



Volkshochschulen
Landsberg am Lech
und Kaufering



**Programmheft
Frühjahr/ Sommer 25
#zukunftsor_t_vhs**

Ein spannender Einblick
in die Kurswelt der vhs
Landsberg und Kaufering.



Foto credit: NASA/Don Pettit

Cover Foto: „Earth Below“

Über Nordmexiko, in 257 Meilen Höhe, entstand dieses beeindruckende Langzeitbelichtungsfoto:

NASA-Astronaut und Flugingenieur der „Expedition 72“, Don Pettit, hielt die leuchtenden Streifen der Stadtlichter und das grüne Leuchten der Erdatmosphäre am Horizont fest. Oben rechts ist ein Teil der Internationalen Raumstation zu erkennen.

Seit der Inbetriebnahme der Station im Jahr 2000 fangen Astronauten mit ihren Aufnahmen im Rahmen der Crew Earth Observations die Veränderungen unseres Planeten ein. Die Bilder zeigen, wie Mensch und Natur die Erde formen, unterstützen die Katastrophenhilfe und eröffnen neue wissenschaftliche Einblicke.

Liebe Bürgerinnen und Bürger,



Doris Baumgartl

wir freuen uns sehr, Ihnen das neue Programmheft der Volkshochschulen Landsberg und Kaufering vorstellen zu dürfen – gestaltet unter dem Motto für das Jahr 2025 #zukunftsorort_vhs.

Das Coverfoto „Earth Below“ der NASA zeigt durch die Langzeitbelichtung nicht nur die Schönheit unseres Planeten, sondern auch dessen Dynamik und die Schnelllebigkeit, die unsere moderne Welt prägt. Leuchtende Lichtspuren erinnern daran, wie rasant sich Städte, Technologien und Lebensweisen verändern – ein Sinnbild für die Transformation, die auch unsere Gesellschaft aktuell durchlebt. Die Volkshochschulen Landsberg und Kaufering greifen mit ihren Angeboten diesen Wandel auf: Sie bieten Bildung als Schlüssel, um die Herausforderungen der schnellen Veränderungen aktiv zu gestalten. Ob es um digitale Kompetenzen, kritisches Denkvermögen, Verantwortung für die eigene Gesundheit oder Umweltbildung geht – die vhs gibt Orientierung in einer sich rasant wandelnden Welt und unterstützt Menschen dabei, sich in diesem Tempo nicht nur zurechtzufinden, sondern es auch mitzugestalten.



Thomas Salzberger

So wie die Lichtspuren im Bild sichtbar machen, dass Bewegung und Wandel Teil unseres Lebens sind, laden die Volkshochschulen dazu ein, sich auf den Puls der Zeit einzulassen. Mit ihrem vielfältigen Programm sind sie ein Ort, an dem wir nicht nur auf Veränderungen reagieren, sondern sie aktiv und nachhaltig gestalten können – für ein lebenswertes und zueversichtliches Miteinander.

Wir laden Sie herzlich ein, das neue Programm zu entdecken, und danken den Teams der Volkshochschulen Landsberg und Kaufering für ihre wertvolle Arbeit. Wir freuen uns darauf, Sie in den vielfältigen Kursen, Vorträgen und Projekten willkommen zu heißen!

Doris Baumgartl
Oberbürgermeisterin Landsberg a.L.
Vorsitzende des vhs-Kuratoriums

Thomas Salzberger
1. Bürgermeister
Vorsitzender des vhs-Beirats



Semesterschwerpunkt:

#zukunftsor_vhs

Das TTZ Landsberg: KI-Technologien für Data Science und Autonome Systeme

Mittwoch, 30.4.2025,
18.00-19.30 Uhr
Beschreibung siehe Seite 15
★ Kurs-Nr. 5702

Upcycling: Rucksäcke und Taschen nähen

Samstag, 28.6.2025,
10.00-14.00 Uhr
Beschreibung siehe Seite 15
★ Kurs-Nr. 4415

Solo

Eine interaktive Inszenierung
für virtuelle Realitäten
Freitag, 16.05.2025
18.00 – 19.30
Beschreibung siehe Seite 78
★ Kurs Nr. 204-03

Digital Balance

Samstag, 17.5.2025,
10.00-13.00 Uhr
Beschreibung siehe Seite 46
★ Kurs-Nr. 1050

Business English Conversation B1-B2

Donnerstag, 13.3.2025
- Donnerstag, 3.7.2025,
16.45-18.15 Uhr, 10 Abende
Beschreibung siehe Seite 20
★ Kurs-Nr. 2216

KI zum Anfassen und ausprobieren

19.03.2025: Teil 1:
Sprachassistenten
16.04.2025 : Teil 2:
Wearables
Beschreibung siehe Seite 76
★ Kurs-Nr. 703-11

KAS - Körper - Atmung - Sprechen

Samstag, 10.5.2025 - Sonntag,
11.5.2025, 10.00-15.00 Uhr,
2 Tage
Beschreibung Seite 43
★ Kurs-Nr. 1010

Interkulturelle Kommunikation am Arbeitsplatz

Dienstag, 8.4.2025,
16.00-20.30 Uhr, 1 Nachmittag
Beschreibung siehe Seite 45
★ Kurs-Nr. 1021

Chancen und Herausforderungen für Industriebetrie- be auf dem Weg zur Nachhaltigkeit

12.03.2025: 18.30 – 20.00 Uhr
Beschreibung Seite 60
★ Kurs Nr. 104-15

vhs Landsberg

Vorsitzende des Kuratoriums
Oberbürgermeisterin
Doris Baumgartl

Postanschrift

Postfach 101653
86886 Landsberg

Geschäftsstelle

Volkshochschule Landsberg
Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg am Lech

Tel. 08191 /128-311
oder 08191 /128-312
E-Mail: vhs@landsberg.de
www.vhs-landsberg.de

Mitarbeiterinnen

Leitung: **Andrea Höfler, Dr. Christina Wekerle**
Fachbereichsleitung: **Dr. Susanne Wegener**
Geschäftsstelle: **Sabine Taubenthaler**
Geschäftsstelle: **Silvia Bergemann**
Geschäftsstelle: **Doris Dittrich**
Geschäftsstelle: **Brigitte Bonfert**
Freiwillige: **Nicole Kopernik**

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
8.30 Uhr bis 12 Uhr
Dienstag und Donnerstag
14 Uhr bis 16 Uhr

**Programm der
vhs Landsberg**
Seite 5

vhs Kaufering

Vorsitzender des Beirats
1. Bürgermeister
Thomas Salzberger

Geschäftsstelle

Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 4a
86916 Kaufering

Tel. 08191 /664220
Fax: 08191 /664221
E-Mail: vhs@kaufering.de
www.vhs-kaufering.de

Mitarbeiterinnen

Leiterin: **Eva Licciardello**
Geschäftsstelle: **Doris Heinold**
Geschäftsstelle: **Patrycja Dydo**

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
9 Uhr bis 12.30 Uhr
Montag Nachmittag
15 Uhr bis 18 Uhr
Donnerstag Nachmittag
15 Uhr bis 19 Uhr

**Programm der
vhs Kaufering**
Seite 57



Lageplan und Parkmöglichkeiten



- P** Parkplatz
- P** Parkgarage
- P** Parkplatz Busse
- P** Behindertenparkplatz
Parkdauer unbegrenzt
- P** Parkplatz
gebührenfrei
- i** Touristinformation

Gebührenübersicht unter
www.stadtwerke-landsberg.de

Sie benötigen einen barrierefreien Zugang zu unseren Veranstaltungen?
Setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung:
Tel.: **08191 128 310** • Mail: vhs-leitung@landsberg.de



VHS Gebäude

Hubert-von-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg am Lech

Kontakt

Tel. 08191 128-311
oder 08191 128-312 E-Mail vhs@landsberg.de

Öffnungszeiten

Mo-Fr 8.30-12 Uhr
Di+Do 14-16 Uhr

Hinweis:
Information und
Anmeldung
für die Veranstaltungen
im ersten Teil nur
über die vhs Landsberg,
im zweiten Teil nur über die
vhs Kaufering.
Seite 57

Inhalt

Vorwort	1
Semesterschwerpunkt: #zukunftsor_vhs	2
Info: vhs Landsberg & vhs Kaufering	3

Gesellschaft & politische Bildung

vhs.wissen.live	6
Geschichte und Zeitgeschehen	10
Persönlichkeit und Ressourcen	11
Verbraucherbildung	12
Recht und Finanzen	13
Umwelt und Klima	14
Freizeit und Spiel	15
Daheim und unterwegs	15

Sprachen & Integration

Deutsch als Fremdsprache	17
Englisch	19
Französisch	21
Italienisch	22
Spanisch	24
Weitere Sprachen	25

Gesundheit

Bewegung und Fitness	26
Tanz	28
Zumba	29
Feldenkrais	29
Qi Gong und Tai Chi	30
Achtsamkeit und Stressbewältigung	31
Yoga	32
Pilates	35
Gesundheitsthemen	36
Mit allen Sinnen genießen	37

Kultur & Kreativität

Philosophie	38
Kunsthistorik	38
Literatur	40
Musik	40
Bildende Kunst	41
Kunst und Handwerk	42
Textiles Gestalten	42
Theaterkunst	43
Fotografie	43

Beruf und EDV

Persönliche Kompetenzen	45
EDV-Grundlagenkurse	46
MS-Office Anwendungen	46
Smartphone – Tablets – Social Media	47
Künstliche Intelligenz	48
Bildbearbeitung und Layout	49

Junge vhs

AbenteuerKinderWelt	50
Musik und Rhythmus	51
Bewegung, Kreativität und Phantasie	51
EDV-Kurse für Kinder und Jugendliche	53
PEKIP	54

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen
für Sprachen (GER)

Weitere Veranstaltungsorte

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	89
Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften	90
Datenschutzerklärung	91
Impressum	92



Gesellschaft & politische Bildung

vhs.wissen.live

vhs.wissen.live
das digitale Wissenschaftsprogramm.
Hochkarätige Livestreams von Expert:innen
aus Wissenschaft und Gesellschaft.

An allen vhs.wissen.live-Veranstaltungen können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen. Den Zugangslink zur jeweiligen Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail bei der Anmeldung. Die vhs Landsberg ermöglicht Ihnen diese Veranstaltungsreihe derzeit als gebührenfreies Angebot. Genauere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite unter www.vhs-landsberg.de



Kurs-Nr. 5001ON

Livestream- vhs.wissen.live:
Die sieben Todsünden –

Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege.

Prof. Dr. Annette Kehnel lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Ihr Buch «Wir konnten auch anders» wurde mit dem NDR-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

Montag, 3.2.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Annette Kehnel, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5003ON

Livestream- vhs.wissen.live:

Less is more? - Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO₂-Ausstoß.

In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert.

Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können. Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen

Donnerstag, 6.2.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Oliver Büttner, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5005ON

Livestream- vhs.wissen.live: Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten. Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer ist Sinologe ist Direktor des China Centrus Tübingen.

Sonntag, 9.2.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5007ON

Livestream- vhs.wissen.live:
Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung. Olivier van Beemen ist Journalist und wurde 2019 mit dem „Tegel“, dem wichtigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

Mittwoch, 12.2.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Olivier van Beemen, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5009ON

Livestream- vhs.wissen.live:

Schönheit der Astrophysik

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen große Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“

Montag, 17.2.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Dr. Andreas Müller, Gebühr: Eintritt frei



Kurs-Nr. 5012ON

Livestream- vhs.wissen.live: Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt



Ulinka Rublack, © privat

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu.

In ihrem Vortrag bringt uns Historikerin Ulinka Rublack die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleute seiner Zeit näher.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

Sonntag, 23.2.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen,

Leitung: Prof. Dr. Ulinka Rublack, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5015ON

Livestream- vhs.wissen.live: Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern.

An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A der Gerda Henkel Stiftung statt.

Sonntag, 9.3.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Dorothea Weltecke, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5017ON

Livestream- vhs.wissen.live: Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung



Irina Rastorgueva, © privat

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land.

Irina Rastorgueva ist Philologin, Kulturjournalistin und Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Artikel über die Theorie und Geschichte der Literatur. Sie schreibt u. a. für die FAZ, die NZZ und das Magazin Osteuropa.

Sonntag, 16.3.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Irina Rastorgueva, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. ww

Livestream- vhs.wissen.live: Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substanziell.

Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des WBGU zu dessen aktuellem Gutachten „Wasser in einer aufgeheizten Welt“.



DEUTSCHE AKADEMIE DER
TECHNIKWISSENSCHAFTEN

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Dienstag, 25.3.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Karen Pittel, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5022ON

Livestream- vhs.wissen.live: Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

Was würde passieren, wenn Russland den Angriffs-Krieg gegen die Ukraine gewinnt? Welche Konsequenzen könnte das für Europa und die Welt haben?

Der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala entwirft in seinem Vortrag ein hypothetisches Szenario – das auf besonders drastische Weise zeigt, was heute auf dem Spiel steht.

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

Donnerstag, 27.3.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Carlo Masala, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5024ON

Livestream- vhs.wissen.live: Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Dienstag, 8.4.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Jens Gutzmer, Gebühr: Eintritt frei



Kurs-Nr. 5026ON

Livestream- vhs.wissen.live: A matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter? Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich.

Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel.

Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

Donnerstag, 10.4.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Ilka Axmann, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5028ON

Livestream- vhs.wissen.live: Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker im Vortrag

Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften und lebt in Berlin.

Sonntag, 27.4.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Theodora Becker, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5030ON

Livestream- vhs.wissen.live: Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders. Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzen.

Der Vortrag stellt diese Positionen vor und geht darauf ein, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Philosophiegeschichte an der LMU München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die Philosophie der Antike und der islamischen Welt.

Sonntag, 4.5.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Peter Adamson, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5032ON

Livestream- vhs.wissen.live: Computerspielstörung- problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Immer mehr Menschen nutzen (Online-) Spiele aber auch andere Internetapplikationen suchtartig.

Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Mittwoch, 7.5.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Matthias Brand, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5035ON

Livestream- vhs.wissen.live: Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienischen Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein. Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht, zu Goethes Zeit dominierten andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen.

Thomas Steinfeld war Literarchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilletons der SZ. Von 2006-2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern. Er hat u.a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Mittwoch, 14.5.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Thomas Steinfeld, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5036ON

Livestream- vhs.wissen.live: Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?



Otto Kallscheuer, © privat

Die ewige Stadt bezieht ihren Nimbus – und auch ihren kulturellen Reichtum – aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis – und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren?

Prof. Dr. Otto Kallscheuer ist ein deutscher Philosoph und politischer Theoretiker. Er unterrichtete und forschte u.a. an den Universitäten Rom, Princeton, Sassari, Osnabrück und der Columbia University. Er ist Autor des 2024 bei Matthes & Seitz erschienen Buches „Papst und Zeit: Heilsgeschichte und Weltpolitik“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Donnerstag, 15.5.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen,

Leitung: Prof. Dr. Otto Kallscheuer, Gebühr: Eintritt frei

**Kurs-Nr. 5039ON****Livestream- vhs.wissen.live: Der jiddische Witz**

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz.

Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegenging.

Prof. Dr. Jakob Hessing war bis zu seiner Emeritierung 2012 Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem. Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

Montag, 2.6.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Jakob Hessing, Gebühr: Eintritt frei

Demokratie im Gespräch

Webtalk: Demokratie im Gespräch

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Die Veranstaltungen zum Webtalk: Demokratie im Gespräch sind gebührenfrei. Die Zugangsdaten schicken wir Ihnen nach der Anmeldung zu.

**Kurs-Nr. 5140ON****Demokratie im Gespräch: Was taugt der neue Sheriff? Zum Stand der Regulierung von Social Media Plattformen in der EU**

„It's time to put some order in the digital ‚Wild West‘. A new sheriff is in town – and it goes by the name #DSA.“

Seit Februar 2023 gilt der sog. Digital Services Act (DSA) für große Plattformen wie Facebook und Amazon, seit Februar 2024 auch für kleinere Unternehmen. Was hat sich seitdem verändert? Angesichts des zweiten Geburtstags der Verordnung möchten wir mit Ihnen und unseren Expertinnen und Experten einen Blick auf die Umsetzung der Regulierung von sozialen Medien in Europa werfen. Der Sheriff mag „in town“ sein, aber zünden seine Patronen auch? Seien Sie dabei und diskutieren Sie mit!

Mittwoch, 12.2.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr

Kurs-Nr. 5143ON**Demokratie im Gespräch:****Esoterik auf TikTok & Co.: Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung?**

Plattformen wie TikTok erleben einen Boom an spirituellen, oft pseudo-wissenschaftlichen Beiträgen – von Horoskopen über Manifestationstechniken bis hin zu Verschwörungstheorien. Diese Themen erreichen vor allem junge Menschen und bieten vermeintliche Antworten auf die Suche nach Orientierung und Sinn. Was bewegt so viele Menschen dazu, sich diesen zuzuwenden? Sind diese Inhalte nur harmlose Lebenshilfe oder bergen sie auch Risiken? Seien Sie am 17. März ab 19 Uhr dabei und diskutieren Sie mit!

Montag, 17.3.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr

Kurs-Nr. 5145ON**Demokratie im Gespräch: Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz**

Cyberangriffe ausländischer Akteure auf kritische Infrastrukturen wie Stromnetze oder Krankenhäuser; durch Hacks erbeutete Unternehmens- oder Behördendaten, Propaganda und Desinformationskampagnen in sozialen Netzwerken: Wie groß ist die Gefahr, die von hybriden Bedrohungen durch digitale Technologien ausgeht? Diskutieren Sie mit uns am 9. April von 19-20 Uhr

Mittwoch, 9.4.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr

Kurs-Nr. 5147ON**Demokratie im Gespräch:****Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen**

Lernende Systeme verändern die Arbeitswelt tiefgreifend: Künstliche Intelligenz wird den Menschen künftig in allen Bereichen unterstützen – von der Produktion über die Sacharbeit bis hin zu sozialen Berufen. Einige warnen auch von einem Wegfall ganzer Berufe – verbunden mit der Frage, welche neuen Tätigkeitsbereiche entstehen werden. Der Qualifizierung der Beschäftigten kommt eine Schlüsselfunktion zu. In diesem Webtalk sprechen wir über die anstehenden Veränderungen in der Arbeitswelt und die politischen Rahmenseetzungen: Welche Berufe sind besonders betroffen? Wird der Einsatz von KI zu Erleichterungen oder zu größerer Arbeitsverdichtung führen? Welche Arten der Qualifizierung sind notwendig? Diskutieren Sie mit über eines der großen Zukunftsthemen!

Mittwoch, 14.5.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr

Kurs-Nr. 5149ON**Demokratie im Gespräch:****Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat?**

Seit 2022 gehen die EU und Deutschland strikter mit ausländischen Propagandamedien und extremistischen Kanälen im Netz um: Die Verbreitungswege der russischen Medien RT und Sputnik wurden in der EU gekappt. 2024 wurde das Magazin Compact wegen verfassungsfeindlicher Aussagen vom Bundesinnenministerium verboten – eine Entscheidung, die das Bundesverwaltungsgericht im Eilverfahren teilweise außer Kraft setzte. Seitdem diskutiert Deutschland: Sind Medienverbote die richtige Antwort auf ausländische Propaganda und Extremismus? Auf welchen rechtlichen Grundlagen fußen diese Medienverbote? Und wie lassen sie sich mit der Meinungs- und Pressefreiheit vereinbaren? Diskutieren Sie mit uns über diese Fragen am 4. Juni von 19-20 Uhr!

Mittwoch, 4.6.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr



Sie möchten regelmäßig über unsere Angebote informiert werden? Dann melden Sie sich für unseren Newsletter an.



Geschichte und Zeitgeschehen

80 Jahre Kriegsende in Landsberg

2025 jährt sich das Ende des 2. Weltkriegs zum 80sten Mal. Dies ist Anlass und Gelegenheit, sich mit diesem Datum und den Ereignissen auseinander zu setzen. Auch die Medien greifen solche Jahrestage gerne auf, um darüber zu berichten. Da Zeitzeugen für dieses Ereignis immer weniger werden, schreibt man gerne von den letzten Berichten ab. Aber wie war das Kriegsende tatsächlich in Landsberg? Was passierte im Landkreis? Und warum?



Gerhard Roletscheck, © privat

Gerhard Roletscheck ist 2. Vorsitzender des Historischen Vereins in Landsberg am Lech. Er hat die Militärgeschichtliche Sammlung „Erinnerungsort „Weingut II““ aufgebaut und mit einer Ausstellung im sogenannten „Bunker“ auf die Geschichte dieses Ortes und die Schicksale der Häftlinge hingewiesen.

In dieser kleinen Vortragsreihe versucht er, den vielen überlieferten „Geschichten“ über die Ereignisse rund um das Kriegsende in Landsberg die Fakten gegenüber zu stellen.

Die Vorträge der Reihe können einzeln gebucht werden.

Kurs-Nr. 5148

Die Außenlagerkomplexe Kaufering und Landsberg - eine Bestandsaufnahme

Kriegsende in Landsberg am Lech - 3-teilige Vortragsreihe zum 80. Jahrestag des Kriegsendes

Nach der Entscheidung im Jahr 1944 in Landsberg am Lech drei unterirdische Flugzeugfabriken zu bauen bzw. weitere Rüstungsbetriebe zu betreiben, wurden diverse Arbeitslager des Konzentrationslagers Dachau im Bereich der Stadt gebaut. Der Vortrag beschäftigt sich mit den Lagern im Bereich von Landsberg und Kaufering. Diese waren in 11 Lager unter der Verwaltung „Kaufering“, sowie zwei Lager unter Verwaltung von „Landsberg“ zusammengefasst. Gerhard Roletscheck stellt im Einzelnen deren Lage, die Entstehungszeit, die Belegung und deren Leitung vor.

Dienstag, 8.4.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Dipl. Ing. (FH) Gerhard Roletscheck, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5149

Evakuierungstransporte und -märsche des KZ-Außenlagerkomplexes Kaufering.

Kriegsende in Landsberg am Lech - 3-teilige Vortragsreihe zum 80. Jahrestag des Kriegsendes

Kurz vor Ende des Krieges wurden innerhalb von fünf Tagen ca. 8.800 von ca. 9.100 im KZ-Außenlagerkomplex befindlichen KZ-Insassen zu Fuß und mittels eines Bahntransportes in das Stammlager Dachau bzw. das Außenlager Allach gebracht. Innerhalb von weiteren sechs Tagen wurden von Dachau 6.887 und von Allach ca. 2.000 Häftlinge zu Fuß nach Wolfratshausen gebracht, welche in Bolzwang neben der Loisch ihr Lager für zwei Tage aufschlagen mussten. Etwa 3.000 mutmaßlich deutsche und jüdische Häftlinge marschierten am 30. April nach Bad Tölz und weiter nach Waakirchen, bis sie endlich am Morgen des 2. Mai 1945 befreit wurden. Der Weg und das Schicksal dieser Menschen werden in diesen Vortrag betrachtet und dargestellt.

Dienstag, 29.4.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Dipl. Ing. (FH) Gerhard Roletscheck, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5150

Widerstand? Ziviler Ungehorsam?

Kriegsende in Landsberg am Lech - 3-teilige Vortragsreihe anlässlich des 80. Jahrestags des Kriegsendes

In diesem Vortrag geht es speziell um den 27. und den 28. April 1945, die letzten beiden Kriegstage in Landsberg. Wie liefen sie ab? Was geschah an diesen Tagen? Wer agierte in Landsberg? Was unternahmen die US-Truppen? Gerhard Roletscheck hat sich auch mit der Frage des Widerstandes in Landsberg beschäftigt. Gab es ihn überhaupt? Wie sah er aus? Wer war daran beteiligt? Dabei stieß er auf bemerkenswerte Details, die nun zum ersten Mal im Zusammenhang gezeigt werden.

Dienstag, 27.5.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Dipl. Ing. (FH) Gerhard Roletscheck, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5152

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung „Erinnerungsort Weingut II“

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 23000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunker Geschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort.

Aufgrund der Thematik ist der Besuch in der Welfenkaserne erst ab 14 Jahren möglich. Teilnehmende müssen ein gültiges Ausweisdokument mitführen. Ein Teil der Gebühren geht an den Förderverein für die Militärgeschichtliche Sammlung Erinnerungsort Weingut II e.V. Bitte erscheinen Sie pünktlich an der Hauptwache Welfenkaserne!

Donnerstag, 3.4.2025, 14.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag

Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Str. 10

Leitung: Soldaten der Bundeswehr, Gerhard Bechtold,

Gebühr: 8,00 EUR

Kurs-Nr. 5153

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung „Erinnerungsort Weingut II“

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 5152

Dienstag, 27.5.2025, 14.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag

Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Str. 10

Leitung: Soldaten der Bundeswehr, Gerhard Bechtold

Gebühr: 8,00 EUR

Kurs-Nr. 5155

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung „Erinnerungsort Weingut II“

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 5152

Donnerstag, 12.6.2025, 14.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag

Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Str. 10

Leitung: Soldaten der Bundeswehr, Gerhard Bechtold

Gebühr: 8,00 EUR

**Kurs-Nr. 5157****Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne**
Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung „Erinnerungsort Weingut II“

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 5152

Donnerstag, 17.7.2025, 14.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag
Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Str. 10
Leitung: Soldaten der Bundeswehr, Gerhard Bechtold
Gebühr: 8,00 EUR

Persönlichkeit und Ressourcen

Kurs-Nr. 5234**Disput - Diskussion - Dialog:** 
Was Sprechen mit uns macht und was wir durch respektvollen Klartext gewinnen können
Workshop

Sprache ist auch in Kontakt mit sich selbst und „zur Welt“ kommen. Der Workshop bietet Anleitungen und Übungen zu klarem, respektvollem und zielführendem Sprechen - in Gruppen, in der Familie, im Berufsleben und in der Beziehung

Bitte mitbringen: Schreibzeug, kleiner Imbiss und Getränk, ein kritisches Thema, über das Sie schon lange einmal reden wollten

Samstag, 15.3.2025 - Samstag, 22.3.2025, 14.00-17.00 Uhr,
2 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Christa Schmid, Gebühr: 49,50 EUR**Christa Maria Schmid**Sozialpädagogin, systemische Therapeutin, Familientherapeutin, Coach und Supervisorin. Wohnt seit 30 Jahren in Waal.
Ich arbeite lösungsorientiert, wertschätzend, mit viel respektvollem Wohlwollen. Perspektivenwechsel, kreative Ansätze und eine Prise Humor sind immer mit dabei.**Kurs-Nr. 5236****Wut tut gut: Hilfreicher und kreativer Umgang mit einem starken Gefühl**
Workshop 

Abhängig von persönlichen Lebenserfahrungen und kulturellen Prägungen gelten Aggression, Zorn und Wut oft als verpönt, sie auszudrücken, wird als „unkultiviert“ und „zu emotional“ abgewertet. Für Frauen und Männer ist damit die Gefahr groß, diese Energie in Form von depressivem Empfinden nach innen zu richten. Im Workshop lernen wir, Wut als Energie zu verstehen und für ein starkes und gutes Leben zu nutzen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, kleiner Imbiss und Getränke, warme Kleidung
Samstag, 5.4.2025 - Samstag, 3.5.2025, 14.00-17.00 Uhr,
2 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Christa Schmid, Gebühr: 49,50 EUR**Kurs-Nr. 5238****Selbstfürsorge für Frauen:** 
Embodying & Well Being
Workshop

Nur wenn wir gut für uns selbst sorgen, können wir langfristig auch für unsere Lieben sorgen. Selbstliebe wird oft als Egoismus missverstanden. Doch liebevoll und fürsorglich mit sich selbst sein - "bei sich selbst zuhause sein" - ist Grundlage und Notwendigkeit für seelische Gesundheit und Stabilität und kann richtig Spaß machen. Der Workshop bietet praktische Anleitungen und Übungen.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränke, warme Kleidung, feste Schuhe

Samstag, 31.5.2025 - Samstag, 28.6.2025, 14.00-17.00 Uhr,
2 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Christa Schmid, Gebühr: 49,50 EUR**Kurs-Nr. 5241****Loslassen, Ausmisten, Frühjahrsputz**
Vortrag

Will dir im Moment so manches nicht gelingen? Und du kannst zuhause nicht wirklich abschalten und zur Ruhe kommen? Dann kann die Ursache dafür an der Ordnung in deinen vier Wänden liegen. Deshalb solltest du sie einmal aus diesem Blickwinkel unter die Lupe nehmen. In diesem Vortrag erfährst du, warum Unordnung, Gerümpel und Schmutz uns schwächen können und weshalb wir achtsamer mit unserem Umfeld und nicht zuletzt mit uns selbst sein sollten. Sinnvoll und beherzt angegangen, kann dir Frühjahrsputz wieder Klarheit und Orientierung bringen und zu einem völlig neuen Lebensgefühl verhelfen. Damit du dich in deinem Zuhause erholen und wieder Freude finden kannst!

Montag, 17.3.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Katrin Crone, Gebühr: 15,00 EUR**Kurs-Nr. 5243****50plus und endlich Wohlgefühl Zuhause**
- Wie du mit ganzheitlicher Raumgestaltung deinen individuellen Kraftort schaffst
Vortrag

Liegt das Berufsleben hinter dir und die Kinder sind gerade aus dem Haus, will das Leben noch einmal so richtig Fahrt aufnehmen. Sicherlich hast du längst schon Pläne dafür gemacht. Dein Zuhause wird mehr zum Zentrum deines Alltags. Wie sieht es jetzt dort aus? Ist dort in all den Jahren vieles liegen geblieben? Vielleicht müssen die Wände wieder einmal gestrichen, die alte Couch ausgetauscht und ein Zimmer für das Hobby neugestaltet werden. Die traditionelle Gestaltungslehre Feng Shui ist ein hilfreiches Werkzeug dafür, deinem Zuhause frischen Wind zu geben. So muss gar nicht alles neu gekauft, sondern nur gekonnt entrümpelt und neu geordnet werden: Kleidungsstücke, Möbel, Büroordner, Geschirr ... um Raum für den neuen Lebensabschnitt zu schaffen. Frische Farben, ausreichend Licht und schöne Bilder an der richtigen Stelle platziert verwandeln dein Zuhause für die kommende Zeit. Damit du lange lebensfroh und vital bleiben kannst.

Montag, 19.5.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Katrin Crone, Gebühr: 15,00 EUR



Kurs-Nr. 5259

Folge deinem Herzen und lebe deine Träume!

Vortrag

Sie fühlen sich getrieben und gehetzt und haben nie wirklich Zeit für sich und Ihre Wünsche? Ihr Lebensalltag ist von Routinen bestimmt, Sie sind gelangweilt, unzufrieden oder überfordert und Sie fragen sich, ob das schon alles in Ihrem Leben gewesen sein soll?

In diesem Vortrag geht es um die machtvollen, alten Glaubenssätze, die uns davon abhalten, unsere wahren Lebensträume zu leben, Glaubenssätze, die uns immer noch einschränken und im „Hamsterrad“ gefangen halten. Wir schauen hin, was ist die „Story“, die wir über uns selber erzählen und wir werden erkennen, wie wir gelebt werden bzw. wie wir das Leben von anderen leben.

Erfahren Sie an diesem Abend auch, auf welche Weise Ihnen Coaching dabei helfen kann, sich auf Ihre nicht gelebten Herzenswünsche zu besinnen. So können Sie zu Ihrer Kraft, Ihrer Leichtigkeit und Ihrer Lebensfreude finden. Es fällt Ihnen leichter, Ihre tiefen Sehnsüchte, Träume und Ihren Lebenssinn zu erkennen und Sie fassen neuen Mut, diese Dinge auch umzusetzen.

Dienstag, 29.4.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Klaus-Peter Macke, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5260

Klare Beziehungen leben

Ungeklärte Beziehungen zählen zu den größten Energieräubern in unserem Zusammenleben. Im Vortrag erfahren Sie, wie sich selbst hoffnungslos erscheinende Beziehungen klären lassen und warum Beziehungen zu bestimmten Menschen sich derart schwierig gestalten.

Donnerstag, 10.4.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Reimar Klemm, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 3810

Einsamkeit ist mehr als Allein-Sein

Vortrag

Das Älter- und Altwerden bringt Verluste mit sich. Leider. Vielleicht ist man nicht mehr so gut zu Fuß. Vielleicht hört man nicht mehr so gut. Und sicher fallen Kontakte aufgrund von Krankheit und Tod weg. Und manchmal fehlt Mut oder Motivation, um sich zu auf unbekannte Angebote einzulassen. Im Vortrag möchte ich mit Ihnen gemeinsam über das nicht einfache Thema nachdenken und Sie beflügeln zum „aufschwungalt“ - getreu dem Motto: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei. Zumindest - und dies ist meine feste Überzeugung - nicht immer!

Sabine Tschainer-Zangl gehört zum Münchner Institut „aufschwungalt“, das unterstützende Konzepte, Seminare und Workshops für professionell Pflegende und Angehörige von Demenzerkrankten bietet.

An diesem Vortrag können Sie ohne Anmeldung teilnehmen.

Mittwoch, 9.4.2025, 15.00-16.30 Uhr, 1 Nachmittag,

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Sabine Tschainer-Zangl, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5262

Hunde besser verstehen

Vortrag

Der Vortrag basiert auf kynologischen Erkenntnissen und erläutert die Entwicklung des Hundes nach Beginn der Domestizierung vor etwa 15.000 Jahren. Jenseits überlieferter Mythen erfahren Sie, wie sich der Hund uns Menschen angepasst und anvertraut hat. Sie lernen, die Körpersprache und das Verhalten Ihres Hundes zu deuten und erhalten wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie im Zusammenleben auf ihn eingehen und mit ihm umgehen sollten.

Die Referentin ist Expertin für Tierkommunikation.

Bitte mitbringen: Block und Stift für Notizen.

Donnerstag, 3.4.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Sünje Rußwurm, Gebühr: 10,00 EUR

Verbraucherbildung



Kurs-Nr. 53020N

Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick

Online-Vortrag der VZ Bayern e.V. für Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

Der individuelle Sanierungsfahrplan unterstützt Sie dabei, die Sanierung Ihres Ein- oder Zwei-Familienhauses Schritt für Schritt zu planen. Im ersten Schritt wird eine Bestandsanalyse gemacht und dann der Sanierungsfahrplan erarbeitet, welcher Ihnen einen langfristigen und detaillierten Überblick über mögliche Sanierungsmaßnahmen und deren Einsparpotenziale gibt. Auch die Fördermöglichkeiten im Rahmen des iSFP werden im Vortrag erläutert.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Mittwoch, 19.3.2025, 11.30-12.30 Uhr, 1 Nachmittag

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Matthias Rösch, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 53040N

Wofür benötige ich einen Energieberater?

Online-Vortrag der VZ Bayern e.V. für alle interessierten Verbraucher:innen

Energieberater bzw. Energieberaterinnen sind Experten für alle Fragen rund um die energetische Sanierung und Modernisierung einer Immobilie. Der erste Schritt ist hierbei oftmals die Analyse des Bestands. Aufbauend auf den gewonnenen Erkenntnissen werden unter anderem Tipps und Empfehlungen für eine Sanierung, den Einsatz erneuerbarer Energien oder auch Einsparmöglichkeiten beim Heizen aufgezeigt. Darüber hinaus benötigt man einen Energieberater bei der Erstellung eines iSFP (individueller Sanierungsfahrplan) und/oder bei Beantragung von Fördermitteln des Bundes, also des BAFA und der KfW. Der Vortrag zeigt die einzelnen Schritte einer Energieberatung.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Donnerstag, 20.3.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Gisela Kienzle, Gebühr: Eintritt frei



Recht und Finanzen

Kurs-Nr. 5306ON

Feuchter Keller – was tun?

Online-Vortrag der VZ Bayern e.V. für alle Interessierten und/oder betroffene Hauseigentümer:innen

Ob vom Hochwasser geschädigt, oder baulich bedingte, dauerhafte Feuchtigkeit, bzw. Probleme durch Kondensation im Sommer, der 60-minütige Vortrag erläutert die unterschiedlichen Ursachen (Lastfälle) feuchter Keller und gibt entsprechende Hinweise, was getan werden kann. Neben technischen Aspekten geht es auch um Maßnahmen zur Energieeinsparung und um das Schaffen funktionsfähiger Kellerräume. Im Anschluss beantwortet die Referentin gerne Ihre Fragen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Freitag, 4.4.2025, 12.30-13.30 Uhr, 1 Nachmittag
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Gisela Kienzle, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5307ON

Was bedeutet die kommunale

Wärmeplanung für mich?

Online-Vortrag der VZ Bayern e.V. für alle interessierten Verbraucher:innen

Die kommunale Wärmeplanung ist die Erstellung eines Planes, wie die Wärmeversorgung in einer Stadt oder einer Gemeinde klimaneutral ausgestaltet werden kann. Sie gibt an, wo zukünftig welche Form der Heizung möglich sein wird. Was bedeutet das für die Bürger:innen in der Praxis? Wann muss der Plan der Kommune fertig sein, was gilt in der Zwischenzeit und wie müssen Sie sich konkret daran halten?

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Montag, 7.4.2025, 12.30-13.30 Uhr, 1 Nachmittag
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Matthias Rösch, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5309ON

Energie im Haushalt: Wie kann ich beim Heizen und beim Stromverbrauch sparen?

Online-Vortrag der VZ Bayern e.V. für Mieter:innen und Eigentümer:innen

Energiesparen ist einfach und muss nicht mit großen Einschränkungen oder Investitionen verbunden sein. Sie wollen wissen, wie Sie Strom in der Küche sparen, den Warmwasserverbrauch und ihre Heizkosten senken oder wann alte ineffiziente Geräte ausgetauscht werden sollten? Mit simplen Maßnahmen und Verhaltensänderungen besteht in fast jedem Haushalt ein Einsparpotential von 10-20 Prozent. Hierdurch werden der Geldbeutel und gleichzeitig das Klima geschont. In diesem Vortrag werden einfache und schnell umsetzbare Tipps für den Haushalt vermittelt. Wir schauen wo am meisten verbraucht wird und somit am effizientesten gespart werden kann.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt

Donnerstag, 17.4.2025, 12.30-13.30 Uhr, 1 Nachmittag
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Rainer Moll, Gebühr: Eintritt frei



Hinweis:
Weitere kostenlose Onlinevorträge der VZ Bayern finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-landsberg.de

Kurs-Nr. 5319

Richtig Vererben –

Typische Fehler beim Abfassen von Testamenten und wie man es richtig macht

Vortrag

Umfragen zufolge haben gerade einmal ein Viertel bis ein Drittel aller über 50-jährigen ein Testament. In den seltensten Fällen ist dies eine bewusste Entscheidung, sondern fast immer wird das Thema des eigenen Todes und der Nachfolge verdrängt oder zu lange hinausgeschoben oder man hat falsche Vorstellungen über die rechtliche Lage und denkt, man müsse nichts regeln.

Der eigene Wille zählt – Wer seinem Willen Geltung verschaffen will, sollte die häufigsten Fehler rund um das Thema „Vererben“ und die Abfassung von Testamenten kennen und wissen, wie man sie vermeidet. Der Referent ist Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht, Familien- und Erbrecht

Donnerstag, 15.5.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Dr. Jan Moritz, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5321

Vorsorgepaket für den Todesfall: Testament –

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

Vortrag

Umfragen zufolge, haben gerade einmal ein Viertel bis ein Drittel aller über 50-jährigen ein Testament. In den seltensten Fällen ist dies eine bewusste Entscheidung des Einzelnen, sondern fast immer wird das Thema des eigenen Todes und der Nachfolge verdrängt oder zu lange hinausgeschoben oder man hat falsche Vorstellungen über die rechtliche Lage und denkt, man müsse nichts regeln.

Ebenso bestehen häufig falsche Vorstellungen rund um das Thema „Vorsorgevollmacht“ und „Patientenverfügung“.

Der „Notfallkoffer“ für Jedermann umfasst eine letztwillige Verfügung (Testament), Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Anhand von Beispielen werden die häufigsten Fehler im Zusammenhang mit diesen Vorsorgeinstrumenten dargestellt und auf Gestaltungsempfehlungen und -fehler in typischen Situationen eingegangen

Donnerstag, 22.5.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Dr. Jan Moritz, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5325

Wie verschenke ich meine Immobilie an Angehörige juristisch korrekt und steueroptimiert?

Vortrag

Der Vortrag behandelt steuerrechtliche und juristische Aspekte der Immobilienschenkung und erklärt, worauf Sie achten müssen.

Im ersten Teil erläutert Steuerberater Jens Mascher den Ablauf der steueroptimierten Übertragung einer Immobilie an Angehörige von A-Z.

Im zweiten Teil präsentiert Joachim Schlichtig Besonderheiten des notariellen Überlassungsvertrags, der die Grundlage der Schenkung einer Immobilie bildet. Der Referent ist Fachanwalt für Erbrecht und gibt Tipps und Informationen die vor dem Abschluss eines Überlassungsvertrages beim Notar wichtig sind.

Für Fragen aus dem Publikum stehen die beiden Referenten nach dem Vortrag zur Verfügung.

Donnerstag, 8.5.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Jens Mascher, Joachim Schlichtig, Gebühr: 10,00 EUR



Stützpunkt Verbraucherbildung

Seit 2023 sind die Volkshochschulen im Landkreis Landsberg anerkannt als Stützpunkt „Verbraucherbildung Bayern“. Dieses Siegel ermöglicht den drei Volkshochschulen, das Angebot an Vorträgen zu aktuellen Verbraucher-Themen auszubauen. Die Teilnehmenden sollen sich als Verbraucherinnen und Verbraucher kompetent und unabhängig informieren können, um in ihrem Alltag fundierte Entscheidungen in den vielfältigsten Verbraucher-Themen zu treffen. Die inhaltliche Qualität sowie die Angebots- und Anbieterneutralität ist garantiert, da die Volkshochschulen mit zertifizierten Referentinnen und Referenten zusammenarbeiten. Dank der Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz werden die meisten Angebote kostenfrei angeboten, lediglich eine geringe vhs-Verwaltungsgebühr fällt an.



Kurs-Nr. 5326

Mögliche Geldanlagen – Anlage-Klassen & Ihre Chancen und Risiken

Der Vortrag wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Für Sie sind Geldanlagen ein Buch mit 7 Siegeln? Nach dem Vortrag können Sie die einzelnen Anlageklassen für sich besser einschätzen und Ihre ersten Schritte in den Vermögensaufbau sicher angehen.

Der Referent ist zertifizierter Trainer Verbraucherbildung (StMUV).

Freitag, 14.3.2025, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Migel Savvides, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5328

Einstieg zur Aktien-Anlage

Der Vortrag wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Warum in Aktien investieren? Welche Grundlagen sollte man kennen? Welche Chancen und Risiken gibt es? Was ist bei der Analyse, Strategie und beim Risikomanagement zu beachten?

Im Anschluss an diesen Vortrag können Sie die Anlageformen besser einschätzen und erste praktische Schritte angehen.

Der Referent ist zertifizierter Trainer Verbraucherbildung (StMUV).

Freitag, 4.4.2025, 18.30-21.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Migel Savvides, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5330

Immobilie = Beton-Gold?

Chancen, Herausforderungen und Risiken

Der Vortrag wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Sind Immobilien eine sinnvolle Wertanlage?

Immobilien gelten als wertstabile Wertanlage. Wie ist die historische Entwicklung? Welche Marktsegmente gibt es? Was ist bei Eigennutzung oder als Anlageobjekt zu beobachten?

Die Chancen und Risiken werden in diesem Vortrag angesprochen. Auch erste wichtige Hinweise zu Kosten, Steuern, Abschreibungen, Mieten, Preisen, Förderungen als auch Eigenkapital und Finanzierungen werden thematisiert.

Nach dem Vortrag wissen Sie, worauf Sie achten sollten, um für sich bessere Entscheidungen treffen zu können.

Der Referent ist zertifizierter Trainer Verbraucherbildung (StMUV).

Montag, 5.5.2025, 18.30-20.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Migel Savvides, Gebühr: 10,00 EUR

Umwelt und Klima

Kurs-Nr. 5401

Mein Gemeinwohl - ein gutes Leben für uns alle!

Inspiration für ein nachhaltiges Leben

für uns als Privatpersonen.

Der Workshop in 5 Teilen wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Wir laden Sie ein, sich mit den Herausforderungen unserer Gesellschaft zum Thema Nachhaltigkeit vertraut zu machen. Wir bieten dazu einen Einblick in das wertebasierte Gesellschaftskonzept der Gemeinwohl-Ökonomie e. V. (www.germany.econgood.org).

Dieser 5-teilige Workshop ist Mutmacher und Motivator für die eigenen Vorhaben. Sie erleben Freude und Motivation, um Zukunft zu gestalten. Die Seminarreihe richtet sich an Menschen, die sich für ein enkeltaugliches Leben verantwortlich fühlen. Sie reflektieren sich selbst mit Ihren Lebensentwürfen mit Blick auf die Nachhaltigkeitsziele und sind nicht alleine in ihrem Bemühen. Sie erkennen mögliche Veränderungen und leiten erste Schritte und Maßnahmen ein. Im Austausch mit anderen Teilnehmenden sammeln Sie wertvolle Erfahrungen und geben sich gegenseitig Tipps, um ihren Alltag nachhaltig im Sinne des Gemeinwohls zu verbessern. TU DU's - wir miteinander!

Die Workshopteilnahme an 5 Abenden umfasst insgesamt 15 Stunden. Kalkulieren Sie bitte für Vor- und Nachbereitung zwischen den Terminen mindestens eine halbe Stunde Zeit zusätzlich ein. Das Format lebt vom Mitmachen und der Offenheit der Teilnehmenden untereinander.

Dienstag, 29.4.2025, 18.00-21.00 Uhr, Dienstag, 6.5.2025, 18.00-

21.00 Uhr, Dienstag, 13.5.2025, 18.00-21.00 Uhr, Dienstag,

20.5.2025, 18.00-21.00 Uhr, Dienstag, 3.6.2025, 18.00-21.00 Uhr,

5 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Daniel Bogner-Haslbeck, Gebühr: 25,00 EUR

Kurs-Nr. 5401ON

„Mein-Gemeinwohl“ - Info-Veranstaltung zum Workshop

Mein-Gemeinwohl - ein gutes Leben für uns Alle! ist ein 5-teiliger Workshop für Menschen, die ein nachhaltiges, gemeinwohlorientiertes, regenerierendes Leben führen wollen. Können wir angesichts der aktuellen Krisen zuschauen und einfach so weitermachen? Der Schlüssel für eine lebenswerte Zukunft liegt auch in unserem Verhalten. An fünf interaktiven Abenden spornen wir uns gegenseitig zu Veränderungen an. Mit Lust und Neugierde machen wir uns auf den Weg zu einem enkeltauglichen und



Sie möchten regelmäßig über unsere Angebote informiert werden?
 Dann melden Sie sich für unseren Newsletter an.



nachhaltigen Leben. TU DU's - wir miteinander! Die kostenlose Info-Veranstaltung informiert über Ziele und Inhalte des 5-teiligen Workshops. Die Zugangsdaten erhalten Sie bei der Anmeldung.

Montag, 10.3.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Daniel Bogner-Haslbeck, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5402

Buchvorstellung mit der „Omas for Future“-Gründerin Cordula Weimann

Im August erschien das Buch zur Bewegung und ihrer Botschaft! „Omas For Future – Handeln! Aus Liebe zum Leben“ – geschrieben von der Gründerin Cordula Weimann.

Für die meisten Menschen in Deutschland ist das Thema Zukunft mit Ungewissheit, Verzicht und eher auch Angst belegt. Nur wenige wissen, dass andere Länder schon in der Zukunft angekommen sind und dort die glücklichsten Menschen leben. Von Ihnen können wir lernen – z.B. auch den Umgang mit Wasser. In ihrem Vortrag zum Buch macht Cordula Weimann Lust und Mut auf dieses lebenswertere MORGEN. Sie weckt geradezu Sehnsucht, in dieser Zukunft mit einer höheren Lebensqualität und einer menschengerechten Erde so schnell wie möglich anzukommen. Und sie erzählt vor allem, was jeder Einzelne dazu sofort beitragen kann. Die Veranstaltung wird in der Wasserwoche in Kooperation mit den Omas for Future Landsberg angeboten.

Montag, 17.03.2025, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Cordula Weimann, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 4415

♻️ Upcycling: Rucksäcke und Taschen nähen

Dieser Workshop kombiniert Nachhaltigkeit auf kreative Weise mit individueller Gestaltungskraft. Du lernst, wie man aus ausrangierten Bannern, die sonst im Müll landen würden, funktionale und stilvolle Modeaccessoires wie Umhängetaschen oder Rucksäcke kreiert. Hazme zeigt dir zunächst einige Musterbeispiele, die mit unterschiedlichen Verschlussmöglichkeiten, verstellbaren Tragegurten und weiteren praktischen Details versehen sind. So bekommst du Inspiration und ein Gefühl dafür, wie du die Materialien am besten nutzen kannst. Dann geht es an das Skizzieren deiner eigenen Vorstellungen und Ideen. Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, ansonsten kannst Du Dir eine Nähmaschine ausleihen, bitte bei der Anmeldung angeben.

Samstag, 24.5.2025, 10.00-14.00 Uhr, 1 Vormittag

Mittelschule West, WG 2 C.0.06

Leitung: Hazme Oktay,

Gebühr: 75,00 EUR, zzgl. Materialkosten 10,00 EUR

Freizeit und Spiel



© Patrick Gantz auf Pixabay

Kurs-Nr. 5517

Boulen: Pétanque, ein schönes Spiel

An einem Tag spielerisch und mit Leichtigkeit die französische Sportart erlernen

In diesem Kurs lernen Sie innerhalb weniger Stunden das Boule-Spiel, auch Pétanque genannt, kennen. Der herrliche französische Volkssport ist für Jung und Alt geeignet, die eigene körperliche Konstitution spielt dabei keine Rolle. Das Spiel macht Spaß, bringt Freude, Spannung und Überraschungen. Auch Technik, Taktik und Raffinesse sind gefragt. Spielregeln, Grundtechniken und Spielvarianten werden erklärt.

Man spielt in der Regel mit 3 Stahlkugeln, die im praktischen Teil zum Einsatz kommen. Wir üben das Werfen (Legen und Schießen) und spielen auch spannende Matches.

Hier trifft man sich:

Bouleplatz in Landsberg am Lech (Lechstr. 3 neben d. Amtsgericht)

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe, Verpflegung und Getränke. Falls vorhanden, können auch eigene Boulekugeln mitgebracht werden. Erbsenstahlkugeln, Abwurfringe und Zielkugel werden gestellt.

Samstag, 10.5.2025, 10.00-15.00 Uhr, 1 Tag

Bouleplatz in Landsberg am Lech (Lechstr. 3 neben d. Amtsgericht)

Leitung: Wolfgang Bober, Gebühr: 15,00 EUR

Daheim und unterwegs

Kurs-Nr. 5702

♻️ Das TTZ Landsberg: KI-Technologien für Data Science und Autonome Systeme

Erfahren Sie, wie das Technologietransferzentrum (TTZ) Landsberg am Lech innovative Technologien im Bereich der Künstlichen Intelligenz entwickelt und in die Praxis überführt. Im Mittelpunkt stehen Anwendungsfelder wie Data Science und Autonomes Fahren, die die Zukunft von Wirtschaft und Gesellschaft prägen. Lernen Sie die Forschungsarbeit des TTZ kennen und entdecken Sie, wie KI zur Lösung komplexer Herausforderungen eingesetzt wird.

