadt mit gegen 50 Museen und einer grossen Anzahl an restaurierten und wieder aufgebauten weltbekannten Barockbauten, wie die Frauenkirche usw...

Länder | Menschen | Reisen



20.09.2023 | Nr. 09-07 | Exkursion | CHF 20.00

FÜHRUNG DURCH DAS SPITAL MURI

Das Spital Muri bietet für alle Lebensphasen eine qualitativ hohe Gesundheitsversorgung. Im Rahmen einer Führung und eines Referats erfahren Sie, welche komplexen Anforderungen gestellt werden.

Gesellschaft | Politik | Geschichte



21.09.2023 | Nr. 09-08 | 9 Abende | Kurs | CHF 200.00

AUTHENTISCHES MEDIZINISCHES QI GONG

Unter der Anleitung von Sabine Rossi verbinden sich Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Ein Weg zu Gelassenheit, zu Gesundheit und mehr Lebensfreude.

Gesundheit



23.09.2023 | Nr. 09-09 | Wanderung | CHF 30.00

DRISSGERSTROOS – BREMGARTEN-LENZBURG, AN WOHLLEN VORBEI!

Ein visionäres Strassenbauprojekt, die unvollendete Nordumfahrung von Wohlens, eine politische Bauruine, Wohler Volkszorn von 1830... mit den Stadtführern Daniel Güntert und Rolf Roth.

Gesellschaft | Politik | Geschichte



26.09.2023 | Nr. 09-10 | 1 Abend | Kurs | CHF 30.00

RUHE UND GELASSENHEIT DURCH ACHTSAMKEITSTRAINING

Wie oft hetzen wir vom Einen ins Andere und verpassen so das Wertvollste, nämlich das Leben jetzt! Durch Achtsamkeitspraxis ist es möglich, mehr im Leben einzutauchen und Gelassenheit zu fördern.

Gesundheit



28.09.2023 + 07.05.2024 | Nr. 09-11 + 17-02 | Exkursion | je CHF 25.00

GANG DURCH WOHLLEN 1 UND 2

Was man weiss und doch nicht kennt: 1. Die Schulhausbauten Halde auf s'Vogte Hübel. 2. Ein interessanter Rundgang mit ungewohnter Perspektive auf Wohlens.

Gesellschaft | Geschichte



07.10.2023 | Nr. 10-01 | Exkursion | CHF 56.00

PILZE SAMMELN UND BESTIMMEN

Sie verbringen mit Jolanda Guglielmo und Ewald Wagner (PilzkontrolleurIn) einen interessanten und informativen Tag im Wald und lernen einiges über Pilze sammeln, bestimmen und geniessen.

Gesundheit | Kulinarik



11.10.2023 | Nr. 10-02 | 6 Abende | Kurs | CHF 260.00

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist eine erfolgreiche und weit verbreitete Entspannungsmethode. Regelmässiges anwenden dieser leicht zu erlernbarer Technik führt zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.

Gesundheit



14.10.2023 | Nr. 10-03 | Exkursion | CHF 25.00

WASSERKRAFT – ÄLTESTE ENERGIEQUELLE DER MENSCHEN

Kein Geringer als Gottfried Keller unterzeichnete 1854 die Wasserrechtskonzession der Wasserentnahme aus der Reuss. Eine Führung durch die Kraftwerkanlage mit der Original Francis-Turbine.

Natur | Technik | Wissenschaft

SO MELDET MAN SICH AN:



**DETAILLIERTE
INFORMATIONEN
& ANMELDUNG
ONLINE:**

www.vhs-aargau.ch/wohlen



**JETZT
MITGLIED
WERDEN &
PROFITIEREN!**



**ODER ANMELDUNG
PER MAIL / TELEFONISCH:**

E-MAIL: wohlen@vhs-aargau.ch

TEL. 079 515 60 06



WIR BEDANKEN UNS BEI:

brinkertlück
creatives

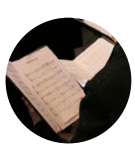
kasimir meyer

ORTSBÜRGERGEMEINDE WOHLLEN

SCHLOSSLI WOHLLEN

SCHÜWO
Trink-Kultur seit 1946

Wohlen



17.10.2023 | Nr. 10-04 | 12 Abende | Kurs | CHF 140.00

Musik | Kunst | Philosophie

SINGEN ZUR FREUDE

Wer hat Lust, in einem Chor ohne Aufführungsdruck mitzuwirken? Wir singen herbstliche, weihnachtliche, besinnliche und lustige Lieder und Kanons.