Mittwoch, 30.4.2025, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend,

Am Penzinger Feld 15, 86899 Landsberg am Lech

Leitung: Prof. Dr. Carsten Markgraf, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5703UHA

Die Borstei: Ein Lebensraumkonzept zwischen Gärten und Kunst

Die Borstei: Ein Lebensraum mit allen Vorteilen des Einfamilienhauses und den Annehmlichkeiten eines Miethauses, eine Wohnanlage mit dem Luxus einer Zentralheizung, mit fließendem Warmwasser und einer vorbildlichen Infrastruktur, die Freizeiträume, Gärten und Kunst am Bau bietet, das war ein Lebenstraum von Bernhard Borst.

Wir werden die denkmalgeschützte Wohnanlage an der Dachauer Straße, die in den 1920er Jahren erbaut wurde, besichtigen. In den Innenhöfen und Gärten werden wir einiges über die Ideen und das Leben in der Borstei gestern und heute erfahren.

Freitag, 28.3.2025, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

Treffpunkt: am Eingang Dachauer Str. / Franz-Marc-Straße

Leitung: Lenka Kargol, M.A., Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 5704

Vogelstimmen /Vogelwelt Outdoor-Workshop im Wald

Im Frühjahr ertönen nach der langen Winterpause wieder die ersten Vogelstimmen, die gefiederten Freunde sind in bester Stimmung zu Beginn der Brutzeit und lassen ihren Reviergesang hören. Die Vogelwelt ist ein wichtiger Indikator zum Erkennen von ökologischen Zusammenhängen in der Umwelt. Einige Vogelarten, die früher noch häufig anzutreffen waren, werden immer seltener. Bei dieser Exkursion wollen wir mehr über die Vogelarten und über ihren Gesang kennenlernen.



Treffpunkt am Gut Mittelstetten, Waaler Str. (zwischen Erpfting u. Ellighofen).

Der Kursleiter ist Diplom Biologe und Natur-Pädagoge.

Freitag, 25.4.2025, 9.00-12.00 Uhr, 1 Vormittag

Treffpunkt: am Gut Mittelstetten, Waaler Str.

Leitung: Rainer Schall, Gebühr: 35,00 EUR

Kurs-Nr. 5705

Wildkräuterführung

Outdoor-Workshop im Wald

Auf einem kleinen Streifzug über die Wiesen und Felder können wir sehr viele Wildkräuter entdecken. Manche Kräuter sind essbar und lassen sich zu leckeren Gerichten verarbeiten, andere Kräuter haben eine heilende Wirkung. Dieser Kurs ist dazu gedacht, die Artenkenntnis über wilde Kräuter wieder aufzufrischen, aber auch neue Wildkräuterarten zu erschließen.

Treffpunkt am Gut Mittelstetten, Waaler Str. (zwischen Erpfting und Ellighofen).

Der Kursleiter ist Diplom Biologe und Natur-Pädagoge.

Freitag, 25.4.2025, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

Treffpunkt: am Gut Mittelstetten, Waaler Str.

Leitung: Rainer Schall, Gebühr: 35,00 EUR

Kurs-Nr. 5709

Jodeln zur Sommersonnenwende

- Die Erde und uns feiern

Jodeln wirkt befreiend und erfüllend zugleich. Ursprünglich wurde gejodelt, um über weite Distanzen zu kommunizieren oder Vieh anzulocken. Heute können wir durch Jodeln unsere Freude an und unsere Verbundenheit mit der Natur ausdrücken, wirksam und lustvoll unsere Koordination schulen und unser Körperbewusstsein schärfen. Alles was man zum Jodeln braucht, ist ein tiefer Atem, ein starkes Zwerchfell, ein offenes Herz, zwei offene Ohren, eine ganz normale Stimme und viel Freude am Singen! Wir lernen einfache und mehrstimmige Jodler. Zur Abwechslung kommt Bodypercussion zum Einsatz. Jodelnd öffnen wir uns für die Natur, erleben uns als Teil von ihr und genießen das intensive Klangerlebnis in der Gruppe.

Montag, 23.6.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

Wildpark, zwischen Kneippbecken und Wasserspielplatz am Weiher

Leitung: Dorothea Heckelsmüller, Gebühr: 13,00 EUR

Kurs-Nr. 5710UHA

Der Rosengarten der Gärtnerei Bischweiler

Ein kleines, eher unbekanntes Juwel unter den Münchner Gärten ist der Rosengarten der Gärtnerei Bischweiler am rechten Isarufer in Untergiesing.

Als ein Teil der Isaranlagen wurde hier 1901 die Städtische Baumschule errichtet. Heute werden dort vor allem Ziergehölze für städtische Beete und Grünanlagen kultiviert. Der prächtigste Bereich der Anlage ist jedoch der Rosengarten.

Während unseres Rundgangs durch den Rosengarten werden wir alle unsere Sinne in den so genannten Themengärten, wie Rosen-, Flieder-, Duft-, Tast- und Giftgarten ausprobieren. Wir werden unter anderem lernen, Unkraut zu schätzen, mit Giftpflanzen zu leben, natürlich zu düngen, wir erfahren, welchen Beitrag zum Insektenschutz wir leisten und wie wir unsere Balkone gestalten können. Dabei bringen wir in der, für viele noch unbekanntes grünen Oase, alle unsere Sinne zum Einsatz. Und was man aus manchen Pflanzen zaubern kann, das lassen wir uns zum Schluss der Führung schmecken.

Treffpunkt: Eingang von der Sachsenstraße

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U-Bahnlinie U1 oder U2 bis Kolumbusplatz oder Buslinie 58 bis Haltestelle Claude-Lorrain-Straße

Samstag, 28.6.2025, 11.00-12.30 Uhr, 1 Vormittag

Treffpunkt: München, am Eingang von der Sachsenstraße

Leitung: Lenka Kargol, M.A., Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 5711

Gletscherwanderung

NEU!

im Nationalpark Hohe Tauern

Eine Wanderung im Nationalpark ins ewige Eis (geeignet für Personen ab 16 Jahren)



© Karl-Heinz Reindl

Am Eis der Pasterze am Großglockner können wir den Rückzug der Gletscher „erwandern“ und als direkte Folge des Klimawandels erleben. Mit dem Verschwinden der Eismassen ergeben sich auch interessante Einblicke in die Welt der Gesteine und ihrer Entstehung und Verformung. Wir bewegen uns im Lebensraum der Steinböcke, Gämsen, Adler und vieler Tiere, die wir

in dieser Umgebung beobachten können. Am zweiten Tag unternehmen wir eine Gipfelwanderung, tauchen tief in die beeindruckende Bergwelt ein und gewinnen Eindrücke von Fauna und Flora, Geologie und nachhaltiger Energiegewinnung. Ein Besuch im Nationalparkzentrum Fusch mit vielen Informationen rundet das Wochenende ab. Abends sitzen wir gemütlich zusammen und tauschen unsere Eindrücke aus.

Schwierigkeit /Anforderungen:

Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und gegebenenfalls Benutzung sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt vor Ort durch die Teilnehmer:innen beim Anbieter beglichen. Hunde dürfen nicht mitgenommen werden. Die Fahrt zum Treffpunkt erfolgt in Eigenregie.

Anmeldung bis spätestens 2. Juli 2025.

Bitte mitbringen: Feste Wanderschuhe und Bekleidung für alpine Umgebung: Mütze, Schal, warme Jacke, Hose, Wanderstöcke (empfohlen), Thermoskanne, Sonnen-/Windschutz. (weitere Details vor Antritt).

Freitag, 8.8.2025, 17.00-22.00 Uhr, Samstag, 9.8.2025, 8.00-17.00 Uhr, Sonntag, 10.8.2025, 8.00-15.00 Uhr, 3 Tage

Glocknerhaus, Gletscherstraße, 6844 Heiligenblut, Österreich

Leitung: Karl-Heinz Reindl, autorisierter Bergwanderführer

Gebühr: 105,00 EUR



© privat



Dieses Programmheft gibt Ihnen nur einen Überblick über das Angebot der vhs. Alle tagesfrischen Informationen zu diesen und weiteren Kursen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-landsberg.de



Sprachen & Integration



Infolge der Internationalisierung und der wachsenden Mobilität sind Fremdsprachen zu einem zentralen Bestandteil unseres Lebens geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es Ihnen, Ihre beruflichen und privaten Ziele zu verfolgen, unabhängig zu bleiben und ihr interkulturelles Verständnis weiterzuentwickeln.

Unsere Sprachkurse sind nach dem **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen** für das Sprachenlernen (GER) eingestuft. **Genauere Informationen zum GER finden Sie auf Seite 55.**

Sie möchten eine Sprache bei uns (weiter)lernen, wissen aber nicht so recht, welcher Kurs der richtige ist? Lassen Sie sich gerne von unseren vhs-Mitarbeiterinnen beraten und/oder buchen Sie eine Schnupperstunde.

www.vhs@landsberg.de

Deutsch als Fremdsprache

Kurs-Nr. 2100

Integrationskurs Deutsch

Ein Kernelement des deutschen Zuwanderergesetzes bilden die Integrationskurse. In diesen Kursen können Migrant*innen, die dauerhaft in Deutschland leben, Deutsch lernen oder ihre Deutschkenntnisse vertiefen. Die Kurse sind unterteilt in insgesamt 6 Module, 3 Basismodule und 3 Aufbaumodule mit je 100 Unterrichtsstunden (Anfänger bis zur Mittelstufe B1). Anschließend vermittelt ein Orientierungskurs die wichtigsten Kenntnisse zur deutschen Kultur und Landeskunde. Die Integrationskurse schließen mit der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ ab. Wann der nächste Integrationskurs beginnt, erfahren Sie unter der Telefonnummer 08191 128 313. Sie können sich auch zu einer Einstufungsberatung in der vhs anmelden. Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen, bezuschusst das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge die Teilnahme am Kurs. Sie bezahlen in diesem Fall nur 229 EUR für ein Modul. Ob Sie die Berechtigung haben, an einem Integrationskurs Deutsch teilzunehmen, erfahren Sie bei der Ausländerbehörde im Landratsamt oder beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Dort erhalten Sie auch den Berechtigungsschein. Mit diesem Berechtigungsschein können Sie sich in der vhs anmelden.

Montag, 10.3.2025 - Donnerstag, 31.7.2025, 20 Vormittage
VHS-Gebäude

Leitung: N.N., Gebühr: Gebühr richtet sich nach Teilnahmevoraussetzung.

Kurs-Nr. 2135

Deutsch in Alltag und Beruf A1.1

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten./For learners with no previous knowledge who want to learn the basics of German for everyday life and work. Kursbuch/course book: Schritte plus neu, Band 1 (ISBN 978-3-19-501081-8).

Mittwoch, 2.4.2025 - Mittwoch, 2.7.2025, 18.00-19.30 Uhr,
10 Nachmittage

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: N.N., Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2137

Deutsch in Alltag und Beruf A1.1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten./For learners with little prior knowledge who want to learn the basics of German for everyday life and work. Kursbuch/course book: Schritte plus neu A1.1. ab Lektion 5.

Montag, 10.3.2025 - Montag, 14.7.2025, 18.30-20.00 Uhr, 15 Abende
VHS-Gebäude Raum 3.5

Leitung: Lisa Bauer, Gebühr: 135,00 EUR

Kurs-Nr. 2138

Deutsch in Alltag und Beruf A1.2

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten. Kursbuch: Schritte plus neu 2, A1.2.

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 24.7.2025, 18.30-20.00 Uhr,
14 Abende

VHS-Gebäude Raum 3.5

Leitung: Natalie Routledge, Gebühr: 126,00 EUR

Kurs-Nr. 2146

Deutsch in Alltag und Beruf A2.1

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe A1, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten. Kursbuch: Schritte plus neu, Band 3 ab Lektion 5 (ISBN 978-3-19-501083-2)

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 31.7.2025, 20.00-21.30 Uhr,
12 Abende

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs-Nr. 2148

Konversationskurs Deutsch für Fortgeschrittene (ab A2)

NEU!

Sie verfügen bereits über gute Kenntnisse der deutschen Sprache (ab Sprachniveau A2), haben aber kaum Möglichkeiten, diese im Alltag anzuwenden? Dann verbessern Sie Ihre Sprachfähigkeiten mit einem Konversationskurs Deutsch! Jede Stunde beginnt mit einem kurzen Text zu einem aktuellen Thema. Lernen Sie, sich besser auszudrücken und an Diskussionen auf Deutsch teilzunehmen.

Montag, 24.3.2025 - Montag, 26.5.2025, 20.15-21.45 Uhr, 8 Abende
VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs-Nr. 2149

Deutsch in Alltag und Beruf B1.1

NEU!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe A2, die die Grundlagen der deutschen Sprache bereits kennen und für den Alltag und den Beruf weiter lernen möchten. Kursbuch: Fokus Deutsch Allgemeine Ausgabe B1 Erfolgreich in Alltag und Beruf (Cornelsen Verlag, 978-3-06-123213-9).

Donnerstag, 27.3.2025 - Donnerstag, 22.5.2025, 14.30-17.30 Uhr,
5 Nachmittage

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Vera Schwand, Gebühr: 90,00 EUR



Kurs-Nr. 2151

Deutsch in Alltag und Beruf B2.1

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe B1, die die Grundlagen der deutschen Sprache bereits kennen und für den Alltag und den Beruf weiter lernen möchten. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**Montag, 10.3.2025 - Montag, 21.7.2025, 18.30-20.00 Uhr,
15 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.1**

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 135,00 EUR

Kurs-Nr. 2154Y

Deutsch in Alltag und Beruf B2

Blended Learning-Kurs

Wir werden die Grammatik und den Wortschatz ausbauen, um alltägliche und berufliche Situationen kommunikativ noch besser zu bewältigen. Kursbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.2, Lektion 9. Der Kurs wird abwechselnd in Präsenz und online stattfinden. An welchen Tagen der Kurs online stattfindet, gibt die Kursleiterin bekannt.

**Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 25.6.2025, 19.30-21.00 Uhr,
12 Abende, VHS-Gebäude Raum 2.3**

Leitung: Beate Hoidn, Gebühr: 115,00 EUR

Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie seit dem 1. September 2008 auch Wissen über das Leben in Deutschland nachweisen. Seither gibt es den Einbürgerungstest. Er besteht aus einem Fragebogen mit 33 Fragen. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Sie haben eine Stunde Zeit, um die 33 Fragen zu beantworten. Wenn Sie mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden.

Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des gültigen Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: N.N., Gebühr: 25,00 EUR

Termine:

- 2160: Samstag, 15.3.2025, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 19.02.2025)
- 2161: Samstag, 15.3.2025, 11.30-12.30 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 19.02.2025)
- 2161A: Samstag, 29.3.2025, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 25.02.2025)
- 2161B: Samstag, 29.3.2025, 11.30-12.30 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 25.02.2025)
- 2161C: Samstag, 10.5.2025, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 09.04.2025)
- 2161D: Samstag, 10.5.2025, 11.30-12.30 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 09.04.2025)
- 2162: Samstag, 24.5.2025, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 29.04.2025)
- 2163: Samstag, 24.5.2025, 11.30-12.30 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 29.04.2025)
- 2164: Samstag, 5.7.2025, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 04.06.2025)
- 2165: Samstag, 5.7.2025, 11.30-12.30 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 04.06.2025)
- 2166: Samstag, 19.7.2025, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 25.06.2025)
- 2167: Samstag, 19.7.2025, 11.30-12.30 Uhr, 1 Vormittag (Anmeldeschluss: 25.06.2025)

Kurs-Nr. 2155Y

Deutsch in Alltag und Beruf B2.2

Blended Learning-Kurs

Wir werden die Grammatik und den Wortschatz ausbauen, um alltägliche und berufliche Situationen kommunikativ noch besser zu bewältigen. Kursbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.2, Lektion 9. Der Kurs wird abwechselnd in Präsenz und online stattfinden. An welchen Tagen der Kurs online stattfindet, gibt die Kursleiterin bekannt.

**Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 25.6.2025, 17.45-19.15 Uhr,
12 Abende, VHS-Gebäude Raum 2.3**

Leitung: Beate Hoidn, Gebühr: 115,00 EUR

Prüfungen

Kurs-Nr. 2169

Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B1“

Dieses Prüfungstraining bietet nicht nur eine gründliche Vorbereitung auf alle einzelnen Teile der Prüfung „Zertifikat Deutsch“, sondern ermöglicht eine objektive Beurteilung des gegenwärtigen Leistungsstandes auf dem Niveau B1. Die hier vermittelten Hinweise, Tipps und Strategien zur Prüfung führen die Teilnehmenden schrittweise an die Aufgabenstellungen heran. Mit einigen Modelltests kann die Prüfung realitätsnah geübt werden. Am 15.03.2025 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 18.02.2025. Die Gebühr schließt die Auswertung des Probetests ein.

Bitte mitbringen: Mit Erfolg zum Zertifikat Deutsch (telc Deutsch B1), ISBN: 676830-6

Samstag, 8.2.2025, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 15.2.2025, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 22.2.2025, 10.00-13.30 Uhr, 3 Samstage

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 75,00 EUR

Kurs-Nr. 2169A

Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B1“

Beschreibung siehe Kurs 2169

Am 24.05.2025 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 29.04.2025. Die Gebühr schließt die Auswertung des Probetests ein.

Samstag, 3.5.2025, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 10.5.2025, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 17.5.2025, 10.00-13.30 Uhr, 3 Samstage

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 75,00 EUR

Kurs-Nr. 2169B

Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B1“

Beschreibung siehe Kurs 2169

Am 05.07.2025 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 01.10.2024. Die Gebühr schließt die Auswertung des Probetests ein.

Samstag, 7.6.2025, 9.00-14.00 Uhr, Samstag, 28.6.2025, 9.00-14.00 Uhr, 2 Samstage, VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 75,00 EUR



Kurs-Nr. 2170

telc - Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“

Das Zertifikat Deutsch ist eine international anerkannte Deutschprüfung auf B1-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie die erlernte Sprache in vielen Situationen des täglichen Lebens sowie im vertrauten beruflichen Umfeld situationsgerecht einsetzen können. Dies bedeutet konkret, dass Lernende alle für sie wichtigen Situationen im privaten und im beruflichen Umfeld sprachlich bewältigen können. Anmeldeschluss: 12.02.2025. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Samstag, 15.3.2025, 8.45-17.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: N.N., Gebühr: 175,00 EUR

Kurs-Nr. 2170A

telc - Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“

Beschreibung siehe Kurs 2170

Anmeldeschluss: 25.02.2025. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Samstag, 29.3.2025, 8.45-17.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Monika Semin, Viola Griesinger, Gebühr: 175,00 EUR

Kurs-Nr. 2171

telc - Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“

Beschreibung siehe Kurs 2170

Anmeldeschluss: 29.04.2025. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Samstag, 24.5.2025, 8.45-17.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Viola Griesinger, Gebühr: 175,00 EUR

Kurs-Nr. 2172

telc - Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“

Beschreibung siehe Kurs 2170

Anmeldeschluss: 05.06.2025. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Samstag, 5.7.2025, 8.45-17.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Viola Griesinger, Gebühr: 175,00 EUR

Kurs-Nr. 2173

Prüfung „Zertifikat Deutsch B2“

Es handelt sich um eine international anerkannte Deutschprüfung auf B2-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie sich zu vielen Themen weitgehend korrekt äußern und auch schwierige Texte verstehen können. Anmeldeschluss: 04.06.2025. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Samstag, 28.6.2025, 9.00-17.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Monika Semin, Viola Griesinger, Gebühr: 195,00 EUR

Beratung

Kurs-Nr. 2199

Integrationskursberatung - Deutsch

Wollen Sie wissen, wie gut Ihre Sprachkenntnisse sind? Brauchen Sie einen Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse für Ihren Arbeitgeber? Suchen Sie den richtigen Deutschkurs? Dann ist dieser Einstufungstest das Richtige für Sie. In einem schriftlichen und einem mündlichen Teil werden Ihre Sprachkenntnisse getestet. Alle Teilnehmenden erhalten eine Bescheinigung über das erreichte Sprachniveau. Für Teilnehmende, die eine Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs haben und noch keinen Einstufungstest gemacht haben, bietet die vhs einen kostenfreien Einstufungstest an. Die Teilnahme am Einstufungstest und der Einstufungsberatung ist nur nach vorheriger Anmeldung und Terminvereinbarung möglich, Telefon 08191 128 313. Bitte nehmen Sie sich einen Nachmittag Zeit, da Sie - je nach Anzahl der Teilnehmenden - unter Umständen etwas warten müssen.

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 22.7.2025, 13.30-17.00 Uhr, 10

Nachmittage

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Daniela Goodall

Gebühr: 10,00 EUR pro Nachmittag

Englisch



© Christina Wekerle

Kurs-Nr. 2205

Englisch A1 Auffrischkurs

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen auf A1-Level. Möchten Sie gerne die wichtigste Grammatik wiederholen und vervollständigen sowie Konversationsgrundlagen erwerben? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 3.6.2025, 10.45-12.15 Uhr,

10 Vormittage

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2206

Englisch kompakt und intensiv an 4 Wochenenden

Konversation und Grammatik A1-A2 für Lernende mit Grundkenntnissen

Sie haben wenig Zeit unter der Woche und möchten Ihre Englischkenntnisse lieber in entspannter Atmosphäre am Wochenende aktivieren und verbessern? Dann besuchen Sie diesen Intensivkurs und lernen in kleiner Runde mit viel Spaß und Abwechslung.

Samstag, 3.5.2025, 9.30-12.30 Uhr, Samstag, 10.5.2025, 9.30-12.30 Uhr, Samstag, 24.5.2025, 9.30-12.30 Uhr, Samstag, 31.5.2025, 9.30-12.30 Uhr, 4 Samstagvormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 84,00 EUR



Kurs-Nr. 2203

Let's enjoy English A2

Für Lernende mit Grundkenntnissen. Alte Kenntnisse auffrischen und Neues lernen? In diesem Kurs lernen Sie Englisch mit Spaß und viel Abwechslung. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**Montag, 17.3.2025 - Montag, 7.7.2025, 9.00-10.30 Uhr,
13 Vormittage**

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 125,00 EUR

Kurs-Nr. 2208

English Lunch

Wir treffen uns einmal in der Woche mittags mit unserem mitgebrachten Essen und unterhalten uns ungezwungen auf Englisch über Themen wie Reisen, Essen, Hobbys und Events. Das Ziel liegt auf der Verbesserung von Vokabular, Verständnis und mündlicher Ausdrucksfähigkeit. Die Gesprächsthemen richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden und werden beim ersten Termin gemeinsam bestimmt. Zu Beginn führt die Kursleiterin das jeweilige Thema kurz ein und wir besprechen es anschließend in lockerer Atmosphäre.

**Freitag, 28.3.2025 - Freitag, 23.5.2025, 12.30-13.15 Uhr,
6 Nachmittage**

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Hana Khalili

Gebühr: 27,00 EUR

Kurs-Nr. 2208A

English Lunch

Beschreibung siehe Kurs 2208

**Freitag, 6.6.2025 - Freitag, 18.7.2025, 12.30-13.15 Uhr,
5 Nachmittage**

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Hana Khalili, Gebühr: 22,50 EUR

Kurs-Nr. 2209

English Morning Conversation A2-B1

Thinking of travelling abroad to English speaking countries and need to improve your language skills? Or practise it for work and fun. Light conversation with a native speaker using vocabulary for everyday life! Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse für den Urlaub, die Arbeit oder einfach nur aus Spaß auf! Trauen Sie sich und machen Sie mit.

**Montag, 10.3.2025 - Montag, 7.7.2025, 10.45-12.15 Uhr,
13 Vormittage**

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2210

English B1

Englisch ist überall. Wollen Sie Ihr Englisch wieder auffrischen oder vertiefen? Easy English ist viel Konversation mit einer Prise „Grammar in use“. Wir arbeiten ohne Lehrbuch. Sie sollten Vorkenntnisse auf Niveau A2 mitbringen. Alles andere wird erarbeitet.

**Dienstag, 25.3.2025 - Dienstag, 24.6.2025, 9.00-10.30 Uhr,
10 Vormittage**

VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Jan-Marie Kiesel, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2211

Let's talk English B1

Das Sprechen steht im Vordergrund. Wir erweitern Wortschatz und Grammatik, um die Spaß und Motivation den gewünschten Lernerfolg. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**Montag, 17.3.2025 - Montag, 7.7.2025, 10.45-12.15 Uhr,
13 Vormittage**

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 125,00 EUR

Kurs-Nr. 2212

Englisch für Junggebliebene B1-B2

Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen und vergrößern unseren Wortschatz durch eine Lektüre. Außerdem frischen wir die Grammatik wieder auf. Für alle ist etwas dabei!

**Montag, 10.3.2025 - Montag, 7.7.2025, 9.00-10.30 Uhr,
13 Vormittage**

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2216

🔄 Business English Conversation B1-B2

Keine Angst vor Smalltalk, Meetings oder Telefonaten auf Englisch - verbessern Sie Ihren Ausdruck und werden Sie sicherer im Gespräch. Improve your existing conversation skills, extend and refresh your vocabulary, build up fluency and confidence in speaking on various topics relevant in today's business and society.

**Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 3.7.2025, 16.45-18.15 Uhr,
10 Abende**

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2218

Englisch kompakt: The perfect mix B1-B2

Sie wollen beides: viel sprechen, aber auch Grammatik lernen? Das ist der perfekte Mix! Die erfolgreiche Vernetzung aus Spaß am Kommunizieren und einer korrekten Ausdrucksweise. Abwechslungsreich und mit viel Gelegenheit, aktiv die englische Sprache anzuwenden.

Samstag, 22.2.2025, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 15.3.2025, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 29.3.2025, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 5.4.2025, 9.00-11.30 Uhr, 4 Samstagvormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 2220

Reading Club

Durch das gemeinsame Lesen und Diskutieren eines englischsprachigen Werkes entdecken wir die englische Sprache neu. Die Buchauswahl wird gemeinsam in der Gruppe getroffen. Das Ziel liegt auf der Verbesserung von Vokabular, Verständnis und flüssigem Sprechen. Das gemeinsame Lesen wird begleitet von interaktiven Gruppendiskussionen, Quizzes, Textverständnisaufgaben, Vokabellisten und Zusammenfassungen. Join in!

Freitag, 28.3.2025 - Freitag, 6.6.2025, 10.45-12.15 Uhr, 9 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Hana Khalili, Gebühr: 81,00 EUR

**Kurs-Nr. 2222****Englisch B2+**

Wir frischen die Grammatik auf und üben Englisch mit viel Spaß und Freude. English for everyday situations, work or your next holiday - there is something for everyone! Improve your English and have fun! Kursbuch: Great! B2 Englisch für Erwachsene von Klett, ISBN 978-3-12-501584-5, NICHT 2nd edition/2. Ausgabe.

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 24.7.2025, 18.30-20.00 Uhr, 13 Abende

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2225**Englisch B2 Refresher**

Für Lernende, die schon einmal Englisch bis zum Niveau B2 gelernt haben und nun ihre Kenntnisse zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Der Schwerpunkt im Kurs liegt auf der Konversation. Kursbuch: In Conversation B2. 2nd edition, ab Lektion 12.

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 26.6.2025, 9.00-10.30 Uhr, 10 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Helen Wolfram, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2228**Read and Discuss English C1**

This course is for those who are able to speak English. We will discuss articles and texts from various sources on current and topical issues.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 16.7.2025, 9.00-10.30 Uhr, 15 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Gwen Spengler, Gebühr: 144,00 EUR

Prüfungen**Kurs-Nr. 2230****Cambridge Prüfungen A2 bis C2**

Cambridge Zertifikate werden weltweit anerkannt und erhöhen Ihre Chancen im Studium und Beruf. In Kooperation mit der vhs Augsburg können Sie Prüfungen auf den Niveaustufen A2 Key bis C2 Proficiency ablegen. Die Anmeldung muss mindestens sechs Wochen vor Prüfungsbeginn erfolgen. Informationen zu den Terminen, dem Ablauf und zur Anmeldung finden Sie hier: <https://www.vhs-augsburg.de/programm/sprachen/pruefungskompetenz-zentrum/cambridge-zertifikate>

Samstag, 25.1.2025 - Donnerstag, 31.7.2025, 8.00-17.00 Uhr, 1 Tag

vhs Augsburg, Willy-Brandt-Platz 3a, 86153 Augsburg

Leitung: N.N., Gebühr: Gebühr wird durch die vhs Augsburg erhoben.

Französisch

© Christina Wekerle

Kurs-Nr. 2300**Französisch A1****NEU!**

Für alle, die schon immer Französisch lernen wollten, seine melodische Sprache, die Kultur und vor allem die Menschen. Wir wollen in einem gemütlichen Kreis die Sprache sprechen und aussprechen lernen, lesen und viel über Frankreich erfahren und plaudern! Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

Donnerstag, 27.3.2025 - Donnerstag, 10.7.2025, 17.30-19.00 Uhr, 10 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Diane Van Bungen, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2301**Französisch A1+**

Für Lernende, die bereits Vorkenntnisse haben und diese Kenntnisse in einem gemütlichen Kreis auffrischen oder erweitern möchten. Kursbuch: Chapeau A2 ab Lektion 1 (Hueber-Verlag).

Montag, 10.3.2025 - Montag, 14.7.2025, 9.00-10.30 Uhr, 15 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Dr. Thomas Hawes, Gebühr: 144,00 EUR

Kurs-Nr. 2302**Französisch A2**

Für Lernende, die schon einmal Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten. Zu Beginn werden die Grundlagen der französischen Sprache wiederholt. Kursbuch: Chapeau A2 ab Lektion 10 (Hueber-Verlag).

Montag, 10.3.2025 - Montag, 14.7.2025, 10.45-12.15 Uhr, 15 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Dr. Thomas Hawes, Gebühr: 144,00 EUR

Kurs-Nr. 2303Y**Französisch A2****Hybridkurs**

Für Lernende mit erweiterten Grundkenntnissen. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Die Kursleiterin stellt in einem virtuellen Seminarraum in der vhs.cloud weitere Materialien zur Verfügung, die von den Teilnehmenden genutzt werden können. Kursbuch: Perspectives Allez-y! A2 ab Lektion 11.

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 27.5.2025, 20.00-21.30 Uhr, 9 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Olfisch, Gebühr: 86,50 EUR



Sie möchten regelmäßig über unsere Angebote informiert werden? Dann melden Sie sich für unseren Newsletter an.



Kurs-Nr. 2305Y

Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Nous parlerons de l'actualité en nous appuyant sur des articles faciles. Nous accorderons encore une bonne place à la grammaire. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Die Kursleiterin stellt in einem virtuellen Seminarraum in der vhs.cloud weitere Materialien zur Verfügung, die von den Teilnehmenden genutzt werden können.

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 27.5.2025, 10.45-12.15 Uhr, 10 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2307Y

Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 22.5.2025, 20.15-21.45 Uhr, 8 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 77,00 EUR

Kurs-Nr. 2309Y

Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 22.5.2025, 18.30-20.00 Uhr, 8 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 77,00 EUR

Kurs-Nr. 2310

Französisch Diskussionsrunde (B+)



Für Interessierte, die ihre Französischkenntnisse benutzen und erweitern wollen. Wir diskutieren, beschreiben und wiederholen Grammatikpunkte.

Montag, 24.3.2025 - Montag, 7.7.2025, 13.45-15.15 Uhr, 12 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Dr. Thomas Hawes, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs-Nr. 2314Y

Französisch B2+ - Conversation en français

Hybridkurs

Conversation en français: un bain d'actualités et de culture française, agrémenté au besoin de révisions de grammaire. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Die Kursleiterin stellt in einem virtuellen Seminarraum in der vhs.cloud weitere Materialien zur Verfügung, die von den Teilnehmenden genutzt werden können.

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 27.5.2025, 9.00-10.30 Uhr, 10 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2316Y

Französisch C1 - Conversation en français

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2314Y

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 27.5.2025, 18.15-19.45 Uhr, 9 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

Italienisch



© Christina Wekerle

Kurs-Nr. 2409

Italienisch A1 kompakt am Wochenende

*Modul 1: für Einsteiger*innen oder zur Wiederholung der Basisgrammatik*

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die Italienisch für Alltag und Reise lernen wollen. Das Erlernete wird von Anfang an auch im freien Sprechen angewendet. Kursbuch: Con Piacere nuovo A1 (ISBN 978-3-12-525201-1), Lektion 1-3. Bitte Kursbuch am ersten Abend mitbringen.

Freitag, 28.3.2025, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 29.3.2025, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 4.4.2025, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 5.4.2025, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Dr. Sabrina Biordi, Gebühr: 84,00 EUR

Kurs-Nr. 2410

Italienisch A1 kompakt am Wochenende

Modul 2: für Lernende mit leichten Vorkenntnissen

Wortschatz und Grammatik werden ausgebaut und aktiv in einfachen Dialogen angewendet. Kursbuch: Con Piacere nuovo A1 (ISBN 978-3-12-525201-1), Lektion 3-5.

Freitag, 16.5.2025, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 17.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 23.5.2025, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 24.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Dr. Sabrina Biordi, Gebühr: 84,00 EUR

**Lust auf sizilianische Sonnenküche?
Schauen Sie Seite 37 (Kurs 3953)**

**Kurs-Nr. 2411****Italienisch A1 kompakt am Wochenende***Modul 3: für Lernende mit Vorkenntnissen*

Sie erhalten ein intensiveres Sprechtraining und erweitern Ihre Sprachkompetenz. Nebenbei erfahren Sie vieles über Land und Leute. Kursbuch: Con piacere nuovo A1, Lektion 5-7.

Freitag, 27.6.2025, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 28.6.2025, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 4.7.2025, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 5.7.2025, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Dr. Sabrina Biordi, Gebühr: 84,00 EUR

Kurs-Nr. 2412**Italienisch A1 kompakt am Wochenende***Modul 4: mit Vorkenntnissen auf Niveau A1*

Situationen des Alltags werden durch aktives Sprechen geübt, Grammatik und Wortschatz werden wiederholt. Mit diesem Modul haben Sie Band 1 der Lehrgangsunterlage „Con Piacere Nuovo“ abgeschlossen. Kursbuch: Con piacere nuovo A1, Lektion 7-9.

Freitag, 18.7.2025, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 19.7.2025, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 25.7.2025, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 26.7.2025, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Dr. Sabrina Biordi, Gebühr: 84,00 EUR

Kurs-Nr. 2418ON**Italienisch für den Urlaub im Espressoformat***Onlinekurs*

Für Lernende mit ersten Vorkenntnissen. Lernen Sie in 30 Minuten die Grundlagen der italienischen Sprache, um sich während Ihres Urlaubs in Italien sicher zu verständigen! Wir werden uns auf Unterkunft, Restaurants, Getränke und Einkäufe konzentrieren. Ideal, um die Grundlagen für eine angenehme und reibungslose Erfahrung in Italien zu schaffen! Der Kurs wird als reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Montag, 10.3.2025 - Montag, 30.6.2025, 19.30-20.00 Uhr, 12 Abende an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Marcella Vallarino, Gebühr: 36,00 EUR

Kurs-Nr. 2406**Italienisch A1**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Tauchen Sie ein in die Welt der italienischen Sprache und Kultur! Dieser Italienischkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen dieser wunderschönen Sprache zu erlernen. In entspannter Atmosphäre und mit einem erfahrenen Dozenten machen wir Sie fit für Ihre nächste Reise nach Bella Italia. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 30.5.2025, 16.30-18.00 Uhr, 10 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2408**Italienisch A1+ in der Mittagspause**

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Kursbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 7.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 25.6.2025, 12.30-13.30 Uhr, 12 Nachmittage

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs-Nr. 2400**Italienisch A2 mit moderatem Lerntempo****NEU!**

Der Kurs richtet sich an Lernende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben und die ohne Zeitdruck Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 24.6.2025, 11.00-12.30 Uhr, 12 Vormittage

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 115,00 EUR

Kurs-Nr. 2402**Italienisch A2 mit hohem Lerntempo****NEU!**

Der Kurs richtet sich an Lernende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben. Wegen des Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben erforderlich. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 24.6.2025, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs-Nr. 2403**Italienisch A2 - Modul 2**

Für Lernende mit guten Vorkenntnissen. Kursbuch: Passo dopo Passo plus A2, ab Lektion 4.

Montag, 10.3.2025 - Montag, 23.6.2025, 9.15-12.45 Uhr, 12 Vormittage

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 115,00 EUR

Kurs-Nr. 2404**Italienisch A2 - Modul 2**

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2. Kursbuch: Nuovo Espresso A2, ab Lektion 3/4.

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 10.7.2025, 20.00-21.30 Uhr, 12 Abende

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Romolo Borrelli, Gebühr: 115,00 EUR

Kurs-Nr. 2415**Italienisch A2/B1**

Für Lernende, denen die Grundlagen der italienischen Sprache bereits bekannt sind, und die diese weiter vertiefen möchten. Kursbuch: Nuovo Espresso A2, ab Lektion 7.

Montag, 10.3.2025 - Montag, 23.6.2025, 11.00-12.30 Uhr, 12 Vormittage

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs-Nr. 2416ON**Italienisch B1 - Conversazione facile***Onlinekurs*

Continueremo il nostro viaggio alla scoperta della comunicazione e cultura italiana interagendo con dei madrelingua e mettendo in pratica in situazioni reali quanto appreso. Der Kurs wird als reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Montag, 10.3.2025 - Montag, 21.7.2025, 18.00-19.30 Uhr, 15 Abende an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Marcella Vallarino, Gebühr: 144,00 EUR

**Kurs-Nr. 2424****Italienisch B1 - Corso di Lettura**

Leggiamo insieme un libro da noi scelto, ne discutiamo e ripetiamo la grammatica.

Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 30.5.2025, 9.00-10.30 Uhr, 10 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2450**Italienisch Konversation B2+****Conversazione di livello avanzato**

A partire da testi orali e scritti sulla cultura e l'attualità italiane si approfondiranno e ripeteranno strutture grammaticali e lessicali.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 25.6.2025, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 115,00 EUR

Kurs-Nr. 2460**Cosa significa essere italiani? Aneddoti e storie particolari per un pubblico curioso (Niveaustufe B1/B2/C1)**

Cosa vuol dire essere italiani? Cosa c'è sotto lo stereotipo e i luoghi comuni? Tutti conoscono la fama del cibo e del vino italiani, a tutti sono noti Leonardo da Vinci e Michelangelo o la bellezza di Roma, Venezia e Firenze. Ma l'essenza dell'italianità è molto di più. Venite a conoscere altri personaggi, altre storie, altri luoghi e altre tradizioni meno celebri e inflazionati ma altrettanto emblematici del patrimonio culturale e linguistico italiano. Gli incontri, sostenuti da un approccio brillante e condotti in un italiano chiaro, accurato e ragionato, sono rivolti a partecipanti in possesso di una buona padronanza della lingua (B1, B2, C1).

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 10.4.2025, 20.00-21.30 Uhr, 5 Abende

VHS-Gebäude Raum 3.4

Leitung: Iuri Toffanin, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs-Nr. 2461**Cosa significa essere italiani? Aneddoti e storie particolari per un pubblico curioso (Niveaustufe B1/B2/C1)**

Beschreibung siehe Kurs 2460

Donnerstag, 8.5.2025 - Donnerstag, 5.6.2025, 20.00-21.30 Uhr, 4 Abende

VHS-Gebäude Raum 3.4

Leitung: Iuri Toffanin, Gebühr: 36,00 EUR

Spanisch



© Christina Wekerle

Kurs-Nr. 2502**Spanisch A1**

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs erwerben Sie in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Wir unterstützen das Erlernen von Wortschatz und Grammatik unter anderem mit dem Einsatz von digitalen Medien wie Videos und interaktiven Übungen. Kursbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

Dienstag, 25.3.2025 - Dienstag, 15.7.2025, 18.00-19.30 Uhr, 10 Abende

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Karolin Tatiana Horn, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2503**Spanisch A1**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs erwerben Sie in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Wir unterstützen das Erlernen von Wortschatz und Grammatik, unter anderem mit dem Einsatz von digitalen Medien wie Videos und interaktiven Übungen. Kursbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 18.7.2025, 17.00-18.30 Uhr, 11 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Karolin Tatiana Horn, Gebühr: 99,00 EUR

Kurs-Nr. 2505Y**Spanisch A1****Hybridkurs**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs erwerben Sie in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Wir unterstützen das Erlernen von Wortschatz und Grammatik unter anderem mit dem Einsatz von digitalen Medien wie Videos und interaktiven Übungen. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Kursbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 18.7.2025, 18.30-20.00 Uhr, 11 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Karolin Tatiana Horn, Gebühr: 99,00 EUR

Kurs-Nr. 2506**Spanisch Sprachtraining A1-A2**

NEU!

Sie haben das A1-Niveau abgeschlossen und möchten das Erlernete mit leichter Konversation und Wiederholung der Grammatik auffrischen? Dieser Kurs eignet sich als Übergang in das A2-Niveau.

Donnerstag, 27.3.2025 - Donnerstag, 10.7.2025, 9.00-10.30 Uhr, 10 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Sofia Colonia de Wipfler, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2507**Spanisch B1**

Für Lernende mit sehr guten Grundkenntnissen. Anhand abwechslungsreicher Übungen und Rollenspiele lernen Sie mit Spaß und Motivation und erzielen so den gewünschten Lernerfolg. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

Dienstag, 18.3.2025 - Dienstag, 8.7.2025, 9.30-11.00 Uhr, 13 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 125,00 EUR

**Kurs-Nr. 2510Y****Spanisch B1***Hybridkurs*

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2. Wir lernen nicht nur aus dem Buch, sondern üben auch mit verschiedenen Materialien und Büchern, die im Unterricht besprochen werden. Kursbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, ab Lektion 7. Teilnehmende, die lieber von zu Hause aus teilnehmen wollen, können online dabei sein. Der Kurs wird über die vhs.cloud live übertragen.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 16.7.2025, 19.30-21.00 Uhr, 15**Abende****VHS-Gebäude, Raum 3.5****Leitung: Dolores Galindo, Gebühr: 144,00 EUR****Kurs-Nr. 2511ON****Spanisch Sprachtraining B1***Onlinekurs*

Für Lernende, die gerne das Sprechen intensiv üben wollen und bereits Spanischkenntnisse auf dem Niveau B1 mitbringen. Erfrischend und motivierend werden wir auch viele Sprechsituationen aus Niveau A1/A2 üben und wiederholen. Sprachtraining anhand vieler netter Sprachübungen. Kursbuch: Con gusto B1. Der Kurs findet online über die vhs.cloud statt.

Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 27.6.2025, 18.00-19.30 Uhr, 12 Abende**an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen****Leitung: Maria-Dolores Rodriguez, Gebühr: 115,00 EUR****Kurs-Nr. 2517****Spanisch B1-B2 - Espanol avanzado**

Este curso practica con lecturas, con paseos, con juegos el español. Se visitan lugares, se cocina. Todo viviendo el español. El tomar café es parte integral. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

Montag, 10.3.2025 - Montag, 7.7.2025, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage**VHS-Gebäude, Raum 1.2****Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder, Gebühr: 115,00 EUR**

Weitere Sprachen

Griechisch

Kurs-Nr. 2600**Neugriechisch A1**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Kursbuch: Griechisch aktiv (Buske-Verlag) ab Lektion ca. 8-14 und Wiederholungen.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 9.7.2025, 17.30-18.45 Uhr, 14**Abende****VHS-Gebäude, Raum 1.2****Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 112,00 EUR****Kurs-Nr. 2602****Neugriechisch A2**

Für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen. Kursbuch: Epikinoniste ellinika, Band 1. Lektüre, Aufsätze, leichte Unterhaltung in griechischer Sprache.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 9.7.2025, 18.45-19.45 Uhr, 14**Abende****VHS-Gebäude, Raum 1.2****Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR****Kurs-Nr. 2603****Neugriechisch A2**

Für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen. Kursbuch: Epikinoniste ellinika, Band 2 sowie Lektüre, Aufsätze und Konversation in griechischer Sprache.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 9.7.2025, 19.45-20.45 Uhr, 14**Abende****VHS-Gebäude, Raum 1.2****Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR**

Kroatisch

Kurs-Nr. 2605**Kroatisch für den Urlaub A1**

Für Lernende ohne Grundkenntnisse. Sie haben schon den Urlaub nach Kroatien, das Land der 1000 Inseln, gebucht, aber ein mulmiges Gefühl im Bauch, da Sie keine oder nur geringen Grundkenntnisse über das Land und die Kultur haben? Machen Sie sich keine Gedanken, sondern lernen Sie bei uns die Grundkenntnisse der Sprache und Kultur. Ob nach dem Weg fragen oder im Restaurant bestellen, einkaufen gehen oder einfach sich in alltäglichen Situationen verständigen können, gibt Ihnen ein Gefühl der Sicherheit. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Donnerstag, 27.3.2025 - Donnerstag, 10.7.2025, 16.20-17.50 Uhr, 10**Abende****VHS-Gebäude, Raum 2.4****Leitung: Antonija Juric, Gebühr: 90,00 EUR****Kurs-Nr. 2606****Kroatisch für den Urlaub A1**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs erwerben Sie Sprachkenntnisse zur Verständigung in alltäglichen Situationen. Kursbuch: Kroatisch lernen Nema problema! ab Lektion 9/10 (978-3-9810940-0-8).

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 17.7.2025, 18.00-19.30 Uhr, 13**Abende****VHS-Gebäude Raum 2.3****Leitung: Antonija Juric, Gebühr: 117,00 EUR**

Schwedisch

Kurs-Nr. 2608ONS**Schnupperstunde: Schwedisch A1**

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs B2608ON (Schwedisch A1 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen), der am 24. März startet. Lernen Sie die Inhalte und Methodik des Kurses sowie die Kursleiterin und andere Interessent*innen kennen. Nur Mut! Die Teilnahme an der Schnupperstunde ist kostenlos.

Montag, 10.3.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend, vhs-webseminar: an**dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen****Leitung: Melissa Hofmann, Gebühr: Eintritt frei****Kurs-Nr. 2608ON****Schwedisch A1**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen die schwedische Sprache von Grund auf und gehen dabei auch auf die Interessen der Teilnehmenden (z.B. Urlaubssituationen) ein. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Montag, 24.3.2025 - Montag, 14.7.2025, 19.30-21.00 Uhr, 13 Abende,**an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen****Leitung: Melissa Hofmann, Gebühr: 117,00 EUR**



Arabisch

Kurs-Nr. 2610
Arabisch A1

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen in einer kleinen Gruppe zunächst die arabische Schrift kennen. Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 27.5.2025, 17.30-19.00 Uhr, 10 Abende, Seminarraum Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Leitung: Maher Janoudi, Gebühr: 90,00 EUR

Niederländisch

Kurs-Nr. 2613Y
Niederländisch A1
Hybridkurs

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Niederländisch ist eine Sprache, die so sehr verwandt mit dem Deutschen ist, dass Deutschsprachige diese Sprache sehr leicht lernen können. Nach einem Jahr können Sie schon Gespräche führen, wofür Sie in manch anderer Sprache viel länger benötigen würden. Daher macht es richtig Spaß und der Erfolg ist schnell sichtbar. Gemeinsam möchten wir sprechen und schreiben lernen, aber vor allem Land und Leute kennenlernen. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen. Kursbuch: Wat leuk! A1, Hueber Verlag.

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 24.7.2025, 19.15-20.45 Uhr, 14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Diane Van Bunnem, Gebühr: 126,00 EUR

Japanisch

Kurs-Nr. 2625
Japanisch A1

Für Lernende mit guten Kenntnissen der Lektionen 1-21 des Buches „Japanisch im Sauseschritt 1“ (Standardausgabe, NICHT Universitätsausgabe), Hiragana und Katakana, ab Lektion 22.

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 27.5.2025, 18.30-20.00 Uhr, 9 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Sylvia Sensfuss, Gebühr: 86,50 EUR

Kurs-Nr. 2626
Japanisch A2
Auffrischkurs

Für Lernende mit soliden Grundkenntnissen in Wort und Schrift (Hiragana, Katakana).

Dienstag, 11.3.2025, 17.00-18.30 Uhr, Dienstag, 18.3.2025, 17.00-18.30 Uhr, Dienstag, 25.3.2025, 17.00-18.30 Uhr, Dienstag, 1.4.2025, 17.00-18.30 Uhr, 4 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Sylvia Sensfuss, Gebühr: 38,50 EUR



Dieses Programmheft gibt Ihnen nur einen Überblick über das Angebot der vhs. Alle tagesfrischen Informationen zu diesen und weiteren Kursen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-landsberg.de



Gesundheit

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit

Gesundheitskurse und -aktivitäten an Volkshochschulen sind keine Therapie und versprechen keine Heilung. Sie sind vielmehr Bildungsangebote, die seriöse Wissensvermittlung, körperliche Aktivität und soziales Miteinander verbinden, um die körperliche und geistige Gesundheit aller Teilnehmenden zu fördern. Im Dschungel ständig neuer Gesundheitstrends bieten sie Orientierung und die Gelegenheit, auch Gesundheitsthemen und -praktiken aus anderen Kulturkreisen und aus Bereichen kennenzulernen, die die Schulmedizin ergänzen. Gerade in diesen schwierigen Zeiten, ist es uns wichtig, Teilnehmer*innen beim eigenverantwortlichen Beurteilen und selbst-wirksamen Handeln in gesundheitlichen Belangen zu unterstützen.

Änderungen bei der Krankenkassenförderung

Die Krankenkassen haben bundesweit die Kursüberprüfungen an eine Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) in Essen übertragen. Jede vhs müsste jetzt jeden einzelnen Gesundheitskurs aufwändig prüfen und bestätigen lassen. Diese Überprüfungen würden hohe Kosten verursachen und damit unsere Kurse insgesamt teurer machen. Unser Anspruch an Präventionskurse ist ein anderer: Wir setzen auf die Qualität unserer erfahrenen und gut ausgebildeten Kursleiter*innen. Sie erhalten auf Nachfrage weiterhin eine Bestätigung, die sich auf die Kerndaten des Kurses bezieht, jedoch nicht eine Bestätigung nach § 20 im Sinne der Prävention. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Unterstützung.

Bewegung und Fitness

Kurs-Nr. 3004
Fit in jedem Alter

Durch regelmäßiges Training lassen sich Alterungsprozesse aufhalten. Mit beschwingter Musik hält diese tänzerische Gymnastik den Körper elastisch und die Gelenke beweglich. Rücken und Bauchmuskeln werden gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert. Die Gymnastik hilft, den Körper in Bewegung und im Gleichgewicht zu halten. Es ist nie zu spät, in körperliche und geistige Fitness zu investieren und so Vitalität und Lebensfreude zu gewinnen.

Am 21.10.2024 und am 4.11.2024 findet kein Kurs statt.

Montag, 10.3.2025 - Montag, 26.5.2025, 11.00-12.00 Uhr, 10 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 73,00 EUR

Kurs-Nr. 3004A
Fit in jedem Alter

Durch regelmäßiges Training lassen sich Alterungsprozesse aufhalten. Mit beschwingter Musik hält diese tänzerische Gymnastik den Körper elastisch und die Gelenke beweglich. Rücken und Bauchmuskeln werden gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert. Die Gymnastik hilft, den Körper in Bewegung und im Gleichgewicht zu halten. Es ist nie zu spät, in körperliche und geistige Fitness zu investieren und so Vitalität und Lebensfreude zu gewinnen.

Montag, 23.6.2025 - Montag, 21.7.2025, 11.00-12.00 Uhr, 5 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 37,20 EUR



Kurs-Nr. 3005

Seniorenymnastik 55+

Je älter wir werden, desto mehr „Wehwehchen“ haben wir und manchmal trifft uns auch Ernstes. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder neu mit den körperlichen Gegebenheiten zu arrangieren. Dabei geht es vor allem darum, beweglich zu bleiben in Körper und Geist, die Balance zu halten zwischen Anstrengung und Ruhe, das Gleichgewicht zu trainieren, mit den Kräften hauszuhalten und sich ökonomisch zu bewegen.

Mit unterschiedlichen Übungen aus Qigong, Yoga und Rückenschule, mit Spielen und anderen Bewegungsideen tun wir uns in diesem Kurs etwas Gutes.

Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin, Präventionscoach und Gesundheitstrainerin.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, bewegungsfreundliche Kleidung (keine Gürtel), rutschfeste Schläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle, eine Decke und warme Socken, sowie ein kleines Kissen und ein Handtuch.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 28.5.2025, 11.00-12.30 Uhr,

10 Vormittage

Schule Pitzling

Leitung: Helga Vollmer, Gebühr: 93,00 EUR

Kurs-Nr. 3007

Hula-Hoop-Kurs

Für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Hula Hoop kennen. Neben den gesundheitlichen Vorzügen und verschiedenen Techniken kommt natürlich auch der Spaß nicht zu kurz. Wir lernen, den Reifen oben zu halten und in beide Richtungen zu „hulern“, und machen verschiedene Übungen mit dem Reifen, so dass es nie langweilig wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnehmerinnen mit gesundheitlichen Einschränkungen bitten wir, vor der Kursbuchung mit ihrem Hausarzt zu sprechen.

Bitte mitbringen: eigener Hula-Hoop-Reifen, Sportkleidung

Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 6.6.2025, 18.30-19.30 Uhr,

10 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Dr. Cornelia Leutschaft, Gebühr: 74,50 EUR

Kurs-Nr. 3008

Bodyworkout

Bodyworkout ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Durch funktionelle Übungen mit dem Eigengewicht und durch den Einsatz von Kleingeräten wird der Körper muskulär gestärkt und die Fettverbrennung angekurbelt. Nach dem Aufwärmen und einem kurzen Cardioteil sorgen verschiedene Trainingsarten für Abwechslung. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch

Donnerstag, 6.3.2025 - Donnerstag, 17.7.2025, 18.00-19.00 Uhr,

14 Abende,

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Andrea Käding-Schmölz, Gebühr: 91,00 EUR

Kurs-Nr. 3010

Krafttraining mit Eigengewicht für Anfänger

In diesem Kurs stärkst und stabilisierst Du Deinen Körper mit simplen Bewegungsabläufen und erreichst schnell spürbare Erfolge. In einem geschützten, wertfreien und positiven Raum bekommst du ein ganz neues Körpergefühl und festigst Dein Selbstbewusstsein. Das Training wird in stehender, sitzender und liegender Position durchgeführt, es wird nicht gesprungen. Du benötigst nichts weiter als Dich und ein Handtuch.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 28.5.2025, 17.45-18.45 Uhr,

10 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 65,50 EUR

Kurs-Nr. 3013

Tabata / Fokus Ausdauer

Tabata ist ein intensives Intervalltraining, bei dem sich Belastungsphasen und Erholungsphasen abwechseln. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das Herz-Kreislauf-System sowie Kraft und Muskulatur. Du wirst in diesem Kurs die Möglichkeit haben, Dein Leistungsniveau aufzubauen und zu steigern und Dich nach dem Training fit und gestärkt fühlen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ggf. eigene Matte, Getränk

Montag, 28.4.2025 - Montag, 14.7.2025, 16.00-17.00 Uhr,

10 Nachmittage

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 65,00 EUR

Kurs-Nr. 3015

Tabata / Fokus Kraft

Tabata ist ein intensives Intervalltraining, bei dem sich Belastungsphasen und Erholungsphasen abwechseln. Du trainierst mit Eigengewicht und Kleingewichten alle Körperpartien, Beine, Gesäß, Brust, Arme, Schultern und Bauch. Du wirst spüren, dass Du von Mal zu Mal fitter und energiegeladener wirst.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ggf. eigene Matte, Getränk

Montag, 28.4.2025 - Montag, 14.7.2025, 17.15-18.15 Uhr, 10 Nachmittage

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 65,00 EUR

Kurs-Nr. 3017

Bauch Beine Po

Ein Workout, das die Bereiche Bauch, Beine und Po gezielt angeht und intensiv trainiert. Abwechslungsreiche Übungen mit eigenem Körpergewicht oder Kleingeräten machen Spaß und bringen Deine Muskeln zum Brennen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ggf. eigene Matte, Getränk

Mittwoch, 26.3.2025 - Mittwoch, 28.5.2025, 18.30-19.30 Uhr,

7 Abende

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 49,00 EUR



© Janine Fischer

Janine Fischer:

Mein Name ist Janine Fischer und ich wohne seit Oktober 2024 in Landsberg. Ich lebe nun mit meinem Mann und unserer studierenden Tochter (22) in diesem schönen Ort.

Hauptberuflich war ich viele Jahre leitende Angestellte in der Modebranche. Mit der Absolvierung meiner B-Lizenz (Fitnesstrainer) widme ich mich nun ganzheitlich dem Sport. Es macht mir viel Spaß, sportlich aktiv zu sein, mit Menschen zu arbeiten und Sport zu treiben. Wenn ich nicht gerade am sporteln bin, trifft man mich in den Bergen beim Wandern, auf dem See mit dem SUP (Stand Up Paddling) oder beim Hundespaziergang.



Kurs-Nr. 3018

Core Workout

Dieser Kurs trainiert Deine Körpermitte mit effektiven Übungen. Wir stärken ganze Muskelketten, die Ober- und Unterkörper verbinden, und trainieren Rumpfmuskeln, Bauch, Rücken, Hüfte und Gesäß. Trainingsziel ist eine starke Körpermitte und somit eine verbesserte Haltung und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ggf. eigene Matte, Getränk
Mittwoch, 26.3.2025 - Mittwoch, 28.5.2025, 19.45-20.45 Uhr,

7 Abende

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 49,00 EUR

Kurs-Nr. 3019

Smovey-Walk: Swing-Move-Smile

Der grüne smoveyVIBROSWING® ist ein Schwingringsystem, das aus einem Spiralschlauch mit 4 Stahlkugeln im Inneren besteht. Durch Schwingen der Ringe mit den Händen und die dadurch entstehenden Vibrationen wird die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur aktiviert und so eine effektive Fettverbrennung erzielt. Außerdem können Verspannungen und Blockaden gelöst werden. Gemeinsam walken wir beschwingt in der Natur und machen unterwegs Übungen. Ob zum Muskelaufbau, zum Koordinations-, Balance- oder Faszientraining, zur Stimulation des Stoffwechsels und der Reflexzonen, zum Walken oder als Entspannungsgerät - Smovey ist vielseitig.

Bitte mitbringen: Die Smoveyringe können gegen eine Gebühr von 2 Euro pro Person und Termin bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

Montag, 5.5.2025, 18.30-19.45 Uhr, Montag, 12.5.2025, 18.30-19.45 Uhr, Montag, 19.5.2025, 18.30-19.45 Uhr, Montag, 26.5.2025, 18.30-19.45 Uhr, Montag, 2.6.2025, 18.30-19.45 Uhr, 5 Abende

Treffpunkt: Grundschulturnhalle Erpfting, Husarenstr. 6

Leitung: Anne Frei, Gebühr: 38,80 EUR

Tanz

Kurs-Nr. 3021

Kreistänze aus aller Welt

Tanzen ist gesund und macht Spaß. Die einfachen Kreistänze aus Griechenland, Israel, Südamerika und anderen Ländern bringen Körper und Seele zum Schwingen, schenken uns angenehme Entspannung und sind ein wunderbarer Ausgleich zum Berufs- und Alltagsstress.

Die Dozentin ist Physiotherapeutin und Lehrerin für Folklore- und meditativen Tanz.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe

Donnerstag, 13.3.2025, 11.00-12.15 Uhr, Donnerstag, 3.7.2025,

11.00-12.15 Uhr, 8 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Ulrike Straßer, Gebühr: 62,00 EUR

Kurs-Nr. 3022

Tango Argentino zum Kennenlernen Intensiv-Workshop

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Improvisation und des Ausdrucks wie der Tango Argentino. Denn bei diesem Tanz steht das „Miteinander Gehen“, das Gefühl für den Partner in der Umarmung und das gemeinsame Bewegen zur Musik im Vordergrund.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen, so dass Sie danach sagen können „Tango tanzen macht Spaß“. Haben Sie im Workshop Freude am Tango Argentino gefunden, können Sie anschließend den Kurs bei der VHS besuchen und/oder mit netten Leuten im Verein Licca-Tango e. V. weiter tanzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte paarweise anmelden, bei Einzelanmeldung versuchen wir, eine Partnerin / einen Partner zu finden.

Samstag, 5.4.2025, 11.00-16.00 Uhr,

Sonntag, 6.4.2025, 11.00-16.00 Uhr, 2 Tage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Hildegard Schwade, Alexander Hupfer, Gebühr: 87,35 EUR

Kurs-Nr. 3023

Tango Argentino für Fortgeschrittene Intensiv-Workshop

Sie haben schon erste Erfahrungen im Tango Argentino und wollen in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieses Intensivwochenende eine gute Gelegenheit. Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema Dynamikwechsel, der anhand verschiedener Sequenzen geübt werden soll. Wir wiederholen Grundlagen wie u.a. Ocho, Ocho Cortado, Giro, Sacada und Barrida und üben die Improvisation mit diesem Schrittmaterial zur Musik. Gerne können Sie danach mit netten Leuten in unserem Verein Licca-Tango e.V. weiter tanzen.

Bitte paarweise anmelden, bei Einzelanmeldung versuchen wir eine Partnerin / einen Partner zu finden.

Samstag, 5.7.2025, 11.00-16.00 Uhr,

Sonntag, 6.7.2025, 11.00-16.00 Uhr, 2 Tage

Grundschule an der Platanenstraße,

Turnhalle - Zugang über Fliederweg

Leitung: Hildegard Schwade, Alexander Hupfer, Gebühr: 87,35 EUR

Kurs-Nr. 3024

Lindy Hop Intensiv-Workshop

Entstanden in den 1930er-Jahren im legendären Savoy-Ballroom in Harlem, New York, gehört Lindy Hop zu den Swing-Tänzen. Wie kaum ein anderer Paartanz drückt Lindy Hop Lebensfreude sowie Spaß an Musik und Bewegung aus. Der Tanz kombiniert verschiedene Elemente aus Charleston, Jazz sowie Tap Dance und erlebt heute – auch dank Filmen wie „La La Land“, Serien wie „Babylon Berlin“ oder Shows wie „Let's Dance“ – ein großes Revival. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, auch Einzelanmeldungen sind möglich.

Bitte mitbringen: flache Schuhe (vorzugsweise mit glatter Sohle)

Samstag, 22.3.2025 - Sonntag, 23.3.2025, 11.00-16.00 Uhr,

(jeweils eine Stunde Mittagspause)

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Simon Viktor, Gebühr: 79,50 EUR



Lindy Hop © privat

**Kurs-Nr. 3026****Orientalischer Tanz für Einsteiger**

Der Orientalische Tanz verbindet Lebensfreude mit Bewegung, Fitness und Entspannung. Du stärkst durch seine typischen Bewegungen nicht nur deine Muskulatur, sondern erlebst auch ein neues Körperbewusstsein.

Wir üben im Anfängerkurs die Elementarbewegungen des Orientalischen Tanzes mit einfachen Drehungen und Schrittkombinationen, tauchen ein in die Welt des Shimmys und lernen eine kurze Choreografie.

Bitte mitbringen: enge Sportkleidung (z. B. Leggings), Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Tuch für die Hüfte (kann anfangs geliehen werden)

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 25.6.2025, 19.00-20.30 Uhr, 12 Abende

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Alexandra Lenkeit, Gebühr: 119,50 EUR

Kurs-Nr. 3028**Tanz in den Mai mit Sirtaki & Co****Folklore-Tanzworkshop**

Folkloretanz spricht Körper, Geist und Seele an. Es ist ein Hobby, das Generationen verbinden kann. Bei diesem besonderen „Tanz in den Mai“ stehen abwechselnd fröhlich-lebhafte und besinnlich-ruhige, einfache und anspruchsvollere Folkloretänze aus aller Welt auf dem Programm. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Voraussetzung ist allein die Freude an der Bewegung und an der Gemeinschaft mit anderen Tänzern und Tänzerinnen.

Samstag, 26.4.2025, 13.00-16.00 Uhr, 1 Nachmittag

Veranstaltungsraum über der Lechturnhalle

Leitung: Ulrike Straßer, Brigitte Seger, Gebühr: 22,00 EUR

Kurs-Nr. 3029**Hochzeitstanzkurs**

Nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften. Vielmehr richtet sich der Kurs an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzes gewinnen wollen und mit Spaß den Grundschrift Langsamer Walzer bis Wiener Walzer, Grundschrift ...und ja, auch schon erste leichte Figuren im Discofox und original Italofox lernen möchten...Das sind die Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit beherrschen sollten, um eine gute Figur auf der Tanzfläche zu machen. Also zögern Sie nicht und überraschen Sie Ihre Liebste und die anderen Partygäste. Bitte melden Sie sich paarweise an.

Samstag, 26.4.2025 - Samstag, 10.5.2025, 15.30-17.00 Uhr,

3 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Manuela Brändle, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs-Nr. 3031**Original Italofox. Grundkurs**

Der Original Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die nicht zehn verschiedene Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche mitmischen zu können. Der Italofox ist die ideale Ergänzung zum Discofox und bringt ein Tanzgefühl, das unter die Haut geht. In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschrift und erste leichte Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles/Chart wie in Videoportalen verbreitet).

Bitte melden Sie sich paarweise an.

Samstag, 26.4.2025 - Samstag, 3.5.2025, 17.00-18.30 Uhr,

2 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Manuela Brändle, Gebühr: 35,00 EUR

Zumba**Kurs-Nr. 3128****Zumba-Gold**

Zumba Gold ist eine gemäßigte Variante von Zumba, geeignet für jedes Alter. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Gerade Anfänger haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexeren Schrittkombinationen zu folgen. Alles nur eine Frage der Übung. Die von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierten Bewegungsabläufe sind ein Mix aus Merengue, Cha Cha Cha, Bauchtanz, Flamenco und Tango. Zumba ist ein leichtes und effektives Training für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 26.6.2025, 11.00-12.00 Uhr,

10 Vormittage, hello fit

Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall, Gebühr: 82,50 EUR

Feldenkrais**Kurs-Nr. 3302****Feldenkrais****Bewusstheit durch Bewegung**

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie einen neuen Zugang zu der Leichtigkeit in Ihren Bewegungen finden. Es ist vor allem das Spüren und die verfeinerte Wahrnehmung, die Ihnen ein besseres Körperbild verschafft. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Bewegungen wieder ohne überflüssige Anstrengung und gut koordiniert erleben zu können. Eine verbesserte Selbstorganisation wird Ihren Alltag mit Bewegungsfreude bereichern. Die Teilnahme verlangt keine Vorkenntnisse. Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 9.4.2025, 9.30-10.45 Uhr,

5 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR

Kurs-Nr. 3303**Feldenkrais****Bewusstheit durch Bewegung**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 9.4.2025, 19.00-20.15 Uhr,

5 Abende

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR

Kurs-Nr. 3304**Feldenkrais****Bewusstheit durch Bewegung**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302.

Mittwoch, 21.5.2025 - Mittwoch, 4.6.2025, 9.30-10.45 Uhr,

3 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs-Nr. 3305**Feldenkrais****Bewusstheit durch Bewegung**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302.

Mittwoch, 21.5.2025 - Mittwoch, 4.6.2025, 19.00-20.15 Uhr,

3 Abende

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 45,00 EUR



Kurs-Nr. 3306

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302.

Mittwoch, 25.6.2025 - Mittwoch, 16.7.2025, 9.30-10.45 Uhr,

4 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. 3307

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302.

Mittwoch, 25.6.2025 - Mittwoch, 16.7.2025, 19.00-20.15 Uhr,

4 Abende

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. 3308

Die Feldenkrais-Methode in Aktion:

Einfach Losgehen mit Leichtigkeit

Stabilität und Dynamik in den Gehbewegungen

An diesem Wochenende machen wir uns auf, unseren Körper und sein Zusammenspiel in der alltäglichen Geh-Bewegung zu beobachten und zu verbessern. Nicht die isolierte Bewegung von Füßen, Hüften oder Schultern steht im Vordergrund des Interesses, sondern in welchem Zusammenhang sie stehen. Wir wechseln zwischen kurzen und einfachen Geh-Erfahrungen draußen und Feldenkrais-Lektionen im Raum. Differenzierte Wahrnehmung und experimentelles Ausprobieren in kleinen Bewegungen verbessert die Koordination des gesamten Bewegungsablaufs. So entstehen Leichtigkeit und Effizienz. Wir suchen einen Weg für weniger Kraft - mehr Leichtigkeit, weniger Verschleiß - bessere Koordination, weniger Ehrgeiz und Wille, dafür Spaß und Freude am Gehen. Teilnehmen können alle, die sich im Gehen gerne neu erfahren möchten. Wir proben die Entdeckung der Langsamkeit.

Mittagspause von 12:30 Uhr bis 14:30 Uhr
Bitte mitbringen: Turn-/ Laufschuhe, Decke oder Matte für Feldenkrais

Samstag, 17.5.2025, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. 3309

Feldenkrais Praxistag

Feldenkrais für den Alltag:

Augen-Kopf-Nacken-Schultern

Sie lernen Ihre eigenen Bewegungsmuster und das dahinterliegende Körperbild besser kennen; Sie verfeinern die Wahrnehmung Ihrer Bewegungsabläufe. Dies erlaubt Ihnen, eine bessere Wahl zu treffen; Sie lernen, wie Sie durch ein verbessertes Zusammenspiel in Ihrem Bewegungsablauf unnötigen Kraftaufwand und damit Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen vermeiden können; Sie lernen, wie Sie die eigene Kraft dosiert für die Bewegungen einsetzen können und gewinnen damit Einfachheit, Leichtigkeit und Präzision in Ihren Handlungen.

Mittagspause von 12:30 bis 14:30 Uhr.

Samstag, 19.7.2025, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

Qi Gong und Tai Chi

Kurs-Nr. 3400

Wecke das Chi - Tai Chi Chuan für Anfänger

Tai Chi Chuan ist ein Ablauf von fließenden, harmonischen Übungen. Die Tai Chi Bewegungen helfen uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Anforderungen des Alltags aus unserer Mitte heraus gelassen zu begegnen. Durch die Übungen kräftigen wir unseren Körper und verbessern unsere Haltung. Gleichzeitig wird unser Körper geschmeidiger, was häufig zur Linderung von Beschwerden beiträgt. Wir üben Teil I der Kurzform des Yang-Stils. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet. Am 09.04.25 findet kein Kurs statt.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 7.5.2025, 10.00-11.00 Uhr,

6 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 37,20 EUR

Kurs-Nr. 3401

Wecke das Chi - Tai Chi Chuan für Anfänger

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3400.

Am 09.04.25 findet kein Kurs statt.

Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 11.7.2025, 18.00-19.00 Uhr, 10 Abende

Bewegungsraum 2, Lechsporthalle

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 68,50 EUR

Kurs-Nr. 3403

Wecke das Chi - Tai Chi Chuan

für Wiedereinsteigerinnen und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3400

Wir üben Teil I-III der Kurzform des Yang-Stils und beginnen mit der ursprünglichen Form des Yang Stils. Besondere Aufmerksamkeit richten wir auf die innere Ausführung. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.

Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 11.7.2025, 19.00-20.00 Uhr, 10 Abende

Bewegungsraum 2, Lechsporthalle

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 68,50 EUR

Kurs-Nr. 3404

Wecke das Chi am Mutterturm

An einem wunderschönen Platz am Mutterturm üben wir zusammen im Freien die Kurzform des Yang Stils und machen leichte Vorübungen dazu. Tai Chi fördert die innere Gelassenheit und die Geschmeidigkeit des Körpers und ist für jede Altersgruppe geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Freitag, 27.6.2025 - Freitag, 1.8.2025, 8.00-8.45 Uhr, 6 Vormittage

Hubert-v.-Herkomer-Park am Mutterturm

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 28,00 EUR

Kurs-Nr. 3405

Qi Gong - Atem und Bewegung

Tai Chi und Qi Gong sind ein auf alte Quellen zurückgehendes System der umfassenden Körperschulung und Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist ein sanfter Bewegungsfluss, der den Körper gelenkig und flexibel werden lässt. Muskeln, Bänder und Sehnen werden elastisch, der Atem verbessert sich, Wohlbefinden, Achtsamkeit, innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte bequeme Kleidung tragen.

Montag, 10.3.2025 - Montag, 7.4.2025, 9.30-10.30 Uhr, 5 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs-Nr. 3406

Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405

Montag, 10.3.2025 - Montag, 7.4.2025, 19.00-20.00 Uhr, 5 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs-Nr. 3407

Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405.

Montag, 19.5.2025 - Montag, 2.6.2025, 9.30-10.30 Uhr, 3 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 30,00 EUR

Kurs-Nr. 3408

Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405.

Montag, 19.5.2025 - Montag, 2.6.2025, 19.00-20.00 Uhr, 3 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 30,00 EUR

Kurs-Nr. 3409

Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405.

Montag, 23.6.2025 - Montag, 14.7.2025, 9.30-10.30 Uhr,

4 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs-Nr. 3410

Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405.

Montag, 23.6.2025 - Montag, 14.7.2025, 19.00-20.00 Uhr, 4 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs-Nr. 3412

Meridian-Qi Gong

Qigong ist eine wunderbare Methode zur Stärkung ihrer Körperwahrnehmung und Förderung der Entspannung. An 9 Terminen, die aufeinander aufbauen, ist unser Ziel, Sie mit der sanften und doch sehr intensiven Wirkung des Qigong in Kontakt zu bringen. Wir konzentrieren uns auf unseren Atem und unsere Haltung, und verbessern und erhöhen durch fließende Bewegungen den Energiefluss in unseren Meridianen (Energieleitbahnen des Körpers). Dadurch können wir selbst ganz achtsam Engstellen und ggf. auch Blockaden lösen. Wir schließen die Stunde mit einer Selbstmassage ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 5.6.2025, 18.00-19.00 Uhr,

8 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Lydia Landes, Gebühr: 49,60 EUR



Achtsamkeit und Stressbewältigung

Kurs-Nr. 3456

Stress lass nach – aber flott (Meditieren für Ungeduldige)

Mit Meditation verbinden wir normalerweise langes Sitzen im Schneidersitz und möglichst Nichts-Denken. Dabei ist Meditation so viel mehr und gleichzeitig viel weniger.

An diesem Abend erfahren und lernen Sie, wie Sie mit 3 Minuten am Tag ihr Gedankenkarussell zur Ruhe bringen, Stress abbauen und das Meditieren einfach und problemlos ohne Schneidersitz und Gedankenleere in Ihren Alltag integrieren.

Freitag, 9.5.2025, 19.30-21.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Birgit Aichner, ehem. Geistbeck, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 3457

Chaos im Außen – Ruhe und Stabilität in uns selbst

Die Welt scheint nur noch aus schlechten Nachrichten und Chaos zu bestehen. Zum Alltagsstress kommt so auch noch die Angst um unsere Zukunft. Wie können wir damit umgehen?

An diesem Abend probieren Sie verschiedene Techniken aus und lernen Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ruhe und Stabilität in sich selbst zu finden. Wenn wir in uns ruhen, können uns die Stürme im Außen nichts anhaben.

Bitte mitbringen: Decke, evtl. Meditationskissen und Block / Schreibzeug

Freitag, 16.5.2025, 19.30-21.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Birgit Aichner, ehem. Geistbeck, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs-Nr. 3458

Werde zum Pfeil! Abenteuer Traditionelles Bogenschießen

Mit Pfeil und Bogen entdecken wir unsere verborgenen Fähigkeiten, mit einem Hauch von Abenteuer und Romantik und ganz ohne komplizierte Ausrüstung. Bogenschießen ist Weg und Ziel zugleich, spielerisch fördern wir dabei unseren Körper und fordern unseren Geist. Sie lernen an diesem erlebnisreichen Tag in der Natur die Grundprinzipien des intuitiven Schießens, erfahren viel Wissenswertes rund um Pfeil und Bogen und, wenn es die Zeit erlaubt, besuchen wir einen Waldparcours. Lassen Sie sich überraschen! Das Mindestalter für diesen Kurs ist 14 Jahre. Es besteht Gelegenheit zum gemeinsamen Mittagessen (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Bitte mitbringen: warme, enganliegende Oberbekleidung (Weste, enger Pulli, Softshelljacke) feste Schuhe mit Profilsohle. Passendes Material wird gestellt. Die Materialgebühr in Höhe von 20,00 EUR ist direkt an den Kursleiter zu bezahlen.

Sonntag, 27.4.2025, 9.00-16.00 Uhr, 1 Tag

Kinsau, Bahnhofstr. 9, westlich der B17, Abzweigung Fa. ASK

Leitung: Rupert Linder, Gebühr: 79,00 EUR



Kurs-Nr. 3464

Partnermassage - Verwöhnen und Wohlfühlen zu zweit

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage zu verwöhnen, macht Sie ausgeglichen, entspannt, vital und fördert Ihre Gesundheit und Ihr gutes Aussehen. Sie lernen einfache, gut wirksame Methoden aus dem Shiatsu und der klassischen Massage kennen. Gemeinsam verbringen wir einen schönen Tag miteinander. Anmeldung nur paarweise.

Bitte mitbringen: 2 Decken bzw. Knierolle, 2 kleine Kissen, bequeme Kleidung, Massageöl, 2-3 große Handtücher, Brotzeit und Getränk.

Sonntag, 16.3.2025, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Monika Meil, Gebühr: 37,20 EUR

Kurs-Nr. 3468

Klangschalenmeditation für Senioren

Die wohltuende Schwingung der Klangschalen bewirkt eine tiefe Entspannung. In dieser Ruhe können sich die Zellen und unser gesamtes System regenerieren. Die beruhigenden Klänge und sanften Vibrationen werden als besonders entspannend und wohltuend wahrgenommen. Sie berühren sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Lassen Sie sich in der Gruppe durch die Klänge in eine tiefe Entspannung führen.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 26.3.2025, 14.00-15.00 Uhr,

3 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 19,50 EUR

Kurs-Nr. 3469

Klangschalenmeditation

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3468.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und Kissen

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 25.3.2025, 19.00-20.00 Uhr,

3 Abende

Leichtturnhalle, Raum groß

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 22,50 EUR

Kurs-Nr. 3470

Klangschalenmeditation

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3468.

Bitte mitbringen: Bitte Decke und Kissen mitbringen.

Mittwoch, 7.5.2025 - Mittwoch, 21.5.2025, 19.15-20.15 Uhr,

3 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3471

Glücklicher leben: Meditations- und Entspannungstag

An diesem Tag lernen Sie verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennen, wie z.B. Zen-Meditation, Vipassana, Kundalini, Qi Gong und Shiatsu. Die Techniken sind gut in den Alltag zu integrieren und können Ihnen helfen, mehr innere Ruhe, Lebensenergie und sich selbst wieder zu finden. Die Übungen wirken sich bei manchen Menschen auch lindernd auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen sowie chronische Krankheiten aus (z.B. Hashimoto) und können einem beginnenden Burnout vorbeugen.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, kleine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken bzw. Hausschuhe, Getränke und evtl. Brotzeit, Schreibmaterial.

Sonntag, 27.4.2025, 11.00-16.30 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Monika Meil, Gebühr: 37,20 EUR

Kurs-Nr. 3472

Entspannung durch Klang Workshop

Die wohltuende Schwingung der Klangschalen bewirkt eine tiefe Entspannung. In dieser Ruhe können sich die Zellen und unser gesamtes System regenerieren. Erleben Sie die beruhigenden Klänge bei einer Klangmeditation und spüren Sie die sanften Vibrationen beim Auflegen der Klangschalen auf den Körper.

Bitte mitbringen: Bitte Decke und Kissen mitbringen.

Samstag, 17.5.2025, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3475

In den Flow kommen

Wir starten gemeinsam mit stärkenden Übungen für die Psyche und Physis in den Tag. Deine „Body Battery“ wird aufgeladen und Du wirst gelassen und gefestigt durch den Tag gehen. Die Übungen sind nicht anstrengend oder schweißtreibend und sind in bequemer Alltagskleidung durchführbar. Du brauchst nichts weiter als Dich und ein Handtuch.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 28.5.2025, 8.00-9.00 Uhr, 10 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 65,50 EUR

Yoga



Kurs-Nr. 3500

Pränatalyoga - Schwangerschaftsyoga

Dieser Kurs begleitet werdende Mütter durch die besondere Zeit der Schwangerschaft. Mit sanften Yogaübungen, Atemtechniken und Meditation zielt der Kurs darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, um die Schwangerschaft bewusst und entspannt zu genießen und sich auf das Wunder der Geburt einzustimmen.

Die Teilnahme ist ab dem 2. Trimester (15. SSW) möglich.

Es sind keine Yogakenntnisse notwendig.

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 10.4.2025, 19.00-20.15 Uhr,

5 Abende

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Tanja Christina Meyer, Gebühr: 45,00 EUR



Kurs-Nr. 3502

Yoga im Einklang mit dem weiblichen Zyklus Workshop



Im Alltag müssen Frauen oftmals unabhängig von Ihrem körperlichen Zustand Höchstleistungen erbringen. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Yoga-Praxis auf die verschiedenen Phasen des weiblichen Zyklus abzustimmen. Jede Phase wird mit gezielten Übungen unterstützt, um körperliches Wohlbefinden und emotionale Balance zu fördern. Sanfte Dehnungen, Atemübungen und Meditation helfen, Beschwerden zu lindern und die Energie im Körper auszugleichen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Sonntag, 16.3.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Tanja Christina Meyer, Gebühr: 16,00 EUR

Kurs-Nr. 3505

Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen für den Körper, Entspannung für die Seele, Konzentrations- und Meditationsübungen für den Geist. Vermittelt werden leichte und fortgeschrittene Yoga-Übungen.

Bitte bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs kommen.

Bitte mitbringen: eigene Yoga-Matte und Decke

Montag, 10.3.2025 - Montag, 12.5.2025, 16.30-17.30 Uhr, 8 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,70 EUR

Kurs-Nr. 3506

Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen für den Körper, Entspannung für die Seele, Konzentrations- und Meditationsübungen für den Geist. Vermittelt werden leichte und fortgeschrittene Yoga-Übungen.

Bitte bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs kommen.

Bitte mitbringen: eigene Yoga-Matte und Decke

Montag, 10.3.2025 - Montag, 12.5.2025, 17.45-18.45 Uhr, 8 Abende

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,70 EUR

Kurs-Nr. 3507

Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen für den Körper, Entspannung für die Seele, Konzentrations- und Meditationsübungen für den Geist. Vermittelt werden leichte und fortgeschrittene Yoga-Übungen.

Bitte bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs kommen.

Bitte mitbringen: eigene Yoga-Matte und Decke

Montag, 10.3.2025 - Montag, 12.5.2025, 19.00-20.00 Uhr, 8 Abende

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,70 EUR

Kurs-Nr. 3508

Yoga -Burnout-Prävention Workshop



Sie fühlen sich ständig gestresst, erschöpft und kraftlos? Dieser Workshop zur Burnout-Prävention bietet die Möglichkeit, durch Yoga- und Achtsamkeitstechniken präventiv gegen Überlastung vorzugehen und sich wieder mit der eigenen Mitte zu verbinden. Durch gezielte Atemübungen (Pranayama), sanfte Yoga-Flows (Asana) und Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (Dhyana) lernen Sie Stress abzubauen, Ihre Resilienz zu stärken und sich körperlich sowie mental zu regenerieren. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Sonntag, 16.3.2025, 13.00-15.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Tanja Christina Meyer, Gebühr: 16,00 EUR

Kurs-Nr. 3509

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

Die 23 Lu Jong - Bewegungen wurzeln in der tibetischen Medizin. Die Übungen, die v.a. im Stehen und im Sitzen ausgeführt werden, bringen die Elemente „Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser“ in Balance. Dies wirkt sich positiv auf unsere Emotionen aus. Zudem halten die dynamischen Übungen unsere Wirbelsäule und Gelenke beweglich, stärken unsere Organe und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Mit einer Entspannung im Liegen schließen wir die Lu Jong Stunde ab. Alle Übungen können auch auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 9.4.2025, 17.00-18.15 Uhr, 5 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Melanie John, Gebühr: 46,50 EUR

Kurs-Nr. 3511

Paaryoga Workshop



Gönnen Sie sich und Ihrem Partner eine besondere Auszeit mit unserem Partner-Yoga-Workshop! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch Yoga gemeinsam mit Ihrem Partner zu mehr Achtsamkeit, Vertrauen und Harmonie finden können. Als ausgebildete Yoga-Lehrer zeigen wir Ihnen spielerische und unterstützende Partner-Übungen, die Körper, Geist und Seele stärken. Gemeinsam schaffen wir Raum für Verbundenheit und Freude an der Bewegung. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte nur paarweise anmelden.

Sonntag, 23.3.2025, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Tanja Christina Meyer, Dennis Gerth, Gebühr: 16,00 EUR

Kurs-Nr. 3513

Yoga der Energie

Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst, Gelenkstrukturen werden mobilisiert und die Durchblutung wird verbessert. Wir verbessern durch Atmung und Muskelkontraktion den Energiefluss im Körper und fördern so unsere Gesundheit. Bitte bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs kommen.

Bitte mitbringen: eigene Matte

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 16.7.2025, 8.30-9.45 Uhr, 15 Vormittage

Yoga Loft, Hermann-Köhl-Str. 5

Leitung: Margit Dittlein, Gebühr: 139,50 EUR



Dieses Programmheft gibt Ihnen nur einen Überblick über das Angebot der vhs. Alle tagesfrischen Informationen zu diesen und weiteren Kursen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-landsberg.de



Kurs-Nr. 3515

Dynamic Yoga: Vinyasa Medium

*Für alle, die Lust haben,
sich beim Yoga auszupowern*

Beim Dynamic Yoga wirst Du schwitzen, Dich dehnen und Kraft aufbauen. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele, stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung, bringt Gleichgewicht und Harmonie. Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem die Yoga Asanas (Körperhaltungen) ineinanderfließen und sich mit der Atmung verbinden.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Montag, 24.3.2025 - Montag, 23.6.2025, 10.30-12.00 Uhr, 10 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 93,00 EUR

Kurs-Nr. 3515A

Dynamic Yoga: Vinyasa Medium

*Für alle, die Lust haben,
sich beim Yoga auszupowern*

Beim Dynamic Yoga wirst Du schwitzen, Dich dehnen und Kraft aufbauen. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele, stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung, bringt Gleichgewicht und Harmonie. Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem die Yoga Asanas (Körperhaltungen) ineinanderfließen und sich mit der Atmung verbinden.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Montag, 7.7.2025 - Montag, 28.7.2025, 10.30-12.00 Uhr, 4 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 37,20 EUR

Kurs-Nr. 3516

Sanftes Yoga im Flow

Wir starten in den Tag mit einem sanften Flow und stärken unseren Körper mit fließenden Bewegungsfolgen. So gewinnen wir innere Ruhe und Entspannung für die Woche. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele, stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung, bringt Gleichgewicht und Beweglichkeit. Vinyasa Yoga ist ein Yogastil, bei dem die Yoga Asanas (Körperhaltungen) ineinanderfließen und sich mit der Atmung verbinden.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Montag, 24.3.2025 - Montag, 23.6.2025, 9.15-10.15 Uhr, 10 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 62,00 EUR

Kurs-Nr. 3516A

Sanftes Yoga im Flow

Wir starten in den Tag mit einem sanften Flow und stärken unseren Körper mit fließenden Bewegungsfolgen. So gewinnen wir innere Ruhe und Entspannung für die Woche. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele, stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung, bringt Gleichgewicht und Beweglichkeit. Vinyasa Yoga ist ein Yogastil, bei dem die Yoga Asanas (Körperhaltungen) ineinanderfließen und sich mit der Atmung verbinden.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Montag, 7.7.2025 - Montag, 28.7.2025, 9.15-10.15 Uhr, 4 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 24,80 EUR

Kurs-Nr. 3517

Entspannungs-yoga

Sanfte Yogaübungen (mit Alternativübungen für Fortgeschrittenere) helfen Ihnen, Blockaden zu erspüren und zu lösen. Dadurch dehnen und kräftigen Sie Ihre Muskeln, Sehnen und Gelenke. Die Asanas (Yogaübungen) wirken auch auf die inneren Organe und beruhigen das Nervensystem.

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 13.5.2025, 10.30-12.00 Uhr, 8 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Josefine Dinauer, Gebühr: 74,50 EUR

Kurs-Nr. 3519

Slow Yoga: Entspannt und gestärkt durch langsame Bewegungen

In diesem Workshop erlebst du die kraftvolle Wirkung von Slow Yoga. Durch achtsame, langsame Bewegungen reduzierst du effektiv Stress, förderst deine innere Ruhe und stärkst sanft deinen Körper. Diese Praxis ist ideal, um Überforderung zu vermeiden und gleichzeitig Flexibilität und Kraft aufzubauen. Perfekt für alle, die in ihrem Tempo Gelassenheit und neue Energie in ihr Leben bringen möchten – ganz ohne Druck. 30 Minuten Pause.

Freitag, 4.4.2025, 17.00-19.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Dennis Gerth, Gebühr: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 3520

Vinyasa Flow Yoga

*Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
oder mit geringen Vorkenntnissen*

Vinyasa Flow Yoga ist eine Form des Hatha Yoga und basiert auf der Verbindung von Atem und Bewegung. Die Asanas (Körperhaltungen) werden fließend miteinander verbunden, der Atem initiiert die Bewegung. Durch die Vinyasa Praxis erhöhen wir den Energiefluss im System und sprechen die Muskulatur an. Es entsteht ein Flow, eine kraftvolle und zugleich entspannende Praxis. Zur Kräftigung werden manche Asanas länger gehalten.

Anders als im Sport geht es darum, Körper und Geist in Einklang zu bringen und so ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Entspannung zu erschaffen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke

Freitag, 14.3.2025, 9.00-10.00 Uhr, Freitag, 21.3.2025, 9.00-10.00 Uhr,

Freitag, 4.4.2025, 9.00-10.00 Uhr, Freitag, 11.4.2025, 9.00-10.00 Uhr,

4 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Sylke Heuer, Gebühr: 26,00 EUR



Sylke Heuer

2010 habe ich meine Leidenschaft für Yoga entdeckt und 2014 eine Ausbildung zur Yogalehrerin gemacht. Danach folgten eine Aufbau- und eine Yin Yoga Ausbildung.

Yoga bedeutet für mich ins Spüren zu kommen, in die Verbindung zu mir selbst und zum Außen. Körper und Geist werden gleichermaßen angesprochen und gestärkt. In vielen Fragen und Ablenkungen des Alltags kann uns Yoga mit Klarheit unterstützen und schenkt uns Inspiration.

Mehr Informationen: www.sylkeheuer.de

**Kurs-Nr. 3521****Yin Yoga**

*Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
oder mit geringen Vorkenntnissen*

Yin Yoga ist eine sanfte Yoga-Praxis, die tiefe Entspannung sowie Flexibilität fördert. Im Gegensatz zu dynamischen Yoga-Stilen werden beim Yin Yoga die Asanas (Körperhaltungen) passiv und ohne Muskelkraft für längere Zeit gehalten. Dadurch werden tiefere Gewebeschichten wie das Bindegewebe, die Faszien und die Gelenke angesprochen.

Für das Wohlbefinden bringt Yin Yoga viele Vorteile: Die ruhigen, meditativen Haltungen helfen, Stress abzubauen und die Gedanken zu beruhigen. Körperlich unterstützt Yin Yoga die Mobilität und Flexibilität, was besonders hilfreich für Menschen mit sitzenden Tätigkeiten ist. Es stärkt zudem die Gelenke und verbessert die Durchblutung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke

4 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Sylke Heuer, Gebühr: 26,00 EUR

Kurs-Nr. 3523**Vinyasa Flow Yoga**

*Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
oder mit geringen Vorkenntnissen*

Vinyasa Flow Yoga ist eine Form des Hatha Yoga und basiert auf der Verbindung von Atem und Bewegung. Die Asanas (Körperhaltungen) werden fließend miteinander verbunden, der Atem initiiert die Bewegung. Durch die Vinyasa Praxis erhöhen wir den Energiefluss im System und sprechen die Muskulatur an. Es entsteht ein Flow, eine kraftvolle und zugleich entspannende Praxis. Zur Kräftigung werden manche Asanas länger gehalten.

Anders als im Sport geht es darum, Körper und Geist in Einklang zu bringen und so ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Entspannung zu erschaffen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke

Freitag, 9.5.2025, 9.00-10.00 Uhr, Freitag, 23.5.2025, 9.00-10.00 Uhr,

Freitag, 30.5.2025, 9.00-10.00 Uhr, Freitag, 6.6.2025, 9.00-10.00 Uhr,

Freitag, 27.6.2025, 9.00-10.00 Uhr, Freitag, 4.7.2025, 9.00-10.00 Uhr,

Freitag, 11.7.2025, 9.00-10.00 Uhr, Freitag, 18.7.2025, 9.00-10.00 Uhr,

8 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Sylke Heuer, Gebühr: 52,00 EUR

Kurs-Nr. 3524**Yin Yoga**

*Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
oder mit geringen Vorkenntnissen*

Yin Yoga ist eine sanfte Yoga-Praxis, die tiefe Entspannung sowie Flexibilität fördert. Im Gegensatz zu dynamischen Yoga-Stilen werden beim Yin Yoga die Asanas (Körperhaltungen) passiv und ohne Muskelkraft für längere Zeit gehalten. Dadurch werden tiefere Gewebeschichten wie das Bindegewebe, die Faszien und die Gelenke angesprochen.

Für das Wohlbefinden bringt Yin Yoga viele Vorteile: Die ruhigen, meditativen Haltungen helfen, Stress abzubauen und die Gedanken zu beruhigen. Körperlich unterstützt Yin Yoga die Mobilität und Flexibilität, was besonders hilfreich für Menschen mit sitzenden Tätigkeiten ist. Es stärkt zudem die Gelenke und verbessert die Durchblutung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, 2 Yogablöcke

Freitag, 9.5.2025, 10.15-11.45 Uhr, Freitag, 23.5.2025, 10.15-11.45

Uhr, Freitag, 30.5.2025, 10.15-11.45 Uhr, Freitag, 6.6.2025, 10.15-

11.45 Uhr, Freitag, 27.6.2025, 10.15-11.45 Uhr, Freitag, 4.7.2025,

10.15-11.45 Uhr, Freitag, 11.7.2025, 10.15-11.45 Uhr, Freitag,

18.7.2025, 10.15-11.45 Uhr, 8 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Sylke Heuer, Gebühr: 74,50 EUR

Kurs-Nr. 3525**Yoga Beginner Special****NEU!**

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Yoga kennen und stärkst Körper und Geist. Mit gezielten Übungen baust du Flexibilität, Kraft und innere Ruhe auf – ideal für einen stressfreien Start in die Welt des Yoga. Du entwickelst ein fundiertes Verständnis für die Yoga-Praxis und erhältst Werkzeuge, um diese nachhaltig in deinen Alltag zu integrieren. Der Workshop bietet dir eine unterstützende Umgebung, um in deinem eigenen Tempo

Fortschritte zu machen und ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln, das dir langfristig mehr Gelassenheit und Wohlbefinden schenkt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung.

Samstag, 15.3.2025, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Dennis Gerth, Gebühr: 21,00 EUR

Pilates**Kurs-Nr. 3550****Pilates**

Es gibt viele Wege, seinen Körper zu trainieren. Die Pilates-Methode verfolgt einen ganzheitlichen Zugang und zählt seit Jahrzehnten zu den effektivsten Trainingsformen. Das regelmäßige Training kann zu mehr Stabilität und Beweglichkeit, zur Linderung von Schmerzen und auch zu gesteigerter geistiger Aufmerksamkeit führen. Die Aktivierung der Rumpfmuskulatur steht im Zentrum und bringt den Körper in eine optimale Balance. Dies wird mit langsam fließenden Bewegungen, bewusster Atmung, Konzentration und Präzision erreicht.

Bitte mitbringen: eigene Matte

Montag, 10.3.2025 - Montag, 5.5.2025, 18.00-19.00 Uhr, 7 Abende

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 77,00 EUR

Kurs-Nr. 3550A**Pilates**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550.

Bitte mitbringen: eigene Matte

Montag, 19.5.2025 - Montag, 14.7.2025, 18.00-19.00 Uhr, 7 Abende

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 77,00 EUR

Kurs-Nr. 3551**Pilates**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550.

Bitte mitbringen: eigene Matte

Montag, 10.3.2025 - Montag, 5.5.2025, 19.15-20.15 Uhr, 7 Abende

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 77,00 EUR

Kurs-Nr. 3551A**Pilates**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550.

Montag, 19.5.2025 - Montag, 14.7.2025, 19.15-20.15 Uhr, 7 Abende

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 77,00 EUR

Kurs-Nr. 3553**Pilates**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550.

Bitte mitbringen: eigene Matte

Donnerstag, 13.3.2025 - Donnerstag, 8.5.2025, 18.00-19.00 Uhr,

6 Abende, Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 66,00 EUR



Kurs-Nr. 3553A

Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550.

Bitte mitbringen: eigene Matte

Donnerstag, 22.5.2025 - Donnerstag, 17.7.2025, 18.00-19.00 Uhr, 6 Abende

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 66,00 EUR

Kurs-Nr. 3555

Pilates für Einsteiger

Mit Pilates trainierst Du den gesamten Körper besonders schonend, aber sehr effektiv. Bei dieser Trainingsmethode für Körper und Geist werden einzelne Muskelpartien gestärkt, entspannt oder gedehnt. Pilates fördert eine korrekte Körperhaltung, kräftige und schlanke Muskeln und hilft, den Geist zu fokussieren. In diesem Kurs machst Du Dich Schritt für Schritt mit den Übungen und der Atemtechnik vertraut. Bald wirst Du dabei Fortschritte machen, Muskeln aufbauen und lernen Dich zu entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ggf. eigene Matte, Getränk

Dienstag, 25.3.2025 - Dienstag, 27.5.2025, 18.00-19.00 Uhr, 7 Abende

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 45,50 EUR

Kurs-Nr. 3556

Pilates für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wirst Du bereits Erlerntes vertiefen und neue Übungsvarianten und Übungen kennenlernen. Auch in diesem Kurs liegt der Fokus auf dem gezielten Muskelaufbau und der richtigen Atemtechnik, die Dir hilft den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Idealerweise hast Du im Einsteigerkurs die Grundtechniken erlernt oder hast schon etwas Vorerfahrung

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ggf. eigene Matte, Getränk

Dienstag, 24.6.2025 - Dienstag, 22.7.2025, 18.00-19.00 Uhr, 5 Abende

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 32,50 EUR

Gesundheitsthemen

Kurs-Nr. 3803

Rolfing® und seine Wirkung auf die Faszien - das faszinierende Spannungsnetzwerk des Menschen

Vortrag

Faszien - auch als Bänder, Sehnen, Gelenkkapseln und Muskelhäute bekannt, stehen alle miteinander in einer Art vernetztem System in Verbindung, das über seine Spannung dem Menschen seine typische Gestalt verleiht. Sie halten die inneren Organe an Ort und Stelle und ermöglichen nahezu reibungsfreie Verschiebungen der einzelnen Körperteile und Organe gegeneinander. Bewegungsmangel aber auch Überlastungen können zu Verklebungen der Faszien führen, was Verspannungen und weitere Beschwerden zur Folge haben kann. Rolfing® ist eine Faszientherapie, bei der mit sanfter und tief wirksamer manueller Behandlung an den verklebten und verfilzten Faszien gearbeitet wird. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie die Rolfingbehandlung Ihnen helfen kann, Spannungsfelder nachhaltig aufzulösen und was Sie unterstützend dazu beitragen können.

Klaus-Peter Macke ist Heilpraktiker, Rolfer® und Coach.

Montag, 7.4.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Klaus-Peter Macke, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 1050

Digital Balance

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 1050 auf Seite 46.

Samstag, 17.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Ines Hensch, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3807

Sturzprävention im Alter

Vortrag

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie werden jährlich mehr als 400.000 ältere Menschen nach einem Sturz im Krankenhaus behandelt. Die Ursachen und Risikofaktoren sind vielfältig: Im Alter wird die Muskulatur schwächer, das Reaktionsvermögen nimmt ab, Sinneswahrnehmungen wie Sehen und Hören sind oft beeinträchtigt. Hinzu kommen häufig Sensibilitäts- und Gleichgewichtsstörungen. Und wer schon einmal gestürzt ist, ist verunsichert und trägt dadurch ein noch höheres Risiko, wieder zu stürzen.

Neben Informationen zu Ursachen von Stürzen im Alter und ihre Folgen geht es im Vortrag darum, welche körperlichen Aktivierungsmaßnahmen eine gute Vorbeugung sind und wie man sie praktisch umsetzen kann.

Referent Ulrich Hamberger ist Physiotherapeut und Gesundheitsmanager (M.A.).

Zusammen mit seiner Kollegin Martina Hinner ist er in der Gesundheitsförderung & Prävention tätig. Einen Tätigkeitsschwerpunkt bildet hierbei die Konzeption und Durchführung von Workshops und Projekten zur körperlichen Aktivierung für ältere Erwachsene.

Donnerstag, 13.3.2025, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Ulrich Hamberger, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 3810

Einsamkeit ist mehr als Allein-Sein

Vortrag



© Sabine Tschainer-Zangl

Das Älter- und Altwerden bringt Verluste mit sich. Leider. Vielleicht ist man nicht mehr so gut zu Fuß. Vielleicht hört man nicht mehr so gut. Und sicher fallen Kontakte aufgrund von Krankheit und Tod weg. Und manchmal fehlt Mut oder Motivation, um sich zu auf unbekannte Angebote einzulassen. Im Vortrag möchte ich mit Ihnen gemeinsam über das nicht einfache Thema nachdenken und Sie beflügeln zum „aufschwungalt“ - getreu dem Motto: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei. Zumindest - und dies ist meine feste Überzeugung - nicht immer!

An diesem Vortrag können Sie ohne Anmeldung teilnehmen.

Mittwoch, 9.4.2025, 15.00-16.30 Uhr, 1 Nachmittag, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Sabine Tschainer-Zangl, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 3811

Ernährung für Senioren

Vortrag

Unser Körper befindet sich fortwährend im Umbau, je nach Alter und Anforderungen, die unser Leben mit sich bringt. Mit zunehmendem Alter gehen physiologische Veränderungen einher, die auch neue Anforderungen an unsere Ernährung mit sich bringen. So verändert sich z. B. der Grundumsatz und Sinneseindrücke wie Geschmackseize werden schwächer. Oder wir nehmen einseitige Kost zu uns, weil wir seltener in Gemeinschaft essen. So können Mangelerscheinungen und ernährungsbedingte Folgekrankheiten entstehen. In diesem Vortrag geht es um die wichtigsten Aspekte dieser Veränderungen und wie wir ihnen sinnvoll begegnen können.