18.10.2023 | Nr. 10-06 | Vortrag | CHF 25.00

Länder | Menschen | Reisen

RUMÄNIEN, INDIVIDUELL ERFAHREN

Rumänien, ein Land für Entdecker, wie kürzlich eine Zeitschrift erwähnte. Individuell mit dem Auto lassen sich die schönen mittelalterlichen Städte mit der grandiosen Landschaft sehr gut erkunden.



19.10.2023 | Nr. 10-05 | 6 Nachmittage | Kurs | CHF 120.00

Literatur | Kunst | Philosophie

LITERATUR ZUR DISKUSSION – LESEN IST IN!

Am ersten Kursnachmittag wird der Roman «Eine Frage der Chemie» von Bonnie Garmus besprochen. Im Lesezirkel liest man Bücher, die man sonst nicht lesen würde.



20.10.2023 | Nr. 10-07 | Wanderung | CHF 90.00

Reisen | Geschichte | Kulinarik

AUF DEN SPUREN DES HEILIGEN MEINRAD

Wanderung mit Margrit Tanner von Schindellegi nach St. Meinrad und weiter nach Einsiedeln. Pater Markus Steiner, Kloster Einsiedeln, begleitet uns ab dem Etlzelpass. Einkehr im Gasthaus St. Meinrad.



24.10.2023 | Nr. 10-09 | Vortrag | CHF 30.00

Gesellschaft | Politik | Geschichte | Erziehung

VANDALISMUS UND GEWALT – WIEVIEL STRAFE MUSS ES SEIN?

Wird denn alles schlimmer? Was kann man dagegen tun? Die Vorfälle erschrecken, befremden und beunruhigen. Ein interessanter und informativer Abend mit Dr. med. Josef Sachs und Hans Melliger.



31.10.2023 | Nr. 10-10 | Lesung und Essen | CHF 50.00

Literatur | Kulinarik

GRUSELGSCHICHTE US EM FREIAMT OND GSCHMOLZNE WOHLERCHÄS

Es tschuderet – dNackehoor stellid sich uf – Angstschweiss ond Gänsehaut – ned jugendfrei, de blanki Horror! Das Angstbarometer steigt, wenn man an die Geschichten und das Halloween-Essen denkt.



31.10.2023 | Nr. 10-08 | 3 Abende | Vortrag | CHF 75.00

Gesellschaft | Politik | Geschichte

SCHWEIZ – DER STEINIGE WEG ZUR MODERNEN DEMOKRATIE

Die Wurzeln der modernen Schweiz verstehen. Majorz, Proporz, Ständemehr, Volksmehr, Referendum, Initiative, halbdirekte Demokratie: alles klar?



08.11.2023 oder 16.05.2024 | Nr. 11-01 oder 17-04 | je 1 Abend | Kurs | je CHF 28.00

Gesundheit

PFEILBOGENSCHIESSEN

Erlebe diese faszinierende Präzisionssportart, welche seit 1972 Olympische Disziplin ist. Im Rahmen eines Schnupperkurses unter professioneller Leitung in einer grosszügigen Indooranlage.



09.11.2023 + 18.01.2024 | Nr. 11-02 + 13-05 | je 1 Abend | Einführung | je CHF 45.00

Gesundheit

GEDÄCHTNISTRAINING 1 UND 2

Geistige Fitness erhalten und im Alltag stark bleiben? Das ganzheitliche Gedächtnistraining hält ihre grauen Zellen in Schwung. Mental beweglich bleiben ist eine Lebenskompetenz.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Ihr VHS Wohnen-Team!