Die Referentin ist Diplom-Oecotrophologin

Samstag, 5.4.2025, 13.30-15.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 10,00 EUR



Kurs-Nr. 3813

Ausgewogene Ernährung für Körper, Geist und Seele

Vortrag

Im Vortrag erfahren Sie, welche Lebensmittel uns nachhaltig sättigen können und welche nur von einer Heißhungerattacke in die nächste führen. Die einen bewirken ein energetisches Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele. Die anderen bewirken nur unnötigen Stress und ständiges getriebenes Sein. Der Vortrag erklärt die Hintergründe.

Donnerstag, 20.3.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Reimar Klemm, Gebühr: 10,00 EUR

Mit allen Sinnen genießen

Kurs-Nr. 3949

Kimchi & Co: Eingelegtes und Fermentiertes aus dem Glas



Milchsauer vergorenes Gemüse enthält viele lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und unterstützt eine gesunde Darmflora. Wir lernen an diesem Nachmittag die Technik dieser uralten Methode des Einlegens kennen und konservieren eine kleine Auswahl von Kohl – , Wurzel – und Fruchtgemüse. Anschließend gibt es natürlich eine kleine Verkostung. (Teilnahme am Kimchi-Kurs im Wintersemester ist keine Voraussetzung, es werden nur neue Rezepte ausprobiert.) Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 € sind in der Gebühr enthalten.

Es ist keine Ermäßigung möglich.

Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin.

Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an.

Bitte mitbringen: 5 Weck-Gläser (oder ähnliche Gläser mit Schraubverschluss, Fassungsvermögen ca. ½ Liter) und 1 Weckglas (oder ähnliches Glas mit Schraubverschluss, mit Fassungsvermögen ca. 1 Liter) mehrere Küchenhandtücher, scharfes Messer

Samstag, 10.5.2025, 12.00-15.30 Uhr, 1 Nachmittag

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 42,00 EUR

Kurs-Nr. 3951

Der Duft von Safran, Sumach und Za`atar: Ein Festmahl für die Sinne

Auf einer kulinarischen Reise durch den Orient entdecken wir eine betörende Vielfalt von Aromen, die Lust auf neue Gaumenfreuden machen. Köstlicher Auftakt ist Haloumi nach osmanischer Art in Orangenmarinade mit Tomaten Za'atar-Dressing. Anschließend haben ein persisches Fleischgericht mit Kirschen und ein Mandel-Safranreis vom Tigris ihren köstlichen Auftritt bei Tisch. Zum Dessert gibt es eine Lavendel-Schokomousse zum Dahinschmelzen... Unser Festmahl für die Sinne genießen wir mit orientalischer Musik und einem Glas Wein.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Schneidebrett, Restebox. Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Materialgeld für die Lebensmittel in Höhe von 22,00 EUR.

Es ist keine Ermäßigung möglich.

Samstag, 5.4.2025, 17.00-21.30 Uhr, 1 Abend

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Kathleen Canady, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 3953

Cucina del Sole: Sizilianische Sonnenküche

Sehnsucht nach Sonne und Meer? Dieser Kurs sorgt garantiert für südliches Sommerfeeling! Entdecken Sie raffinierte Genüsse der sizilianischen Kochkunst mit einem sommerleichten Menü in drei Gängen. Zum Auftakt gibt es Pasta mit einem roten Kapern-Pesto, gefolgt von Fischfilet mit Pinienkernen an süßsaurem Tomatengemüse. Als süßes Finale gönnen wir uns frisch gebackene, sizilianische Zitronenplätzchen. Dazu gibt es einen Espresso. Wir genießen unser Menü mit sizilianischem Wein und Musik.

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Schneidebrett, Restebox.

Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Materialgeld für die Lebensmittel in Höhe von 22,00 EUR.

Es ist keine Ermäßigung möglich.

Samstag, 24.5.2025, 17.00-21.30 Uhr, 1 Abend

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Kathleen Canady, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 3960

Und mittags aus dem Weck-Glas: „Prep - Meal“ aus dem Kühlschrank

Nach der Arbeit einfach ein Weckglas aus dem Kühlschrank nehmen, erwärmen und ein fertiges Essen für eine oder mehrere Personen auf den Tisch stellen: So fix geht selbst gekochtes, gesundes Essen, auch mit wenig Zeit zu Mittag oder abends.

Wir bereiten verschiedene Beispiele von kompletten Essen vor (haltbar 3-4 Tage), die hübsch geschichtet in Portionsgläsern schnell einsatzbereit sind. Natürlich wird auch probiert.

Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € sind in der Gebühr enthalten. Es ist keine Ermäßigung möglich.

Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin.

Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an.

Bitte mitbringen: ca. 4 Weckgläser (oder ähnliche Gläser mit Schraubverschluss, Fassungsvermögen ca. ½ – ¾ Liter) Küchenhandtuch, scharfes Messer

Samstag, 28.6.2025, 12.00-16.30 Uhr, 1 Nachmittag

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs-Nr. 3964

Chutneys, Pesto und Würzpasten

Passend zur Grillsaison verwandeln wir in diesem Kurs Kräuter, Früchte und Gemüse im Zusammenspiel mit Gewürzen, Ölen und Essig zu pikanten Ergänzungen für leckere Gerichte. Den Abschluss bildet selbstverständlich eine „kleine“ Probier-Platte.

Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 € sind in der Gebühr enthalten. Es ist keine Ermäßigung möglich.

Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin.

Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an.

Samstag, 12.7.2025, 12.00-15.30 Uhr, 1 Nachmittag

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 50,00 EUR



Sie möchten regelmäßig über unsere Angebote informiert werden? Dann melden Sie sich für unseren Newsletter an.



Kultur & Kreativität

Philosophie

Kurs-Nr. 4010

The Meaning of Life:

Discussing European Philosophy in English

Niveau: B1/B2+

Can we save the world by describing, discussing and debating in English? Probably not, but let's try anyway! This is not a formal philosophy class and you don't need to know anything about philosophy. But you DO need a reasonable level of English and you need to enjoy ideas. We'll tackle one of life's big questions every week. The programme includes Simone de Beauvoir, Immanuel Kant, Jean-Jacques Rousseau, Thomas Hobbes, Hannah Arendt, Sigmund Freud, Jean-Paul Sartre, Blaise Pascal, Karl Marx, Voltaire and many others. Practise your English discussion skills with Dr Tom Hawes helping along the way.

Dienstag, 11.3.2025, 10.00-11.30 Uhr, 8 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Dr. Thomas Hawes, Gebühr: 85,00 EUR

Kunsthistorik

Kurs-Nr. 4051UH

Kulturhistorischer Stadtspaziergang

rund um den Münchner Karolinenplatz

Von Napoleon über die Hauptstadt der Bewegung bis hin zur Demokratie

Unser Rundgang vom Karolinenplatz bis zum Königsplatz bringt uns die Stadt- und Architekturgeschichte Münchens von der Zeit Napoleons bis zur aktuellen urbanen Gestaltung nahe.

Freitag, 16.5.2025, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

Treffpunkt: vor dem Amerikahaus,

Karolinenplatz 3, 80333 München

Leitung: Alfred Pfeuffer M.A., Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 4052UH

Ismaning: Schloss und Park

sowie Ausstellung des Kallmann-Museums

Ein französischer Landschaftspark und moderne Kunst

Ursprünglich der Sommersitz der Fürstbischöfe von Freising, schwang sich Ismaning zum königlich-bayerischen Herrschaftssitz auf. 1816 übernahmen der Stiefsohn Napoleons, Eugène de Beauharnais, und seine Gattin Auguste Amalie, Tochter des bayerischen Königs Max I. Joseph., das Ismaninger Schloss. Das Ensemble wurde zu einem Meisterwerk des französischen Klassizismus. Die intime ruhige Parklandschaft lässt uns die Anlage zu Beginn des 19. Jahrhunderts noch erkennen und lädt zu einem kleinen Kunst- und Kultur-Spaziergang ein. Das frisch renovierte Kallmann-Museum bewahrt den umfangreichen Nachlass des Malers und Zeichners Hans Jürgen Kallmann (1908–1991). Kallmann gehörte zu den Vertretern der sogenannten »Verschollenen Generation«, die in der Zwischenkriegszeit erste Erfolge als Künstler feiern konnten, deren weitere Entwicklung aber durch die Kulturpolitik der Nationalsozialisten vor-



© Jennie Razumnaya auf Unsplash

erst ein jähes Ende fand. Anders als viele seiner Künstlerkollegen konnte Kallmann nach Ende des Zweiten Weltkriegs aber an seine frühere Arbeit anknüpfen und insbesondere als Porträtmaler große Erfolge feiern. Wir besuchen das Museum und die aktuelle Sonderausstellung nach dessen Wiedereröffnung im Frühjahr 2025.

Freitag, 23.5.2025, 14.30-16.30 Uhr, 1 Nachmittag

Treffpunkt vor dem renovierten Kallmann-Museum, Schloßstr. 3b, 85737 Ismaning

Leitung: Alfred Pfeuffer M.A.,

Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Eintritt ins Museum

Kurs-Nr. 4053UH

Meisterwerke der Glyptothek am Königsplatz

Ein Ausflug zur Wiege der europäischen Kunst

Die griechischen (und römischen) Bildwerke des Antikenmuseums sind außergewöhnlich und zählen zu den bedeutenden archäologischen Zeugnissen der Weltkunst. Wir suchen uns die wichtigsten Skulpturen aus der Sammlung heraus und erleben dabei die Entwicklung der Kunstgeschichte in Europa. Ein Höhepunkt sind die beiden Giebelfelder des alten Tempels auf der Insel von Ägina, deren Skulpturengruppen in kurzer Zeit nacheinander entstanden sind und uns den Wandel von frühzeitlicher Formensprache hin zur klassischen Gestaltung deutlich vor Augen führen.

Sonntag, 6.4.2025, 11.30-13.00 Uhr, 1 Vormittag

Treffpunkt Kassenraum der Glyptothek,

Königsplatz 3, 80333 München

Leitung: Alfred Pfeuffer M.A.,

Gebühr: 12,00 EUR zzgl. Sonntageintritt ins Museum: 1,-€

Kurs-Nr. 4054UH

Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke

München

Ein Ausflug zur Wiege der europäischen Kunst

Die schönste Sammlung antiker Skulpturen findet sich in München, allerdings in Form von Gips-Abgüssen von berühmten Figuren. Es sind römische und griechische Menschen und Götter, als genaue Abbilder ursprünglich geschaffen als Modelle an Kunstakademien. Auch längst verschollene Werke sind in Kopie zu sehen. Die große Sammlung zeigt nicht nur die Entwicklung der klassischen antiken Bilderei, sondern ist zudem erlebnisreich und ermöglicht Besuchern, die Antike ohne Barrieren erleben können. Das Haus der Kulturinstitute war vormals Teil des NSDAP-Verwaltungsviertels und beherbergt heute das Museum, das Zentralinstitut für Kunstgeschichte, ein Universitätsinstitut und weitere Kultureinrichtungen. Das Gebäude stammt aus den Jahren 1934-1935, Architekt war Paul Ludwig Troost.

Mittwoch, 30.4.2025, 16.30-18.00 Uhr, 1 Nachmittag

Treffpunkt: Katharina-von-Bora-Straße 10, 80333 München

Leitung: Alfred Pfeuffer M.A.,

Gebühr: 12,00 EUR, Eintritt ins Museum frei

**Kurs-Nr. 4055UH**

Das Viertel um die Bayerische Staatsbibliothek *Ein kulturhistorischer Stadtpaziergang mit Besuch der Bayerischen Staatsbibliothek*

Als König Ludwig I. das alte München mit dem modernen Stadtviertel an und um die Ludwigstrasse erweiterte, war die Bibliothek mit dem Baubeginn 1832 das erste Großprojekt an der geplanten Prachtstraße. In der Folge entstanden zahlreiche Bauten, die unter der Leitung von Friedrich von Gärtner die neuzeitliche Architektur verwirklichen sollte. Der Vergleich mit dem Kriegsministerium von Leo von Klenze zeigt die Modernität Gärtners. Unser Stadtpaziergang führt von der Besichtigung des alten und des neuzeitlichen StaBi-Trakts über die Kaulbachvilla bis zur Königinstraße, dem Standort der Bauten der Frauenbewegung in München.

Mittwoch, 7.5.2025, 16.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag

**Treffpunkt: Staatsbibliothek Eingangshalle,
Ludwigstraße 16, 80539 München**

Leitung: Alfred Pfeuffer M.A.,

Gebühr: 15,00 EUR, Eintritt in die StaBi frei

Kurs-Nr. 4056UH

Führung durch die Ausstellung im Deutschen Theatermuseum:

„Kunst und Bühne: Spielorte des Münchner Jugendstils“

Die Jahrhundertwende markiert einen Umbruch in der Theaterästhetik: Quer durch die künstlerischen Disziplinen werden die Stimmen nach einer Reform der Bühnenkunst lauter. Der rasante Wandel um 1900 verändert Sehgewohnheiten und Raumerfahrung. Der Anspruch einer exakten Nachbildung der Wirklichkeit auf der Bühne entspricht nicht mehr dem Zeitgeist. Künstler wie Richard Riemerschmid, Fritz Erlert und Thomas Theodor Heine befeuern den Diskurs der Bühnen-Erneuerer. Stilbildend für den Aufbruch in die Moderne erweist sich das 1908 eröffnete Münchner Künstler-Theater auf der Theresienhöhe, eine einzigartige Reliefbühne, die aus der Zusammenarbeit einer jungen Künstlergeneration mit dem erfahrenen Architekten Max Littmann entsteht.

Freitag, 21.3.2025, 15:15-16.45, 1 Nachmittag

**Treffpunkt: Vor dem Eingang des Deutschen Theatermuseums,
Hofgartenarkaden.**

Leitung: Alfred Pfeuffer M.A., Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Ausstellungseintritt vor Ort (5,00 EUR, erm. 4,00 EUR)

Kurs-Nr. 4057UH

Eccentric – Ästhetik der Freiheit *Führung durch die Ausstellung in der Pinakothek der Moderne*

Im Zentrum steht die Kunst ab 1980, auch Mode, Design, Film und Architektur werden beispielhaft einbezogen. ECCENTRIC feiert die Vielfalt und Vielschichtigkeit der großen Themen Natur, Schönheit, Intimität, Humanismus.

Ausstellung mit Gemälden, Skulpturen, Installationen und Videoarbeiten von John Bock, Maurizio Cattelan, Jeff Koons, Pipilotti Rist, Anna Uddenberg, Andy Warhol, Alberto Giacometti und vielen weiteren internationalen Künstler:innen. Die Ausstellung wird kuratiert von Eva Karcher und Bernhart Schwenk.

Donnerstag, 3.4.2025, 17.30-19.00 Uhr, 1 Abend

**Treffpunkt: Kassenbereich in der Pinakothek der Moderne,
Barer Str. 40, 80333 München**

Leitung: Gabriele Kunkel M.A.,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt

Kurs-Nr. 4058UH

Fotoausstellung

„CIVILIZATION: WIE WIR HEUTE LEBEN“ *Führung durch die Ausstellung in der Hypo-Kunsthalle*

Die Ausstellung Civilization folgt den sichtbaren Spuren der Menschheit rund um den Globus aus der Perspektive von 150 international renommierten Fotograf:innen. Der thematische Rundgang präsentiert materielle und geistige Kulturen aller Kontinente. Dabei wird eine Vielzahl von Aspekten beleuchtet, von den großen Errungenschaften der Menschheit bis hin zu unseren kollektiven Fehlschlägen. Im Jahr ihres 40. Jubiläums widmet sich die Kunsthalle München mit dieser Ausstellung der Frage, wie wir heute leben und veranschaulicht so die Vielfalt und Widersprüche unserer Zivilisation.

Freitag, 27.6.2025, 15.30-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

Treffpunkt: Meeting Point im 1. Stock der Kunsthalle (rechts neben der Treppe), Theatinerstraße 8, 80333 München

Leitung: Gabriele Kunkel M.A.,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Ausstellungseintritt

Kurs-Nr. 4059UH

„Fünf Freunde.

John Cage, Merce Cunningham, Jasper Johns, Robert Rauschenberg, Cy Twombly“ *Ausstellungsführung im Museum Brandhorst*

Erstmals nimmt das Museum Brandhorst einen Künstlerkreis in den Fokus, der die Kunst der Nachkriegszeit in Musik, Tanz, Malerei, Skulptur und Zeichnung entscheidend geprägt hat. John Cage, Merce Cunningham, Jasper Johns, Robert Rauschenberg und Cy Twombly schufen durch ihren intimen Austausch eine besondere Verbindung zwischen den künstlerischen Gattungen und Medien.

Freitag, 11.7.2025, 15.30-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

**Treffpunkt: Kassenbereich des Brandhorst Museums München,
Theresienstraße 35a, 80333 München**

Leitung: Gabriele Kunkel M.A.,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Ausstellungseintritt

Kurs-Nr. 4060UH

Die Neue Sammlung - The Design Museum in der Pinakothek der Moderne wird 100! *Überblicksführung zu den Highlights*

Die NEUE Sammlung - The Design Museum in der Pinakothek der Moderne feiert ihr 100jähriges Bestehen. Wir wollen dies mit einer Führung würdigen. Die international ausgerichtete Museumssammlung mit den Schwerpunkten Industrie- und Grafikdesign umfasst auch Kunsthandwerk und Schmuck. Sie gliedert sich in mehr als 20 verschiedene Einzelbereiche, darunter Möbel und Leuchten, Radio- und Fernsehgeräte, Keramik, Metall, Textil oder Glas, aber auch in Themen wie Mobility und IT-Design. Im Bereich Industriedesign gilt Die Neue Sammlung als führend. Würdigen Sie mit uns und dieser Führung das 100jährige Jubiläum und feiern Sie Wiedersehen mit vielen bekannten und vertrauten Designs.

Donnerstag, 5.6.2025, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

**Treffpunkt: Infothek in der Rotunde der Pinakothek der Moderne,
Barer Str. 40, 80333 München**

Leitung: Gabriele Kunkel M.A.,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Ausstellungseintritt



Literatur



© Anna Mysłowska-Kiczek auf Unsplash

Kurs-Nr. 4103

Schreibwerkstatt

Sie tragen sich schon länger mit dem Gedanken, eigene Texte zu verfassen? Dann sind Sie in der Schreibwerkstatt Landsberg genau richtig. Wir unterstützen uns gegenseitig beim Schreiben und den daraus entstehenden Projekten. Mit Spaß feilen wir an den Grundlagen der Dramaturgie, Plotaufbau, dreidimensionalen Figuren, Spannungsbogen, interessante Erzählperspektiven und lebendigen Dialogen. Natürlich gehen wir auch der Frage nach, welchen Einfluss „KI“ auf die Schreibkunst hat. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Freitag, 21.3.2025, Freitag, 11.4.2025, Freitag, 16.5.2025, Freitag, 27.6.2025, Freitag, 18.7.2025, jeweils 19.00-21.00 Uhr, 5 Abende VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Uschi und Klaus Pfaffeneder, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 4105

Schreibwerkstatt mit Arwed Vogel:

Satzspiel und Wortfluss

Mit Syntaxzaubereien zur kraftvollen Sprache

Satzbau ist eine unterschätzte Möglichkeit poetische Wirkungen zu erzielen. Vor allem der individuelle Stil bezieht seine Kraft aus dem Satzbau. An Beispielen großer Meister wird gezeigt, wie man ihn gestalten kann. Wir besprechen Satz- und Klangfiguren, lebendiges Erzählen, dass auf dem Fluss der Worte gründet. In Übungen setzen wir das Gelernte am nahe gelegenen Lech in seinen vielfältigen Formen um, mit dem Ziel den eigenen Stil durch einen unverwechselbaren Satzbau zu verbessern.

Sonntag, 27.7.2025, 11.00-18.00 Uhr, 1 Tag VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Arwed Vogel, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs-Nr. 6507

Sommervibration - Buchstaben in Wellen

Kreatives Schreiben für Menschen ab 12.

Mit Outdoor-Erlebnis im Wildpark

Wir bewegen uns mit unserer tief sinnigen Beobachtungsgabe sowie Stift und Papier in die Natur: in den Wald und ans Wasser. Wir lassen fließen, was sich an Worten zeigen möchte - dabei hilft uns die Technik des automatischen Schreibens und unsere gebündelte Kreativität. Tauche ab in deine Wortwelt und staune über die kurzen Texte voller Dichte, die dabei entstehen. 10 Minuten Pause. Bitte mitbringen: Stift, Papier, ein Getränk.

Freitag, 27.6.2025, 16.00-18.30 Uhr, 1 Nachmittag Treffpunkt Landsberg, Parkplatz Wildpark, VHS-Gebäude, Raum 2.1 Leitung: Maria-Theresa Storch, Gebühr: 16,00 EUR

Kurs-Nr. 4106

Literarischer Spaziergang mit dem Kommissar Viertaler

Sie lieben Spaziergänge? Dann begleiten Sie Kommissar Viertaler auf mystischen Pfaden! Die Autoren Uschi und Klaus Pfaffeneder führen Sie wandernd und lesend zu realen Schauplätzen ihrer Romane. In „Entwurzelte Schatten“ wird, wie in einer alten Lechrainsage, eine kopflose Frau in der Teufelsküche gefunden. In „Täter Opfer Schuld“ stirbt in der Stadtpfarrkirche ein Pfarrer auf schockierende Weise. Der erfahrene Ermittler stößt schnell an seine Grenzen, denn in diesem Fall ist nichts, wie es scheint. Der Spaziergang dauert ca. 1,75 Stunden reine Gehzeit. Wir gehen bis zur Teufelsküche und zurück. Durch kleine Lesungen erstreckt sich die Veranstaltung über ca. 3 Stunden.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und gegebenenfalls Regenbekleidung. Hunde sind erlaubt.

Samstag, 31.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

Treffpunkt: Marienbrunnen am Hauptplatz

Leitung: Uschi und Klaus Pfaffeneder, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 4140

Klassiker lesen: Franz Kafka

Prosa und Erzählungen

Bis heute ist Franz Kafka der meistgelesene deutschsprachige Schriftsteller weltweit. In seinen Texten hat er die Menschen und Ereignisse seiner Zeit zum Teil bizarr skizziert. Beim gemeinsamen Lesen von kurzen Geschichten Kafkas können wir deren Bedeutung für unsere Gegenwart nachspüren. Eine Auswahl der Texte präsentiere ich beim ersten Termin, weitere Vorschläge sind erwünscht.

Mittwoch, 14.5.2025 - Mittwoch, 4.6.2025, 10.00-11.30 Uhr, 4 Vormittage

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 40,00 EUR

Musik

Kurs-Nr. 4200

Ukulele spielen

Crashkurs

Der Crash-Kurs richtet sich an musikalische Einsteiger*innen (oder Wiedereinsteiger*innen), die schon immer mal ein Instrument (oder auch gezielt Ukulele) spielen wollten und sich, vielleicht auch im Beruf, beim Singen begleiten möchten (wie z. B. Erzieher*innen im Kindergarten oder Lehrkräfte an Schulen). Aber natürlich sind alle Interessierten mit und ohne musikalische Vorkenntnisse ganz herzlich willkommen. Die Ukulele bietet sich als leicht zu erlernende Alternative zur Gitarre an. Da die Ukulele weniger Saiten hat, lassen sich viele Akkorde mit nur einem oder zwei Fingern greifen, für die man auf der Gitarre oft drei oder vier braucht. UND: Alles was man auf der Ukulele lernt, lässt sich 1:1 auf die Gitarre übertragen! Somit eignet sich die Ukulele auch prima zum Einstieg in das Gitarrespielen.

Im Crash-Kurs wollen wir im gemütlichen Miteinander zunächst unsere Ukulele näher kennenlernen und schon bald unser erstes Lied spielen. Im Laufe des Kurses werden wir drei grundlegende Akkorde lernen, mit denen die allermeisten Volkslieder und viele internationale Traditionals begleitet werden können. Praktische Tipps zur richtigen Handhaltung und zum geeigneten Finger(ein)satz helfen uns, typische „Anfängerfehler“ zu vermeiden.

Für den Kurs sind keine Notenkenntnisse und keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: Eigenes Instrument. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, gegen eine Gebühr von 5,00 EUR ein Instrument für die Kursteilnahme auszuleihen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument für Rechtshänder oder Linkshänder benötigen.

Samstag, 22.3.2025, 10.30-14.00 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Hans Scheuerlein Gebühr: 24,00 EUR

**Kurs-Nr. 4201****Liedbegleitung mit der Ukulele****Aufbaukurs**

Bald kommt wieder die Zeit der langen Lagerfeuerabende und Grillpartys. Besonders schön ist es immer, wenn dabei auch musiziert wird. Und welches Instrument eignet sich dazu besser, als die kleine, handliche Ukulele, die sich überall mit hinnehmen lässt und einfach Spaß macht? Im Workshop Liedbegleitung mit der Ukulele knüpfen wir an das Gelernte aus dem Crash-Kurs (4200) an und befassen uns mit den gängigsten Schlag- und Zupfmustern, die wir anhand von bekannten, lagerfeuertauglichen Songs einüben. Außerdem lernen wir neue Griffe kennen und erweitern unser Repertoire der wichtigsten Akkorde. Dabei werden neben praktischen Themen, wie dem richtigen Fingersatz und der korrekten Handhaltung, wissenswerte Hintergrundinformationen zu Rhythmik und Harmonielehre vermittelt.

Für den Kurs sind keine Notenkenntnisse erforderlich! Sie sollten aber bereits mit dem Crash-Kurs oder einem anderen Ukulele-Einsteigerkurs etwas Spielpraxis gesammelt haben oder andere Vorkenntnisse mitbringen. Der Kurs richtet sich auch an Gitarristinnen und Gitarristen, die gerne einmal ins Ukulelespiel „hineinschnuppert“ möchten.

Bitte mitbringen: eigenes Instrument. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, gegen eine Gebühr von 5,00 EUR ein Instrument für die Kursteilnahme auszuleihen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument für Rechtshänder oder Linkshänder benötigen.

Samstag, 10.5.2025, 10.30-14.00 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 24,00 EUR

Bildende Kunst

lechART akademie



Von 31. Juli bis zum 3. August bietet die vhs in Kooperation mit dem Kulturbüro der Stadt wieder die lechART an. Vier Tage lang können Sie in Workshops zum Kreativwerden und Vortragenden Kunst erleben.

Freuen Sie sich auf:

Experimentierfreudiges Aktzeichnen mit Regine von Chossy, Figürliche und abstrakte Arbeiten mit Gitte Berner-Lietzau, Kommunikationstraining mit Eva Mähl, Materialkunde mit Dr. Kathrin Kinseher, uvm..

Eine Übersicht über alle Veranstaltungen, die Portraits der beteiligten Künstlerinnen und Künstler sowie Infos zum Programm finden Sie ab Ende Februar auf unseren Webseiten

www.lechart.de oder auf www.vhs-landsberg.de.

Kurs-Nr. 4309**Wasser! - Malkurs****im Rahmen der Wasserwoche**

Wasser - das Element des Lebens. Ohne Wasser ist kein Leben möglich, wir brauchen es, um zu leben. Wir selbst sind zum größten Teil Wasser. In diesem Kreativworkshop wollen wir uns inhaltlich mit dem Thema Wasser beschäftigen und Methoden finden, um das, was Wasser uns bedeutet, künstlerisch darzustellen. Es werden Papiere sowie einfache Gouache-Farben, Kreiden und Stifte zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Gerne eigene Farben und Malmaterialien.

Samstag, 22.3.2025, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag,

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Ulrike Baier,

Gebühr: 20,00 EUR, zzgl. Materialkosten 8,00 EUR

Kurs-Nr. 4306**Druckexperimente**

Wir experimentieren mit Monotypien und einfachen Linoldruckverfahren. Sie lernen die Kunst des manuellen Bilddrucks kennen und umsetzen. Wir drucken mit eingewalzten Platten, verschiedenen Materialien, lernen einfache Motive in Linolschnitte umzusetzen und haben Freude am Ausprobieren. Selbst Anfängern werden so ausdrucksstarke Bilder gelingen. Bitte mitbringen: Zeitungen als Unterlage.

Samstag, 17.5.2025, 14.00-17.00 Uhr

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Ulrike Baier,

Gebühr: EUR 20,00, zzgl. Materialgebühr: EUR 9,00

Kurs-Nr. 4311**Malen und Entspannen****Ein Nachmittag zum Entspannen und kreativ sein**

Wir beginnen mit einfachen Entspannungsübungen mit dem Ziel, innere Bilder entstehen zu lassen. Nach einer Fantasiereise zu den Wurzeln unserer Kreativität setzen wir unsere inneren Bilder in farbige Malerei um. Dabei geht es nicht darum, ein perfektes Bild herzustellen, sondern eigene Formen und Farben entstehen zu lassen, zu entdecken und überrascht zu werden. Es stehen Farben, Collagematerialien und Papier zur Verfügung. Wir beschließen den Nachmittag mit einer gemeinsamen Bildbetrachtung und einer kurzen Schlussentspannung.

Samstag, 03.05.2025, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Ulrike Baier,

Gebühr EUR: 20,00, zzgl. Materialgebühr: EUR 8,00

Kurs-Nr. 4313**Malen und Zeichnen****am Mittwoch für EinsteigerInnen und Geübte**

Wir freuen uns auf viele schöne Abende, an dem wir ganz viele Themen nach und nach durchgehen. Es gibt immer Neues zu entdecken von Techniken bis zu wunderschönen Themen, je nach Interesse und Fähigkeiten. Geeignet für die die gerade anfangen (nur Mut) und die die schon etwas geübter sind. Freue mich auf euch, auf kreative und bereichernde Tage zum Lernen und Gestalten. Material wird von der Kursleiterin mitgebracht.

Mittwoch, 26.3.2025 - Mittwoch, 7.5.2025, 18.30-20.30 Uhr, 5 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Claudia Eppelt,

Gebühr: 66,50 EUR, zzgl. Materialgebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 4315**Mandala**

Verschiedene Möglichkeiten, ein Mandala zeichnend zu erarbeiten werden im Kurs vorgestellt und besprochen. Ausgangspunkt wird eine definierte Mitte sein um die sich die erweiternde Gestaltung „drehen“ wird. Ein schöpferischer Prozess kann beginnen. Gerne begleite ich Sie dabei. Weitergestaltung mit Farbe ist jederzeit möglich und verschiedene Techniken werden Ihnen gezeigt. Ich verstehe den Kurs als Möglichkeit zur Ruhe gelangen zu können, den Bewertungsdruck auszuladen und eine wohlthuende Zeit mit sich und anderen zu verbringen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier quadratisch zugeschnitten 15x15/ 20x20 cm, Geodreieck, Bleistifte HB/BB/ TKfine (z.B. für den Entwurf), Radiergummi, Farbstifte, Filzstifte nach Belieben (gerne auch Gold und Silber), Aquarellfarben und Pinsel, nach eigenem Ermessen: Acryl, Aquarellfarben. Verschiedene Papiere und Aquarellfarben können bei der Kursleiterin bei Bedarf auch im Kurs gegen Entgelt erworben werden

Samstag, 12.4.2025, 10.00-16.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Christine Happach, Gebühr: 36,50 EUR



Kurs-Nr. 4316

Mandala

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4315.

Samstag, 10.5.2025, 10.00-16.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Christine Happach, Gebühr: 36,50 EUR

Kunst und Handwerk



Kurs-Nr. 4407

Töpfern für Haus und Garten

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir formen und kreieren unsere individuellen Schüsseln, Tassen, Teller, Gartengefäße und lernen dabei vor allem die Plattentechnik kennen. Anschließend werden wir einiges über Glasurtechniken erfahren, speziell über die Sgraffitotechnik. Freude beim Töpfern werden Anfänger*innen und Fortgeschrittene erleben.

Bitte mitbringen: Die Materialkosten betragen, je nach Vielzahl und Größe der Kunstwerke, 50 - 100 Euro und werden im Kurs eingesammelt. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

Mittwoch, 14.5.2025 - Mittwoch, 9.7.2025, 18.00-21.00 Uhr, 6 Abende

Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum

Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 99,00 EUR, zzgl. Materialkosten, diese werden im Kurs abgerechnet

Textiles Gestalten

Kurs-Nr. 4410

Nähführerschein

für AnfängerInnen ab 14 Jahren

In diesem Workshop erlernst Du die wichtigsten Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine.

Auf spielerische Art und Weise machst Du Dich mit Deiner Maschine vertraut, erfährst worauf es beim Nähen ankommt, und erlernst die Basics rund um Nadel, Oberfäden und Fußchen. Ganz nebenbei entstehen Col-lagen, Wimpelketten, Mäppchen, ein Kissen oder kleine Geldbeutel.

Der Kurs richtet sich vor allem an Näh- Einsteigerinnen und Einsteiger. Am Ende des Workshops erhältst Du einen Nähführerschein und ein kleines Präsent zum Mitnehmen!

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine (wenn vorhanden), ansonsten kannst Du Dir eine Nähmaschine ausleihen, bitte bei der Anmeldung angeben. Verpackungen jeglicher Art, Postkarten, Zeitschriften, Stoffreste, kaputte Textilien, Garne (Stoff)Schere, Stifte etc.

Samstag, 24.5.2025, 10.00-14.00 Uhr, 1 Vormittag

Mittelschule West, WG 2 C.0.06

Leitung: Hazme Oktay,

Gebühr: 65,00 EUR, zzgl. Materialkosten: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 4411

Näh- und Zuschneidekurs

Damenoberbekleidung - Fortgeschrittene

Sie nähen ein Kleidungsstück nach Ihren Wünschen. Für Neueinsteiger*innen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08191/29209) empfohlen.

Bitte mitbringen:

Nähmaschine, Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien.

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 6.5.2025, 19.30-22.00 Uhr, 7 Abende

Mittelschule West, WG 2 C.0.06

Leitung: Irene Knobloch, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 4412

Nähkurs und Zuschneidekurs

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie nähen ein Stück nach Ihren Wünschen. Für Anfänger*innen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08206/6224 ab 18 Uhr) empfohlen. Das Beherrschen der eigenen Nähmaschine ist Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 7.5.2025, 19.30-22.00 Uhr, 7 Abende

Mittelschule West, WG 2 C.0.06

Leitung: Maresa Iral, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 4415

Upcycling: Rucksäcke und Taschen nähen

Dieser Workshop kombiniert Nachhaltigkeit auf kreative Weise mit individueller Gestaltungskraft. Du lernst, wie man aus ausrangierten Bannern, die sonst im Müll landen würden, funktionale und stilvolle Modeaccessoires wie Umhängetaschen oder Rucksäcke kreiert. Hazme zeigt dir zunächst einige Musterbeispiele, die mit unterschiedlichen Verschlussmöglichkeiten, verstellbaren Tragegurten und weiteren praktischen Details versehen sind. So bekommst du Inspiration und ein Gefühl dafür, wie du die Materialien am besten nutzen kannst. Dann geht es an das Skizzieren deiner eigenen Vorstellungen und Ideen. Voraussetzung: Umgang mit der Nähmaschine. Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, ansonsten kannst Du Dir eine Nähmaschine ausleihen, bitte bei der Anmeldung angeben.

Samstag, 28.6.2025, 10.00-14.00 Uhr, 1 Vormittag

Mittelschule West, WG 2 C.0.06

Leitung: Hazme Oktay,

Gebühr: 65,00 EUR, zzgl. Materialkosten 10,00 EUR



© privat

Hazme Oktay

Hazme Oktay ist Werklehrerin und Erzieherin, gelernte Modenäherin und leidenschaftliche Upcyclistin, die in ihren Workshops ihre Fähigkeiten und Leidenschaften auf kreative Weise miteinander vereint. Sie fördert nicht nur handwerkliches Können, sondern vermittelt auch wichtige Werte wie Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein. Ihr handwerkliches Wissen und ihre Erfahrung als gelernte Modenäherin fließen in ihre Upcycling-Projekte als „AugschburgerPuppe“ ein, bei denen sie alten Materialien neues Leben einhaucht.

**Kurs-Nr. 4425****Arbeitskreis Handarbeiten**

Stricken und Häkeln sind gerade im Trend. Ob die einfache Häkelmütze im angesagten Stil der Skipiste oder in sommerlichem Look, der erste Pulli für das Baby oder Kind, der modische Loopschal oder ein Lace Meislerwerk: hier erhalten Sie Hilfestellung zu Ihrem individuellen Wunschmodell. Es gibt immer Neues zu lernen, egal ob Sie mit dem Handarbeiten anfangen oder fortgeschritten sind. Wir freuen uns aber auch über alle, die das Sticken bevorzugen und dies in geselliger Runde tun möchten. Jede Teilnehmerin arbeitet mit der Technik und dem Modell, das sie selbst aussucht, unter Anleitung. Möglich sind stricken, häkeln und verschiedene Stichtechniken wie Kreuzstich, Hohlsaum, Richelieu, Ajour, Hardanger, Schwälmer, Myreschka. Für Fragen vorab: 08193/950685.

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 9.4.2025, 18.30-20.00 Uhr, 4 Abende

Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72

Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 30,00 EUR

Kurs-Nr. 4426**Arbeitskreis Handarbeiten**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4425.

Mittwoch, 30.4.2025 - Mittwoch, 4.6.2025, 18.30-20.00 Uhr,

6 Abende, Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72

Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs-Nr. 4427**Arbeitskreis Handarbeiten**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4425.

Mittwoch, 25.6.2025 - Mittwoch, 23.7.2025, 18.30-20.00 Uhr,

5 Abende, Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72

Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 37,50 EUR



© Margarida Afonso auf Unsplash

Theaterkunst

Kurs-Nr. 6508**Schauspielkurs für Grundschüler:innen**

Hast du Lust, in spannende Rollen zu schlüpfen – vielleicht sogar in deine Traumrolle? In unserem Schauspielkurs erfährst du, wie Theater funktioniert – mit viel Fantasie und Spaß! Spielerisch üben wir, wie wir uns entspannen, konzentrieren und aufeinander achten. Dabei stärkst du auch dein Selbstvertrauen. Du lernst einfache Schauspieltechniken, entdeckst deine Ausdruckskraft und entwickelst wichtige Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und Teamgeist. Ob im Ensemble oder allein auf der Bühne – hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen!

Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 16.5.2025, 14.30-16.00 Uhr,

8 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 115,00 EUR

Kurs-Nr. 6509**Schauspielkurs für Kinder und Jugendliche**

11-15 Jahre

Interessiert dich Schauspielerei? Lass mich dir zeigen, wie es funktioniert. Schauspiel basiert auf dem Wechselspiel von Entspannung und Spannung sowie dem Prinzip von Geben und Nehmen. Spielerisch regen wir unsere Fantasie an und entwickeln gleichzeitig Fokus und Konzentration. Durch Improvisation mit kurzen Texten tauchen wir in die unterschiedlichsten Rollen ein und präsentieren am letzten Kursabend unsere Traumrollen einem ausgewählten Publikum.

Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 16.5.2025, 16.30-18.00 Uhr,

8 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 115,00 EUR

Kurs-Nr. 1010**⊕ KAS - Körper - Atmung - Sprechen**

Schauspiel-Grundkurs ab 16 Jahren

Das Ziel des Kurses ist es, das eigene Selbstbewusstsein - im wahrsten Sinne des Wortes - zu steigern, sodass öffentliche Auftritte oder Reden Freude statt Angst bereiten. Authentizität steht dabei stets im Mittelpunkt meiner Arbeit. Im Workshop lernen wir mit gezielten Übungen, unseren Körper und unsere Stimme aufzuwärmen. Wir werden Mut aufbringen, über unseren Schatten springen und eigene Grenzen ausloten. Dabei wenden wir erfolgreiche Schauspieltechniken an, um unsere Traumrollen zu spielen.

„Ein Schauspieler ist ein Mensch, dem es gelungen ist, die Kindheit in die Tasche zu stecken und sie bis an sein Lebensende darin aufzubewahren.“ (Theaterregisseur Max Reinhardt)

Samstag, 10.5.2025 - Sonntag, 11.5.2025, 10.00-15.00 Uhr, 2 Tage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 144,00 EUR

Fotografie

Kurs-Nr. 4712**Besser fotografieren**

Jede heutige Digitalkamera ist ein wahres Technikwunder. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen ihrer Kamera kennen, die Sie wirklich brauchen, damit Ihre Fotos gelingen. Aber Fotos sollen nicht nur gelingen, sie sollen auch gefallen. Wie das mit nur wenigen Tricks und Kniffen funktioniert, wird im Kurs anhand von Beispiele und praktischen Übungen vermittelt. Und am Ende soll das bessere Foto stehen, was auch immer sie fotografieren, ob Landschaft, Menschen, Tiere, Architektur, Sport oder Ihr ganz persönliches Hobby.

Wünschenswert (aber keine Voraussetzung) wäre, wenn Ihre Kamera individuelle Einstellungen der Blende oder der Belichtungszeit erlaubt (Hauptwahlrad auf der Kameraoberseite besitzt Einstellungen „P“, „A“ oder „S“ (bei Canon „P“, „AV“ oder „TV“)).

Der Kurs kann ergänzt werden mit Fotoexkursionen durch Dießen und Landsberg, (Kurs Nr. B4713 und B4714).

Dienstag, 6.5.2025 - Dienstag, 13.5.2025, 18.30-21.00 Uhr, 2 Abende

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Dr. Jens Skowronek, Gebühr: 36,50 EUR



© Jens Skowronek



Kurs-Nr. 4713

Fotoexkursion durch Landsberg im Frühjahr

Landsberg mit seiner wunderschönen und bestens erhaltenen Altstadt, bietet reichlich Gelegenheit für gelungene Aufnahmen: Ein imposanter Fluss, Architektur unterschiedlichster Epochen einer langen Stadtgeschichte, aber auch Gärten, Makrofotos und Panoramen. Am Motiv werden die Möglichkeiten zur Bildgestaltung erklärt, es werden Tipps für die sinnvollen Kameraeinstellungen, den Standpunkt die Brennweite, Belichtung usw. gegeben. Zunächst am Lech entlang geht die Wanderung über die gut erhaltenen Stadtmauern, Türme und Tore durch verwinkelte Gassen der Altstadt. Sofern das Wetter mitspielt, nutzen wir nicht nur die schöne Lichtstimmung des Frühjahrs, sondern beschließen den Fotoausflug zur goldenen Stunde in der die warmen Farben vor dem Sonnenuntergang ganz besonders betont werden. Kurs geeignet für Anfänger bis zum ambitionierten Hobbyfotografen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Motivvorschläge der Teilnehmer werden gerne berücksichtigt.

Bei schlechtem Wetter bitte Rückfrage am Kurstag bei dem Dozenten unter Telefon 0171/ 47 29 45 5. Ersatztermin: Samstag, 17.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr. Bitte halten Sie sich den Ersatztermin für einen wetterbedingten Ausfall frei.

Die Teilnehmer sollten körperlich in der Lage sein, auch Auf- und Abstiege zur oberen Altstadt zu bewältigen, geeignete Kleidung und Schuhwerk bitte beachten. Bitte mitbringen: eigene Kameraausrüstung, möglichst auch Ersatzakku und Ersatzspeicherkarte.

Donnerstag, 15.5.2025, 18.00-20.30 Uhr, 1 Abend

Treffpunkt ist die Einfahrt zum Parkplatz gegenüber dem Landratsamt, Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg

Leitung: Dr. Jens Skowronek, Gebühr: 18,50 EUR

Kurs-Nr. 4714

Fotoexkursion Dießen am Ammersee im Frühjahr

Fotoexkursion durch Dießen am Ammersee. Wir treffen uns am Marienmünster und wandern über den Ortskern mit zahlreichen sehenswerten Altbauten zum Ammersee. Es werden sich zahlreiche Gelegenheiten für schöne Aufnahmen bieten: Die eindrucksvolle ehemalige Stiftskirche des Augustiner-Chorherrenstiftes, die besondere Architektur einer Künstlergemeinde, der Ammersee mit Seepromenade, Bootshäuschen, Bachläufen, aber auch schönen Gärten. Mehr als genug Motive an denen die Möglichkeiten zur Bildoptimierung erläutert werden. Dabei wird auf die wirklich sinnvollen Kameraeinstellungen eingegangen und es werden leicht umzusetzende Tipps für den optimalen Standpunkt, die Brennweite und Belichtung gegeben. Motivvorschläge der Teilnehmer werden gerne berücksichtigt.

Bei schlechtem Wetter bitte Rückfrage am Kurstag bei dem Dozenten unter Telefon 0171/ 47 29 45 5. Ersatztermin: Freitag, 23.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr. Bitte halten Sie sich den Ersatztermin für einen wetterbedingten Ausfall frei.

Die Teilnehmer sollten körperlich in der Lage sein einen Fußmarsch zu bewältigen. Geeignete Kleidung und Schuhwerk bitte beachten. Bitte mitbringen: eigene Kameraausrüstung, möglichst auch Ersatzakku und Ersatzspeicherkarte.

Donnerstag, 22.5.2025, 18.00-20.30 Uhr, 1 Abend

Treffpunkt am Eingangsportal Marienmünster Dießen, Klosterhof 14, 86911 Dießen a. A.

Leitung: Dr. Jens Skowronek, Gebühr: 18,50 EUR

Kurs-Nr. 4751ON

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Sie lernen Ihre Smartphone-Kameras richtig zu bedienen, situationsbedingt einzusetzen und tolle Fotos zu machen. Nach den fotografischen Tipps sorgen wir für die richtige Belichtung und Fokussierung. Die Einstellung der Brennweite und Verwendung der Modi für Panorama, Makro, Portrait, Sport, Essen, Nacht, Profi, Video, Zeitraffer und Zeitlupe werden an praktischen Beispielen geübt. Bitte mitbringen: modernes Smartphone

Montag, 10.3.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Dr. Harald Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 4752ON

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4751ON.

Montag, 28.4.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Dr. Harald Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 4755ON

Bilder erstellen mit Künstlicher Intelligenz

Sie lernen mit künstlicher Intelligenz (KI) mittels einfacher Texteingaben künstlerische Bilder zu erzeugen. KI-Programme wie ChatGPT, Midjourney und Stable Diffusion sind in aller Munde. Zusammen wollen wir einige dieser Programme ausprobieren um fotorealistische Bilder, Cartoons, Comics und Anime zu erzeugen. Dabei sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Sie benötigen ein Notebook oder Desktop mit Internetzugang.

Mittwoch, 26.3.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Dr. Harald Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 4756ON

Bilder erstellen mit Künstlicher Intelligenz

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4755ON.

Mittwoch, 30.4.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Dr. Harald Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR



Dieses Programmheft gibt Ihnen nur einen Überblick über das Angebot der vhs. Alle tagesfrischen Informationen zu diesen und weiteren Kursen finden Sie auf unserer Webseite:

www.vhs-landsberg.de

Kursleitungen gesucht

Die Volkshochschule Landsberg sucht immer wieder engagierte und kreative Persönlichkeiten als Honorarkursleitungen für unser vielseitiges Kursangebot. Wenn Sie vertiefte Kenntnisse zu einem Thema (siehe Programmbereiche) und Freude daran haben, Wissen und Ihre Begeisterung mit anderen zu teilen, dann sind Sie bei uns genau richtig!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.vhs-landsberg.de unter „Aktuelles“.



Beruf und EDV

Persönliche Kompetenzen

Kurs-Nr. 1004

Das Heulen der Wölfe übersetzen

In der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg steht die Wolfsprache als Bild für aggressive und fordernde Kommunikation und die Giraffensprache als empathische und gütige Form, miteinander zu reden. Gerade Menschen, die von Haus aus eher „Giraffe“ sind, fühlen sich von den „Wölfen“ schnell unter Druck gesetzt. Wobei viele „Wölfe“ sich gar nicht im Klaren darüber sind, was ihr Kommunikationsstil bei anderen bewirkt. Für „Giraffen“ gibt es glücklicherweise eine Art Erste-Hilfe-Kasten, um sich vor Verwundungen zu schützen: Nämlich die Übersetzung und Entschärfung der Wolfssprache. Wer lernt, hinter dem fordernden Auftreten die Bedürfnisse der „Wölfe“ zu erkennen, kann die lauten Töne leichter bei dem anderen lassen und souverän reagieren. Dieses Seminar ist ein „Übersetzungskurs“ für alle, die sich nicht mehr länger über aggressive und fordernde Menschen ärgern möchten

Dienstag, 1.4.2025 - Mittwoch, 2.4.2025, 18.00-21.00 Uhr, 2 Abende
VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Klaus Eckardt, Gebühr: 43,00 EUR

Kurs-Nr. 1005

Die kleinen Kniffe erfolgreicher Kommunikation *So erreichen Sie Ihre Gesprächsziele*

Wie kommt es, dass es manchen Menschen scheinbar mühelos gelingt, andere in Gesprächen zu überzeugen? Der Schlüssel liegt darin, dass sie die Bedürfnisse und Befindlichkeiten ihrer Gesprächspartner blitzschnell erkennen und darauf eingehen. So schaffen sie eine positive Atmosphäre und umgehen Widerstände. In diesem Seminar üben Sie die kleinen Kniffe erfolgreicher Kommunikation, die auch Ihnen dabei helfen, andere von ihrem Standpunkt zu überzeugen und sich vor Angriffen und Forderungen anderer zu schützen. Für alle, die besser kommunizieren wollen.

Montag, 28.4.2025 - Dienstag, 29.4.2025, 18.00-21.00 Uhr, 2 Abende
VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Klaus Eckardt, Gebühr: 43,00 EUR

Kurs-Nr. 1006

Kampf den Zeitdieben

Wie oft passiert es, dass Sie in einem Gespräch das Gefühl haben, der andere stehle Ihnen die Zeit? Gleich, ob es sich um einen Kunden, Mitarbeiter, Lieferanten oder jemanden aus dem privaten Umfeld handelt. Dieses Seminar vermittelt erfolgreiche Strategien im Kampf gegen solche Zeitdiebe. Sie lernen, wie Sie die Gesprächsführung von Anfang an in der Hand behalten, schnell zu einem Ergebnis kommen und „Plaudertaschen“ freundlich bremsen. Dazu gibt es viele Tipps für Ihr persönliches Zeitmanagement. Für alle, die das Gefühl haben, von anderen zu stark in Beschlag genommen zu werden und die ihre Zeit besser einteilen möchten.

Samstag, 10.5.2025, 14.00-17.00 Uhr,
Sonntag, 11.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, 2 Tage
VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Klaus Eckardt, Gebühr: 43,00 EUR

Kurs-Nr. 1010

🌟 KAS - Körper - Atmung - Sprechen *Schauspiel-Grundkurs ab 16 Jahren*

Das Ziel des Kurses ist es, das eigene Selbstbewusstsein - im wahrsten Sinne des Wortes - zu steigern, sodass öffentliche Auftritte oder Reden Freude statt Angst bereiten. Authentizität steht dabei stets im Mittelpunkt meiner Arbeit. Im Workshop lernen wir mit gezielten Übungen, unseren Körper und unsere Stimme aufzuwärmen. Wir werden Mut aufbringen, über unseren Schatten springen und eigene Grenzen ausloten. Dabei wenden wir erfolgreiche Schauspieltechniken an, um unsere Traumrollen zu spielen. „Ein Schauspieler ist ein Mensch, dem es gelungen ist, die Kindheit in die Tasche zu stecken und sie bis an sein Lebensende darin aufzubewahren.“ (Theaterregisseur Max Reinhardt)

Samstag, 10.5.2025 - Sonntag, 11.5.2025, 10.00-15.00 Uhr, 2 Tage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 144,00 EUR

Kurs-Nr. 1020

Warum brauche ich

„Interkulturelle Kompetenz“?