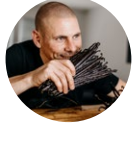


15.11.2023 | Nr. 11-03 | Exkursion | CHF 50.00

Literatur | Kulinarik

«WHISKY MIT MORD» – EIN GENUSSVOLLER KRIMIABEND MIT WHISKY

Eine spannende Reise in die Highlands von Schottland, in eine Whisky-Destillerie, wo ein berühmter Single Malt hergestellt wird. Lesung mit Andreas Weber, Fachkundig begleitet durch Lidwina Weh.



16.11.2023 | Nr. 11-04 | 1 Abend | Kochkurs | CHF 180.00

Kulinarik

VANILLE - WORKSHOP

Mit Stephan Stemming – Spitzenkoch und Gründer der «ersten Vanille Manufaktur der Schweiz» – kochen Sie Aussergewöhnliches mit Vanille und erfahren mehr über die Königin der Gewürze aus erster Hand.



22.11.2023 | Nr. 11-05 | Vortrag | CHF 25.00

Gesundheit

ALKOHOLKONSUM BEIM ÄLTERWERDEN

Ca. 80% der erwachsenen Schweizer und Schweizerinnen trinken mehr oder weniger regelmässig Alkohol. Es finden kaum soziale, kulturelle Anlässe statt, an denen kein Alkohol ausgeschenkt wird.



28.11.2023 | Nr. 11-06 | Lesung | CHF 28.00

Literatur | Kunst | Philosophie

ERLEBNISLESUNG MIT MARTIN RÜFENACHT UND SEINEM NEUESTEN REUSS-KRIMI

Treten Sie ein in einen erlebnisreichen und genussvollen Krimi-Abend. Der im September erscheinende dritte Krimi handelt von Kantonspolizist Stephan Bernauer, welcher einen neuen Fall zu lösen hat.



07.12.2023 | Nr. 12-01 | Exkursion | CHF 45.00

Kulinarik | Geschichte

«MAYGREEN DISTILLERIE»

Das Erlebnis, das Entdecken und Geniessen des Parfums der Natur, konzentriert in der Flasche. Wir tauchen mit Daniel Röthlisberger in die Welt eines alten Handwerks ein und geniessen.



11.01.2024 | Nr. 13-01 | Vortrag | CHF 20.00

Gesundheit

WUNDERWERK DARM – DAS EINGANGSTOR ZU IHRER GESUNDHEIT

Jede Bewegung in Ihrem Alltag benötigt Energie – Wie können wir in Eigenverantwortung fit und leistungsfähig bleiben?



16.01. + 13.03. + 25.04.2024 | Nr. 13-02 + 15-02 + 16-03 | Vortragsreihe | je CHF 25.00

Gesundheit

«VOLKSKRANKHEIT DEPRESSION» «BURNOUT – DIE KRANKHEIT DER TÜCHTIGEN?» «DEMENZ»

Eine interessante Vortragsreihe von Frank Marohn, Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie. Aktuelle Themen, Entstehungsbedingungen und Behandlungsansätze, auch nichtmedikamentöser Art.



17.01.2024 | Nr. 13-03 | Kurs | CHF 50.00

Kreativität

FASZINIERENDE KARTENTRICKS FÜR JUNG UND ALT

Möchten Sie an einer Feier im Familienkreis, unter Freunden oder in der Arbeitspause unterhalten und überraschen? Magic Guga zeigt einfache Tricks mit Jasskarten, Münzen, Trinkbechern...



18.01.2024 | Nr. 13-04 | Vortrag | CHF 11.00

Bildung | Erziehung | Lebenshilfe

UMGANG DER KIDS MIT DIGITALEN MEDIEN

Digitale Medien sind heute nicht mehr wegzudenken. Ob Smartphone, Tablet oder Fernseher – sie faszinieren Gross und Klein und beeinflussen den Familienalltag.



20.01.2024 | Nr. 13-06 | 1 Tag | Workshop | CHF 210.00

Gesundheit | Kreativität

WIE DRÜCKE ICH MICH AUS?

Innere und äussere Kräfte im Dialog. Was bewegt mich und wie bewege ich mich. Wie wird meine Stimme/Stimmung davon beeinflusst? Ein Workshop mit Vera Rudolf von Rohr und Joachim Schultz.