Der Schlüssel zum Erfolg im Arbeitsleben – Interkulturelle Kommunikation

In einer global vernetzten Welt begegnen wir täglich kultureller Vielfalt – sei es im Beruf oder im Alltag. Aber wie gelingt es, kulturelle Unterschiede als Bereicherung zu sehen und erfolgreich damit umzugehen?

In diesem Workshop erfahren Sie:

Warum interkulturelle Kompetenz Ihre Chancen im Arbeitsleben erhöht – besonders hier in Bayern, wo Unternehmen zunehmend global agieren. Wie interkulturelle Fähigkeiten Projekte retten und Zusammenarbeit stärken – anhand konkreter Praxisbeispiele aus verschiedenen Branchen. Wertvolle Werkzeuge für Ihren Alltag, um kulturelle Missverständnisse zu vermeiden und sicherer zu kommunizieren.

Stellen Sie sich der Frage: „Warum sollte ich mich mit interkultureller Kommunikation auseinandersetzen?“. Sie werden überrascht sein, wie viel sie Ihnen persönlich und beruflich bringt! In einer vielfältigen Arbeitswelt jede*r möchte souverän und erfolgreich agieren.

Dienstag, 25.3.2025, 16.00-20.30 Uhr, 1 Nachmittag,

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Maria Grinevich, Gebühr: 36,00 EUR

Kurs-Nr. 1021

🌟 Interkulturelle Kommunikation am Arbeitsplatz *mehr Zufriedenheit und Spaß bei der Zusammenarbeit*

Haben Sie das Gefühl, dass die Kommunikation mit Kolleg*innen aus anderen Kulturen manchmal holprig verläuft? Führen Missverständnisse zu Frust oder Unzufriedenheit im Arbeitsalltag? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

Entdecken Sie neue, wirkungsvolle Kommunikationsmethoden, die Sie direkt anwenden können, um die Zusammenarbeit im Team spürbar zu verbessern.

Schwerpunkte des Workshops:

- Analyse der aktuellen persönlichen Kommunikation am Arbeitsplatz
- Die Teilnehmenden reflektieren ihre bisherigen Kommunikationsmuster und identifizieren typische Herausforderungen und Missverständnisse in der Zusammenarbeit mit internationalen Kolleg*innen.
- Erlernen und Anwenden von 5 wirksamen Methoden für erfolgreiche Kommunikation

Es werden konkrete, praxisnahe Techniken vermittelt, die auf interkulturelle Situationen zugeschnitten sind. Diese Methoden fördern Klarheit, Verständnis und effektive Kommunikation im beruflichen Umfeld.

- Arbeit mit Fallbeispielen aus verschiedenen Arbeitskontexten

Anhand realer Fallbeispiele werden die erlernten Methoden angewendet und erprobt. Die Teilnehmenden entwickeln Lösungsansätze für spezifische Herausforderungen und übertragen diese auf ihren eigenen Arbeitsalltag.

Bringen Sie Ihre Erfahrungen mit, probieren Sie neue Ansätze aus und



profitieren Stärken Sie Ihre Arbeitsbeziehungen und erleben Sie, wie viel einfacher und effektiver Kommunikation sein kann.

Dienstag, 29.4.2025, 16.00-20.30 Uhr, 1 Nachmittag, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Maria Grinevich, Gebühr: 36,00 EUR

Kurs-Nr. 1050

★ Digital Balance

Sowohl unser Alltag als auch unsere Arbeitswelt sind zunehmend von digitalen Medien durchdrungen. Neue digitale Technologien ermöglichen es, orts- und zeitunabhängig zu kommunizieren und zu arbeiten, neue Lehr-/ Lernformate zu gestalten und wahrzunehmen sowie auf eine unendlich große Menge an Informationen und Unterhaltung zuzugreifen. Gleichzeitig haben diese Innovationen aber auch nachgewiesenermaßen ein großes „Stresspotential“ – sowohl für Erwachsene, als auch für Kinder und Jugendliche. In diesem Workshop erfahren Sie, was „digitaler Stress“ ist und mit welchen Strategien diesem im Sinne einer selbstbestimmten und gesunden Mediennutzung - sowohl im Alltag, als auch in der Schule und am Arbeitsplatz - begegnet werden kann.

Samstag, 17.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Ines Hensch, Gebühr: 21,00 EUR

EDV-Grundlagenkurse

Allgemeine Anwenderkurse

Kurs-Nr. 1101

Wir starten durch:

Computergrundlagen für Ihren Alltag!

Schon längst wollten Sie in die Welt der Computerei einsteigen oder bereits erworbene Kenntnisse erweitern? Sie wurschteln sich bisher irgendwie am Computer durch, aber es fehlen Ihnen wichtige Grundlagen für eine effektive Nutzung Ihres Computers? Wir lernen praxisrelevante Begriffe des Betriebssystems Windows kennen und erstellen alltags-taugliche Worddokumente. Wir beschäftigen uns mit der Verwaltung von Ordnern und Dateien. Wir speichern Dateien richtig ab, damit wir den Überblick behalten. Außerdem machen wir einen Ausflug ins Internet und schreiben und empfangen E-Mails. In diesem Kurs werden Sie durch den „Dschungel der EDV“ geführt und lassen ganz nebenbei die Unsicherheiten im Umgang mit dem Computer hinter sich.

Windows: Desktop anpassen, Verwalten von Ordnern und Dateien, Umgang mit dem USB-Stick. Fotos von Fotoapparat/ Smartphone/ Tablet auf den Computer geben.

Microsoft Word: Texte schreiben und korrigieren, speichern, Rechtschreibprüfung, Silbentrennung, Texte ansprechend gestalten.

E-Mail: Schreiben und Empfangen von E-Mails, E-Mails mit Anhängen, Adressbuch

Bitte mitbringen: Idealerweise ihren eigenen Laptop mit installiertem Windows- und Textverarbeitungs-Programm. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Gerät der vhs benutzen möchten.

Dienstag, 18.3.2025 - Dienstag, 6.5.2025, 9.00-11.00 Uhr, 6 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe max. 6 Teiln.: Gebühr: 170,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 1110

Servus Chaos:

Wir räumen unseren Computer auf!

Wir sagen erstmal Servus - im Sinne von „Hallo“ - zu unserem Chaos am Computer – und stellen uns der Unordnung! Wir spüren die viel zu vielen – mitunter auch doppelten - Dateien und nicht verwendeten Programme auf, die sich auf unseren Rechnern angehäuft haben. Wir erstellen Ordnerstrukturen und sortieren unsere Dateien systematisch ab.

Außerdem werden wir unsere Daten auf eine externe Festplatte sichern. Mit Software, die für den privaten Bereich kostenlos ist, erleichtern wir uns unser Vorhaben. Am Ende des Kurses sagen wir nochmals „Servus Chaos“ – im Sinne von auf „Nimmerwiedersehen!“ Voraussetzung: Alltagserfahrung am Computer. Bitte mitbringen: Ihr Notebook und, wenn vorhanden, eine externe Festplatte.

Montag, 17.3.2025 - Montag, 7.4.2025, 19.00-21.00 Uhr, 3 Abende VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppen max. 6 Teiln.: Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 1115

Checkup für Ihren Computer

PC-Sicherheit und Wartung für Windows-Anwender

Wie beim Auto müssen Sie sich auch bei Ihrem PC um Sicherheit und Wartung kümmern, damit alles langfristig rund läuft. In diesen Kurs bringen Sie bitte Ihr Windows-Notebook mit. Wir befreien die Rechner von unnötigem Ballast, wie z. B. Cookies und nicht benötigten Programmen. Wir kümmern uns um die Autostart- Einstellungen und installieren kostenfreie Programme (für den privaten Gebrauch), mit denen Sie die ursprüngliche Leistungsfähigkeit Ihres Computers wiederherstellen und langfristig erhalten können. Mit kostenloser Firewall und Antivirensoftware lernen Sie, Ihren Computer gegen Gefahren aus dem Internet abzusichern. Empfehlung: Wie bei allen PC-Wartungsarbeiten, sichern Sie bitte Ihre Daten vor Kursbeginn auf ein externes Speichermedium, zum Beispiel eine externe Festplatte.

Montag, 28.4.2025 - Montag, 12.5.2025, 19.00-21.00 Uhr, 3 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe max. 6 Teiln.: Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Bei allen EDV-Kursen mit Birgit Feiner erhalten Sie kursbegleitend einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net.

Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Notebook.

MS-Office Anwendungen

Kurs-Nr. 1201

MS Office kompakt

Sie möchten Ihre MS Office Kenntnisse auffrischen oder vertiefen, weil Sie vielleicht eine berufliche Veränderung anstreben? Wir widmen uns den Programmen Word, Excel und Outlook, um den Büroalltag professionell meistern zu können.

WORD: Professioneller Brief mit Tabulatoren und Kopf-, Fußzeile und der Einbindung eines Logos und Textbausteinen, Adressen in einer Wordtabelle verwalten, Serienbrief

EXCEL: Listen erstellen, sortieren, filtern und ausdrucken, Autoausfüllen und Formatieren. Eine Rechnung schreiben mit Excel: Grundrechenarten und Prozentrechnen: Mehrwertsteuer und Rabatt. Einführung in die Verwendung von Funktionen: Summe() und Wenn()

OUTLOOK: Mails suchen, sortieren, in Ordner aufräumen, Anhänge senden, empfangen und abspeichern. Kontakte erstellen und verwalten, Termine setzen und bearbeiten

Voraussetzung: Umgang mit Word und Mails schreiben. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit den vorinstallierten Programmen.

Dienstag, 13.5.2025 - Dienstag, 3.6.2025, 9.00-11.00 Uhr, 4 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe max. 6 Teiln. Gebühr: 113,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR



Kurs-Nr. 1210

WORD kompakt

Sie arbeiten bereits mit Word und kommen mit dem Programm irgendwie zurecht, möchten aber Ihre Kenntnisse vertiefen? Sie möchten sich beruflich verändern und benötigen einen Wiedereinstieg in die Textverarbeitung? Sie lernen, professionell gestaltete Worddokumente zu erstellen. Es werden Ihnen wichtige und hilfreiche Word-Befehle aufgezeigt: Formatierung, Rechtschreibung und Silbentrennung, Listen gestalten, Grafiken und Textfelder einbinden, Tabulatoren und Tabellen, Seriendruck. Beim Bearbeiten der Übungsaufgaben im Kurs erhalten Sie ganz nebenbei viele Tipps und Tricks. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten Programm.

Mittwoch, 26.3.2025 - Mittwoch, 9.4.2025, 19.00-21.00 Uhr, 3 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe max. 6 Teiln.:
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 1220

EXCEL kompakt

Sie haben vielleicht bereits ein wenig Umgang mit Excel oder haben vor einiger Zeit mit Excel gearbeitet? Oder Sie fühlen sich einfach unsicher im Excel-Arbeitsalltag? In diesem Kurs widmen wir uns praxisnahen Anwendungsmöglichkeiten. Excel hilft uns schnell und unkompliziert Berechnungen zu erledigen. Excel kann aber auch einfach nur für Listen eingesetzt werden. In diesem Kurs lernen Sie aber auch die Vielseitigkeit von Excel kennen. Wir verwenden nur die Grundrechenarten und Funktionen, die ohne große Mathekenntnisse zu verstehen sind. Im Kurs wird Ihnen das Handwerkszeug von Excel vermittelt wie z.B. Dateneingabe, Sortieren und Filtern von Daten, verschiedene Formatierungsmöglichkeiten, relativer und absoluter Zellbezug, Autoausfüllen, Diagramme erstellen. Wir bereiten alles für einen ordentlichen Ausdruck vor. Wir widmen uns aber auch Formeln und Funktionen und werden sehen, dass ein professioneller Umgang mit Excel gar nicht so schwierig ist, uns aber unsere Arbeit gewaltig erleichtert. Voraussetzung: Alltagserfahrung am Computer. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten Programm.

Mittwoch, 30.4.2025 - Mittwoch, 14.5.2025, 19.00-21.00 Uhr,
3 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe max. 6 Teiln.:
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 1230

OUTLOOK kompakt

Sie können bereits mailen und möchten nun im Büroalltag die E-Mail-Flut bewältigen sowie Termine und Aufgaben mit Hilfe von Outlook verwalten? Wir lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, Mails zu suchen, zu sortieren und über Regeln automatisch in bestimmte Ordner ablegen zu lassen. Wir nutzen verschiedene Kalenderfunktionen, um Termine zu koordinieren und das Abarbeiten von Aufgaben zu dokumentieren. Terminchaos und überfällige To-Do-Listen lassen sich mit Outlook zukünftig vermeiden. Voraussetzung: Sie mailen bereits. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten Programm.

Mittwoch, 21.5.2025 - Mittwoch, 4.6.2025, 19.00-21.00 Uhr, 3 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 6240

PowerPoint

Ferienkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6240 auf Seite 53.

Montag, 14.4.2025 - Mittwoch, 16.4.2025, täglich jeweils 10.00-
12.00 Uhr, 3 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Sonja Bode-Schuhmann, Kleingruppe max. 6 Kinder,
Gebühr: 80,00 EUR

Kurs-Nr. 6241

Excel

Ferienkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6241 auf Seite 53

Dienstag, 22.4.2025 - Donnerstag, 24.4.2025,
täglich jeweils 10.00-12.00 Uhr, 3 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Sonja Bode-Schuhmann, Kleingruppe: max. 6 Kinder,
Gebühr: 80,00 EUR

Tastatschreiben

Kurs-Nr. 1251

Tastentraining am PC in 6 Stunden

Grundkurs für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Mit einem speziell entwickelten Trainingsprogramm ist es möglich, die Tastatur eines PCs in wenigen Stunden blind bedienen zu lernen. Das Trainingssystem kombiniert Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Zu Hause üben ist dann der Schlüssel zum Erfolg. Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastensystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen. Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC. Bitte mitbringen: Ihren Laptop.

Freitag, 21.3.2025 - Freitag, 28.3.2025, 14.00-17.00 Uhr,
2 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Sonja Bode-Schuhmann,

Gebühr: 52,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 22,36 EUR

Smartphone – Tablets – Social Media

Kurs-Nr. 1050

Digital Balance

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 1050 auf Seite 46.

Samstag, 17.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Ines Hensch, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 1301

Die Welt der Android Handys und Tablets

Sie besitzen ein Android Handy/Tablet und nutzen es zum Telefonieren und so ein bisschen mehr? Eigentlich wollten Sie sich schon längst intensiver mit den Möglichkeiten Ihres Geräts beschäftigen? Wir nutzen für den Alltag wichtige Funktionen wie z.B. E-Mail, Suche im Internet, Verwaltung der Kontakte, Zugang über WLAN, Fotografieren. Wir schaffen uns einen Überblick über wichtige Einstellungen und besprechen die Möglichkeiten der Datensicherung. Zudem lernen wir interessante Apps wie z.B. WhatsApp kennen. Voraussetzung: erster Umgang mit Ihrem Handy/Tablet. Bitte mitbringen: Ihr Android-Gerät.

Montag, 19.5.2025 - Montag, 2.6.2025, 19.00-21.00 Uhr,
3 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe max. 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR



Kurs-Nr. 1302

Influencer, Künstliche Intelligenz und Social Media Netzwerke: Trends von heute

In diesem kompakten Impulsvortrag geben wir einen klaren Überblick über die aktuellen digitalen Trends: Influencer-Marketing, die Rolle von Künstlicher Intelligenz und die wichtigsten Social-Media-Plattformen im Fokus TikTok. Wir erklären, wie Influencer die digitale Kommunikation prägen, welche Auswirkungen KI auf unser Online-Erlebnis hat und welche Begriffe und Funktionen Sie verstehen sollten, um die Entwicklungen in den sozialen Netzwerken besser einordnen zu können. Ebenfalls werden wir uns live TikTok ansehen und entdecken die Inhalte auf der Plattform. Ein unverzichtbarer Vortrag für alle, die sich für die digitale Zukunft interessieren!

Samstag, 12.7.2025, 9.30-11.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Sabrina Spinnler, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs-Nr. 1321

Fit in Social Media – Grundlagen zur erfolgreichen Social Media Strategie für Ihr Unternehmensprofil - Einsteiger für beruflichen Zweck/ Unternehmen

Die Kommunikation und das Mediennutzungsverhalten befinden sich im stetigen Wandel. Soziale Netzwerke dominieren zunehmend den Alltag der Gesellschaft. Ist man nun als Selbstständiger, Kleinunternehmer oder Unternehmen nicht auf sozialen Plattformen vertreten, so verpasst man die Chance, seine Zielgruppe dort zu erreichen. Die Zeiten in denen Flyer gedruckt, Visitenkarten verteilt, oder das Schaufenster mit Plakaten beklebt wurde, sind vorbei. Die Sichtbarkeit im digitalen Netz ist unerlässlich für eine erfolgreiche Präsentation Ihres Unternehmens. In diesem Seminar werden alle notwendigen Begriffe und Grundlagen zu den relevanten sozialen Netzwerken (Facebook, Instagram, TikTok & LinkedIn) erklärt, eine Schritt-für-Schritt Anleitung für die Entwicklung einer Social Media Strategie erarbeitet und wichtige Kenntnisse für den erfolgreichen Start vermittelt.

Samstag, 17.5.2025, 9.00-16.00 Uhr, 1 Samstag
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe max. 6 Teiln.,
Gebühr: 80,00 EUR

Kurs-Nr. 1322

Fit in Social Media Marketing: Grundlagen zur erfolgreichen Vermarktung Ihres Unternehmensprofils auf Social Media (Facebook/Instagram) - Fortgeschritten

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Marketingmöglichkeiten auf Social Media Plattformen und zeigt Ihnen, wie Sie einfach und effizient Ihre Zielgruppe identifizieren und unkompliziert Werbeanzeigen auf Social Media erstellen können. Von dem Einstellen einer Werbeanzeige über die richtige Anwendung bis hin zur Erfolgsmessung. Dieser Kurs richtet sich an Selbstständige, Angestellte aus Unternehmen, die bereits ein Unternehmensprofil auf Social Media erstellt haben und Ihre Reichweite vergrößern möchten.

Samstag, 31.5.2025, 9.00-15.00 Uhr, 1 Samstag
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe max. 6 Teiln.,
Gebühr: 74,00 EUR

Unser Tipp:

Bitte beachten Sie auch unsere Führung im TTZ Landsberg:

Das TTZ Landsberg: KI-Technologien für Data Science und Autonome Systeme

Kurs-Nr. 5702 ausführliche Beschreibung auf Seite 15



Kurs-Nr. 1323

Wie werden Sie mit Ihrem Unternehmen in Google sichtbar? Suchmaschinenoptimierung (SEO) – Suchbedürfnisse der Kunden bestimmen und Website optimieren – Einsteiger*innen, aber mit eigener Website

In diesem Seminar lernen Sie, wie wichtig es ist die Suchintention Ihrer Zielgruppe zu kennen und diese gezielt für die Gestaltung der Inhalte auf der Website einzusetzen. Darüber hinaus bekommen Sie aufgezeigt, wie man die Website und deren Inhalte auf verschiedene Suchbedürfnisse und Suchbegriffe (Keywords) optimiert und welche Signale (von Google) relevant sind, damit die Website sichtbar in Google positioniert wird. Sie lernen zudem wichtige Grundbegriffe und Tools, die Ihnen bei der Optimierung hilfreich sind.

Samstag, 7.6.2025, 9.00-14.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Sabrina Spinnler,
Kleingruppe max. 6 Teiln., Gebühr: 66,50 EUR

Kurs-Nr. 1324

Digitale Inhalte (Beiträge/Stories etc.) erstellen für das Social Media Profil (Unternehmen) – Fortgeschritten

Erstellen Sie Content für Ihren Social Media Auftritt. Im Kurs werden Ihnen Basics und Grundlagen für die Kreation von digitalen Inhalten vorgestellt. Von dem Facebookposting, bis hin zur Instagram Story. Hilfreiche Tipps zur Ideenfindung, nützliche Tools & Beispiele zur Umsetzung. Sie lernen, wie sie ganz einfach und effizient Beiträge mit Hilfe von Tools erstellen können und diese für Ihr Social Media Profil bearbeiten im richtigen Format und passend zur Plattform. Bitte mitbringen: eigenen Laptop.

Samstag, 5.7.2025, 9.00-12.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Sabrina Spinnler, Gebühr: 22,00 EUR

Künstliche Intelligenz

Kurs-Nr. 14200N

KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe

In einer Welt, die zunehmend von künstlicher Intelligenz geprägt wird, ist es entscheidend, sich mit den Grundlagen und Anwendungen dieser innovativen Technologie vertraut zu machen. Diese Kursreihe bietet eine facettenreiche Einführung in die Welt der künstlichen Intelligenz und zeigt auf, wie Sie diese in Ihrem beruflichen, aber auch privaten Umfeld gewinnbringend einsetzen können. Die Inhalte der Kursreihe orientieren sich am europäischen digitalen Kompetenzrahmen (DigComp). Hinweis: Der Vortrag und die Workshops können entweder einzeln oder als Reihe gebucht werden. Bei Teilnahme an der gesamten Kursreihe wird Ihnen ein Teilnahmezertifikat ausgestellt.

Inhalt:

- 31.03.25: Was ist KI und was heißt das für mich? - Vortrag
- 07.04.25: Die präzise Formulierung von Anfragen: Prompt Engineering mit KI
- 28.04.25: KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten
- 05.05.25: Recherche, Bewertung und Organisation von Informationen mit KI
- 12.05.25: KI und Urheberrecht - Vortrag
- 19.05.25: KI und Ethik

6 Abende, vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen, Beginn jeweils 18 Uhr,
Leitung: Dr. Carl-Christian Fey, Vincent Dusanek, Sophie Erbsner,
Ines Schütz, Prof. Dr. Franz Hofmann
Gebühr für die gesamte Kursreihe: 75,00 EUR

**Kurs-Nr. 1421ON****KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe***Was ist KI und was heißt das für mich? - Vortrag*

Wie verändert KI unsere Lebens- und Arbeitswelt? Was kann KI heute schon und wie kann ich sie für mich selbst sinnvoll nutzen? Der Vortrag gibt Einblicke in die Fähigkeiten von KI und zeigt auf, wie und wo KI ein nützliches Werkzeug sein kann, um Aufgaben / Tätigkeiten in Alltag und Arbeit zu erleichtern und zu verbessern.

Montag, 31.3.2025, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Dr. Carl-Christian Fey, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs-Nr. 1422ON**KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe***Die präzise Formulierung von Anfragen: Prompt Engineering mit KI*

Dieser praxisorientierte Workshop fokussiert die präzise Formulierung von Anfragen für KI-Modelle. Die Teilnehmenden lernen, sich so auszudrücken, dass KI-Sprachmodelle wie ChatGPT die gewünschten Ergebnisse liefern. Es werden individuelle Bedürfnisse identifiziert, technische Problemlösungsfähigkeiten geschärft und die Anwendung von Prompts für eine effektive Zusammenarbeit mit KI erprobt.

Montag, 7.4.2025, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 16,50 EUR

Kurs-Nr. 1423ON**KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe***KI und Urheberrecht - Vortrag*

Beschreibung: Generative Künstliche Intelligenz (KI) wirft eine Vielzahl rechtlicher Fragen auf. Besonders brisant sind urheberrechtliche Aspekte: Verstößt etwa bereits die Entwicklung entsprechender KI-Systeme gegen das Urheberrecht, weil für das Training urheberrechtlich geschützte Bilder etc. vielfach ohne Zustimmung der Autoren genutzt wurden? Aber auch Nutzer fragen sich, ob von ChatGPT etc. erzeugte Texte frei verwendet werden können. Wem gehören im Übrigen „KI-Bilder“ etc.? Im Vortrag wird auf diese und weitere urheberrechtliche Fragestellungen eingegangen. Zugleich besteht Raum für Diskussion.

Montag, 12.5.2025, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Franz Hofmann, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs-Nr. 1424ON**KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe***Recherche, Bewertung und Organisation von Informationen mit KI*

Der praxisnahe Workshop richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen und soll sie darin befähigen, KI für die gezielte Informationsbeschaffung und -organisation zu nutzen. Sie lernen, wie sie mittels mehrerer KI-gestützter Werkzeuge Datenquellen durchsuchen, Ergebnisse kritisch bewerten und relevante Informationen extrahieren, um diese schließlich systematisch zu organisieren.

Montag, 5.5.2025, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 16,50 EUR

Kurs-Nr. 1425ON**KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe***KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten*

In diesem praxisorientierten Workshop werden wir das Zusammenspiel von Kreativität und KI erforschen. Es werden die folgenden Fragen beleuchtet: Wie gelangt man durch die präzise Formulierung von Anfragen schrittweise von der eigenen Vorstellung im Kopf zu einem visualisierten Bild auf dem Bildschirm? Wie hilfreich können KI-Tools für Brainstorming und ähnliche Kreativprozesse sein und welche Anwendungen kann man nutzen, um die eigenen Fotos zu optimieren?

Montag, 28.4.2025, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Sophie Erbsner, Gebühr: 16,50 EUR

Kurs-Nr. 1426ON**KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe***KI und Ethik - Vortrag*

Neben all den Vorteilen birgt der zunehmende Einzug von Künstlicher Intelligenz in unseren Alltag auch viele ethische Herausforderungen, wie z.B. die Verantwortung für die Handlungen von KI-Systemen, die Auswirkungen auf die Privatsphäre oder die Menschenwürde. In diesem Workshop werden Ihnen einige grundlegende Konzepte und Anwendungen von KI vorgestellt und auf dieser Basis gemeinsam mit Ihnen ethische Fragen diskutiert, die sich aus der Nutzung von KI ergeben. Ihnen werden dabei auch einige Beispiele für ethische Richtlinien und Prinzipien für KI vorgestellt, die bereits von verschiedenen Organisationen und Institutionen vorgeschlagen wurden. Der Workshop richtet sich an Menschen mit wenig Vorkenntnissen über KI und Ethik und soll das Bewusstsein und die Reflexion über diese wichtigen Themen fördern.

Montag, 19.5.2025, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Ines Hensch, Gebühr: 16,50 EUR

Bildbearbeitung und Layout

Kurs-Nr. 1710
Adobe Photoshop für Fotografen, Einsteiger - Schnelleinstieg
Tolle Rezepte zum Marktführer der digitalen Bildbearbeitung

Wie mache ich das in Photoshop? In Theorie und Praxis zeigt Ihnen der Dozent, was in Photoshop steckt. Wir bearbeiten Bilder für Druck und Web. Inhalte:

Verständlich erklärt: RGB/CMYK/Volltonfarben

Wichtige Begriffe: Rasterweite, Interpolation, Speicherformate

Freistellen von Bildern

Bilder optimieren

Bildretusche, Fotomontage, Portrait

Bildgröße, Farbmodus, Dateiformate und Auflösung

Werkzeuge: Auswahl, Ebenen, Ebenenmaske

Praxisworkshops: Freistellen, Ebenen erstellen, Flecken entfernen, Dodge and Burne

Bitte mitbringen: Ihren Laptop mit der installierten Software (ab Version Photoshop CS 4). Es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung.

Samstag, 12.7.2025 - Sonntag, 13.7.2025, 10.00-17.00 Uhr, 2 Tage

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Wolfgang Wein,

Kleingruppe max. 6 Teiln.: Gebühr: 144,00 EUR



Kurs-Nr. 1711

Adobe Lightroom Classic

Auffrischung

Möchten Sie Ihr Wissen zu Lightroom Classic auffrischen, strukturieren und vertiefen? Dieser Kompaktkurs geht auf folgende Themen ein: Neuerungen und aktuelle Features; Übungen zur Bildbearbeitung. Was kann man in Lightroom noch rausholen? Weiterbearbeitung in Photoshop CC. Es geht um Ihre konkreten Fragen - bis 7 Tage vor Kursbeginn per E-Mail an: info@lichtscherbe.de.

Bitte mitbringen: Laptop mit vorinstalliertem Programm - Adobe Lightroom Classic, es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung. Sie können gerne Ihre eigenen Bilder mitbringen.

Samstag, 28.6.2025 - Sonntag, 29.6.2025, 10.00-17.00 Uhr, 2 Tage VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Wolfgang Wein,

Kleingruppe max. 6 Teiln. Gebühr: 144,00 EUR

Kurs-Nr. 1751ON

Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone

Sie lernen wie Sie mit kostenlosen Smartphone-Apps sowohl klassisch Fotos bearbeiten (Belichtung, Farben, Zuschritt, Perspektive, Filter, Hautunreinheiten, rote Augen, Objekte entfernen) als auch moderne Methoden der künstlichen Intelligenz (Hintergrund entfernen, Himmel austauschen, Makeup, Body Shaping, Gesichtertausch) einfach und schnell auf dem Smartphone anwenden. Bitte mitbringen: Sie benötigen ein modernes Smartphone und vorinstallierte kostenlose Apps wie Snapseed, Pixlr, FaceApp, Perfect Me und Airbrush.

Donnerstag, 20.3.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Dr. Harald Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 1752ON

Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1751ON.

Dienstag, 29.4.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Dr. Harald Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR

Unser Tipp:

Weitere Kurse zum Thema „Fotografie“ finden Sie im Programmbereich Kultur auf .



Dieses Programmheft gibt Ihnen nur einen Überblick über das Angebot der vhs. Alle tagesfrischen Informationen zu diesen und weiteren Kursen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-landsberg.de



Junge vhs

AbenteuerKinderWelt

Kurs-Nr. 6401

AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 12/2022- 05/2023)

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß haben. Mehr unter www.abenteuerkinderwelt.de

Bitte beachten Sie: am 05.05.findet kein Kurs statt.

Montag, 10.3.2025 - Montag, 2.6.2025, 9.30-11.00 Uhr, 10 Vormittage, Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 108,00 EUR



Kurs-Nr. 6402

AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 12/2023- 05/2024)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6401

Bitte beachten Sie: am 05.05.findet kein Kurs statt.

Montag, 10.3.2025 - Montag, 2.6.2025, 11.15-12.15 Uhr, 10 Vormittage, Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 74,50 EUR

Kurs-Nr. 6403

AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 12/2022- 04/2022)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6401

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 3.6.2025, 9.00-10.30 Uhr, 11 Vormittage, Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 118,00 EUR

Kurs-Nr. 6404

AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 06/2023-05/2024)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6401

Dienstag, 11.3.2025 - Dienstag, 3.6.2025, 10.45-12.15 Uhr, 11 Vormittage, Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 118,00 EUR

Kurs-Nr. 6405

AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 05/2022- 11/2022)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6401

Mittwoch, 12.3.2025 - Mittwoch, 4.6.2025, 9.00-10.30 Uhr, 11 Vormittage, Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 118,00 EUR



Musik und Rhythmus

Kurs-Nr. 6409

TrommelSpielZauber

Ab Kindergartenalter

Reise mit deiner Trommel durch unsere Zauberwelt, spiele mit auf unserem TrommelSpielplatz und besuche die Tiere in unserem Rhythmuszoo. Bei uns darfst du mal so richtig auf die Pauke hauen oder auch ein Solo trommeln. Du erfährst, was es für unterschiedliche Möglichkeiten zu trommeln gibt, lernst die Hauptschlagtechniken kennen und schon geht die Reise mit unseren Rhythmen und Trommelgeschichten los.

Verschiedene Trommeln, Kleinperkussionsinstrumente, Alltagsgegenstände, Boomwhackers und Stöcke begleiten uns auf unserem gemeinschaftlichen musikalischen Erlebnis. Dabei fördern wir spielerisch unsere Konzentrations- und Lernfähigkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Selbstaussdruck und soziale Kompetenz und bauen auch Aggressionen ab. TrommelSpielZauber ist ein ganzheitliches Konzept, das auf den Grundpfeilern Sprechen, Trommeln, Bewegen und Spielen aufbaut. Die Trommeln werden gestellt, es dürfen gerne auch eigene Trommeln mitgebracht werden. Die Eltern sind beim Kurs dabei. Die Benutzung der Instrumente ist in der Kursgebühr enthalten.

Mittwoch, 19.3.2025 - Mittwoch, 4.6.2025, 15.30-16.15 Uhr,

10 Nachmittage, Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 55,00 EUR

Bewegung, Kreativität und Phantasie

Kurs-Nr. 6501

Yoga für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Yoga fördert sowohl die körperliche als auch die seelische Gesundheit der Kinder. Durch Fantasiereisen, Atemübungen, Yoga-Geschichten und Yoga-Figuren stärken wir Selbstbewusstsein, Konzentration und Motorik.

Freitag, 21.3.2025 - Freitag, 11.4.2025, 15.00-16.00 Uhr,

4 Nachmittage, hello fit

Leitung: Veronica Longo, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs-Nr. 6502

Yoga für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 6501. Die Teilnahme am ersten Kurs ist keine Voraussetzung.

Freitag, 9.5.2025 - Freitag, 30.5.2025, 15.00-16.00 Uhr,

4 Nachmittage, hello fit

Leitung: Veronica Longo, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs-Nr. 6503

Abenteuer auf der Zauberplatte – Kinderyoga

Auf unserer Zauberplatte begeben wir uns gemeinsam auf spannende Yoga-Reisen! Kinder entdecken dabei spielerisch neue Welten, stärken ihr Selbstvertrauen, entwickeln Mut und Resilienz und lernen Achtsamkeit. Unser Kinderyoga fördert Körperbewusstsein und innere Balance in einer liebevollen Atmosphäre.

Samstag, 15.3.2025, 14.00-16.15 Uhr, 1 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Dennis Gerth, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 6505

Freier Frühlingstanz

Für Menschen ab 10 Jahren

Tanze dich und deine Kreativität frei! Übe dich im freien Tanzen zu blühenden Frühlingrhythmen aus aller Welt - mal leichtfüßig, mal dynamisch fordernd spüren wir uns durch den gemeinsamen Workshop. Dabei stehen die leichtfüßige Freude und das Tanzen mit verschiedenen Materialien und Bewegungsqualitäten im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein Getränk

Freitag, 9.5.2025, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Maria-Theresa Storch, Gebühr: 18,00 EUR

Kurs-Nr. 6506

Komm mit in die Märchenwelt!

Familien-Workshop für alle großen

und kleinen Fabelwesen von 4 bis 99 Jahren

Wir lauschen einem frühlinghaften Märchen und werden dieses gemeinsam spielend erleben. Mithilfe von Bewegungs- und Kreativspielen aus Tanz und Theater werden fröhliche Prinzessinnen, wirbelnde Zwerge und zauberhafte Wesen auf unserer „Bühne“ lebendig. Tauche hinab und sei gespannt, was alles Neues in und mit der Geschichte entstehen kann. Entdecke deine unbändige Kreativität und lerne dich und deine Mitspielenden neu kennen!

Die Gebühr ist pro Elternteil + 1 Kind berechnet (Erwachsene bezahlen 16 Euro, Kinder 11 Euro.)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Getränk

Montag, 12.5.2025, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Maria-Theresa Storch, Gebühr: 27,00 EUR

Kurs-Nr. 6507

Sommervibration - Buchstaben in Wellen

Kreatives Schreiben für Menschen ab 12.

Mit Outdoor-Erlebnis im Wildpark

Wir bewegen uns mit unserer tiefsinnigen Beobachtungsgabe sowie Stift und Papier in die Natur: in den Wald und ans Wasser. Wir lassen fließen, was sich an Worten zeigen möchte - dabei hilft uns die Technik des automatischen Schreibens und unsere gebündelte Kreativität. Tauche ab in deine Wortwelt und staune über die kurzen Texte voller Dichte, die dabei entstehen.

10 Minuten Pause.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, ein Getränk

Freitag, 27.6.2025, 16.00-18.30 Uhr, 1 Nachmittage

Treffpunkt Landsberg, Parkplatz Wildpark, VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Maria-Theresa Storch, Gebühr: 16,00 EUR

Kurs-Nr. 6508

Schauspielkurs für Grundschüler:innen

Hast du Lust, in spannende Rollen zu schlüpfen – vielleicht sogar in deine Traumrolle? In unserem Schauspielkurs erfährst du, wie Theater funktioniert – mit viel Fantasie und Spaß! Spielerisch üben wir, wie wir uns entspannen, konzentrieren und aufeinander achten. Dabei stärkst du auch dein Selbstvertrauen.

Du lernst einfache Schauspieltechniken, entdeckst deine Ausdruckskraft und entwickelst wichtige Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und Teamgeist. Ob im Ensemble oder allein auf der Bühne – hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen!

Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 16.5.2025, 14.30-16.00 Uhr,

8 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 115,00 EUR

Kurs-Nr. 6509**Schauspielkurs für Kinder und Jugendliche***11-15 Jahre*

Interessiert dich Schauspielerei? Lass mich dir zeigen, wie es funktioniert. Schauspiel basiert auf dem Wechselspiel von Entspannung und Spannung sowie dem Prinzip von Geben und Nehmen. Spielerisch regen wir unsere Fantasie an und entwickeln gleichzeitig Fokus und Konzentration. Durch Improvisation mit kurzen Texten tauchen wir in die unterschiedlichsten Rollen ein und präsentieren am letzten Kursabend unsere Traumrollen einem ausgewählten Publikum.

**Freitag, 14.3.2025 - Freitag, 16.5.2025, 16.30-18.00 Uhr,
8 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 115,00 EUR**

Kurs-Nr. 6510**Zaubern können, wer will das nicht?***Zauberworkshop für Kinder und Jugendliche von 7 bis 16 Jahren*

In der Zauberschule von Fred Bossie liegt Magie in der Luft. Schritt für Schritt zeigt Zauberpädagoge Fred Bossie neue, pfiffige Tricks, mit denen kleine Zauberkünstler ganz groß rauskommen. Ein paar Alltagsgegenstände, etwas Geduld und Übung – und schon kann es losgehen. Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den letzten Jahren: In diesem Workshop gibt es ein völlig neues Programm mit vielen großartigen Kunststücken. Es lohnt sich also, wieder mitzumachen.

Zaubermaterial, wie Karten oder Zauberseil, und die umfangreiche Broschüre „Auf geht's in die Zauberschule“ mit vielen, ausführlich erklärten Tricks sind in der Kursgebühr enthalten.

Ab 14:30 Uhr laden wir Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Freunde herzlich zu einer Zaubershow ein und am Schluss gibt es auch noch ein Zauberdiplom.

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, buntes (Herrentaschen-)Tuch, sowie ein Getränk und einen Pausensnack.

**Samstag, 26.4.2025, 10.00-15.00 Uhr, 1 Tag
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Fred Bossie, Gebühr: 45,00 EUR**

Kurs-Nr. 6520**Badebomben & Co. selbstgemacht***Duftiger Spaß mit pflegenden Zutaten für Kinder von 10 bis 13 Jahren*

Mit Hilfe einfacher Zutaten stellen wir Badebomben und Badesalz mit Kräutern, Düften und Farben nach Wahl her. Kreiere aus ausgewählten Zutaten deine eigene Naturkosmetik, für Dich selbst oder als Geschenk.

**Samstag, 22.3.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Csilla Urban-Banu,
Gebühr: 14,50 EUR (inkl. Materialkosten in Höhe von EUR 4,00)**

Kurs-Nr. 6521**Badebomben & Co. selbstgemacht***Duftiger Spaß mit pflegenden Zutaten für Kinder von 6 bis 9 Jahren*

Mit Hilfe einfacher Zutaten stellen wir Badebomben und Badesalz mit Kräutern, Düften und Farben nach Wahl her. Kreiere aus ausgewählten Zutaten deine eigene Naturkosmetik, für Dich selbst oder als Geschenk.

**Samstag, 29.3.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Csilla Urban-Banu,
Gebühr: 14,50 EUR (inkl. Materialkosten in Höhe von EUR 4,00)**

Kurs-Nr. 6522**Seifen gießen***für Kinder von 6 bis 9 Jahren*

Wir gießen gemeinsam Seifen in vielen verschiedenen Formen. Die Seifen können mit Düften, Farben, Kräutern verziert werden.

**Samstag, 5.4.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Csilla Urban-Banu, Gebühr: 15,50 EUR**

Kurs-Nr. 6523**Seifen gießen***für Kinder von 10 bis 13 Jahren*

Gemeinsam gießen wir Seifen in vielen verschiedenen Formen. Die Seifen können mit Düften, Farben, Kräutern verziert werden.

**Samstag, 12.4.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Csilla Urban-Banu, Gebühr: 15,50 EUR**

Kurs-Nr. 6524**Naturkosmetik kinderleicht***für Kinder ab 11 Jahren*

Naturkosmetik selbst herstellen, macht riesigen Spaß und ist auch noch nachhaltig. Mit Zutaten aus der Natur rühren wir Deo, Lippen-Balm und eine Handsalbe.

**Samstag, 24.5.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Csilla Urban-Banu, Gebühr: 17,50 EUR**

Kurs-Nr. 6526**Seifen gießen und Badepralinen selber machen***Eltern-Kind-Kurs für Kinder ab 7 Jahren*

Ihr könnt gemeinsam mit eurer Mutter, eurem Vater, Oma, Opa, Tante, Onkel Seifen in vielen verschiedenen Formen gießen. Die Seifen können mit Düften, Farben, Kräutern verziert werden. Inzwischen stellen wir noch Badepraline her.

Die Gebühr beträgt pro Eltern-Kind-Paar EUR 40,00 (inkl. Materialkosten in Höhe von EUR 14,-) zusätzliches Kind 13,00 EUR plus 7,00 EUR Materialkosten

**Samstag, 3.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Csilla Urban-Banu, Gebühr: 20,00 EUR pro Person**



© Viktor Forgacs auf Unsplash



EDV-Kurse für Kinder und Jugendliche

Kurs-Nr. 6240

PowerPoint

Ferienkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

In Grund- und weiterführenden Schulen begleiten heutzutage immer häufiger PowerPoint-Präsentationen Referate und Projekte der Schüler und Schülerinnen.

Kinder ab 8 Jahren erlernen in diesem Kurs spielerisch den Umgang mit MS PowerPoint. Bei der Gestaltung von kleinen bewegten Bildern, Cartoons und Trickfilmen werden die Kinder vertraut mit den wichtigsten Bedienelementen für Text- und Grafikeinheiten der Software. Herzstück des Kurses ist die Konzeption und Ausgestaltung einer mehrseitigen Präsentation zu einem selbstgewählten Themenbereich. Eigene Bilder oder Texte können gerne auf USB-Stick mitgebracht und verwendet werden.

Bitte mitbringen: Idealerweise das eigene Laptop mit installiertem PowerPoint-Programm. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Gerät der vhs benutzen möchten.

Montag, 14.4.2025 - Mittwoch, 16.4.2025, täglich jeweils 10.00-12.00 Uhr, 3 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Sonja Bode-Schumann, Kleingruppe: max. 6 Kinder, Gebühr: 80,00 EUR, keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. 6241

Excel

Ferienkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Wir lernen die Bedienoberfläche des Programms kennen und arbeiten mit allen Grundrechenarten. Wir wenden Formeln für weitere schulisch relevante mathematische Operationen an und stellen Ergebnisse in Diagrammen dar.

Wir „programmieren“ uns eine kleine Rechenmaschine, die unsere errechneten Ergebnisse überprüft und eine automatisierte motivierende Rückmeldung liefert.

Bitte mitbringen: Idealerweise das eigene Laptop mit installiertem Excel-Programm. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Gerät der vhs benutzen möchten

Dienstag, 22.4.2025 - Donnerstag, 24.4.2025, täglich jeweils 10.00-12.00 Uhr, 3 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Sonja Bode-Schumann, Kleingruppe: max. 6 Kinder, Gebühr: 80,00 EUR, keine Ermäßigung möglich

Kursleitungen gesucht

Die Volkshochschule Landsberg sucht immer wieder engagierte und kreative Persönlichkeiten als Honorarkursleitungen für unser vielseitiges Kursangebot. Wenn Sie vertiefte Kenntnisse zu einem Thema (siehe Programmbereiche) und Freude daran haben, Wissen und Ihre Begeisterung mit anderen zu teilen, dann sind Sie bei uns genau richtig!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.vhs-landsberg.de unter „Aktuelles“.

Kurs-Nr. 6605

Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Du möchtest gerne Skateboarden lernen? Dann bist du bei uns genau richtig. Der Skateboard-Kurs geht von der Geschichte, Bestandteile-Skatepark bis hin zum richtigen Fallen und dem richtigen Stand auf dem Brett. Der perfekte Kurs, um eine sichere Grundlage zu bekommen. Auch Fortgeschrittene, die ihr Können mit neuen Tricks verbessern wollen, sind hier willkommen.

Von dem bayerischen Meister Tom, mit 21 Jahren Skateboard-Erfahrung, seiner Frau Dara und deren Team erfahren und erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Technik des Skatens. Sie werden in zwei Gruppen aufgeteilt, so dass Anfänger:innen und Fortgeschrittene etwas Neues erlernen, ihr Selbstbewusstsein stärken und vor allem Spaß haben.

Das Equipment - Profi-Skateboards, Schoner und Helme - wird kostenlos am Kurstag verliehen. Wer ein eigenes Skateboard, Helm oder Schoner hat, kann diese gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: geschlossene, feste, saubere Sportschuhe, ein Getränk und einen Snack

Samstag, 15.3.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Termin
Turnhalle der Grundschule Erpfting, Husarenstr. 1
Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 6607

Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605.

Samstag, 3.5.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Termin
Skatepark Landsberg, neben dem Inselbad
Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 6609

Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Ferienkurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605.

Montag, 9.6.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Termin
Skatepark Landsberg, neben dem Inselbad
Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 6611

Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Ferienkurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605.

Sonntag, 3.8.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Termin
Skatepark Landsberg, neben dem Inselbad
Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

PEKiP

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern und ihre Babys im 1. Lebensjahr.



Ziel des PEKiP ist es

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt der Treffen stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen, die dem Alter und der Entwicklung des Babys entsprechend ausgewählt werden.

In freundlicher, anregender Atmosphäre erleben Mutter/Vater und Baby Freude am gemeinsamen Spiel und der intensiven Zeit.

Bitte in luftiger Kleidung zum Kurs kommen.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch oder kleine Babydecke, evtl. etwas zu trinken.

Kursleiterinnen:

Monika Prestele, Bea Bachsleitner und Daniela Achenbach.

10 x 1,5 Stunden, eine Verlängerung ist möglich.

Die Kurse finden im vhs-Gebäude statt.

Achtung: Es gibt keine Möglichkeit im vhs-Gebäude Kinderwagen abzustellen. Geschwister können leider nicht mitgebracht werden.

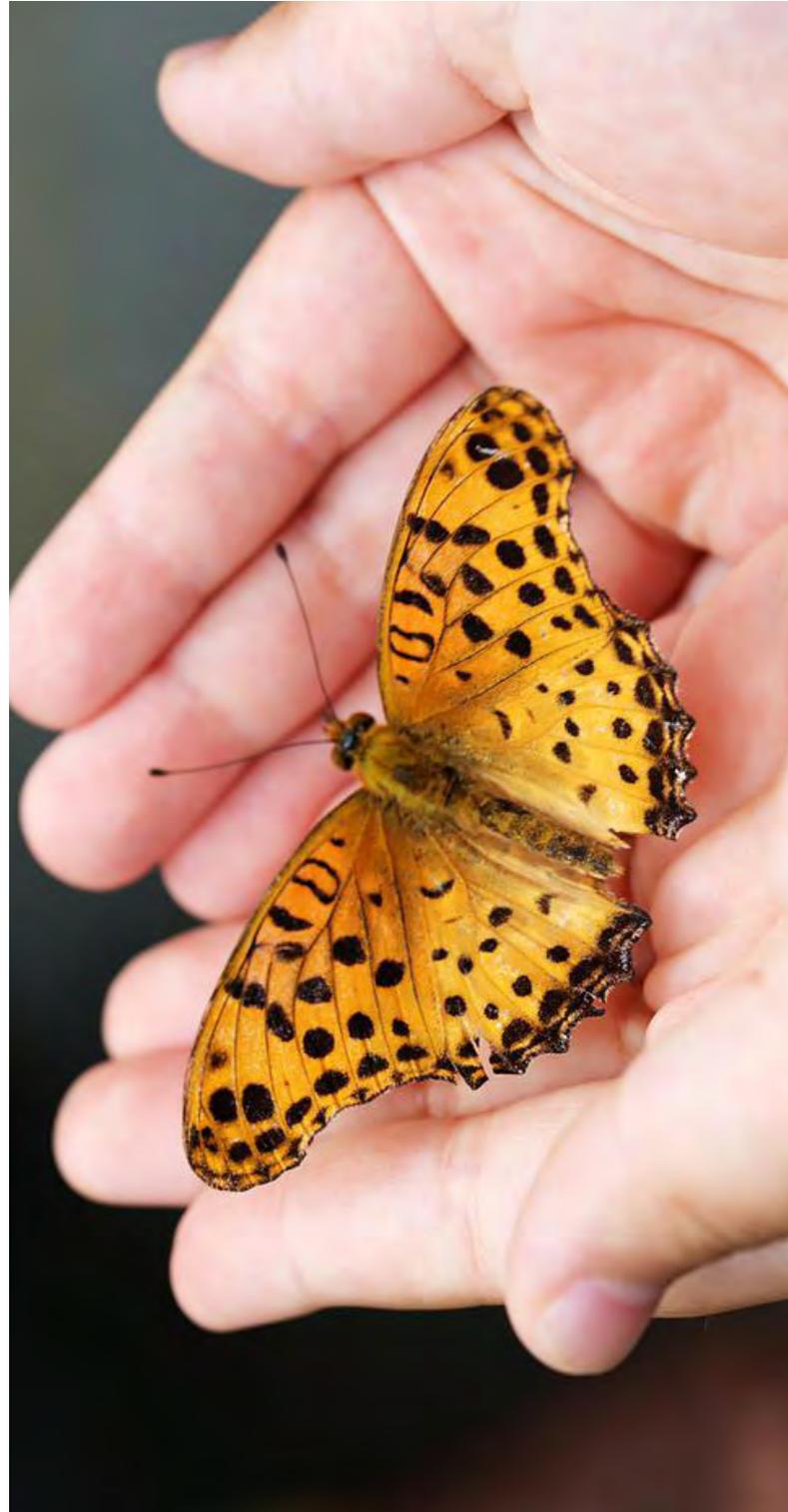
Bitte geben Sie bei der Anmeldung

- den Namen der teilnehmenden Mutter/ des teilnehmenden Vaters
- den Namen des Babys
- das Geburtsdatum des Babys und das Geburtsjahr der teilnehmenden Mutter / des teilnehmenden Vaters an.

Bitte beachten Sie: bei PEKiP-Kursen ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Die AGB der vhs gelten in diesem Fall nicht.

Unser Tipp:

PEKiP-Kurse werden laufend eingerichtet. Aktuelle PEKiP-Angebote finden Sie auf unserer Webseite im Programmbereich junge vhs.



Dieses Programmheft gibt Ihnen nur einen Überblick über das Angebot der vhs. Alle tagesfrischen Informationen zu diesen und weiteren Kursen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-landsberg.de

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Sprachen lernen mit System

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs für Sie der passende ist?

Die Beschreibung der Niveaustufen des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)** sowie die Beispiele, die Sie unten finden, können Ihnen bei der Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse helfen.

Einen Einstufungstest für die Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch finden Sie hier: <https://www.sprachtest.de/>.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind Europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualitätsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen

Niveaustufen

A1

A2

B1

B2

C1

C2

A1	Ich kann zum Beispiel:	<ul style="list-style-type: none"> ■ jemanden begrüßen und mich vorstellen ■ einfache Fragen stellen und beantworten ■ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ eine kurze Notiz schreiben ■ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern ■ einiges verstehen
A2	Ich kann zum Beispiel:	<ul style="list-style-type: none"> ■ etwas zum Essen und zum Trinken bestellen ■ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ eine kurze Notiz schreiben ■ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern
B1	Ich kann zum Beispiel:	<ul style="list-style-type: none"> ■ einfache Gespräche über vertraute Themen führen ■ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird ■ persönliche Briefe schreiben 	<ul style="list-style-type: none"> ■ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen ■ mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen
B2	Ich kann zum Beispiel:	<ul style="list-style-type: none"> ■ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen ■ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen ■ fachbezogene Korrespondenz lesen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben ■ in Diskussionen meine Ansichten begründen
C1	Ich kann zum Beispiel:	<ul style="list-style-type: none"> ■ mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren ■ komplexe Sachverhalte darstellen ■ Berichte und Briefe aller Art schreiben ■ mich an Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen ■ Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen
C2	Ich kann zum Beispiel:	<ul style="list-style-type: none"> ■ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken ■ mich mühelos an allen Gesprächen mit Muttersprachler/innen beteiligen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben ■ Literatur- und Sachbücher lesen ohne Schwierigkeiten ■ gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen



Volkshochschule
Kaufering



Melden Sie sich jetzt zu unserem Newsletter an und erfahren Sie zeitnah alle Informationen rund um das vhs-Jahr.

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

9.00 bis 12.30 Uhr

Montag auch

15.00 bis 18.00 Uhr

Donnerstag auch

15.00 bis 19.00 Uhr

Geschäftsstelle

Albert-Schweitzer-Straße 4a,

86916 Kaufering

Telefon 0 81 91 / 66 42 20

Fax 0 81 91 / 66 42 21

E-Mail vhs@kaufering.de

Internet

www.vhs-kaufering.de

Kursanmeldung

Wählen Sie den Weg, der für Sie am bequemsten ist:

- Im Internet rund um die Uhr unter www.vhs-kaufering.de
- telefonisch unter 08191 / 664220
- per E-Mail an vhs@kaufering.de
- persönlich in der Geschäftsstelle in Kaufering



Hinweis:
Für einige unserer Kurse gibt es fachspezifische Literatur in der Bücherei.

Inhalt

Vorwort	1
Semesterschwerpunkt: #zukunftsor_vhs	2
Info: vhs Landsberg & vhs Kaufering	3
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)	55

Gesellschaft & Umwelt

Recht und Verbraucherbildung	58
Nachhaltig konsumieren, wohnen und leben	59
Politik und Demokratie	60
Geschichte und Zeitgeschehen	61
Freizeit und Hobby	62

Sprachen & Integration

Gebärdensprache	63
Deutsch als Fremdsprache	63
Arabisch	63
Englisch	63
Französisch	64
Russisch	65
Spanisch	65

Gesundheit & Ernährung

Gesundheitsforum	66
Essen und Trinken	67
Gymnastik und Fitness am Vormittag	68
Gymnastik und Fitness am Nachmittag und Abend	69
Zumba, LaKossa, StrongNation & Co.	70
Yoga	71
Qigong	73
Aktivitäten im Freien	73
Meditation, Entspannung & Atmung	74

Hinweis:
Information und
Anmeldung für
Veranstaltungen im
ersten Teil nur
über die vhs Landsberg
(Seite 5), im zweiten
Teil nur über die
vhs Kaufering

Digital Fit in Alltag & Beruf

Laptop, Tablet und Smartphone	75
Digital Café	76

Kultur & Gestaltung

Literatur, Philosophie und Kunstgeschichte	79
Malen und Zeichnen	80
Musik und Gesang	81
Tanz	81
Handwerk, Nähen und Gestalten	82

Junge vhs

Eltern-Kind-Veranstaltungen	83
Ferienkurse	83
Kreativität und Gestaltung	84
Für junge Köche	86
Bewegung und Körpererfahrung	86

Weitere Veranstaltungsorte

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	89
Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften	90
Datenschutzerklärung	91
Impressum	92



Gesellschaft & Umwelt

Recht und Verbraucherbildung

In den Workshops und Vorträgen an der vhs Kaufering erwerben Sie praxisnahes Wissen zu Themen wie Finanzmanagement, Verbraucherrechte, nachhaltigen Konsum und digitale Kompetenz. Durch fundierte Informationen und praktische Tipps unterstützen wir Sie dabei, im Alltag bewusste Entscheidungen zu treffen und sich in einer komplexen Welt zurechtzufinden. Die vhs Kaufering ist anerkannter Stützpunkt für Verbraucherbildung des Bayerischen Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Kurs Nr. 103-04

Informationsabend rund um die Rente *Voraussetzungen und Möglichkeiten*

An diesem Abend erfahren Sie von einer unabhängigen Rentenberaterin „Alles Wichtige zum Thema Rente“: Wir betrachten gemeinsam die verschiedenen Altersrentenarten (inkl. sog. Flexirente), Zeiten der Kindererziehung, Rentenminderungen, die verhindert werden können, und den Minijob.

Mit diesem Wissen kann der Versicherte evtl. noch günstig Einfluss auf die Höhe der künftigen Rente nehmen.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz

Zu diesem Thema gibt es vertiefende Literatur bei der Bücherei Markt Kaufering.

1 Abend, 25.03.2025, Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Lesebereich in der Bücherei,

Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Unkostenbeitrag: 5,00 €, Kursleitung: Claudia Plamann,

Mitglied im Bundesverband der Rentenberater e. V.



© Austin Distel auf Unsplash

Kurs Nr. 103-05

Die gesetzliche Rente: Was bleibt wirklich übrig? *Ein Praxisblick in die Renteninformation*

Die gesetzliche Rente steht zunehmend in der Kritik. Jährlich erhalten die Bürger eine Mitteilung über ihren individuellen Rentenanspruch von der gesetzlichen Rentenversicherung. Doch welche Informationen verbergen sich hinter diesen Zahlen, und wie viel Rente bleibt nach Abzug von Steuern, Sozialversicherungsbeiträgen, Inflation und demografischen Aspekten wirklich übrig? In diesem Kurs werden wir einen praxisorientierten Blick auf die Renteninformation werfen. Ich erkläre „live“ die wichtigsten Eckpunkte und stelle Berechnungen an, um die tatsächliche Rente nach allen Abzügen zu ermitteln. Alle Berechnungen werden neutral und ohne Werbung für spezielle Versicherungsunternehmen präsentiert. Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Zu diesem Thema finden Sie vertiefende Literatur in der Bücherei Markt Kaufering

1 Abend, 26.05.2025, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Lesebereich in der Bücherei,

Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

**Unkostenbeitrag: 5,00 €, Kursleitung: Benjamin Hutter,
Bachelor of Arts (B.A.) Versicherungsfachmann**



Kurs Nr. 103-03

Grundwissen Erbrecht: *So gestalten Sie ein Testament*

Die sorgfältige Gestaltung Ihres Testaments ist entscheidend, um potenzielle Konflikte unter den Erben zu vermeiden und einen reibungslosen Übergang Ihres Vermögens sicherzustellen. In unserem Vortrag erhalten Sie wichtige Einblicke in die Grundlagen des Erbrechts. Sie lernen, welche Schlüsselfaktoren bei der Testamentserstellung zu beachten sind und wie Sie typische Fehler vermeiden können. Zu diesem Thema gibt es vertiefende Literatur bei der Bücherei Markt Kaufering.

1 Abend, 07.04.2025, Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Lesebereich in der Bücherei,

Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

**Gebühr inkl. Skript: 12,00 €, Kursleitung: Susanne Kristin,
Fachanwältin für Familienrecht / Schwerpunkt Erbrecht**

Kurs Nr. 103-02

Vorweggenommene Erbfolge *Vermögenswerte zu Lebenszeiten übertragen?*

Wer rechtlich fürs Alter Vorsorge treffen oder auch schon vor dem Erbfall Teile seines Vermögens weitergeben möchte, sollte dies nicht vor sich herschieben. Wenn Sie rechtzeitig überlegen, welche Angelegenheiten wie geregelt werden sollen, vermeiden Sie, dass durch Unfall oder Krankheit plötzlich eine Situation eintreten kann, in der Entscheidungen nicht in Ihrem Sinne getroffen werden. Bei Ihren Überlegungen, Vermögenswerte zu Lebzeiten zu übertragen, sollten Sie die Vor- und Nachteile beachten und diese sorgfältig gegeneinander abwägen. Dies hängt maßgeblich von Ihren individuellen familiären und wirtschaftlichen Lebensumständen ab.

1 Abend, 12.05.2025, Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Lesebereich in der Bücherei,

Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

**Gebühr inkl. Skript: 12,00 €, Kursleitung: Susanne Kristin,
Fachanwältin für Familienrecht / Schwerpunkt Erbrecht**



Kurs Nr. 103-01

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Jeder von uns kann in eine Situation geraten, in der wir nicht mehr in der Lage sind, wichtige Entscheidungen eigenständig zu treffen, sei es aufgrund des Alters oder von gesundheitlichen Beeinträchtigungen. In solchen Momenten kann eine Vorsorgevollmacht entscheidend sein, um sicherzustellen, dass unsere Angelegenheiten von einer vertrauten Person nach unseren Wünschen geregelt werden. Ohne eine solche Vollmacht können selbst Ehepartner und Kinder nicht in unserem Namen handeln. Stattdessen würde das Gericht einen Betreuer ernennen, möglicherweise eine für uns völlig unbekannte Person. Zusätzlich zur Vorsorgevollmacht ist auch eine Patientenverfügung von großer Bedeutung. Mit ihr können wir bereits jetzt festlegen, unter welchen Umständen Ärzte entsprechend unseren Anweisungen handeln sollen. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung wirksam erstellen können und welche häufigen Fehler es dabei zu vermeiden gilt. Zu diesem Thema gibt es vertiefende Literatur bei der Bücherei Markt Kaufering.

1 Abend, 13.10.2025, Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Lesebereich in der Bücherei,

Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Susanne Kristin,

Fachanwältin für Familienrecht / Schwerpunkt Erbrecht

Nachhaltig konsumieren, wohnen und leben

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) liegt uns am Herzen. Gemeinsam mit dem Kauferinger Klima- und Umweltbeirat und in Kooperation mit anderen Volkshochschulen möchten wir dazu beitragen, die 17 Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 in unserem schönen Landkreis umzusetzen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung umfasst ökologische, ökonomische und soziale Aspekte für ein zukunftsorientiertes Denken und Handeln. Entsprechend vielseitig sind die Veranstaltungen in diesem Programmbereich.

Kurs Nr. 104-06

Wasser für die Welt – klimaresilientes Wasser- management angesichts klimatischer und geo- politischer Herausforderungen

Livestream

vhs
wissen
live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substanziell. Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden. Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristiger

Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation, aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft. Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren? Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des WBGU zu dessen aktuellem Gutachten „Wasser in einer aufgeheizten Welt“. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

1 Abend, 25.03.2025, Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 104-07

Nachhaltig digital konsumieren

– warum eigentlich?!

Online-Vortrag

Online mal schnell ein Geburtstagsgeschenk besorgen, den nächsten Urlaub per App buchen oder mit Familie und Freunden ein Treffen über einen Messenger planen – all das gehört für viele schon zum Alltag. Gemeinsam ist den Aktivitäten, dass sie mithilfe digitaler Infrastruktur vorstattengehen. Gleichzeitig machen sich immer mehr Menschen Gedanken darüber, wie eine nachhaltige Zukunft aussehen kann und welchen Beitrag sie individuell leisten können. Die Veranstaltungsreihe beschäftigt sich mit der Frage, wie diese beiden Themen, Digitalisierung und Nachhaltigkeit, zusammen gedacht werden können. Wie kann ich digitale Tools nutzen, um nachhaltig zu handeln? Was kann ich bei neuen Anschaffungen beachten, damit diese möglichst nachhaltig sind?

Die erste Veranstaltung dieser Reihe widmet sich den Grundlagen. Welche Chancen und Risiken birgt die Digitalisierung für die Nachhaltigkeit? Was genau heißt eigentlich „nachhaltig“? Und warum ist es wichtig, sich darüber im Kontext von eigenem Konsum Gedanken zu machen?

Melden Sie sich zur Diskussion mit unseren Experten und Expertinnen an und stellen Sie Ihre Fragen zum Thema!

1 Abend, 29.04.2025, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Online Vortrag



Diese Veranstaltung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) und ist Teil der durch das Ministerium geförderten Veranstaltungsreihe „Nachhaltig digital konsumieren“.

Die Veranstaltungsreihe setzt sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der Digitalisierung in Bezug auf Nachhaltigkeit im weiten Feld des Konsums auseinander und will Verbraucher*innen dabei unterstützen, sozialökologisch nachhaltige Konsumententscheidungen treffen zu können.

Weitere Termine aus der Reihe:

13.05.25: Der Versuchung widerstehen - warum wir online noch mehr shoppen möchten (und wie wir uns davor schützen können)

27.05.2025: Streaming, gaming & Co.
- wie geht es ressourcenschonend?

10.06.25: Finden, was man sucht. Wie kann ich meine digitale Infrastruktur kompetent und nachhaltig nutzen?

24.06.25: Große Anschaffungen geplant: Welche digitalen Bewertungplattformen helfen bei der nachhaltigen Entscheidungsfindung?

22.07.25: Tauschen, teilen, Nutzen: Dematerialisierung und kollaborative Konsum auf dem Prüfstand. Auf der Webseite finden Sie alle Details und können sich rund um die Uhr anmelden

Kurs Nr. 104-14

vhs.online: The Planetary Health Diet

– gesunde und nachhaltige Ernährung

Wichtige Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht

Eine gesunde nachhaltige Ernährung heißt nicht, dass wir alle Veganer werden müssen. Was bedeutet eine gesunde und nachhaltige Ernährung und wie können wir diese in die Praxis umsetzen? Neben der Lebensmittelauswahl geht es hier vor allem auch um Regionalität, Saisonalität, Einkaufsverhalten und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung im Haushalt. Und damit dies alles nicht nur nachhaltig, sondern auch gesund ist, gibt es dazu auch noch wichtige



Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht. Die Referentin Irma Blüm, Diätassistentin, ist seit Jahrzehnten in Prävention und Ernährungsberatung tätig. Dieser Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt.
1 Abend, 12.02.2025, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €

Kurs Nr. 104-15



Chancen und Herausforderungen für Industriebetriebe auf dem Weg zur Nachhaltigkeit

Dr. Christian Hinsel, Nachhaltigkeitsmanager der Hirschvogel Group mit Hauptsitz in Denklingen, berichtet von den Chancen und Herausforderungen eines global agierenden Automobilzulieferers wie Hirschvogel auf dem Weg zur ökologischen und sozialen Nachhaltigkeit. Hierfür zeigt Herr Dr. Hinsel die zunehmenden Anforderungen der Berichtspflichten (CSRD, LkSG, u.a.), die je nach Region unterschiedlichen Rahmenbedingungen und konkrete Beispiele für eingeleitete oder bereits umgesetzte Maßnahmen auf.

1 Abend, 12.03.2025, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

**Lesebereich in der Bücherei,
Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Referent: Dr. Christian Hinsel**

Kurs Nr. 104-05

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Livestream



Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört. Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech). Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

1 Abend, 08.04.2025, Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 104-03

**Rund ums naturnahe Gartenjahr
Praxis-Sprechstunde in Kooperation mit Gartenfreunde Igling-Holzhausen**

Wir treffen uns jeden ersten Dienstag im Monat und besprechen saisonal anfallende Tätigkeiten rund ums Gartenjahr. Dabei erhalten Sie wertvolle Tipps für eine naturnahe Gartengestaltung und für den Gemüse-Anbau. Themenübersicht:

01. April, 17.00 Uhr:

Welche Erde, woher und umweltfreundlich ohne Torf und Plastik. Auf was muss ich achten, wenn ich Erde in Säcken kaufe? Dahlien topfen

06. Mai, 17.00 Uhr :

Aussaats von Gurken, Zucchini und Kürbissen, Himbeeranlage pflegen

03. Juni, 17.00 Uhr:

Düngung im Gemüsegarten, umweltfreundlich gießen, Juniriss an Obstbäumen, Ausgeizen von Tomaten, Melonen und Gurken, Ende der Ernte von Rhabarber und Spargel nach dem 21.6

01. Juli, 17.00 Uhr::

Schnecken, was tun, Blattläuse, wie kann ich Nützlinge in meinem Garten fördern? Rückschnitt abgeblühter Rosen

05. August, 17.00 Uhr:

Rückschnitt bei Sommerblumen fördert eine Nachblüte, Zier- und Obst-

gehölze nicht mehr düngen, Ernte von eigenem Saatgut, Sommerveredelung an Apfelbäumen

02. September, 17.00 Uhr:

Stauden teilen mit Anwuchsgarantie, Vlies und Folie für eventuelle Nachfröste bereithalten, wo haben noch Frühjahrsblüher Platz?

07. Oktober, 17.00 Uhr:

Herbstarbeiten, bzw. Wintervorbereitungen, was tun mit Laub und Gehölzschnitt etc.

Pflanzen von Blumenzwiebeln

Treffpunkt: Nelkenweg 2, 86859 Igling

7 Tage, 01.04.2025 - 07.10.2025, Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

**Gebühr: 63,00 €, Kursleitung: Claudia Lorenzer,
gepr. Gartenpflegerin, 2. Vorsitzende Gartenfreunde Igling**

Kurs Nr. 104-01

**Rosenschnittkurs
Workshop**

Im Frühling, wenn die Forsythie blüht ist es Zeit die Rosen zu schneiden. Durch fachgerechten Schnitt wird ein luftiger Aufbau des Rosenstocks zur Vermeidung von Blattkrankheiten angestrebt. Außerdem wird die Blühwilligkeit erhalten und gefördert. Nach einer kurzen theoretischen Einführung steigen wir in die Praxis ein.

Treffpunkt: Nelkenweg 2, 86899 Igling

Bitte mitbringen: Rosenhandschuhe und Schere.

1 Nachmittag, 21.03.2025, Freitag, 14:00 - 16:00 Uhr

**Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Claudia Lorenzer,
gepr. Gartenpflegerin, 2. Vorsitzende Gartenfreunde Igling**

Politik und Demokratie

Unsere Vorträge aus der Reihe „vhs.wissen.live“ bieten Ihnen umfassende Einblicke in aktuelle (geo-)politische Themen und Herausforderungen. Sie möchten einen Vortrag nicht online alleine zu Hause anschauen? Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei: Bei genügend Interesse organisieren wir die Live-Übertragung in der Kauferinger Bücherei.
Die Gesamtübersicht aller vhs.wissen.live Vorträge finden auf der Webseite der vhs

Kurs Nr. 102-02

**Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario
Livestream mit Prof. Dr. Carlo Masala**



das digitale Wissenschaftsprogramm

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle. Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren. Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztags im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein. Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ... Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht. Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

1 Abend, 27.03.2025, Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom



Kurs Nr. 102-01

Pop-up-Propaganda:

Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Livestream

vhs
wissen
live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land. Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte. Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung. Irina Rastorgueva studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin für mehrere russische Zeitschriften und Radiosender. Sie ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Artikel über die Theorie und Geschichte der Literatur und des Journalismus des 20. Jahrhunderts. Von 2011 bis 2017 war sie Dramaturgin am Tschechow-Theater Sachalin. Seit 2017 arbeitet sie als Autorin und Grafikerin in Berlin. Sie schreibt u. a. für die FAZ, die NZZ und das Magazin Osteuropa.

1 Abend, 16.03.2025, Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs-Nr. 101-09

China unter Xi Jinping

Seit 2013 steht die Volksrepublik China unter der Führung von Staatspräsident Xi Jinping. Aus dem Ausland wird die chinesische Politik unter seiner Führung als stark ideologiegeladen sowie als innen- und außenpolitisch aggressiv kritisiert. Der Vortrag skizziert die Grundlagen chinesischer Politik und die aktuellen politischen Entwicklungen. Welche Ziele verfolgt China nach innen und nach außen?

1 Abend, 13.03.2025, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Online mit Zoom

Gebühr: 9,00 €,

Geschichte und Zeitgeschehen

Kurs Nr. 101-00

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 23000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Aufgrund der Thematik ist der Besuch in der Welfenkaserne erst ab 14 Jahre möglich. Bitte erscheinen Sie pünktlich an der Hauptwache Welfenkaserne und führen Sie ein Ausweisdokument mit!

1 Nachmittag, 26.02.2025, Mittwoch, 14:00 - 17:30 Uhr

**Treffpunkt: Hauptwache der Welfenkaserne,
Siegfried-Meister-Strasse 10/104, 86899 Landsberg
Verwaltungsgebühr: 5,00 €**

Kurs Nr. 101-01

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 23000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Aufgrund der Thematik ist der Besuch in der Welfenkaserne erst ab 14 Jahre möglich. Bitte erscheinen Sie pünktlich an der Hauptwache Welfenkaserne und führen Sie ein Ausweisdokument mit!

1 Nachmittag, 25.06.2025, Mittwoch, 14:00 - 17:30 Uhr

**Treffpunkt: Hauptwache der Welfenkaserne,
Siegfried-Meister-Strasse 10/104, 86899 Landsberg**

Verwaltungsgebühr: 5,00 €

Kurs Nr. 101-20

Sie prägten Deutschland: Die Kanzler

und Kanzlerin der Bundesrepublik - Teil 1

Teil 1: Konrad Adenauer und seine Nachfolger

Sie prägten Deutschland: Die Kanzler und Kanzlerin der Bundesrepublik Konrad Adenauer, Willy Brandt, Helmut Schmidt, Helmut Kohl, Angela Merkel: Fünf Persönlichkeiten, die eine Zeitlang das Gesicht Deutschlands waren und das Land geprägt haben. Diese Vortragsreihe stellt die Kanzler und die Kanzlerin vor: Ihre Lebensgeschichten und sehr unterschiedlichen biografischen Prägungen, Haltungen und Ziele sowie Höhen und Tiefen ihres politischen Wirkens eingebettet in den zeitgeschichtlichen Kontext. Die Vorträge sind einzeln buchbar.

1 Abend, 23.06.2025

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Online mit Zoom, Gebühr: 9,00 €

Kurs Nr. 101-21

Sie prägten Deutschland: Die Kanzler

und Kanzlerin der Bundesrepublik - Teil 2

Teil 2: Willy Brandt und Helmut Schmidt

1 Abend, 30.06.2025, Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Online mit Zoom, Gebühr: 9,00 €

Kurs Nr. 101-22

Sie prägten Deutschland. Die Kanzler

und Kanzlerin der Bundesrepublik - Teil 3

Teil 3: Helmut Kohl und Angela Merkel

1 Abend, 07.07.2025, Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 9,00 €, Online mit Zoom

Kurs Nr. 101-04

Bayern und die Frühgeschichte der BRD

Bayern und die Frühgeschichte der Bundesrepublik Deutschland

Besatzung, Wiederaufbau, Flüchtlingssituation, Demokratisierung: Bayern stand im Mai 1945 vor großen Herausforderungen. Auf Herrenchiemsee tagte 1948 der Verfassungskonvent, der die Basis für das spätere Grundgesetz der Bundesrepublik schuf. Der Vortrag skizziert die Situation Bayerns unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg: Welche Rolle kam Bayern bei der Gründung und in den Anfangsjahren der Bundesrepublik Deutschland zu?

1 Abend, 15.05.2025, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Online mit Zoom, Gebühr: 9,00 €



Sprachen & Integration

Kurs Nr. T007

Die Ursprünge des Herzogsgeschlechts: Das Wittelsbacher Land Tagesfahrt mit Georg Reichlmayr

Busabfahrt ca. 8:30 Uhr Rückkehr ca. 18:30 Uhr

Spannende Geschichten erwarten Sie im Wittelsbacher Land, an den idyllischen Ursprungsorten des bayerischen Herzogsgeschlechtes: Warum stritten der bayerische Herzog und der Bischof von Freising so erbittert in Limmünster und warum mussten die Gebeine des Heiligen Arsadius nach München entführt werden? Warum verlobte sich in Scheuern vor über 1000 Jahren die bayerische Prinzessin Gisela mit König Stephan I. von Ungarn und warum wählten die Wittelsbacher die alte Burg als erste dynastische Grablege? Warum wurde die erste Stammburg der Wittelsbacher abgetragen und warum nahm König Ludwig I. nicht an der Einweihung des Denkmals teil? Und was führte Kaiserin Elisabeth nach Unterwittelsbach und warum war ihr Vater Herzog Maximilian von Bayern so beliebt? Kirchen, Klöster und Burgen lassen die mittelalterliche Geschichte der Wittelsbacher lebendig werden.

Zeiten 1 Tag, 13.05.2025

Dienstag, 08:30 - 18:30 Uhr

Leitung: Georg Reichlmayr, Kunsthistoriker

Gebühr bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt

Freizeit und Hobby

Kurs Nr. 100-03

Spielenachmittag

Spielen Sie gerne Karten und suchen Gleichgesinnte, die auch diesem Hobby frönen? In geselliger Runde können Sie Ihr Können ausleben oder neue Tricks und Strategien erlernen.

11 Nachmittage, 11.03.2025 - 29.07.2025

Dienstag, zweiwöchentlich, 13:30 - 16:00 Uhr

Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering

Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €,

Kursleitung: Helga Spiller

Kurs Nr. 100-04

Schach-Treff

Haben Sie Schach früher einmal gespielt und möchten nun Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Egal, ob Sie ein erfahrener Spieler sind oder gerade erst Ihre ersten Züge auf dem Schachbrett machen, bei uns sind alle herzlich willkommen. In unserem Schachtreff können Sie Ihre Fähigkeiten verbessern und sich mit gleichstarken Gegnern messen, ohne die Verpflichtungen eines Schachclubs eingehen zu müssen. Melden Sie sich gleich an und kommen Sie dazu. Es ist nie zu spät, um gemeinsam dieses wunderbare Spiel zu genießen.

24 Abende, 13.03.2025 - 11.09.2025, Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering

Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €,

Kursleitung: Guenter Ross

Kurs Nr. 209-04

Klöppeltreff

Haben Sie Klöppel-Grundkenntnisse? Dann ist dieser 2-wöchentliche Arbeitstreff genau richtig. Sie bekommen bei „Ihrer“ Arbeit Hilfestellung und neue Anregungen und das Arbeiten in der Gruppe macht Spaß.

14 Abende, 18.03.2025 - 16.09.2025

Dienstag, zweiwöchentlich, 19:00 - 21:00 Uhr

Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering

Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €,

Kursleitung: Margot Beham

Finden Sie den passenden Sprachkurs für Ihre beruflichen Ziele oder Ihre nächste Reise.

Sie haben die Wahl unter mehr als 40 Kursen in Kaufering, Geltendorf, Hurlach oder Prittriching. Unsere Deutschkurse unterstützen Sie bei der Integration in Ihrer neuen Heimat oder an Ihrem neuen Wohnort. Die vhs Kaufering ist Träger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für Integrations- und Alphabetisierungskurse.

Sie haben bereits Vorkenntnisse und es fällt Ihnen schwer, diese einzuschätzen? Sie möchten oder müssen Ihre Sprachkenntnisse auffrischen?



Auf der Webseite der vhs finden Sie die Beschreibung der Niveaustufen A1 bis C1. Mithilfe eines Online-Tests können Sie Ihre Vorkenntnisse einschätzen.

Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

Unverbindlich und kostenfrei.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 08191/664220



© shutterstock 742602847

Integrationskurse



Intensivkurse am Vormittag

- Unterricht 8.30 bis 12.30, drei oder vier Mal pro Woche.
- 6 Module von A1 bis B1.
- Abschluss: B1 Prüfung (Deutsch Test für Zuwanderer =Zertifikat Deutsch B1)
- Aktuelle Informationen im vhs-Büro (Tel. 08191/664220 - Mail: vhs@kaufering.de).
- Wir helfen Ihnen auch mit allen Dokumenten und informieren Sie über Preise und Ermäßigungen.
- Diese Kurse werden gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).



Gebärdensprache

Kurs Nr. 428-00

Gebärdensprache für Anfänger

Die Deutsche Gebärdensprache wird von etwa 200.000 Menschen gesprochen und dient der Kommunikation mit gehörlosen Menschen. Im Unterschied zur Lautsprache verwendet sie keine Worte, sondern Gebärden, Körperhaltung und Mimik. Die Gebärdensprache verfügt über eine eigene Grammatik sowie ein Fingeralphabet.

In diesem Kurs werden das Fingeralphabet, erste einfache Satzübungen sowie grundlegende Vokabeln erlernt. Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

12 Abende, 13.03.2025 - 10.07.2025, Donnerstag, 18:45 - 20:15 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,
Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 108,00 €,

Kursleitung: Irene König, Staatliche Gebärdensprachkursleiterin

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch-Kompaktkurse A1-B1

Kurs Nr. 404-02

Deutsch A2 - Kompaktkurs

Lehrbuch: Telc A2.1 „Einfach gut“

15 Tage, 14.03.2025 - 18.07.2025, Freitag, 17:00 - 19:00 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 180,00 €,

Kursleitung: Maria Wiedemann, Dozentin mit DaZ

Kurs Nr. 404-03

Deutsch A1/2

mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Telc Einfach gut! A1.2.

15 Tage, 14.03.2025 - 18.07.2025, Freitag, 17:00 - 19:00 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,

Raum 6, EG

Gebühr ab 5 TN: 180,00 € Preis nach Anzahl der Stunden,

Kursleitung: Anna Podshivalova, Deutschlehrerin

Arabisch

Kurs Nr. 401-01

Arabisch A1 - zum Kennenlernen

Für Lernende ohne Vorkenntnisse

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen in einer kleinen Gruppe zunächst die arabische Schrift kennen. Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

10 Tage, 11.03.2025 - 27.05.2025, Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Maher Janoudi

NEU!

Englisch

Kurs Nr. 406-11

Englisch A1 in kleinen Schritten

für Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen

Sie möchten in die englische Sprache einsteigen oder Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dann kommen Sie zu uns! Gemeinsam erarbeiten wir uns Wortschatz für den Alltag, sowie Grammatik und Landeskunde!

Lehrbuch: At Your Leisure A1. ISBN 978-3-19-009599-5.

11 Tage, 12.03.2025 - 04.06.2025, Mittwoch, 11:15 - 12:45 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,

Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 99,00 €, Kursleitung: Daria Mathes

Kurs Nr. 406-05

English Basics für Alltag und Beruf A1

für Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen oder zum Auffrischen

Ein Kurs für alle, die Grundkenntnisse erlernen und zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Anhand vertrauter Themen, wie Beruf, Familie oder Alltag werden Sie Ihre Grundkenntnisse aufbauen. Wir üben uns in Grammatik sowie in Sprech- und Verständniskompetenz.

15 Abende, 12.03.2025 - 16.07.2025, Mittwoch, 20:15 - 21:45 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Gwen Spengler, MAEd

Kurs Nr. 406-08

Praktisches Englisch für Alltag und Beruf B1

Dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern und selbstbewusst auf Englisch zu kommunizieren. Tauchen Sie intensiv in die Schlüsselemente der englischen Sprache ein. Festigen Sie Ihre Grammatik, erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Sie Ihr Hör- und Leseverständnis. Durch interaktive Übungen, Rollenspiele und Diskussionen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen beim Sprechen und Lernen, sich fließend auf Englisch auszudrücken. Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.2 ab Lektion 5.

12 Abende, 20.03.2025 - 17.07.2025, Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 108,00 €, Kursleitung: Neil Huggett

Kurs Nr. 406-10

Praktisches Englisch für Alltag und Beruf

Niveau A2

Ein Kurs für alle, die ihre Grundkenntnisse zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Anhand vertrauter Themen, wie Beruf, Familie oder aktuellen Ereignissen werden Sie Ihre Grundkenntnisse wieder aktivieren und darauf aufbauen. Wir üben uns in Grammatik sowie in Sprech- und Verständniskompetenz. Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1 ab Lektion 1.

12 Abende, 20.03.2025 - 17.07.2025, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 108,00 €, Kursleitung: Neil Huggett

Kurs Nr. 406-02

English Conversation B1

Wir unterhalten uns über die verschiedensten Themenbereiche und Lebenssituationen. Grammatik und Literatur sind ebenfalls Teil unserer Zusammentreffen. Kein Kurs am 5.5.2025.

11 Vormittage, 10.03.2025 - 23.06.2025, Montag, 09:00 - 10:30 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,

Raum 6, EG

Gebühr ab 5 TN: 99,00 €

Kursleitung: Theresia Lanz, Gymnasiallehrerin



Kurs Nr. 406-03

Englisch B1 in kleinen Schritten

Sie möchten in der englischen Sprache Ihre Fähigkeiten wieder auffrischen? Dann kommen Sie zu uns! Gemeinsam erarbeiten wir uns Wortschatz, Grammatik und Landeskunde! Lehrbuch: Easy English B1.2 neue Ausgabe von Cornelson, ISBN 978-3-06-122723-4.

11 Vormittage, 12.03.2025 - 04.06.2025, Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 99,00 €, Kursleitung: Daria Mathes

Kurs Nr. 406-06

Advanced Conversation B1

For those who are able to speak English well. Discussions on general and recent topics led by a native British speaker.

14 Abende, 12.03.2025 - 09.07.2025, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr ab 5 TN: 126,00 €, Kursleitung: Gwen Spengler, MAEd

Französisch

Kurs Nr. 408-01

Französisch A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: on y va a1-hueber ab Lektion 5

15 Abende, 12.03.2025 - 16.07.2025, Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Diane Van Bunnan

Kurs Nr. 408-02

Französisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: "Perspectives - Allez- A2, ab Lektion 5

15 Abende, 12.03.2025 - 16.07.2025, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Diane Van Bunnan

Kurs Nr. 408-03

Französisch A2

In entspannter Atmosphäre, mithilfe von Texten und Übungen wollen wir unsere Französischkenntnisse erweitern. Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 9. ISBN: 978-3-12-529422-6

10 Tage, 13.03.2025 - 26.06.2025, Donnerstag, 17:30 - 18:30 Uhr Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr 3-4 TN 60 Minuten: 106,70 €, Kursleitung: Ingrid Van Eckendonk

Kurs Nr. 408g-07

Französisch B1

Réactualisez vos connaissances de la langue française! Sie lernen Sprachhemmungen zu überwinden und Ihr Sprachfertigkeit zu verbessern. Das Arbeitstempo bestimmen Sie mit, damit der Spaß an der Sprache und am Lernen erhalten bleibt. Grammatik und Redewendungen werden wiederholt, Wortschatz aufgebaut, Alltagssituationen geübt. Material: frei ausgewählte Texte und Dokumente aus Écoute und Revue de la Presse, Chansons und Fotos. Der Kurs ist als Präsenzkurs geplant. Jedoch werden Materialien in der VHS-cloud von der Dozentin gestellt. Sie dienen als Support vom Kurs und können beliebig von den



© Mihai Lupascu auf Unsplash

Kursteilnehmenden benutzt werden. Kein Kurs am 01.04. und 13.05.2025
14 Vormittage, 18.02.2025 - 08.07.2025, Dienstag, 10:30 - 11:45 Uhr Sitzungssaal Rathaus, Schulstrasse 13, 82269 Geltendorf
Gebühr ab 5 TN: 105,00 €, Kursleitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin

Kurs Nr. 408g-08

Französisch B2

Entraînement à la conversation

Nous parlerons de thèmes actuels, mais aussi de gastronomie, d'art, de civilisation, de tourisme, d'histoire, de tout ce qui se passe chez nos voisins français. Révision de grammaire, d'expressions idiomatiques et élargissement de vocabulaire. Choix de textes et de documents de la Revue de la Presse et d'Écoute. Ce cours est un cours en présentiel ; les documents, les photos, la grammaire et les exercices sont accessibles aux participants dans le cloud de la VHS et peuvent être utilisés librement. Kein Kurs am 01.04. und 13.05.2025

14 Abende, 18.02.2025 - 08.07.2025, Dienstag, 19:30 - 20:50 Uhr Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Zeichensaal, OG
Gebühr ab 5 TN: 112,00 €, Kursleitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin

Italienisch

Kurs Nr. 409-06

Italienisch A1

Lust auf Italienisch? In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache, um so die Kommunikation in alltäglichen Bereichen des Lebens zu ermöglichen. So können Sie sich auf Ihrer nächsten Reise nach Italien z.B. im Restaurant, im Hotel oder beim Einkaufen verständigen. Ziel des Kurses ist es auch, eine Grundlage für weiterführende Kurse zu schaffen. Lehrbuch: Passo dopo Passo Plus A1 ab Lektion 4.

15 Abende, 11.03.2025 - 15.07.2025, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Gabriella Schietinger

Kurs Nr. 409-02

Italienisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 10.

15 Abende, 13.03.2025 - 31.07.2025, Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin

Kurs Nr. 409-10

Italienisch A1 - 2. Semester

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch" Passo dopo passo PLUS" (ISBN9783192495991).

10 Tage, 13.03.2025 - 26.06.2025, Donnerstag, 10:40 - 12:10 Uhr Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr ab 5 TN: 90,00 €, Kursleitung: Grazia Röhr

**Kurs Nr. 409-04****Italienisch A2***Leichte Konversation*

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre in einer kleinen Gruppe. Kopiergeld von 5€ ist in der Gebühr enthalten.

10 Vormittage, 13.03.2025 - 26.06.2025

Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 95,00 €, Kursleitung: Grazia Röhrli

Kurs Nr. 409-08**Italienisch A2**

Lehrbuch: "Con piacere Nuovo" A2 ab Lektion 9

15 Abende, 10.03.2025 - 14.07.2025

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,

Raum 6, EG

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Gabriella Schietinger

Kurs Nr. 409-03**Italienisch A2**

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2, ab Lektion 10.

15 Abende, 13.03.2025 - 31.07.2025

Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr

Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering,

Seminarraum im Sportzentrum

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Ursula Siebel,

Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin

Kurs Nr. 409-01**Italienisch in kleinen Schritten B1**

In moderatem Tempo lernen wir weiter. Wir nehmen uns Zeit für Übungen, freies Sprechen und, falls nötig, für die Wiederholung grammatikalischer Strukturen. Lehrbuch: Con piacere nuovo B1 - Hybride Ausgabe allango (ISBN 978-3-12-525225-7), ab Lektion 5.

15 Vormittage, 14.03.2025 - 18.07.2025

Freitag, 08:45 - 10:15 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,

Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Corinna Billes, EUROLTA

Sprachdozentin

Kurs Nr. 409-09**Italienisch in kleinen Schritten B1**

Lehrbuch: Con piacere B1

15 Vormittage, 11.03.2025 - 15.07.2025, Dienstag, 08:45 - 09:45 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8,

86916 Kaufering, Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 90,00 €, Kursleitung: Rosella Prestele

Kurs Nr. 409-07**Italienisch B1 - Conversazione**

Un' occasione d'incontro per chi ama la lingua e la cultura italiana. In un'atmosfera accogliente discutiamo di temi di attualità, lavoriamo in piccoli gruppi per esercitarci in dialoghi o giocare, leggiamo brevi testi di vario tipo per parlarne e per approfondire le nostre conoscenze. Kopiergeld von 5€ ist in der Gebühr enthalten.

10 Vormittage, 11.03.2025 - 27.05.2025, Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,

Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 95,00 €, Kursleitung: Grazia Röhrli

Kurs Nr. 409h-16**Italienisch A1/A2**

Chiaro! Nuova edizione A2 ab Lektion 1

15 Abende, 12.03.2025 - 16.07.2025

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Haus der Begegnung, Poststraße, 86857 Hurlach

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Ursula Siebel,

Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin

Kurs Nr. 409-05**Italienisch - Conversazione e grammatica**

In diesem Kurs auf B1-Niveau steht das freie Sprechen im Vordergrund. Ebenso wiederholen wir wichtige Grammatik. Bene, allora ... a presto! Kopiergeld von 5 € ist in der Gebühr enthalten.

10 Vormittage, 10.03.2025 - 26.05.2025, Montag, 09:00 - 10:30 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,

Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 95,00 €, Kursleitung: Grazia Röhrli

Russisch

Kurs Nr. 419-03**Russisch A1**

Kursinhalte: Grundlagen der Aussprache und des Alphabets, Elementarer Wortschatz und Satzstrukturen für den Alltag, Grundlegende Grammatik, Alltagsleben und Kultur Lehrbuch: Otlitschno! aktuell

15 Abende, 10.03.2025 - 14.07.2025, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 Teilnehmende: 135,00 €

Gebühr 3-4 TN: 240,00 €, Kursleitung: Natalia Roll

Spanisch

Kurs Nr. 422-07**Spanisch für den Urlaub**

für Anfänger oder Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Planen Sie einen Urlaub in Spanien oder einem spanischsprachigen Land? In diesem Kurs erwerben Sie in 10 Lektionen die wichtigsten Sprachkenntnisse für den Alltag auf Reisen.

Begrüßen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen, oder kleine Gespräche führen – all das werden Sie nach diesem Kurs selbstbewusst meistern. Der Fokus liegt auf praktischen Übungen und leicht verständlichem Vokabular, sodass Sie schnell die Basis für eine gelungene Reise legen können.

10 Abende, 10.03.2025 - 26.05.2025

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum

7, EG

Gebühr ab 5 TN: 90,00 €, Kursleitung: Marta Diaz Blanco

Kurs Nr. 422-01**Spanisch A1 - Starter**

Mit der spanischen Sprache kommt man weiter. Wir lernen zusammen in einer netten Runde erst einmal die Grundlagen. "Bienvenido". Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

15 Abende, 13.03.2025 - 31.07.2025

Donnerstag, 19:40 - 21:10 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum

6, EG, Kursleitung: Liliana Rabi-Horn, EUROLTA-Dozentin



Kurs Nr. 422-04

Spanisch A1

Mit der spanischen Sprache kommt man weit. Wir lernen zusammen in einer netten Runde erst einmal die Grundlagen. "Bienvenido!" Die Teilnahme ist in Präsenz oder auch online möglich. Lehrbuch: Con gusto nuevo, ab Lektion 10.

15 Abende, 13.03.2025 - 31.07.2025, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8,

86916 Kaufering, Raum 6, EG

Gebühr: 135,00 €,

Kursleitung: Liliana Rabi-Horn, EUROLTA-Dozentin

Kurs Nr. 422g-05

Spanisch A1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671, ab Lektion 3

11 Tage, 20.03.2025 - 10.07.2025

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf,

Zeichensaal, OG

Gebühr ab 5 TN: 99,00 €, Kursleitung: Maria Sanchez

Kurs Nr. 422-03

Spanisch A2 in kleinen Schritten

Sie haben vielleicht schon mal einen Kurs besucht, oder bei Babbel gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse strukturieren und ausbauen? Dann sind Sie hier genau richtig! Mit Freude in einer netten Runde lernen - melden Sie sich an! Lehrbuch Con Gusto nuevo! A2 ab Lektion 2. Kein Unterricht am 27.06.2025

12 Vormittage, 14.03.2025 - 04.07.2025, Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,

Raum 6, EG

Gebühr ab 5 TN: 108,00 €,

Kursleitung: Sofia Colonia de Wipfler, Staatl. gepr. Übersetzerin

Kurs Nr. 422-10

Spanisch A2

"Spanien, Mexico, Argentinien... Mit Spanisch kommt man weit. Wir üben weiter - in lockerer Atmosphäre. Bienvenido! Lehrbuch: Con Gusto A2 ab Lektion 1.

15 Abende, 11.03.2025 - 15.07.2025, Dienstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Dolores Galindo

Kurs Nr. 422-02

Spanisch B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu verfeinern und selbstsicher zu kommunizieren. Wir werden uns intensiv mit Grammatik, Wortschatz und der Verbesserung Ihres Hör- und Leseverständnisses befassen. Sie werden lernen, sich in Alltagssituationen auszudrücken, komplexe Sätze zu bilden und anspruchsvollere Texte zu verstehen. Dabei werden wir auch kulturelle Aspekte der spanischsprachigen Welt erkunden. Con Gusto nuevo B1 ab Lektion 4.

15 Tage, 10.03.2025 - 14.07.2025, Montag, 10:45 - 12:15 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,

Raum 6, EG

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €,

Kursleitung: Sofia Colonia de Wipfler, Staatl. gepr. Übersetzerin

Ihr Wunschkurs ist nicht dabei?

Gerne organisieren wir für Sie Einzel- oder Kleingruppenunterricht nach Ihren speziellen Anforderungen. Für Firmen sind auch Inhouse-Schulungen möglich. **Rufen Sie uns an unter 08191/664222.**

Wir beraten Sie gerne.



Gesundheit & Ernährung

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Angeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Gesundheitsforum

Kurs Nr. 303-13

Schilddrüse - Wie ein kleines Organ große Probleme hervorruft

Erkrankungen der Schilddrüse sind häufig, mehr Frauen als Männer sind davon betroffen. Was ist das für ein Organ? Wofür ist es wichtig? Erfahren Sie mehr über die Aufgaben der Schilddrüse, ihre Funktionsweise sowie ihre Fehlfunktionen. Was sind mögliche Anzeichen dafür? Sind auch Sie von einer Schilddrüsenerkrankung betroffen? Lernen Sie Ihre Erkrankung kennen!

1 Abend, 27.02.2025

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr: 10,00 €, Kursleitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin, Dozentin an Heilpraktiker-Schulen und für Ökologie - Gesundheitspädagogik

Kurs Nr. 303-18

10 Tage geschmackvoll Fasten Infoabend zum Fastenkurs

Heilfasten reinigt die Körperzellen, verbessert den Stoffwechsel, aktiviert die Selbstheilungskräfte und lässt das Bauchfett schmelzen. Heilfasten fördert den Erhalt unserer Gesundheit auf höchstem Niveau. Erfahren Sie bei dieser Einführungsveranstaltung, wie sich die gesundheitlichen Vorteile des Fastens mit maximalem Genuss vereinbaren lässt. Nach dieser Informationsveranstaltung können Sie sich zum Fastenkurs: „10 Tage geschmackvoll Fasten“ (Kurnummer 303-19) anmelden - Infoabend ist Voraussetzung.

1 Abend, 10.03.2025

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Gebühr: 15,00 €, Kursleitung: Ines Rosenthal, staatl. geprüfte Lebensmittelchemikerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Kursleiterin Fasten für Gesunde SKA, Mitglied der ÄGHE

Kurs Nr. 303-19

10 Tage geschmackvoll Fasten Ein Fastenkurs für Gesunde - Online

Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut. Heilfasten fördert den Erhalt unserer Gesundheit auf höchstem Niveau. Körperzellen werden gereinigt, der Stoffwechsel verbessert sich, es werden Selbstheilungskräfte aktiviert und das Bauchfett reduziert sich. Das Fastenkonzept „geschmackvoll Fasten“ vereint maximalen Genuss mit den gesundheitlichen Vorteilen des Fastens. Es handelt sich um eine modifizierte Form des Buchinger Heilfastens und wurde basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt. Sie werden während des Fastenkurses mit allen wichtigen Informationen und leckeren Rezepten versorgt. Bei auftretenden Fragen steht Ihnen unsere Kursleiterin Ines Rosenthal zur Seite. Das Fastenkonzept ist insbesondere für Berufstätige geeignet. Sie benötigen keine Fasten-Vorkenntnisse. Heilfasten trägt zum Erhalt Ihrer Gesundheit bei und ist kein Ersatz für einen Arztbesuch.



Dieser Kurs richtet sich an alle gesunden erwachsenen Personen. Klären Sie Unsicherheiten zur Medikamenteneinnahme oder ob sich Ihr gesundheitlicher Zustand mit dem Fasten vereinbaren lässt, bitte vorab mit Ihrem Hausarzt ab. Voraussetzung für die Teilnahme am Fastenkurs ist, dass Sie die Infoveranstaltung besucht haben oder bereits bei mir gefas- tet haben und mit meinem Fastenkonzept vertraut sind.

**Online-Treffen: 13.03., 17.03., 20.03., 24.03.2025 jeweils 19-20 Uhr
4 Abende, 13.03.2025 - 24.03.2025**

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr Online mit zoom

**Gebühr: 29,00 €, Kursleitung: Ines Rosenthal, staatl.geprüfte Le-
bensmittelchemikerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin,
Kursleiterin Fasten für Gesunde SKA, Mitglied der ÄGHE**

Kurs Nr. 303-02

Hormone in Balance

Wertvolles Wissen für Frauen ab 40

Unser Hormonsystem gehört zu den komplexesten Phänomenen in un- serem Körper. Es nicht nur wesentlich dafür, dass neues Leben entsten- hen kann, es ist auch an allen anderen, lebensnotwendigen Prozessen in unserem Körper beteiligt. Nicht selten jedoch geraten unsere Hormone durch vielfältige, äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht. Störungen wie Schilddrüsenerkrankungen, Zyklusunregelmäßigkeiten, Wechseljah- resbeschwerden oder Erschöpfungszustände können die Folge sein. Im Vortrag erfahren Sie, wie wir selbst und mit Hilfe der Traditionellen Chi- nesischen Medizin (TCM) sowie gegebenenfalls mit Hilfe bioidentischer Hormonersatztherapie unsere Hormone und damit auch unser Leben wieder ins Gleichgewicht bringen.

1 Abend, 18.03.2025

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr Lesebereich in der Bücherei,

Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,50 €, Kursleitung: Lydia Landes, Heilpraktikerin

Kurs Nr. 303-08

Selbsthilfe durch Massage von

Akupressur-Punkten und Fußreflexzonen

Grundlagen, Anwendungsgebiete und Grenzen

In diesem Workshop werden Akupressur Punkte gezeigt, um gängige Beschwerden wie (z.B. Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Na- ckenprobleme, Schlafstörungen zu lindern). Auch die Füße, die ein Mik- rokosmos des ganzen Körpers sind, werden miteinbezogen. Sie erfah- ren Grundlagen über die Akupressur und die Fußreflexmassage. Beides sind sehr alte, bewährte Techniken, die bei sich selbst, aber auch bei anderen angewandt werden können. nach der Einführung wird geübt. Ein kleines Skript gibt es dazu.

1 Vormittag, 22.03.2025

**Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a,
86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

Gebühr: 12,00 €

Skript: 4,00 €, Kursleitung: Anne Robert, Heilpraktikerin, TCM

Kurs Nr. 303-07

Seh- und Augentraining

Sie sind kurzsichtig, weitsichtig oder brauchen eine Lesebrille? Ihre Au- gen brennen, fühlen sich trocken an, ermüden schnell oder sind von der Arbeit am PC überlastet? Mit dem Augen-Fitnessprogramm können Sie Ihren Augen Gutes tun und mittels einfacher und wenig zeitaufwändiger Übungen Sehstress vorbeugen. Ob zu Hause, unterwegs oder im Büro, das Seh- und Augentraining lässt sich leicht und schnell durchführen und ist für jedes Alter geeignet. Wissenswertes rund ums Sehen, zu gutem Licht und gesunder Ernährung für die Augen runden diesen Kompakt- Kurs ab. Bitte am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen. Auf Wunsch kön- nen Sie Unterlagen bei der Kursleiterin beziehen.