14.02.2024 | Nr. 14-01 | 3 Abende | Kurs | CHF 75.00

Bildung | Erziehung | Lebenshilfe

EIGENSPRACHE ÖFFNET WEGE... ODER ZUHÖREN UND GEHÖRT WERDEN

Im Idiolektischen Gespräch kommen Menschen zu Wort, werden auf neue Weise gehört und fühlen sich verstanden. 3 Kursabende mit Marianne Kleiner.



19.02.2024 | Nr. 14-02 | 3 Abende | Vortrag | CHF 75.00

Gesellschaft | Politik | Geschichte

IRAN: HOCHKULTUR – GOTTESSTAAT – TYRANNEI

Dr. Josef Kunz zeigt in den drei Kursabenden die sehr interessante und vielfältige Geschichte auf, welches den heutigen Staat Iran betrifft.



16.03.2024 | Nr. 15-03 | 2 x morgens | Workshop | CHF 90.00

Kreativität

WERKEN MIT HOLZ

Andy Bächer erstellt mit Ihnen Knobelspiele. Sie lernen Sägen, Bohren, Verbinden, Hobeln, Raspeln, Feilen und Schleifen von Holz sowie natürliche Oberflächenbehandlungen.



22.03.2024 | Nr. 15-04 | Exkursion | CHF 10.00

Gesellschaft | Geschichte | Kunst

PRINT BELEBT. – WWW-KASI.CH

Besuchen Sie die Kasimir Meyer AG und erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Druckerei. Lassen Sie sich davon überzeugen, dass Print nicht aussterben wird, sondern eine zeitlose Bedeutung behält.



03.04.2024 | Nr. 16-01 | Vortrag | CHF 25.00

Gesundheit

GLÜCKLICHE KINDERFÜSSE

Kennen Sie folgende Fussfakten? 98% der Babyfüsse sind bei der Geburt gesund – 70% der Kindergartenkinder tragen zu kurze Finken – 60% der Erwachsenen haben Fehlstellungen und 40% Schmerzen.



23.04.2024 | Nr. 16-02 | Exkursion | CHF 85.00

Gesundheit | Kulinarik

ESSBARE WILDPFLANZEN KENNENLERNEN

Unter fachkundiger Leitung verbringen wir einen lehrreichen und stimmungsvollen Abend im Wald, wo wir essbare Wildpflanzen kennenlernen und erfahren was wir daraus machen können.



04.05.2024 | Nr. 17-01 | Workshop | CHF 135.00

Gesundheit

BARFUSS WORKSHOP

Dein Start zu gesunden Füssen und einem natürlichen Gang nach der Freilauf Methode. Du interessierst dich für Fusstraining? Dann ist der Barefoot Basics Workshop der richtige Kurs.



14.05.2024 | Nr. 17-03 | Vortrag | CHF 20.00

Länder | Menschen | Reisen

BONSAIKUNST

Geschichte, Philosophie und Grundlage der Gestaltung. Sie erfahren von Hans Blindenbacher mehr über den geschichtlichen und kulturellen Hintergrund dieser kreativen und ästhetischen Kunstform.



22.05.2024 | Nr. 17-05 | Exkursion | CHF 17.00

Länder | Menschen | Reisen

BESUCH UND FÜHRUNG DURCH DIE JVA LENZBURG

Der «5-Stern» in Lenzburg ist weit über unsere Region bekannt, aber kennen Sie die Vollzugsanstalt auch von innen? Nutzen Sie die Gelegenheit mit uns eine Führung und einen Kurzvortrag zu erleben.



30.05.2024 | Nr. 17-06 | 6 Tage | Reise | CHF ca. 1150.00

Länder | Menschen | Reisen

GEPLANTE REISE NACH DRESDEN UND UMGEBUNG SOWIE INS ERZGEBIRGE

Kommen Sie nach Dresden, der faszinierenden Stadt mit einer Unmenge an barocken Gebäuden und rund 50 Museen und auch die nähere Umgebung im Dresdner-Elbtal werden wir erkunden.