1 Tag, 09.04.2025

Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr Sportzentrum, Bayernstraße, 86916

Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Gebühr: 39,00 €, Kursleitung: Bernadette Epp-Wöhrl,

Heilpraktikerin & Sehtrainerin

Essen und Trinken



Kurs Nr. 305-07

Sushi - leicht gemacht

Sushi, die delikaten, japanischen Reishäppchen als Vorspeise oder Snack für Zwischendurch, handgeformt oder gerollt, ob Nigiri- oder Maki- Sushi, immer ein Hingucker, schmackhaft und voll im Trend. Lernen Sie in einfachen Schritten Sushi selbst herzustellen. Wir verwenden keinen rohen Fisch, nur geräucherten Fisch und Gemüse.

Die Lebensmittelkosten von 20€ sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kochschürze und kleines Gefäß für Kostproben. 1 Abend, 19.03.2025

**Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr Schulküche in der Mittelschule - Par-
ken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG**

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 38,00 €, Kursleitung: Janya Bursy

Kurs Nr. 305-08

Thailändisch kochen - originale Rezeptideen

Sie lernen leichte und geschmackvolle Gerichte aus der thailändischen Küche kennen. Grüne und rote Currypaste, Massaman und andere Pas- ten werden selbst hergestellt - aus frischen Zutaten. Raffiniert und trotz- dem einfach, vielfältig und nahrhaft verwöhnen Sie Ihren Gaumen und erfahren die mal klassische, mal etwas ausgefallene Kochkunst Thai- lands - nicht vegetarisch!

Die Lebensmittelkosten von 20€ sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kochschürze und Gefäß für Kostproben. 1 Abend, 07.05.2025

**Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr Schulküche in der Mittelschule - Par-
ken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG**

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 38,00 €, Kursleitung: Janya Bursy

Kurs Nr. 305-09

Indisch kochen

Vielfalt von vegetarischen und veganen Streetfood Gerichten in sharing Stil

Sie lieben die Vielfalt der indischen Küche? Dann kommen Sie mit uns auf eine kulinarische Reise durch die berühmte Streetfood-Küche In- diens. Es erwarten Sie viele Gerichte und Snacks aus verschiedenen indischen Regionen für den kleinen Hunger zwischendurch und auch für den großen Appetit. Wir kochen rein vegetarisch/vegan und bereiten eine bunte Auswahl an indischen Köstlichkeiten zu und das nicht, weil die gan- ze Welt fleischlos kocht, sondern das indische Streetfood seit hunderten von Jahren fleischlos ist. Wir werden einige frittierte Snacks auf der Basis von Kichererbsenmehl, einige herzhaft Pfannkuchen, gebratenen Reis nach indischer Art und einige Snacks nach Tandoori-Art zubereiten. Die Lebensmittelkosten von 26,50€ sind in der Gebühr enthalten.

1 Tag, 09.05.2025

**Freitag, 17:00 - 21:00 Uhr Schulküche in der Mittelschule - Par-
ken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG**

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 50,50 €, Kursleitung: Gaurav Bajaj

**Kurs Nr. 305-02****Leckere Smoothies und frische Säfte**

Smoothies und frisch gepresste Säfte schmecken nicht nur gut, sondern sorgen auch für einen spürbaren Energieschub. Sie sind der optimale Einstieg in die gesunde Küche: einfach und fast nebenbei nehmen wir mehr frisches Gemüse zu uns, entschlacken unseren Körper und führen ihm wertvolle Vitalstoffe zu. Die Referentin bereitet grüne Smoothies, Lubrikatoren, bunte Säfte und vieles mehr zur Verkostung zu. Inkl. Geräte- und Produktempfehlungen sowie fundiertes Wissen zu Rohkost. Die Zutaten sind vegan, glutenfrei und ohne Industriezucker.

Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit Rezeptideen, sowie hochwertige Zutaten in Bioqualität. Alle Zubereitungen sind vegan, glutenfrei und ohne Industriezucker zubereitet.

1 Tag, 14.03.2025

Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr Schulküche in der Mittelschule - Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG

Gebühr inkl. Lebensmittel und Rezepten: 38,00 €

Kursleitung: Livia Mayer, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin

Kurs Nr. 305-04**Vitalkost-Frühstück – Kraftvoller Start in den Tag**

Wenn wir eine Umstellung unserer Ernährungsgewohnheiten anstreben, sollten wir im ersten Schritt das Frühstück im Fokus haben. Ein vitalstoffreicher Start in den Tag liefert unserem Organismus die notwendige Energie und Nährstoffe. Gemeinsam bereiten wir leckere und gesunde Frühstücks-Varianten zu. Du lernst kreative und einfache Zubereitungen für den Alltag kennen. Wir kreieren unter anderem: Smoothies & Vitalisäfte, Nussmilch & Rohghurt, Chia-Kreationen, Porridge und mehr. Alles ist vegan, glutenfrei und ohne Industriezucker.

1 Vormittag, 17.05.2025

Samstag, 08:30 - 11:30 Uhr Schulküche in der Mittelschule - Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG

Gebühr inkl. Lebensmittel und Rezepten: 38,00 €

Kursleitung: Livia Mayer, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin

Kurs Nr. 110-01**A matter of taste****- wie kommt der Geschmack in unser Essen?****Livestream**

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter? Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furanol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück. Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel. Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen. Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

1 Abend, 10.04.2025

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr Online mit zoom

**Hinweis:**

Unser aktuelles und vielfältiges Angebot an online-Veranstaltungen finden Sie auf der Webseite unter www.vhs-kaufering.de

Gymnastik und Fitness am Vormittag

Kurs Nr. 302-01**Wirbelsäulengymnastik**

In diesem Kurs trainieren Sie alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Der Rücken wird stabilisiert und gekräftigt, die Beweglichkeit und die Koordination verbessert. Ein funktionelles Training für den ganzen Körper. Rückenfreundliche Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen die Stunde ab. Kein Kurs am 10.03. und 07.04.2025.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

10 Vormittage, 17.02.2025 - 26.05.2025

Montag, 09:00 - 09:50 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 50,00 €, Kursleitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kurs Nr. 302-02**"Locker vom Hocker"****Sanfte Wirbelsäulengymnastik im Sitzen**

Mit Spaß und Freude üben wir in diesem Kurs im Sitzen. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten oder gar zu steigern und ganzheitlich fit zu bleiben.

Viele der Übungen werden ohne Hilfsmittel durchgeführt, für andere verwenden wir einfache Handgeräte wie Bälle, Seile, Reifen, Tücher oder Alltagsgegenstände. Ebenso halten wir uns mit kleinen Bewegungsspielen, Denk- und Gedächtnistraining fit. Kein Kurs am 10.03. und 07.04.2025.

10 Vormittage, 17.02.2025 - 26.05.2025

Montag, 10:00 - 10:50 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 50,00 €, Kursleitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kurs Nr. 302-32**„Locker vom Hocker“****Sanfte Wirbelsäulengymnastik im Sitzen**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 302-02

10 Vormittage, 17.02.2025 - 26.05.2025

Montag, 11:00 - 11:50 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 50,00 € Kursleitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kurs Nr. 302-12**Body-Fitness**

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung und Straffung der Muskulatur. Nach einer kurzen Cardio-Aufwärmphase wird den sogenannten „Problemzonen“ der Kampf angesagt. Fetziges Musik sorgt für ein kurzweiliges Training, bei dem der Spaß einen hohen Stellenwert hat. Mit einfachen, effektiven Übungen und verschiedenen Hilfsmitteln bearbeiten wir Figur und Körperhaltung. Kein Kurs am 10.03. und 07.04.2025.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

10 Vormittage, 17.02.2025 - 26.05.2025

Montag, 08:00 - 08:50 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 50,00 €, Kursleitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin



Kurs Nr. 302-05

Fitness- und Wirbelsäulen-Gymnastik

Ein buntes und vielfältiges Trainingsprogramm - gezielte Kräftigungsübungen speziell für die Bauchmuskeln, den Beckenboden, das Gesäß, sowie für den oberen und unteren Rücken und die Schulter- und Nackenmuskulatur. So kräftigen wir den Körper, verbessern die Haltung und stärken die Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.
15 Vormittage, 24.09.2024 - 21.01.2025

Dienstag, 08:15 - 09:15 Uhr Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-07

Intensiv Body Fit

Ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper mit exakt aufeinander abgestimmten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Stunde schließt mit einer Entspannung ab.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

12 Vormittage, 13.03.2025 - 10.07.2025

Donnerstag, 08:00 - 08:50 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 60,00 €,

Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin

Kurs Nr. 302-08

Faszientraining

Auf den Punkt gebracht: Wir sind so alt, wie unser Bindegewebe. Wer geschmeidig bleiben will, tut also gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen. In unserem speziellen Bindegewebe-Workout bearbeiten wir mithilfe von Faszien-Rollen unser Bindegewebe.

Ziel des Kurses: Beweglichkeit verbessern, Schmerzen reduzieren, Wohlfühleffekt.

Bitte mitbringen: eigene Faszienrolle (z.B. BlackRoll), 2 Tennisbälle, Handtuch und Getränk.

12 Vormittage, 13.03.2025 - 10.07.2025

Donnerstag, 09:00 - 09:50 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Gebühr: 60,00 €, Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin

Kurs Nr. 302-30

Intensiv-Rücken-fit

Intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken. Mit effektiven Übungen wird die Ausdauer trainiert und die Muskulatur aufgebaut.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

12 Vormittage, 13.03.2025 - 10.07.2025

Donnerstag, 10:00 - 10:50 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Gebühr: 60,00 €, Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin

Kurs Nr. 302-10

Rückenstark und beweglich von Kopf bis Fuß

Sanfte Gymnastik für jedes Fitness-Level und jedes Alter

Unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin stärken Sie Ihren gesamten Körper mit einem Gelenke schonenden, sanften Training. Alle Übungen können je nach individuellen Möglichkeiten und gewünschter Intensität angepasst werden. Lassen Sie sich mitreißen durch das gemeinsame Üben in der Gruppe und fördern Sie Ihre Fitness, Ihre Kraft und Ihre Vitalität.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Turnschuhe.

15 Vormittage, 12.03.2025 - 16.07.2025

Mittwoch, 10:15 - 11:15 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-16

Fitness-Gymnastik

Ein effektives Trainingsprogramm mit kontrollierten Kräftigungsübungen. Wir fokussieren uns speziell auf die Bauchmuskeln, den Beckenboden, sowie auf den Rücken und auf das Gesäß, straffen den Körper und verbessern die Haltung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

14 Vormittage, 13.03.2025 - 24.07.2025

Donnerstag, 08:00 - 09:00 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 84,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Gymnastik und Fitness am Nachmittag und Abend

Kurs Nr. 302-06

Fit in den Feierabend

In diesem ganzheitlichen Bewegungsprogramm mobilisieren wir den gesamten Körper. Nach einer lockernden Aufwärmphase zur Aktivierung des Kreislaufs und zur Verbesserung unserer Kondition, kräftigen wir die unterschiedlichen Muskelgruppen mithilfe von Therabändern, Pilates-Bällen, aber auch Gegenständen aus dem Alltag wie Handtüchern oder Luftballons. Besonderes Augenmerk widmen wir dabei dem Stützapparat der Wirbelsäule. Die Stunde schließt mit sanften Dehnungen zur Linderung von Verspannungen und Mobilisierung der Faszien ab. Auch „Bewegungsmuffel“ sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Hallenschuhe

10 Tage, 04.02.2025 - 29.04.2025

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 60,00 €, Kursleitung: Hildegard Schwade,

Tanztherapeutin BTd, Studium Sport

Kurs Nr. 302-09

Rückenfit mit Yogaelementen

Kraft und Entspannung für ein gesundes Wohlbefinden

In dieser Stunde liegt der Fokus auf Körperwahrnehmung und Rückenstärkung. Wir trainieren mit sanften Übungen, inspiriert vom Hatha-Yoga, die darauf abzielen, Ihre Rumpfmuskulatur zu kräftigen, Ihr Gleichgewicht zu verbessern und die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule zu fördern. Durch die achtsamen Bewegungen können wir uns auf uns selbst fokussieren und so den Stress des Alltags hinter uns lassen. Jede Stunde schließt mit einer entspannenden Übung für rundum Erholung und Ausgeglichenheit ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch

10 Abende, 04.02.2025 - 29.04.2025

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 60,00 €, Kursleitung: Hildegard Schwade,

Tanztherapeutin BTd, Studium Sport

Kurs Nr. 302-20

BodyWork

Funktionelles, allgemeines Kraft- und Ausdauertraining für Männer und Frauen. Einfache, effektive Übungen und Bewegungsabläufe verbessern Fitness und Kondition. Dieses Training bietet Ihnen die Gelegenheit, Stress abzubauen, Spaß zu haben und durch Stretching und Dehnungsübungen den Körper zu entspannen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

14 Abende, 01.04.2025 - 29.07.2025

Dienstag, 19:45 - 20:45 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 84,00 €,

Kursleitung: Andrea Ridder, Geprüfter Fitnesscoach



Kurs Nr. 302-15

Body Styling mit Fatburner

Körperspannung, Fettverbrennung, Abnehmen im Takt, Dehn- und Bodenübungen - das ist ein abgestimmtes Training für den ganzen Körper. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt, die Ausdauer durch ständige Bewegung erhöht. Hier könnt ihr mit Freude euren Körper formen und in den Trainingseinheiten vom Alltag abschalten. Kein Kurs am 8. April.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch und Getränk.

12 Abende, 11.03.2025 - 01.07.2025

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr Neue Turnhalle Grundschule, EG, Franz-Senn-Weg, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 108,00 €, Kursleitung: Marion Hecking

Kurs Nr. 302-17

Wirbelsäulengymnastik

Sie ist die Säule unseres Lebens, gibt den Muskeln Halt, ermöglicht dank vieler kleiner Gelenke Mobilität und gewährt den Nerven Schutz - unsere Wirbelsäule! Dies ist eine Gymnastikstunde zu Musik, um den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu mobilisieren, damit die Funktionalität der Wirbelsäule erhalten bleibt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

15 Abende, 14.03.2025 - 18.07.2025

Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-13

Fitness-Gymnastik

Ein effektives Trainingsprogramm mit gezielten Kräftigungsübungen, insbesondere für Bauchmuskeln, Beckenboden, Rücken und Gesäß. Wir straffen den Körper, verbessern die Haltung und stärken unsere Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

15 Abende, 14.03.2025 - 18.07.2025

Freitag, 19:45 - 20:45 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-21

Bodystyling

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauer verbessert, sowie der Fettstoffwechsel aktiviert wird. Einfache Schrittkombinationen wechseln sich mit Muskeltraining ab. Wir verbrennen Fett und verbessern unsere Kondition, dabei achten wir stets auf unsere Körperhaltung.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

11 Tage, 12.03.2025 - 04.06.2025

Mittwoch, 17:15 - 18:15 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 66,00 €,

Kursleitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin

Kurs Nr. 302-25

Functional Training

Durch das Training verbessern und fördern wir gemeinsam die Funktionalität des gesamten Körpers. Beim Functional Training wird unsere Leistung, Beweglichkeit, Körperstabilität, Ausdauer und Koordination stetig verbessert, zudem stärken wir unsere Tiefenmuskulatur.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk ggf. Hanteln.

11 Abende, 12.03.2025 - 04.06.2025

Mittwoch, 18:20 - 19:20 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 66,00 €,

Kursleitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin

Kurs Nr. 302-14

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Ein kombiniertes Programm für eine optimale Körperspannung durch eine stabile Körpermitte und einen starken Rücken. Das verspricht eine höhere Leistungsfähigkeit im Alltag und ein besseres Lebensgefühl.

Bitte mitbringen: dicke rutschfeste Socken, großes und kleines Handtuch und Getränk.

15 Abende, 11.03.2025 - 15.07.2025

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €,

Kursleitung: Cirsten Krach, Pilates Matwork-Trainerin

Kurs Nr. 302h-37

Pilates, Faszien und mehr

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken sowie die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für Alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, Faszienrolle und Getränk.

15 Abende, 11.03.2025 - 15.07.2025

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Kulturhalle, 86857 Hurlach, Gymnastikraum

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Silvia Rieß

Zumba, LaKossa, StrongNation & Co.



Kurs Nr. 302-22

ZUMBA® Fitness

Das ZUMBA® Programm ist eine Tanz-Fitness-Party mit einer ansteckenden Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Latin und internationalen Rhythmen wie House, Pop u.v.m. ZUMBA® begeistert seit Jahren Menschen aller Altersgruppen, macht Spaß trainiert Ausdauer und Kondition und ist einfach zu erlernen.

Bitte mitbringen: Leidenschaft, Aerobic-Schuhe und Getränk.

15 Abende, 10.03.2025 - 14.07.2025

Montag, 20:15 - 21:15 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor

Kurs Nr. 302-24

ZUMBA® Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs 302-22.

15 Abende, 13.03.2025 - 31.07.2025

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor



Kurs Nr. 302g-39

ZUMBA® Fitness

NEU!

Feiern Sie sich Fit! Sie brauchen keine Aerobic- oder Tanzerfahrung. In diesem Zumba-Kurs werden Einsteiger wie Zumbaerfahrene "abgeholt". In nur wenigen Stunden werden Sie merken, wie sich das Zumba-Fieber in Ihnen ausbreitet und Ihr Körper sich intuitiv zu den kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats bewegt. Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie. Pure Partystimmung inklusive.

Bitte mitbringen: gute Laune, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu trinken.

10 Abende, 11.03.2025 - 27.05.2025

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, 82269 Geltendorf

Kursgebühr: 60,00 €, Kursleitung: Laurie Thum

Kurs Nr. 302-28

STRONG Nation®

Genug mit dem Zählen von Wiederholungen. Trainiere ab jetzt zum Beat. STRONG Nation™ vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. Da sitzt einfach alles perfekt: Jeder Squat, Lunge, jeder Burpee - sie alle werden durch die Musik angetrieben. So schaffst du auch die letzte Wiederholung und vielleicht sogar noch fünf weitere. In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation™ Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit du deine Grenzen immer weiter setzen kannst.

Bitte mitbringen: Leidenschaft, Aerobic-Schuhe, Handtuch und Getränk.

15 Abende, 12.03.2025 - 16.07.2025

Mittwoch, 19:30 - 20:30 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor

Kurs Nr. 302-40

ZUMBA Gold® Toning

Eine Kombination aus gelenkschonender Variante des Zumba Gold® und der Kraftkonditionierung mit Hilfe der Zumba® Toning Sticks. Diese machen das Zumba Toning Gold® zu einem wirksamen Training für den ganzen Körper. Das Training ist speziell für die ältere Generation, Einsteiger und Menschen mit besonderen Ansprüchen entwickelt worden. Mal stehend, mal sitzend stellen wir uns der wirkungsvollen Herausforderung von Cardio-Übungen und dynamischen Widerstandsübungen. Diese zeigen nicht nur älteren Menschen einen neuen, anregenden Weg im Krafttraining auf.

Wir trainieren Muskulatur und Ausdauer gepaart mit Spaß an exotischen Rhythmen wie z.B. Merengue, Salsa, Cumbia, Tango oder Flamenco.

Bitte mitbringen: Zumba Sticks oder Kurzhanteln max. 500g, auch kleine Wasserflaschen mit 450g Reis gefüllt o.ä erfüllen ihren Zweck...bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

15 Vormittage, 18.02.2025 - 01.07.2025

Dienstag, 09:45 - 10:45 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

Kurs Nr. 302-41

ZUMBA Toning®

Zumba® Toning ist ein Muskeltrainingsprogramm, um bestimmte Muskeln zusätzlich und noch intensiver zu trainieren. Neben figurformenden Übungen kommen natürlich auch die bekannten Zumba® Moves zum Einsatz, die mit der mit fetzigen Zumba® Musik kombiniert werden. Insbesondere der Einsatz der Zumba® Toning Sticks fördern nebenbei auch noch das Rhythmusgefühl, da sie rasseln und als Art Maracas eingesetzt werden. Darüber hinaus werden Arme, Bauchmuskeln, Rücken, Po und Oberschenkel gestärkt und gestrafft. Zumba® Toning macht Spaß und ist

auch für Beginner, die noch nie getanzt haben oder eine Zumba® Fitness Stunde besucht haben, eine tolle Möglichkeit, in diesen Sport einzusteigen. Das Alter spielt hier keine Rolle.

Bitte mitbringen: Zumba Stick/Hantel auch kleine Wasserflaschen mit 450g Reis gefüllt o.ä erfüllen ihren Zweck...bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

15 Abende, 18.02.2025 - 01.07.2025

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

Kurs Nr. 302-42

La Kossa®Fitness

Das Konzept lehrt eine Afro Dance Choreografie pro Dance Workout und nicht pro Lied. Die Choreografien sind einfach und schnell zu erlernen.

Du lernst, Dich mit coolen Moves zu angesagten Afro Rhythmen zu bewegen.

Du findest Gefallen an modernen Afrobeats wie Makossa, Bikutsi oder Ndombolo. Gute Laune garantiert!

La Kossa® ist das Afro Dance Workout mit der reinen Freude an Bewegung, die Dir im Blut steckt. Mit diesem Tanztraining stärkst Du Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Selbstbewusstsein, während die Kalorien nur so purzeln.

Das ist Empowerment durch Tanz!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

15 Nachmittage, 18.02.2025 - 01.07.2025

Dienstag, 16:45 - 17:45 Uhr Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

Kurs Nr. 205-01

Bollywood-Dance

NEU!

Feiere gerne, tanze gerne!

Mit Hunderten von Kinoproduktionen pro Jahr erreicht die indische Filmindustrie weltweit ein riesiges Publikum. Die beliebten Blockbuster sind ein üppiger Rausch aus Tragik und Komik, Action und Glamour und aufwendigen Tanzszenen.

In Musical-artigen Choreografien werden Elemente aus klassischen indischen Tanzstilen (z.B. Folk Tanz, Kathak, Odissi, Bharatanatyam), modernen Formen (z.B. HipHop, Street Dance) und Folkloretänzen originell und frisch gemischt. Bollywood-Dance ist ein guter Einstieg in klassischen indischen Tanz.

Es sind keine tänzerische Vorkenntnisse erforderlich. Sie werden jeden Takt der Musik genießen und mit offenem Herzen tanzen.

Der Kurs ist in Abschnitte gegliedert, beginnend mit Aufwärmübungen, gefolgt vom Tanzen.

7 Nachmittage, 29.03.2025 - 31.05.2025

Samstag, 15:30 - 16:30 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 42,00 €, Kursleitung: Mahak Khandelwal

Yoga

Kurs Nr. 301-16

Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Taucht ein in die Welt des Yoga. Erlern erste Asanas (Körperstellungen), Atemtechniken und Meditationen kennen. Ein sanfter Einstieg in die Yogapraxis für alle, die noch nie mit Yoga in Berührung gekommen sind oder schon erste Erfahrungen gemacht haben.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen.

15 Tage, 14.03.2025 - 18.07.2025, Freitag, 16:45 - 18:15 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 135,00 €, Kursleitung: Ines Ullmann, AYI Inspired Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin Prä- und Postnatal Yogalehrerin



Kurs Nr. 301-03

Hatha Yoga - Yoga der Achtsamkeit für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Yoga ist eine Jahrtausende alte Lehre zur Erhaltung der Gesundheit. Das Wort "Yoga" bedeutet Vereinigung/Verbindung. Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga und wir werden in diesem Kurs ein besonderes Augenmerk auf den achtsamen Umgang mit dem Körper legen. Sie erfahren tiefe Entspannung und entwickeln Beweglichkeit, Kraft und positives Denken. Sie lernen Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen), Achtsamkeit und Tiefenentspannung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen. Kein Kurs am 6. Juni
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

15 Vormittage, 14.03.2025 - 25.07.2025

Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 135,00 €, Kursleitung: Simone Hyttrek, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Kurs Nr. 301-01

Yoga Nidra - „Der Schlaf des Yogi“ keine Vorkenntnisse nötig

Yoga Nidra ist eine Entspannungstechnik aus dem Yoga, bei der du mittels einer systematischen Anleitung über Körperwahrnehmung, Atembeobachtung und innere Bilder in die Tiefenentspannung geführt wirst. Dadurch wird der Körper und das Nervensystem in einen Zustand tiefer Entspannung und Regeneration versetzt. Yoga Nidra hat viele positive Wirkungen, sowohl auf körperlicher, als auch auf mentaler Ebene, z.B. bei chronischen Verspannungen, Bluthochdruck, Nervosität, Schlafstörungen...und ist besonders geeignet, um psychische Belastungen auszugleichen, um Anspannungen jeglicher Art zu lösen, Körper u. Psyche zu regenerieren und für die Herausforderungen des Alltags zu stärken. Die Stunde beginnt mit mit leichten körperlichen Lockerungsübungen, im Anschluss wird die angeleitete Tiefenentspannung durchgeführt.

5 Nachmittage, 06.05.2025 - 03.06.2025

Dienstag, wöchentlich, 17:00 - 18:00 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 30,00 € Kursleitung: Simone Hyttrek, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Kurs Nr. 301-05

Hatha Yoga - Mit Yoga in den Sommer

In diesem Kurs nutzen wir Schönwettertage und üben dann im Freien Yoga. Körperhaltungen (asana), Atemtechniken (pranayama) und Meditation verbinden wir mit den Eindrücken aus der Natur. Bei starkem Wind, Regen oder Kälte treffen wir uns im Kursraum. Bitte geben Sie bei der Kursanmeldung Ihre Mailadresse an, am jeweiligen Veranstaltungstag schreibe ich Ihnen, wo die Stunde stattfindet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke und bei Bedarf Sitzunterlage.

10 Abende, 08.05.2025 - 31.07.2025

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Kurs Nr. 301-10

Hatha Yoga - Mit Yoga in den Sommer

Beschreibung siehe Kurs 301-05.

10 Abende, 08.05.2025 - 31.07.2025

Donnerstag, 19:35 - 21:05 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Kurs Nr. 301-18

Ashtanga-Yoga für Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen

Yoga der Dynamik und Atemtechnik. Bei dieser körperlich anspruchsvollen Übungspraxis werden die Asanas nicht einzeln ausgeführt und statisch gehalten, sondern zu genau strukturierten, dynamischen Übungssequenzen verbunden. Besondere Bedeutung hat die Kontrolle des Atems, der in ebenfalls genau festgelegter Weise dem Verlauf der Bewegungsserien folgt. Die Sequenzen sollen auf eine harmonische Weise Koordination, Flexibilität, Kraft und Ausdauer fördern.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die tief in die Yogapraxis einsteigen möchten. Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen.

10 Abende, 03.02.2025 - 07.04.2025

Montag, wöchentlich, 19:30 - 20:45 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 75,00 €, Kursleitung: Lucie Michel

Kurs Nr. 301g-17

Mit Yoga bewusster leben

Yoga als jahrtausend alte Wissenschaft hat eine umfassende Wirkung auf unser Wohlbefinden. Durch sanfte und achtsame Bewegungsabläufe und Körperhaltungen lockern wir die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen. Atemübungen und meditative Reisen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, so dass wir den Anforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Freude begegnen können.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, evtl. Decke.

11 Abende, 11.03.2025 - 03.06.2025

Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269

Geltendorf, Saal, EG

Kursgebühr: 99,00 €,

Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Kurs Nr. 301g-18

Mit Yoga bewusster leben

siehe Beschreibung Kurs 301g-17

11 Abende, 11.03.2025 - 03.06.2025

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269

Geltendorf, Saal, EG

Kursgebühr: 99,00 €

Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Kurs Nr. 301e-23

Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Jeder Tag bringt eine neue Herausforderung. Durch Yoga, Entspannung, richtiger Atmung und innerer Ruhe sowie durch Meditation können Sie diese besser meistern.

Bitte mitbringen: eine Decke, Matte und Sportkleidung.

8 Abende, 05.02.2025 - 02.04.2025

Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar

Kursgebühr: 48,00 €, Kursleitung: Marianne Greif, Yogalehrerin

Kurs Nr. 301e-24

Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

siehe Beschreibung Kurs 301e-23

8 Abende, 05.02.2025 - 02.04.2025

Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr

Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar

Kursgebühr: 48,00 € Kursleitung: Marianne Greif, Yogalehrerin



Qigong

Kurs Nr. 301-07

Meridian Qigong

für Anfänger und Fortgeschrittene

Qigong ist eine wunderbare Methode zur Stärkung ihrer Körperwahrnehmung und Förderung der Entspannung. An 11 Terminen, die aufeinander aufbauen, ist unser Ziel, Sie mit der sanften und doch sehr intensiven Wirkung des Qigong in Kontakt zu bringen. Wir konzentrieren uns auf unseren Atem und verbessern und erhöhen durch fließende Bewegungen den Energiefluss in unseren Meridianen (Energieleitbahnen des Körpers). Dadurch können wir selbst ganz achtsam Engstellen und ggf. auch Blockaden lösen. Wir schließen die Stunde mit einer Selbstmassage ab. Kein Kurs am 14.05.2025

Zu diesem Thema gibt es vertiefende Literatur bei der Bücherei Markt Kaufering.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken.

10 Vormittage, 12.03.2025 - 04.06.2025

Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr,

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Lydia Landes, Heilpraktikerin,

Qigong-Kursleiterin

Kurs Nr. 301-08

Qigong

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Mit Qigong lernen Sie, Ihren Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen. Qigong ist vielfältig, wie die Menschen, die es praktizieren. Mit dem Erlernten steht Ihnen immer eine kleinere oder längere Gong-Übung zur Verfügung und wartet nur darauf, sich mit Ihrer Hilfe zu entfalten. Sie brauchen nur ein wenig Geduld und Humor. Ein asiatisches Sprichwort sagt: „Wenn ein Mensch Geduld und Humor hat: Was kann ihm da noch passieren. Zu diesem Thema gibt es vertiefende Literatur bei der Bücherei Markt Kaufering.

10 Abende, 12.03.2025 - 28.05.2025

Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 60,00 €, Kursleitung: Wolfgang Pohl, Tai-Chi Chuan &

QigongLehrer Sebastian-Kneipp-Akademie

Kurs Nr. 301-09

Qigong

für Einsteiger und für Teilnehmenden mit Grundkenntnissen

Mit Qigong lernen Sie, Ihren Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen. Qigong ist so vielfältig wie die Menschen, die es praktizieren. Die erlernten, kleinen und längeren Gong-Übungsfolgen können sehr gut in den Alltag einbezogen werden. Sie brauchen nur ein wenig Geduld und Gelassenheit. Zu diesem Thema gibt es vertiefende Literatur bei der Bücherei Markt Kaufering.

10 Abende, 12.03.2025 - 28.05.2025

Mittwoch, 18:15 - 19:45 Uhr,

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Wolfgang Pohl, Tai-Chi Chuan &

Qigong Lehrer Sebastian-Kneipp-Akademie

Hinweis:

Dieses Programmheft enthält nur eine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen der vhs Kaufering. Zusatzkurse und Aktualisierungen werden laufend auf der Webseite der vhs veröffentlicht.

Aktivitäten im Freien

Kurs Nr. 302-45

Nordic Walking

– Ein Nachmittag für die Technik
Workshop

NEU!

Nordic Walking ist ein effektives und sanftes Ausdauertraining. Es ist ideal auf moderate Art etwas für seine Herz-Kreislauf-Gesundheit zu tun. Dabei werden nicht nur die Bein- und Rumpfmuskulatur beansprucht, sondern durch den richtigen Stockeinsatz auch die Arm- und Schultermuskulatur mit trainiert. Nicht immer ist es so einfach sich allein die korrekte Technik anzueignen. Falls du Interesse hast dir einmal die Technik des Nordic Walking detailliert anzuschauen, dann ist dieser Workshop genau richtig für dich. Denn an diesem Nachmittag werden wir uns intensiv mit der Diagonaltechnik des Nordic Walkings beschäftigen. In der Gruppe erarbeiten wir die optimale Technik, machen eine einfache Fehleranalyse und bei einer gemeinsamen Nordic Walking Runde besteht die Gelegenheit zum Austausch über das Gelernte.

Bitte mitbringen: wetterentsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe und Nordic Walkingstöcke. Das Training findet bei jedem Wetter statt.

1 Nachmittag, 26.04.2025

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 15,00 €,

Kursleitung: Daniela Wartini, Nordic Walking Trainerin

Kurs Nr. 302-46

Nordic Walking

– Gemeinsames Ausdauertraining
für Anfänger und Fortgeschrittene Teilnehmer

NEU!

Nordic Walking ist ein effektives und sanftes Ausdauertraining. Es ist ideal, um auf moderate Art etwas für seine Herz-Kreislauf-Gesundheit zu tun. Gleichzeitig ist es ein Ganzkörpertraining. Dieser Kurs zeigt dir verschiedene Möglichkeiten für ein sinnvolles Aufwärmen vor dem Training und ein passendes Stretching danach. Zudem probieren wir zusammen unterschiedliche Trainingsvariationen aus, womit du dein persönliches Training abwechslungsreicher gestalten kannst. Du lernst verschiedene Nordic Walking Techniken und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen. Wir werden gemeinsam testen welche Techniken für welches Gelände besser passen. Es soll vor allem das gemeinsam Trainieren und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen.

Bitte mitbringen: wetterentsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe und Nordic Walkingstöcke. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

4 Abende, 30.04.2025 - 21.05.2025

Mittwoch, wöchentlich, 18:00 - 19:15 Uhr

Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 30,00 €,

Kursleitung: Daniela Wartini, Nordic Walking Trainerin

Kurs Nr. 302-52

Mit dem Canoe auf dem Lech,
von Mundraching nach Landsberg
Eine gemütliche Tour für Senioren Ü60

Entdecken sie die Natur vom Wasser aus.

Mit etwas Glück einen Biber sehen, zumindest aber die Spuren an den gefällten Bäumen oder gar eine „Biberburg“ entdecken, Graureiher, Kormorane und Enten beobachten und sich mit dem Plätschern des Wassers treiben lassen.

Beim Paddeln kommt sofort nach dem Einstieg ins Boot Entspannung auf. Man lässt die hektische Welt hinter sich und fühlt sich wie ein Entdecker einer neuen Welt.

Treffpunkt ist bei uns am Brückenring 17 (Laden), hier rüsten wir Sie mit Boot, Paddel und Schwimmweste aus. Zur sicheren Verwahrung Ihrer Ausrüstung erhalten sie eine wasserdichte Tonne.

Anschließend erhalten sie eine Einweisung in die Paddeltechnik. Danach erfolgt der Transfer im Auto nach Mundraching, wo das Abenteuer startet.



Unter Anleitung ihres Guides manövrieren Sie das Boot bis zum Rastplatz, wo wir die Paddeltechnik noch einmal verfeinern und das Gelernte praktisch anwenden.

Dann verzehren wir die mitgebrachte Brotzeit.

Die weitere Strecke führt sie über landschaftlich reizvolle Lech-Stauseen, auf denen es mit offenen Augen einiges zu entdecken gibt, verschieden Entenarten, Wildgänse, Schwäne, Grau- und Silberreiher. Mit etwas Glück sehen wir einen Eisvogel oder einen Biber. An einem Biberbau machen wir Halt und sie erhalten Informationen zur Lebensweise der Baumeister.

Die mitgeführten Bootswagen erleichtern uns das „Umtragen“ der Stau-mauern.

Unsere Tour endet in Landsberg. Von dort werden Sie mit dem Auto zu-rück nach Kaufering gebracht.

Bei ungünstiger Wetterlage (Sturm, Gewitter) und Hochwasser, behalten wir uns vor, die Tour abzusagen!

Treffpunkt: Kanu-Trekking, Kaufering, Brückenring 17

Bitte mitbringen: Getränke, Brotzeit, Sonnenschutz, Wechselkleidung und Regenschutz.

1 Tag, 01.06.2025

Sonntag, 09:30 - 16:00 Uhr Gebühr Erwachsene: 49,00 €,

Kursleitung: Wolfgang Grabscheid

Kurs Nr. 302-51

Mit dem Canoe auf dem Lech, von Kaufering nach Scheuring

Anfängertour für Erwachsene, die das gemütliche Naturerlebnis ohne große Anforderungen suchen

Entdecken sie die Natur vom Wasser aus.

Mit etwas Glück einen Biber sehen, zumindest aber die Spuren an den gefällten Bäumen oder gar eine „Biberburg“ entdecken, Graureiher, Kormorane und Enten beobachten und sich mit dem Plätschern des Wassers treiben lassen.

Beim Paddeln kommt sofort nach dem Einstieg ins Boot Entspannung auf. Man lässt die hektische Welt hinter sich und fühlt sich wie ein Ent-decker einer neuen Welt.

Treffpunkt ist bei uns am Brückenring 17 (Laden), hier rüsten wir sie mit Boot, Paddel und Schwimmweste aus. Zur sicheren Verwahrung ihrer Ausrüstung erhalten sie eine wasserdichte Tonne.

Anschließend erhalten sie eine Einweisung in die Paddeltechnik. Danach schieben wir die Boote auf dem zusammenklappbaren Bootswagen an die Einstiegsstelle (ca. 5 Minuten) und starten ins kleine Abenteuer.

Unter Anleitung ihres Guides manövrieren sie das Boot bis zum Rast-platz, wo wir die Paddeltechnik noch einmal verfeinern und das gelernte in einem lustigen Spiel praktisch anwenden.

Dann verzehren wir die mitgebrachte Brotzeit.

Die weitere Strecke führt sie über landschaftlich reizvolle Lech-Stauseen, auf denen es mit offenen Augen einiges zu entdecken gibt, verschieden Entenarten, Wildgänse, Schwäne, Grau- und Silberreiher. Mit etwas Glück sehen wir einen Eisvogel oder einen Biber. An einem Biberbau machen wir Halt und sie erhalten Informationen zur Lebensweise der Baumeister.

Die mitgeführten Bootswagen erleichtern uns das „Umtragen“ der Stau-mauern.

Am Badeplatz in Scheuring endet die Tour

Bei ungünstiger Wetterlage (Sturm, Gewitter) und Hochwasser, behalten wir uns vor, die Tour abzusagen!

Treffpunkt: Kanu-Trekking, Kaufering, Brückenring 17 - bevor es los geht, fahren Sie Ihre Autos nach Scheuring, an die Ausstiegstelle. Wir bringen die Fahrer zurück nach Kaufering, so können sie nach der Tour mit ihrem PKW direkt nach Hause fahren.

Diese Tour ist nur für Erwachsene! Das Kreisjugendamt führt im Rahmen des Ferien- und Freizeitprogramms Kanu-Touren als Familienfahrt durch. Bitte mitbringen: Getränke, Brotzeit, Sonnenschutz, Wechselkleidung und Regenschutz.

1 Tag, 17.08.2025

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr Gebühr Erwachsene: 44,00 €,

Kursleitung: Wolfgang Grabscheid

Kurs Nr. 302-47

Entspannende Bergtour

NEU!

Willkommen zur „Bergzeit“ – einer ganz besonderen Bergtour, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. An diesem Tag kombinieren wir das Bergwandern mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (wie z.B. Meditationen, Yoga), um eine ganzheitliche Erfahrung in der Natur zu bieten.

Erleben Sie einen Tag in den Bergen, der nicht nur Ihre körperliche Fit-ness, sondern auch Ihr inneres Gleichgewicht stärkt.

Die Bergtour wird insgesamt etwa 10 km lang sein, wobei wir rund 750 Höhenmeter im Auf- und Abstieg überwinden. Wir gehen in einem moderaten, entspannten Tempo. Unsere Wanderung wird inklusive Pausen etwa 7 Stunden dauern.

Die Bergtour hat einen mittleren Schwierigkeitsgrad. Wir bewegen uns auf gut begehbaren Wanderwegen, teilweise auch auf schmalere Stei-gen. Das Gelände ist nicht steil.

Voraussetzung ist eine mittlere Kondition und Trittsicherheit.

Treffpunkt ist die Parkharfe in Landsberg am Kreisel A96.

Wir fahren in Fahrgemeinschaften nach Fischbachau ca. 1:10 h. Fahrt-kosten in Fahrgemeinschaft werden vor Ort geregelt. Bei ungünstigen Wetterbedingungen bieten wir einen Ersatztermin an.

Bitte mitbringen: Ausrüstung: Wanderschuhe mit sehr gutem Profil, Wan-derstöcke, Regenjacke, Jacke je nach Witterung, Cape oder Mütze. Ge-trränk Minimum 1l, Brotzeit, Sonnencreme

1 Tag, 25.05.2025

Sonntag, 07:30 - 18:00 Uhr Gebühr: 95,00 €,

Kursleitung: Annett Desche, Staatl. geprüfte Bergwanderführerin und DAV Wanderleiterin / Tanja Glötzl, Trainerin für ganzheitliche Entspannungsverfahren

Meditation, Entspannung und Atmung



Kurs Nr. 303-24

Klangreise mit Klangschalen & Monochord Wellness für die Seele

Klänge haben eine wohltuende und ausgleichende Wirkung auf Körper und Psyche. Sie unterstützen dabei, die aus dem Gleichgewicht gera-tenen Funktionen wieder in eine harmonische Einheit zu bringen. Klän-ge wirken erstaunlich schnell und verteilen sich über die Zellstruktur im gesamten Körper. Lassen Sie sich von den Klängen der wunderbaren Metall- und Kristallklangschalen, Monochord und anderen Instrumenten einhüllen und durchströmen. Hier können Sie Ballast loslassen und tiefe Entspannung erfahren. Darüber hinaus werden Sie verschiedene Tools kennenlernen, die es Ihnen leichter machen, im Alltag schneller wieder zentriert zu sein. So können Sie gelassener auf Herausforderungen re-agieren und sind in Ihrer Kraft. Spürbar erfrischt werden Sie mit neuer Energie in Ihren Alltag gehen.

1 Vormittag, 09.03.2025

Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €,

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-25

Klangreise mit Klangschalen & Monochord

siehe Beschreibung Kurs 303-24

1 Vormittag, 06.04.2025

Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-16

Einführung in das Mantra-Singen

Basierend auf jahrtausendealter Weisheit aus dem Sanskrit unterstützt diese Methode geistige Ausgeglichenheit und tiefe Entspannung. Dazu werden wir ausgewählte Texte wiederholt singen, um spezifische Qualitäten wie Klarheit, Frieden, Vergebung oder Dankbarkeit zu fokussieren - ähnlich wie bei positiven Affirmationen. Die Wiederholungen fördern einen ausgeglichenen Sinneszustand und sind vergleichbar mit Meditation. Körperliche Spannungen lösen sich, Stress weicht Glückshormonen. Der Geist findet Ruhe, das emotionale Wohlbefinden steigt. Mantra-Singen ist in der westlichen Welt beliebt und fördert soziales Miteinander. Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke und etwas zu trinken.

1 Vormittag, 16.03.2025

Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-23

Einführung in das Mantra-Singen

siehe Beschreibung Kurs 303-16

1 Vormittag, 13.04.2025

Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 € Kursleitung: **Claudia Castillon, Musikgeragogin,**

Klangtherapeutin

Kurs Nr. 301-25

Atem und Bewegung

Lernen Sie die lösende und stärkende Kraft des Atmens kennen. Sie führt zu mehr Ruhe und größerer Gelassenheit und kann so Ihre Lebensqualität verbessern. Einfache, sanft ausgeführte Bewegungen lassen Sie die Wirkung auf Ihren Körper und Ihr Atemgeschehen direkt spüren. Für alle die gerne ein neues Atem- und Körperbewusstsein entdecken möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, eine neugierige Offenheit ist genug. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: bequeme (bewegungsfreundliche) Kleidung, dicke Socken, ein Getränk

1 Vormittag, 17.05.2025

Samstag, 09:00 - 11:00 Uhr Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Monika Kempin, Atempädagogin/Atemtherapeutin



Digital Fit in Alltag & Beruf



Laptop, Tablet und Smartphone

Kurs Nr. 703-16

Digital dabei

- Tablet und Smartphone sicher bedienen für die Generation 50plus

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und möchten sich mit der Handhabung und den Funktionen vertraut zu machen? Sie möchten entdecken, was ihr Smartphone oder Tablet so alles kann und wie es zu einem nützlichen Begleiter in Ihrem Alltag werden kann? In diesem Kurs befassen wir uns sowohl mit den Grundlagen der Bedienung, als auch mit dem Surfen im Internet und den vielen nützlichen Anwendungen. Durch praktische Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen lernen Sie, die Vielfalt der Funktionen Ihres Smartphones oder Tablets sicher zu nutzen.

Inhalte:

1. Umgang mit dem Tablet:

- Grundlagen der Handhabung und allgemeine Bedienung
- Unterschiede zwischen SIM-Karte und WLAN
- Fotos machen, speichern und verwalten

2. Surfen im Internet:

- Nutzung des Browsers
- Verständnis von Cookies und deren Bedeutung
- Einführung in mobile Apps: Was ist eine App und wie werden sie genutzt?

3. Sicherheit im Internet:

- Wichtige Aspekte des Virenschutzes
- Nützliche Sicherheitsmechanismen für Smartphones und Tablets

4. Nutzung des Internets für verschiedene Zwecke:

- Hobbies und Interessen verfolgen
- Informationsbeschaffung und Nachrichten lesen
- Routenplanung und Fahrpläne abrufen

Die Veranstaltung wird gefördert durch den Bayerischen Volkshochschulverband.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem (Kein Apple)

3 Nachmittage, 17.03.2025 - 31.03.2025

Montag, wöchentlich, 15:00 - 17:30 Uhr, Seminarraum 7

Gebühr: 24,00 €, Kursleitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz



Bitte beachten Sie auch unsere Angebote zum psychischen Wohlbefinden im Programmbereich Gesellschaft - Persönliche Entwicklung

Unser Tipp:

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und ermöglicht uns die optimale Organisation! www.vhs-kauferring.de



Digital Café

Die Reihe „Digital Café - Fit im digitalen Alltag“ bietet Ihnen Grundwissen und Hilfestellung für eine selbstbestimmte und kompetente Internetnutzung in vielen Alltagsbereichen.

Die modulare Seminarreihe klärt auf über Vor- und Nachteile, Sicherheit und Datenschutz.

Die Vorträge werden gefördert durch den Bayerischen Volkshochschulverband

Kurs Nr. 703-11

★ Digital Café Spezial:

KI zum Anfassen und Ausprobieren

Teil 1 - Sprachassistenten

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags, oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Wir erfahren, wie KI-Technologien unseren Alltag bereits heute verändern und erleichtern – und wie sie gerade für ältere Menschen praktische Unterstützung bieten können. Wir klären, was genau hinter dem Begriff "Künstliche Intelligenz" steckt und wo uns KI im täglichen Leben begegnet. Sie erhalten einen verständlichen Überblick und können verschiedene Anwendungen direkt selbst ausprobieren.

In diesem ersten Workshop stehen Sprachassistenten im Vordergrund:

- o Was kann ein Sprach-Assistent und wie funktioniert ein Sprachassistent mit Bildschirmfunktion?
- o Wie kann ich eine schlaue Steckdose und Leuchte so steuern, dass Sie über die Spracheingabe geschaltet werden?
- o Wie kann ich Sprachassistenten nutzen, damit sie mich auf bevorstehende Termine aufmerksam machen?
- o Welche Möglichkeiten bieten mir Sprachassistenten im Alltag, z.B. Videotelefonie, Rezeptsuche, Spiele?

Wir legen großen Wert auf Ihre Privatsphäre und die Sicherheit Ihrer Daten. Im Rahmen des Workshops erklären wir Ihnen, welche Aspekte des Datenschutzes Sie beachten sollten und welche Voraussetzungen zur Nutzung der Geräte notwendig sind. Gefördert durch die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. und durch den Bayerischen Volkshochschulverband

1 Nachmittag, 19.03.2025

Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG

Verwaltungspauschale: 5,00 €, Kursleitung: Gregor Biedermann,

Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz



Unser Tipp:

viele weitere online-Veranstaltungen zu digitalen Kompetenzen finden Sie auf der Webseite der vhs.



Hinweis:

Mit unserem Newsletter erfahren Sie zeitnah alle Neuigkeiten rund um das vhs-Jahr und erhalten Informationen über kurzfristige neue Angebote und andere Veranstaltungen in Kaufering. www.vhs-kaufering.de

Kurs Nr. 703-12

Digital Café Spezial:

KI zum Anfassen und Ausprobieren

Teil 2: Wearables

wir befassen uns mit den sogenannten Wearables:

- o Wie kann ich meinen Blutdruck selbst messen und wie kann ich diese Daten auf mein Smartphone oder in die Arztpraxis übertragen?
- o Wie funktioniert eine Smart Watch zur Gesundheits- und Fitnessüberwachung? Welche passenden Apps brauche ich dazu?
- o Welche grundlegenden Möglichkeiten bietet mir eine VR-Brille mit meinem eigenen Smartphone?

Wir legen großen Wert auf Ihre Privatsphäre und die Sicherheit Ihrer Daten. Im Rahmen des Workshops erklären wir Ihnen, welche Aspekte des Datenschutzes Sie beachten sollten, und welche Voraussetzungen zur Nutzung der Geräte notwendig sind.

Gefördert durch die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. und durch den Bayerischen Volkshochschulverband

1 Nachmittag, 16.04.2025

Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG

Verwaltungspauschale: 5,00 €, Kursleitung: Gregor Biedermann,

Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz

Kurs Nr. 703-06

Digital Café - Mit dem Smartphone auf Reisen

Ob Sie eine Reise planen, ein Zug- oder ein Flugticket benötigen oder einfach nur wissen möchten, wie lange Sie zu Fuß zu einem Restaurant am Urlaubsort benötigen:

Das Internet kann Ihnen dabei helfen. Die digitale Welt unterstützt Ihre Mobilität - von der Planung zu Hause bis zur Hilfestellung unterwegs, wenn Sie sich z.B. in einer fremden Stadt orientieren müssen oder eine Eintrittskarte frühzeitig buchen wollen. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Beispiele, wie Sie ein Smartphone oder Tablet auf einer Reise nutzen können. Die Reihe "Digital Café" wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

1 Nachmittag, 21.05.2025

Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr, Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG

Verwaltungspauschale: 5,00 €, Kursleitung: Gregor Biedermann,

Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz

Kurs Nr. 703-14

Digital Café - Nützliche Apps sicher installieren

1 Nachmittag, 18.06.2025

Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG

Verwaltungspauschale: 5,00 €, Kursleitung: Gregor Biedermann,

Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz

Kurs Nr. 703-15

Digital Café - So schützen Sie Ihr Smartphone und Ihre Daten

Smartphones sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie dienen uns als Kommunikationsmittel, Unterhaltungsgeräte, Bankautomaten und vieles mehr. Mit der wachsenden Nutzung steigt jedoch auch das Risiko für Sicherheitsprobleme und Datenschutzverletzungen. Wie können wir unsere mobilen Begleiter schützen und sicherstellen, dass unsere Daten geschützt sind? Der Vortrag bietet eine umfassende Einführung in die Sicherheit auf Smartphones. Wir besprechen die wichtigsten Aspekte und lernen effektive Schutzmaßnahmen kennen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr Smartphone und Ihre Daten bestmöglich schützen können.

1 Nachmittag, 09.07.2025

Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr, Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG

Verwaltungspauschale: 5,00 €, Kursleitung: Gregor Biedermann,

Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz



Einzelcoaching

Digital dabei in jedem Alter

Wir zeigen Ihnen wie es geht. An Ihrem eigenen Laptop, Tablet oder Smartphone lernen Sie Schritt für Schritt das, was Sie wirklich brauchen. Unkompliziert, praxisbezogen, maßgeschneidert auf Ihr Anliegen. **Rufen Sie uns an und buchen Sie Ihren Einzelunterricht.**

Wählen Sie zwischen 3 Formaten:

"S"

1 Termin à 90 Minuten

(Sie haben Vorkenntnisse, möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder gezielte Fragen zu einem Thema stellen)

70€

"M"

2 Termine à 90 Minuten:

Ideal als Einführung in ein Thema

130 €

"L"

3 Termine à 90 Minuten:

(Einführung in ein Thema plus praxisbezogene Übungen)

199 €

Hier einige Vorschläge, die auch beliebig miteinander kombiniert werden können:

- **Fit am Smartphone oder am Tablet mit Android oder Apple**

Mit Ihrem Smartphone oder mit Ihrem Tablet haben Sie ungeahnte Möglichkeiten, wie z. B. im Internet surfen, E-Mails schreiben, soziale Netzwerke nutzen, Termine erstellen und natürlich nebenbei auch telefonieren und SMS schreiben. Lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone für Ihren Alltag nutzen können.

Empfohlen: Je nach Vorkenntnissen 2 oder 3 Termine à 90 Minuten
130 € - 199 €

- **Erste Schritte an Ihrem Laptop**

Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit Ihrem Laptop umgehen. Selbstverständlich werden Sie auch Texte schreiben und speichern sowie einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen.

Empfohlen: 3 Termine à 90 Minuten **199 €**

- **Erste Schritte im Internet**

Starten Sie ins Internet und nutzen Sie dessen vielfältige Möglichkeiten! Sie lernen, wie Sie Informationen finden die Sie suchen, z.B. Fahrpläne, Veranstaltungsprogramme, Nachrichten oder eine verpasste Fernseh- oder Radiosendung. Ebenso erfahren Sie, wie Sie E-Mails senden und empfangen können und wie Sie sich vor Computerviren schützen.

Empfohlen: 2 Termine à 90 Minuten **130 €**

- **Einführung MS Word, Excel oder Powerpoint**

In kleinen Schritten und anhand praktischer Beispiele lernen Sie den Umgang mit dem MS Office Programm dass Sie benötigen

Empfohlen: 2 Termine à 90 Minuten **130 €**

- **Erstellung komplexer Dokumente in Word**

wie z. B. Facharbeiten, Broschüren Serienbriefe etc.

Empfohlen: 1 Termin à 90 Minuten **70 €**

Hinweis:

Dieses Programmheft enthält nur eine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen der vhs Kaufering. Zusatzkurse und Aktualisierungen werden laufend auf der Webseite der vhs veröffentlicht.

Kurs Nr. 501-07

Google Maps besser verstehen

Google Maps ist mächtig - nicht nur der Navigation wegen

Die Navigations-App Google Maps wird häufig im Zusammenhang mit Navigation eingesetzt. Doch sie kann noch viel, viel mehr.

Blenden Sie sich die Verkehrslage ein, schauen Sie sich die Gegend aus der Vogelperspektive oder von der Straße aus an. Oder wollen Sie wissen, wo die nächste Pizzeria ist, die gerade offen hat? Und natürlich wollen Sie dann auch Details dieser Pizzeria erfahren.

Google Maps ist eine App fürs tägliche Leben. Doch sie hat auch Grenzen. Wir schauen uns Beispiele aus der Praxis an und Sie verfolgen dies an ihrem eigenen Smartphone.

In Kooperation mit der vhs Straubing

1 Abend, 18.02.2025

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, Online mit MS Teams

18,00 €

Kurs Nr. 501-08

Das Google-Konto

Für Android-Smartphones und -Tablets ist ein kostenloses Google-Konto sinnvoll und normalerweise eingerichtet. Mit diesem Konto können viele praktische Funktionen genutzt werden.

In diesem Seminar werden gemeinsam die interessantesten Funktionen besprochen und sinnvolle Einstellungen für das Smartphone oder Tablet aufgezeigt.

Legen Sie ihr mobiles Gerät bereit und verfolgen Sie mit dem Kursleiter diese Möglichkeiten:

Was kann das Google-Standard Konto?

Wie sichere ich meine Kontakte?

Wie teile ich meinen Kalender mit anderen

Wie sichere ich Fotos automatisiert?

Wie nutze ich den Cloud-Speicher Drive?

Dashboard, Daten, Sicherheit und Personalisierung:

Was speichert sich bei Google; wie sehe ich es im Dashboard?

Welche Profilinformationen sollte ich unter Persönliche Daten angeben?

Wie nutze ich den Privatsphärencheck unter Daten und Datenschutz?

Was verbirgt sich unter der Rubrik Sicherheit?

Sie haben während des Seminars die Möglichkeit, die Einstellungen so zu verändern, wie Sie sie für sinnvoll erachten.

Wichtig: Legen Sie Ihr Smartphone oder Notebook bereit, um u.U. gewisse Veränderungen gleich durchzuführen zu können. Sie benötigen auch die Zugangsdaten zu Ihrem Google-Konto, Ihrem E-Mail-Konto und sollten SMS abrufen können. In Kooperation mit der vhs Straubing

1 Abend, 08.04.2025

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, Online mit MS Teams

18,00 €

Kurs Nr. 501-09

Komoot und andere Navigations-Apps

Hier kommt Google Maps nicht mit: Der Routenplaner "Komoot" ist eine App, die Routenvorschläge für Wanderungen oder Radtouren bietet und eine mit einem sehr detaillierten Kartenmaterial eine ideale Orientierung in der Stadt oder Natur bietet.

Mit Komoot können fertige Tourenvorschläge verwendet oder eigene Touren geplant und gemacht werden.

Im Kurs schauen wir uns Komoot zuerst am PC an. Danach geht's live zur App auf dem Smartphone. Wir schauen uns Beispiele aus der Praxis an und Sie verfolgen dies an ihrem eigenen Smartphone.

Bereiten Sie sich vor, indem Sie sich die App herunterladen. Sie ist zwar kostenlos, jedoch kann in der Free-Version nur mit einer kostenfreien Region gearbeitet werden.

Im Kurs lernen Sie auch eine weitere, völlig kostenlose App kennen, die ebenfalls ein sehr detailliertes Kartenmaterial verwendet.

In Koop mit der vhs Straubing

1 Abend, 25.02.2025

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, Online mit MS Teams

18,00 €



Kultur & Gestaltung

Sie lieben Kultur?

Vier mal im Jahr gestalten wir für Sie auch ein abwechslungsreiches Programm mit ausgewählten Theater-, Oper-, Konzertangeboten und Kunstführungen. Als Mitglied der Theater- und Kulturgemeinde erhalten Sie unser Programm per Post direkt nach Hause und haben Vorrang auf der Warteliste. Der Jahresbeitrag beträgt 29€ und die Anmeldung ist jederzeit möglich.

Sie möchten sich nicht binden?

Die Mitgliedschaft ist nicht zwingend. Auch Sie oder und Ihren

Lieben können für einen Zuschlag von 7€ pro Karte mitfahren.

Die Vorteile für Sie:

- Sie haben freie Auswahl bei den Veranstaltungen, ohne Verpflichtungen und Mindestabnahme.
- Unsere ermäßigten Karten sind bis zu 20% günstiger als die Karten an der Abendkasse
- Sie fahren bequem und preiswert mit dem Bus ab Kaufering. Für die Fahrten nach München 20€ und für die Fahrten nach Augsburg nur 15€.
- Wir bieten auch günstige Zugfahrten mit dem Bayernticket an.
- Wir bemühen uns um maximale Flexibilität: Änderungswünsche sind bei vorhandener Warteliste auch kurzfristig möglich
- Sie können bei uns bequem reservieren und unkompliziert per SEPA Lastschrift abrechnen.

Neugierig? Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Rufen Sie uns an! (Tel. 08191/664220).

Kurs Nr. 204-03

★ Solo - Eine interaktive Inszenierung für virtuelle Realitäten

Der erste interaktive Krimi des Staatstheater Augsburg

Erleben Sie Theater in einer neuen Dimension!

Mithilfe einer VR Brille werden Sie Ermittler in einem interaktiven Theaterkrimi. Vor dem Beginn erhalten Sie eine Einführung in die Bedienmöglichkeiten der VR Brille.

Zum Stück:

In einer nahen Zukunft hat die Golden Mind Inc. das Projekt des »Bundesisolationsjahrs« entwickelt, bei dem ein Teil der Bevölkerung jährlich 12 Monate isoliert in virtuellen Realitäten lebt, um Konsum und Wachstum für die übrigen zu ermöglichen. Eines Tages wird die Konzernchefin in ihrem Büro von einem Attentäter angegriffen, den sie abwehren kann, bevor er aus dem Fenster springt. In der interaktiven VR-Inszenierung »Solo« liegt es am Publikum, den Vorfall zu untersuchen. Die Zuschauer befragen Verdächtige und beeinflussen den Verlauf der Handlung, wobei verschiedene Ermittlungswege zu einem von drei möglichen Enden führen. Lassen Sie sich überraschen!

1 Abend, 16.05.2025, Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

Lesebereich in der Bücherei,

Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Gebühr: 15,00 €

Kurs Nr. 212-01

Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

- Einheit 1: Das Französische „Ballett de Cour“ und Adolphe Adam „Giselle“

Hörakademie Alle Jahre wieder kommt das beliebteste Ballett von P.I.Tschajkowskij „Nussknacker“ zum Weihnachten auf die Bühne. Warum wird genau dieses Ballett überall auf der Welt aufgeführt? Die Antwort ist einfach: das Ballett verzaubert das Publikum durch die Schönheit der Musik, durch die Eleganz der Choreografie und natürlich durch das märchenhafte Geschichte an sich. Für diese Vortragsreihe habe ich die schönsten Ballette der Musikgeschichte ausgesucht. Das magische Zusammenspiel zwischen der wunderschönen Musik und der zauberhaften Choreografie wird uns verführen. Die Fragen über die Spitzenschuhe, Choreografie, dem Ballett tauglichen Dirigenten werden uns auch beschäftigen. Die Vortragsreihe besteht aus 5 Einheiten, diese sind unabhängig voneinander buchbar. Der Text (s.o.) zur Vortragsreihe trifft auf alle Einzelvorträge zu. Das Französische „Ballett de Cour“ und Adolphe Adam „Giselle“ 2. Léon Minkus und seine Ballette: „Bayadere“ und „Don Quijote“ P. Tschajkowskij und die legendären Ballette: „Schwanensee“, „Nussknacker“, „Dornröschen“ Alexander Glazunov und bezaubernde „Raymonda“ 5. Igor Stravinsky und seine einzigartigen Ballette: „Le sacre du printemps“ und „Petruschka“

1 Abend, 13.03.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit Zoom, Gebühr: 9,00 €

Kurs Nr.: 212-02

Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

- Einheit 2: Léon Minkus und seine Ballette: „Bayadere“ und „Don Quijote“

Hörakademie Für diese Vortragsreihe habe ich die schönsten Ballette der Musikgeschichte ausgesucht. Das magische Zusammenspiel zwischen der wunderschönen Musik und der zauberhaften Choreografie wird uns verführen. Fragen über Spitzenschuhe, Choreografie und dem Ballett tauglichen Dirigenten werden uns auch beschäftigen. Die Vortragsreihe besteht aus 5 Einheiten, diese sind unabhängig voneinander buchbar. Der Text (s.o.) zur Vortragsreihe trifft auf alle Einzelvorträge zu. Das Französische „Ballett de Cour“ und Adolphe Adam „Giselle“ 2. Léon Minkus und seine Ballette: „Bayadere“ und „Don Quijote“ P. Tschajkowskij und die legendären Ballette: „Schwanensee“, „Nussknacker“, „Dornröschen“ Alexander Glazunov und bezaubernde „Raymonda“ 5. Igor Stravinsky und seine einzigartigen Ballette: „Le sacre du printemps“ und „Petruschka“

1 Abend, 27.03.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit Zoom, Gebühr: 9,00 €

Kurs Nr.: 212-03

Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

- Einheit 3: P. Tschajkowskij und die legendären Ballette: „Schwanensee“, „Nussknacker“, „Dornröschen“

Alle Jahre wieder kommt das beliebteste Ballett von P.I.Tschajkowskij „Nussknacker“ zu Weihnachten auf die Bühne. Warum wird genau dieses Ballett überall auf der Welt aufgeführt? Die Antwort ist einfach: das Ballett verzaubert das Publikum durch die Schönheit der Musik, durch die Eleganz der Choreografie und natürlich durch das märchenhafte Geschichte an sich. Für diese Vortragsreihe habe ich die schönsten Ballette der Musikgeschichte ausgesucht. Das magische Zusammenspiel zwischen der wunderschönen Musik und der zauberhaften Choreografie wird uns verführen. Die Fragen über die Spitzenschuhe, Choreografie, dem Ballett tauglichen Dirigenten werden uns auch beschäftigen. Die Vortragsreihe besteht aus 5 Einheiten, diese sind unabhängig voneinander buchbar. Der Text (s.o.) zur Vortragsreihe trifft auf alle Einzelvorträge zu. Das Französische „Ballett de Cour“ und Adolphe Adam „Giselle“ 2. Léon Minkus und seine Ballette: „Bayadere“ und „Don Quijote“ P. Tschajkowskij und die legendären Ballette: „Schwanensee“, „Nussknacker“, „Dornröschen“ Alexander Glazunov und bezaubernde „Raymonda“ 5. Igor Stravinsky und seine einzigartigen Ballette: „Le sacre du printemps“ und „Petruschka“

1 Abend, 10.04.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit Zoom, Gebühr: 9,00 €



Kurs Nr.:212-04

Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

- Einheit 4: Alexander Glazunov
und bezaubernde „Raymonda“

Hörakademie Alle Jahre wieder kommt das beliebteste Ballett von P.I.Tschajkowskij „Nussknacker“ zum Weihnachten auf die Bühne. Warum wird genau dieses Ballett überall auf der Welt aufgeführt? Die Antwort ist einfach: das Ballett verzaubert das Publikum durch die Schönheit der Musik, durch die Eleganz der Choreografie und natürlich durch das märchenhafte Geschichte an sich. Für diese Vortragsreihe habe ich die schönsten Ballette der Musikgeschichte ausgesucht. Das magische Zusammenspiel zwischen der wunderschönen Musik und der zauberhaften Choreografie wird uns verführen. Die Fragen über die Spitzenschuhe, Choreografie, dem Ballett tauglichen Dirigenten werden uns auch beschäftigen. Die Vortragsreihe besteht aus 5 Einheiten, diese sind unabhängig voneinander buchbar. Der Text (s.o.) zur Vortragsreihe trifft auf alle Einzelvorträge zu. Das Französische „Ballett de Cour“ und Adolphe Adam „Giselle“ 2. Léon Minkus und seine Ballette: „Bayadere“ und „Don Quijote“ P. Tschajkowskij und die legendären Ballette: „Schwanensee“, „Nussknacker“, „Dornröschen“ Alexander Glazunov und bezaubernde „Raymonda“ 5. Igor Stravinsky und seine einzigartigen Ballette: „Le sacre du printemps“ und „Petruschka“

1 Abend, 08.05.2025

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit Zoom, Gebühr: 9,00 €

Kurs Nr.: 212-05

Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

- Einheit 5: Igor Stravinsky und seine einzigartigen
Ballette: „Le sacre du printemps“ und „Petruschka“

Hörakademie Alle Jahre wieder kommt das beliebteste Ballett von P.I.Tschajkowskij „Nussknacker“ zum Weihnachten auf die Bühne. Warum wird genau dieses Ballett überall auf der Welt aufgeführt? Die Antwort ist einfach: das Ballett verzaubert das Publikum durch die Schönheit der Musik, durch die Eleganz der Choreografie und natürlich durch das märchenhafte Geschichte an sich. Für diese Vortragsreihe habe ich die schönsten Ballette der Musikgeschichte ausgesucht. Das magische Zusammenspiel zwischen der wunderschönen Musik und der zauberhaften Choreografie wird uns verführen. Die Fragen über die Spitzenschuhe, Choreografie, dem Ballett tauglichen Dirigenten werden uns auch beschäftigen. Die Vortragsreihe besteht aus 5 Einheiten, diese sind unabhängig voneinander buchbar. Der Text (s.o.) zur Vortragsreihe trifft auf alle Einzelvorträge zu. Das Französische „Ballett de Cour“ und Adolphe Adam „Giselle“ 2. Léon Minkus und seine Ballette: „Bayadere“ und „Don Quijote“ P. Tschajkowskij und die legendären Ballette: „Schwanensee“, „Nussknacker“, „Dornröschen“ Alexander Glazunov und bezaubernde „Raymonda“ 5. Igor Stravinsky und seine einzigartigen Ballette: „Le sacre du printemps“ und „Petruschka“

1 Abend, 22.05.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit Zoom, Gebühr: 9,00 €

Literatur, Philosophie und Kunstgeschichte

Kurs Nr. 108-04

Thomas von Aquin:

Philosoph, Theologe, Kirchenlehrer

Ein Portrait zum 800. Geburtstag

Thomas von Aquin ist einer der bedeutendsten Philosophen und Theologen des Mittelalters. Offen für systematisches, logisches Denken, plädiert er für den Wert der menschlichen Vernunft. Die Überzeugung, dass die Existenz Gottes bewiesen werden kann und wahre Welterkenntnis möglich ist, sind Ergebnisse seines Ansatzes. Als Kirchenlehrer der katholischen Kirche liefert er bis heute wichtige Impulse.

1 Abend, 25.06.2025, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit Zoom, Gebühr: 9,00 €

Kurs Nr. 108-05

Friedrich Nietzsche

Friedrich Nietzsche ist einer der ungewöhnlichsten Philosophen: Mit neuen stilistischen Mitteln kritisiert er den Wert von etablierter Metaphysik, Wahrheit, Wissenschaft und christlicher Moral. Er stellt herkömmlichen Denkweisen seine Konzepte des „Übermenschen“, „Willens zur Macht“ und der „ewigen Wiederkunft“ gegenüber. Nietzsches Ideen wurden in Kunst und Literatur vielfältig aufgenommen und beeinflussen die Wissenschaft bis heute.

1 Abend, 02.07.2025, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit Zoom, Gebühr: 9,00 €

Kurs Nr. 201-01

"Claudius Paternus - eine römische Karriere"

Autorenvortrag mit Bildvorführung

Alfred Platschka aus Igling, Mitglied im Stiftungsrat europäische Holocaust-Gedenkstätte (Kaufering), hat sein fundiertes historisches Wissen in einen fesselnden und gut recherchierten historischen Roman einfließen lassen. In "Claudius Paternus - eine römische Karriere" beschreibt der Autor das aufregende Leben von Claudius, der im Jahre 65 n. Chr. in Epfach geboren wurde. Claudius begann seine Laufbahn zunächst als Beamter in der damaligen Stadt Augusta Vindelicum (Augsburg). Anschließend wechselte er in das Militär und bereiste später als Statthalter verschiedene Provinzen des damaligen römischen Imperiums, bevor er seine letzten Jahre wieder in unserem Landkreis verbrachte. Der Lichtbildvortrag (incl. Kurzlesung) gewährt einen faszinierenden Einblick in das Leben und die Abenteuer eines Mannes, der uns einen Einblick in das antike Rom ermöglicht und schließlich in unserer Region seine Spuren hinterließ. Das Buch kann bei der Bücherei Markt Kaufering ausgeliehen werden.

1 Abend, 03.04.2025

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr, Lesebereich in der Bücherei,

Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Online mit Zoom

Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Alfred Platschka



© Claudia Wolff auf Unsplash



Hinweis:

Unser aktuelles und vielfältiges
Angebot an online-Veranstaltungen
finden Sie auf der Webseite unter
www.vhs-kauferring.de



Kurs Nr. 201-02

Literaturkreis

Haben Sie eine Leidenschaft für Bücher? Lieben Sie es, sich in fesselnde Geschichten zu vertiefen und darüber mit Gleichgesinnten zu diskutieren? Dann ist unser Literaturkreis genau das Richtige für Sie! Einmal im Monat treffen wir uns, um gemeinsam in die Literatur einzutauchen. Vor jedem Treffen lesen alle Teilnehmenden ein vereinbartes Buch. In unseren Treffen können wir unsere Gedanken, Eindrücke und Meinungen zu den gelesenen Werken austauschen. Wir lernen neue Autoren, Stile und Ideen kennen. Egal, ob Sie ein erfahrener Leser sind oder gerade erst Ihre Leidenschaft für Bücher entdeckt haben – bei uns sind Sie herzlich willkommen. Unser Literaturkreis ist offen für Menschen jeden Alters und Hintergrunds, die ihre Liebe zum Lesen teilen möchten. Unsere Termine im Frühjahrssemester: 27.03., 23.04., 22.05., 25.06., 24.07.2025. Lesen Sie bitte XY

5 Abende, 27.03.2025 - 24.07.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr, Lesebereich in der Bücherei,

Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 45,00 €, Kursleitung: Josef Gegenfurtner

Kurs Nr. 201g-01

Literaturkreis

Ein kleiner Kreis von netten Leuten, die Spaß daran haben, Bücher zu lesen und zwanglos mit Anderen Eindrücke und Gedanken darüber auszutauschen, sucht gleichgesinnte „Bücherwürmer“! In diesem Semester beschäftigen wir uns mit Literatur aus Ägypten. Bitte lesen Sie für den ersten Abend das Buch "Die Midaq-Gasse" von Nagib Machfuz. Termine: 13.03., 03.04., 08.05., 05.06. und 10.07.2025.

5 Abende, 13.03.2025 - 10.07.2025, Donnerstag, 19:30 - 21:15 Uhr

Grund- u. Teilhauptschule,

Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Zeichensaal, OG

Kursgebühr: 52,50 €, Kursleitung: Dr. Ingrid Suhr-Täger

Malen und Zeichnen

Kurs Nr. 207-01

Urban Sketching- Skizzenbuch

Draußen unterwegs



Mit Stiften und kleinem Malzeug erkunden wir unsere Gegend an Sommerabenden. Ob am Lech, in den Straßencafés ...uvm. wollen wir in unserm Skizzenbuch festhalten. Dabei geht es nicht um genaues Abzeichnen, vielmehr wollen wir die Stimmung einfangen. Tipps und Tricks rund ums Zeichnen und „Colorieren“ werden vermittelt.

(Bei schönem Wetter treffen wir uns auch mal in Landsberg. Die jeweiligen Treffpunkte werden zusammen besprochen). Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680

Bitte mitbringen: Material: kleines Skizzenbuch geeignet für Aquarell (max. A4) , 2 Bleistifte HB und 3B oder Druckbleistift (B), wasserfeste Fineliner in unterschiedlichen Stärken (z.B. Pigma Micron, oder Pigment Liner von Staedler), kleine Aquarellausrüstung mit 2 Aquarellpinseln dünn und dick, Mallappen, Schraubglas mit Deckel für Wasser/ alternativ: Aquarellstifte, evtl.kleiner Klapphocker oder Sitzpolster. Wer möchte kann auch Kugelschreiber, Buntstifte o.ä. mitbringen. Das Material sollte leicht in einem Rucksack oder einer Umhängetasche zu transportieren sein.

4 Abende, 24.06.2025 - 15.07.2025

Dienstag, wöchentlich, 18:30 - 21:00 Uhr

Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering,

Seminarraum im Sportzentrum

Kleingruppe 5-7 TN: 63,30 €, Kursleitung: Barbara Bayer

Unser Tipp:

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und ermöglicht uns die optimale Organisation! www.vhs-kaufering.de

Kurs Nr. 207-06

Aquarellmalen

- vom Gesehenen zum eigenen Bild

Grundkenntnisse erforderlich!

In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Motive und Ideen malerisch wirkungsvoll aufs Papier zu bringen. Wie komponiere ich ein Bild? Welche Farben setze ich ein? Welche malerischen Möglichkeiten habe ich? Diese und andere Fragen werden hier beantwortet und Sie werden ausdrucksstarke Bilder malen! Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680

6 Nachmittage, 01.04.2025 - 20.05.2025

Dienstag, 14:00 - 16:30 Uhr Sportzentrum,

Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Gebühr ab 5 Teilnehmende: 95,00 €, Kursleitung: Barbara Bayer

Kurs Nr. 207-08

Fineliner und Aquarell im Urban Sketching

Ungenau Skizzen von der Stadt



Wir zeichnen die typischen Straßenszenen, dabei steht aber der Zeichenfluss und die Schönheit der Linie im Vordergrund, weniger die exakte Wiedergabe. Mit Aquarellfarben wird die Zeichnung überarbeitet, aber auch hier sollen die Farbflächen eher für die Stimmung beim Betrachter sorgen, als exakte Licht-Schatten-Verhältnisse illustrieren.

Bitte mitbringen: Tusche-Fineliner, Füller mit schwarzer Tinte, Aquarellpapier (Aquapad, Clairefontaine), Skizzenblock, Bleistift

3 Nachmittage, 30.05.2025 - 13.06.2025

Freitag, wöchentlich, 14:00 - 16:45 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr: 52,30 €, Kursleitung: Gerhard Marquard, Akad.-Diplom

Kurs Nr. 207-09

Aquarellmalen - für Teilnehmende mit und ohne

Vorkenntnisse

Farbenfrohe Blumenbilder, stimmungsvolle Landschaften oder Stadtansichten in Aquarell faszinieren durch ihre Leichtigkeit und Farbintensität. Neben der Auffrischung der Aquarellgrundtechniken werden Sie Ihre eigenen Motive umsetzen, Ihre Kenntnisse erweitern und ausdrucksstarke Bilder malen. Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (mind. 12 halbe Näpfchen, Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250g), 2 Aquarellpinsel dünn und dick (8 und 14), Wasserbecher, kleine Sprühflasche, Küchenkrepp oder Mallappen, weicher Bleistift (3B), weicher Radiergummi, Skizzenpapier.

6 Abende, 31.03.2025 - 19.05.2025, Montag, 18:15 - 20:15 Uhr

Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering,

Seminarraum im Sportzentrum

Kleingruppe 5-7 TN: 76,00 €, Kursleitung: Barbara Bayer



© Gustavo Leighton auf Unsplash



Kurs Nr. 207-11

New-York-Bilder

Acrylmalerei

NEU!

Wer das Lichtermeer einer New Yorker Straße bei Nacht malen will, kann nicht mit einem Detail beginnen. Wir entwickeln unser NY aus einem Chaos an Farben, das wir nach und nach zu einer Straße im Big Apple entwickeln. Es soll dabei die Stimmung der Ansicht auf den Punkt gebracht werden, weniger die genaue Wiedergabe. Kein Kurs am 21.03.2025
Bitte mitbringen: Sie brauchen am ersten Kurstag, Acrylfarben, Pinsel, Malspachtel, Bleistift B8, Skizzenpapier und eine Leinwand/Maltafel ca. 20 x 20 cm

3 Nachmittage, 07.03.2025 - 28.03.2025, Freitag, 14:00 - 16:45 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering,
Seminarraum im Sportzentrum
Gebühr: 52,30 €, Kursleitung: Gerhard Marquard, Akad.-Diplom

Musik und Gesang

Kurs Nr. 213-00

Mitspielen im Akkordeon-Orchester

Sie spielen Akkordeon und möchten nicht länger alleine musizieren? Vielleicht steht das Instrument auch schon ein Weilchen ungenutzt in der Ecke und wartet nur darauf, dass es endlich wieder erklingen darf? Wir möchten Sie einladen, mit uns zusammen zu musizieren, denn in geselliger Runde macht das Musizieren doppelt so viel Spaß. Wir spielen Filmmusik, Musicals, klassische Musik sowie Evergreens und Kirchenmusik. Zu unseren Auftritten gehören u.a. Serenaden, Gottesdienste, Musikevents und Konzerte. Im letzten Jahr durften wir unser 40-jähriges Bestehen feiern. Haben wir Ihr Interesse geweckt – dann kommen Sie gerne ganz unverbindlich zu einer unserer Proben vorbei. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied. Sehr gerne hätten wir auch eine(n) Percussionisten, der/die uns das ganze Jahr über rhythmisch unterstützt und begleitet. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: www.akkordeonorchesterkaufering.wordpress.com. Seit Kurzem sind wir auch auf „Instagram“ zu finden. Geprobt wird jeden Mittwoch, 19:00 – 21:00 Uhr in der Aula der Mittelschule Kaufering.

17 Abende, 12.03.2025 - 30.07.2025, Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, Kleine Aula - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, EG
Unkostenbeitrag: 72,00 € (nicht rabattierbar), Kursleitung: Christine Schulz-Arnold

Kurs Nr. 213-04

Jodeln - Kraftgesang und Freudenschrei

Frei heraus, alles hinaus singen/rufen! Jodeln wirkt befreiend und erfüllend zugleich. Ursprünglich wurde gejodelt um über weite Distanzen zu kommunizieren oder Vieh anzulocken. Wir lernen einfache und z.T. mehrstimmige Jodler, dazu brauchst Du einen tiefen Atem, ein starkes Zwerchfell, ein offenes Herz, zwei offene Ohren, eine ganz normale Stimme und viel Freude am Singen! Zur Abwechslung kommt Bodypercussion zum Einsatz. Das sich durchdringen lassen vom gemeinsamen Puls stärkt die individuelle Lebenskraft und das Gemeinschaftserleben. Es ist eine lustige und besonders wirksame Schulung der Koordination und des Körperbewusstseins.

1 Abend, 14.05.2025, Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr Mittelschule, Aula, Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 15,00 €, Kursleitung: Doro Heckelsmüller

Hinweis:

Dieses Programmheft enthält nur eine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen der vhs Kaufering. Zusatzkurse und Aktualisierungen werden laufend auf der Webseite der vhs veröffentlicht.

Kurs Nr. 213-07

Trommelrhythmen auf der Djembé

Fortsetzungskurs

Rhythmus ist Leben, pulsierende Freude und verbindende Kraft. Beim gemeinsamen Trommeln auf der afrikanischen Djembé können wir dies in einer entspannten Atmosphäre erleben. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die bereits über Vorkenntnisse im Djembéspiel verfügen. Mithilfe einer einfachen Notation und Merksätzen erarbeiten wir uns weitere Rhythmen vorwiegend aus dem afrikanischen Kulturraum. Daneben werden wir durch vielfältige Übungen unsere Spieltechnik verfeinern und im Tempo steigern. Auch das Begleiten von Liedern mit der Trommel bleibt Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: eigene Djembé und Getränk. Kosten für Kopien in der Gebühr enthalten. Falls eine Leihtrommel benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr für den ganzen Kurs: 15€. 4 Abende, 06.03.2025 - 24.04.2025, Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Lesebereich in der Bücherei,
Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Kursgebühr inkl. Kopien: 41,00 €, Kursleitung: Katharina Kraus

Kurs Nr. 213-08

Trommelrhythmen auf der Djembé

Fortsetzungskurs

Beschreibung s. Kurs 213-07

3 Abende, 26.06.2025 - 31.07.2025, Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Lesebereich in der Bücherei,
Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Kursgebühr inkl. Kopien: 31,50 €, Kursleitung: Katharina Kraus



Tanz

Kurs Nr. 205-01

Bollywood-Dance

Feiere gerne, tanze gerne!

NEU!

Mit Hunderten von Kinoproduktionen pro Jahr erreicht die indische Filmindustrie weltweit ein riesiges Publikum. Die beliebten Blockbuster sind ein üppiger Rausch aus Tragik und Komik, Action und Glamour und aufwendigen Tanzszenen.

In Musical-artigen Choreografien werden Elemente aus klassischen indischen Tanzstilen (z.B. Folk Tanz, Kathak, Odissi, Bharatanatyam), modernen Formen (z.B. HipHop, Street Dance) und Folkloretänzen originell und frisch gemischt. Bollywood-Dance ist ein guter Einstieg in klassischen indischen Tanz.

Es sind keine tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

Sie werden jeden Takt der Musik genießen und mit offenem Herzen tanzen. Der Kurs ist in Abschnitte gegliedert, beginnend mit Aufwärmübungen, gefolgt vom Tanzen.

7 Nachmittage, 29.03.2025 - 31.05.2025
Samstag, 15:30 - 16:30 Uhr, Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering
Gebühr: 42,00 €, Kursleitung: Mahak Khandelwal



Handwerk, Nähen und Gestalten

Kurs Nr. 204-00

Individuelle Arbeiten an der Nähmaschine Anfänger und Fortgeschrittene

Hier können Sie unter fachgerechter Anleitung einer gelernten Modedesignerin Ihre individuellen Kleidungsstücke und andere textile Unikate anfertigen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ihnen werden in der Praxis die Grundbegriffe des Nähens vermittelt: Nähte und verschiedene Stiche, Verschlüsse (z.B. Reißverschluss einnähen), Schnittmuster handhaben und ändern, Tipps und Tricks, die das Nähen erleichtern.

Bitte mitbringen: Nähmaschine inkl. Anleitung, Nadeln/Stecknadeln, Garn, Stoffschere, Stoffe, ggf. Schnittmuster, Knöpfe, Reißverschlüsse usw. Bei Fragen bezüglich Stoffeinkauf usw. können Sie mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen. Die Kontaktdaten können Sie bei der Anmeldung erfragen.

4 Vormittage, 18.03.2025 - 08.04.2025

Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 12:00 Uhr

**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

Kursgebühr Kleingruppe: 72,00 €,

Kursleitung: Jana Kil, Staatlich anerkannte Modedesignerin

Kurs Nr. 204-01

Individuelle Arbeiten an der Nähmaschine Anfänger und Fortgeschrittene

Siehe Beschreibung Kurs 204-00.

4 Abende, 29.04.2025 - 20.05.2025,

Dienstag, wöchentlich, 19:00 - 22:00 Uhr

**Mittelschule, Handarbeitsraum 308 - Einfahrt und Zugang über den
Pausenhof in der Bayernstraße, UG**

Kursgebühr Kleingruppe: 72,00 €,

Kursleitung: Jana Kil, Staatlich anerkannte Modedesignerin

Kurs Nr. 204-02

Individuelle Arbeiten an der Nähmaschine Anfänger und Fortgeschrittene

Siehe Beschreibung Kurs 204-00.

3 Abende, 08.07.2025 - 29.07.2025, Dienstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Mittelschule, Handarbeitsraum 308

- Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Kursgebühr Kleingruppe: 54,00 €,

Kursleitung: Jana Kil, Staatlich anerkannte Modedesignerin

Kurs Nr. 209-04

Klöppeltreff

Haben Sie Klöppel-Grundkenntnisse? Dann ist dieser 2-wöchentliche Arbeitstreff genau richtig. Sie bekommen bei "Ihrer" Arbeit Hilfestellung und neue Anregungen und das Arbeiten in der Gruppe macht Spaß.

14 Abende, 18.03.2025 - 16.09.2025

Dienstag, zweiwöchentlich, 19:00 - 21:00 Uhr

Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering

Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €,

Kursleitung: Margot Beham

Kurs Nr. 210-01

Goldschmiedekurs

Sie möchten Ihr Outfit mit einem einzigartigen Accessoire ergänzen? In diesem Goldschmiedekurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr individuelles Schmuckstück zu fertigen. Gestartet wird mit einem Entwurf, den Sie entweder zum Kurs mitbringen oder vor Ort mit der Kursleiterin erarbeiten.

Sie lernen den Einsatz des richtigen Werkzeugs und die Techniken des Sägens, Feilens, Biegens und Lötens. Je nach Objekt können Sie Ihren Entwurf zuerst in Wachs formen und am dritten Kursabend versäubern oder bereits am ersten Abend Ihre Idee in Metall umsetzen. Nach der Auswahl des Materials und dessen Stärke, wird die Zeit für die Ausführung genutzt. Spezielle Wünsche sollten aus zeitlichen Gründen vorab mit der Kursleiterin besprochen werden. Sie können gerne Edelsteine mitbringen oder bei der Dozentin erwerben. Die Gusskosten richten sich nach Größe, Gewicht und Material und werden im Kurs kalkuliert.

3 Abende, 18.03.2025 - 01.04.2025

Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittelschule, Werkraum 303

- Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Kursgebühr: 76,00 €,

Kursleitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

Kurs Nr. 210-03

Goldschmiede - Workshop

Erfüllen Sie sich den Wunsch eines lang ersehnten Schmuckstückes. Sie bringen Ihre Idee mit, die Sie in Silber oder Gold verwirklichen können. Blech und Drähte, sowie das nötige Werkzeug wird Ihnen zur Verfügung gestellt. Nach einer kurzen Einleitung steht Ihnen die Kursleiterin beratend zur Seite, während Sie Ihre Idee verwirklichen. Sägen, hämmern und löten sind gängige Arbeitsschritte und ob das Stück matt oder poliert wird, entscheiden Sie zum Schluß. Besondere Materialwünsche können Sie gerne mit der Kursleiterin vorab besprechen Tel.: 089/164900. Die Nebenkosten von 9€ sind in der Kursgebühr enthalten, der Preis für die eigene Arbeit richtet sich nach Material und Gewicht.

1 Tag, 05.07.2025, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

Mittelschule, Werkraum 303

- Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Kursgebühr: 61,00 €,

Kursleitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter in allen Programmbereichen.

- Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?
- Sie verfügen über ein fundiertes Fachwissen in einem unserer Programmbereiche?
- Sie geben Ihre Kenntnisse, Fähigkeiten oder Fertigkeiten gerne an andere weiter?
- Sie haben bereits Erfahrungen in der Erwachsenenbildung oder sind bereit, Ihre Kompetenzen durch Fortbildungen zu entwickeln?

Wir freuen uns über Ihre Kursvorschläge und über Ihre Anregungen.

Wir bieten Ihnen eine attraktive Zuverdienst-Möglichkeit auf freiberuflicher Basis (Übungsleiterpauschale steuerfrei bis 3.000€!), flexible Zeitplanung, hochwertige Fortbildungsmöglichkeiten, und vergünstigte Teilnahmemöglichkeiten in unseren Kursen. Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Konzeption Ihrer Kurse und in didaktischen Fragen.

Kontakt: Eva.Licciardello@kaufering.de



Unser Tipp:
Die aktuelle Übersicht aller Veranstaltungen nach Starttermin finden Sie auf der Webseite unter www.vhs-Kaufering.de



Eltern-Kind -Veranstaltungen

Kurs Nr. 200-03

**Musikgarten® - Phase I: „Wir machen Musik“
für Kinder ab ca. 2 Jahren (Alter bei Kursbeginn)
mit ihren (Groß-)Eltern**

Durch gemeinsames Singen, Musizieren, Bewegen und Höreindrücke erfahren Ihre (Enkel-)Kinder zusammen mit Ihnen, wie viel Freude Musik machen kann. Eine ausgewogene Mischung aus Liedern, Fingerspielen, Kniereitern, Sprechversen und Tänzen sorgt für Abwechslung, Kreisspiele vermitteln Gruppenerfahrung und Gemeinschaftsgefühl. Einfache Instrumente führen in die Welt der Klänge ein. Thematisch gehen wir auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder in diesem Alter ein. Hier erlebt Ihr (Enkel-)Kind Sie beim Musizieren, findet Gelegenheit zur Nachahmung und viel Freiraum für eigene Gestaltungsideen. Bitte melden Sie sowohl sich als auch alle, regelmäßig teilnehmenden Kinder an. Geschwisterermäßigung 50%, unter 2 Jahren kostenfrei.

8 Nachmittage, 13.03.2025 - 22.05.2025

Donnerstag, 15:45 - 16:15 Uhr

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr pro Person: 24,00 €, Kursleitung: Sina Misch

Kurs Nr. 200-04

Musikgarten® - Phase II:

„Der musikalische Jahreskreis“

für Kinder im Alter von 3-4,5 Jahren (Alter bei Kursbeginn) und ihre (Groß-)Eltern

Wir singen und musizieren wieder gemeinsam, bewegen uns und lauschen spannenden Klängen. Im Kindergartenalter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres immer bewusster wahr. Unsere Musikgarten-Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und der Natur. Die Kinder lösen sich allmählich vom Schoß der (Groß-)Eltern und erproben ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis rückt in den Mittelpunkt. Hier erlebt Ihr (Enkel-)Kind Sie beim Musizieren, findet Gelegenheit zur Nachahmung und viel Freiraum für eigene Gestaltungsideen. Eine vorherige Teilnahme an Musikgarten – Phase I ist nicht erforderlich. Bitte melden Sie sowohl sich als auch alle, regelmäßig teilnehmenden Kinder an. Geschwisterermäßigung 50%, unter 2 Jahren kostenfrei.

8 Nachmittage, 13.03.2025 - 22.05.2025

Donnerstag, 14:45 - 15:30 Uhr

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr pro Person: 36,00 €, Kursleitung: Sina Misch

Hinweis:

Unsere vielen Vorträge rund um die Themen Pädagogik und Erziehung finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-kaufering.de

Ferienkurse

Kurs Nr. 800-05

Schach für Kids

ab 6 bis 14 Jahre

Anfänger können hier das königliche Spiel erlernen, Fortgeschrittene werden in taktische Kniffe und Tricks eingeweiht, mit denen sie ihren Gegnern (vielleicht Papa?) keine Chance mehr lassen. Anfangs werden wir eine Stunde üben, danach spielen und, wenn ihr wollt, als krönenden Abschluss ein Mehrkampf-Turnier (nicht nur Schach) austragen. Gerne können sich auch Kids mit Vorkenntnissen anmelden!

4 Vormittage, 22.04.2025 - 25.04.2025

Dienstag, 22.04.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 23.04.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 24.04.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Freitag, 25.04.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Seminarzentrum, Raum 6, EG

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering

Gebühr: 60,00 €, Kursleitung: Dr. Christoph Schöner,

FIDE Lizenz und Schulschachpatent

Kurs Nr. 800-06

Schach für Kids

ab 6 bis 14 Jahre

siehe Beschreibung Kurs 800-05

5 Vormittage, 01.09.2025 - 05.09.2025

Montag, 01.09.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Dienstag, 02.09.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 03.09.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 04.09.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Freitag, 05.09.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Seminarzentrum, Raum 6, EG

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,

Gebühr: 75,00 €

Kursleitung: Dr. Christoph Schöner,

FIDE Lizenz und Schulschachpatent

Kurs Nr. 800-17

Nähkurs für Mädchen

ab ca. 8 Jahren mit ein wenig Näherfahrung

„Wir nähen einen süßen Haarspangenhalter“

NEU!

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Baumwollstoff und in

das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann stecken wir die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Hierbei werden auch ein Reißverschluss und die Gurtbänder mit eingenäht. Du bekommst natürlich jederzeit Unterstützung.

Bitte mitbringen: - Nähmaschine, muss zwingend funktionstüchtig sein, Reparatur vor Ort ist NICHT möglich (es sind 4 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können) bitte angeben!

- Stoffschere

- Stoffklammern (falls vorhanden)

- Getränk und Brotzeit.

Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 14 € erhoben

1 Tag, 01.03.2025

Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a,

86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr inkl. Materialkosten: 32,00 €, Kursleitung: Stefanie Wimber

Kurs Nr. 800-27**vhs.KinderUni: Warum gibt es überall Werbung?**
Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Fast überall siehst und hörst du Werbung – im Fernsehen, im Internet, in Games oder im Radio. Aber warum gibt es so viel davon und warum kann sie uns so gut beeinflussen? Welche Tricks hinter der bunten Welt der Werbung stecken, verrät euch Katharina Hoffmann. Denn hinter der Werbung stecken immer Menschen, die v.a. viel Geld verdienen möchten. Ihr lernt deshalb auch, wie man schlau mit Werbung umgeht. Den Zugangslink zum Webinar und den Link zum Login-Leitfaden finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung. Wer den Vortrag gerne zusammen mit anderen erleben möchte: Er wird auch im Jugendhaus Kaufering gezeigt. Bitte anmelden, da Plätze begrenzt!

1 Vormittag, 13.04.2025**Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr Online mit edudip**

Kreativität und Gestaltung

**Kurs Nr. 800-08****Mal- und Kreativwerkstatt**
für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Wir formen, kneten, bauen und modellieren mit verschiedenen Materialien, lernen die wichtigsten Werkzeuge und spannende Techniken kennen. Wir gestalten die Oberfläche, bemalen, glasieren und lassen unsere eigenen Kunstwerke entstehen. Die Freude an der künstlerischen Arbeit, die Verwirklichung der eigenen Idee und die Fantasie stehen im Vordergrund. Die Themen variieren jahreszeitlich und werden auch durch die neu entstandene Gruppe bestimmt. "In jedem von uns steckt ein Künstler", begeben wir uns gemeinsam auf die Suche! Die Materialkosten von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten.

6 Nachmittage, 18.03.2025 - 06.05.2025, Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr Mittelschule, Werkraum 303**- Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG Kursgebühr inkl. Materialkosten: 85,00 €, Kursleitung: Sabine Spieler****Kurs Nr. 800-09****Mal- und Kreativwerkstatt**
für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Beschreibung s. Kurs 800-08

6 Nachmittage, 19.03.2025 - 07.05.2025, Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr Mittelschule, Werkraum 303**- Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG Kursgebühr inkl. Materialkosten: 85,00 €, Kursleitung: Sabine Spieler****Tipp:**

Weitere Töpfer-, Mal- und Zeichenkurse für Teenies ab 15 findest Du im Bereich Kultur auf Seite 78.

Kurs Nr. 800-10**Kreativwerkstatt****- „Welche Farbe hat mein Tag?“**
*für Grundschul Kinder***NEU!**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns damit, wie wir Farben wahrnehmen und erleben. Welche Gefühle verbinden wir mit den unterschiedlichen Farben? Welche Farben sind Freunde? Zusammen gehen wir auf Fantasiereise und erforschen „Welche Farbe hat mein Tag?“. Wir hören „Eine Farbgeschichte“, zu welcher du vielleicht dein eigenes kleines Büchlein gestalten magst.

Mit den unterschiedlichsten Farben, Materialien Techniken und Formaten probierst du selbst, welcher Ausdruck dir am besten gefällt. In der Kursgebühr sind 5€ Materialgeld enthalten.

Termine: 12.03., 02.04., 07.05., 04.06., 02.07.2025

5 Nachmittage, 12.03.2025 - 02.07.2025, Mittwoch, 16:00 - 18:00 Uhr Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum**Kursgebühr inkl. Materialkosten: 65,00 €, Kursleitung: Melanie Widmann, Kunsttherapeutin****Kurs Nr. 800-16****Nähkurs für Kinder ab ca. 8 Jahren***Wir nähen einen coolen Turnbeutel aus Softshell*

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Softshell und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann stecken wir die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Hierbei bekommst Du natürlich Unterstützung. Am Ende wird noch die Kordel eingezogen und fertig ist Dein cooler Turnbeutel, den Du stolz zeigen kannst.

Bitte mitbringen: - Nähmaschine, muss zwingend funktionstüchtig sein, Reparatur vor Ort ist NICHT möglich (es sind 4 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können) bitte angeben!

- Stoffschere

- Stoffklammern (falls vorhanden)

- Getränk und Brotzeit.

Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 15 € erhoben

1 Tag, 10.05.2025**Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle****Gebühr inkl. Materialkosten: 33,00 €, Kursleitung: Stefanie Wimber****Kurs Nr. 800-17****Nähkurs für Mädchen ab ca. 8 Jahren****mit ein wenig Näherfahrung***„Wir nähen einen süßen Haarspangenhalter“***NEU!**

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Baumwollstoff und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann stecken wir die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Hierbei werden auch ein Reißverschluss und die Gurtbänder mit eingenäht. Du bekommst natürlich jederzeit Unterstützung.

Bitte mitbringen: - Nähmaschine, muss zwingend funktionstüchtig sein, Reparatur vor Ort ist NICHT möglich (es sind 4 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können) bitte angeben!

- Stoffschere

- Stoffklammern (falls vorhanden)

- Getränk und Brotzeit.

Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 14 € erhoben

1 Tag, 01.03.2025, Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle****Gebühr inkl. Materialkosten: 32,00 €,****Kursleitung: Stefanie Wimber**



Kurs Nr. 800-18

Nähkurs für Kinder ab ca. 10 Jahren mit ein wenig Näherfahrung

Wir nähen eine coole Gürteltasche aus Softshell

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Softshell und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann stecken wir die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Hierbei werden auch ein Reißverschluss und die Gurtbänder mit eingenäht.

Du bekommst natürlich jederzeit Unterstützung.

Bitte mitbringen: - Nähmaschine, muss zwingend funktionstüchtig sein, Reparatur vor Ort ist NICHT möglich (es sind 4 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können) bitte angeben!

- Stoffschere

- Stoffklammern (falls vorhanden)

Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 15 € erhoben

1 Tag, 15.03.2025, Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr inkl. Materialkosten: 33,00 €

Kursleitung: Stefanie Wimber

Kurs Nr. 800-21

vhs.KinderUni: Warum gibt es eine Schatzkammer in Eisbergen?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Die Arktis, ganz im Norden unseres Planeten, ist viel mehr als nur ein Platz voller Schnee und Eis. Der riesige arktische Ozean, umgeben von sehr großen Ländern - Kanada, Russland, Grönland, Island, Alaska und der Nordspitze Skandinaviens - ist ein ganz besonderer Lebensraum. Hier gibt es Pflanzen und Tiere, die man sonst nirgendwo findet. Außerdem leben hier über 80 verschiedene arktische Völker. Dr. Thomas Henningsen wird mit euch diese lebendige Schatzkammer anschauen und spannende Geheimnisse lüften. Dazu gibt es tolle Bilder aus der Arktis. Den Zugangslink zum Webinar und den Link zum Login-Leitfaden finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung. Wer den Vortrag gerne zusammen mit anderen erleben möchte: Er wird auch im Jugendhaus Kaufering gezeigt. Bitte anmelden, da Plätze begrenzt!

1 Vormittag, 29.06.2025

Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr

Online mit edudip

Kurs Nr. 800-22

vhs.KinderUni:

Warum sind Menschen schlauer als Roboter?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Ein Roboter, der dein Zimmer aufräumt - das wäre doch super. Vielleicht kann er sich sogar mit dir unterhalten und auch die Hausaufgaben erledigen. Unmöglich? Ja, aber vielleicht auch bald schon Wirklichkeit. Der Schlüssel dazu ist Künstliche Intelligenz oder kurz KI. Aber was ist eigentlich KI? Wie wird KI unsere Welt verändern? Und wie intelligent können Roboter werden und wie sollte unsere Welt mit intelligenten Robotern einmal aussehen? Neben Antworten auf diese Fragen gibt es zusätzlich spannende Beispiele zum Mitmachen, wie man selbst programmieren kann.

Den Zugangslink zum Webinar und den Link zum Login-Leitfaden finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung. Wer den Vortrag gerne zusammen mit anderen erleben möchte: Er wird auch im Jugendhaus Kaufering gezeigt. Bitte anmelden, da Plätze begrenzt!

1 Vormittag, 18.05.2025

Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr

Online mit edudip

Kurs Nr. 800-25

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Diese Kinderuni wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst! Den Zugangslink zum Webinar und den Link zum Login-Leitfaden finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung.

Wer den Vortrag gerne zusammen mit anderen erleben möchte: er wird auch im Jugendhaus Kaufering gezeigt. Bitte anmelden, da Plätze begrenzt!

1 Vormittag, 16.02.2025

Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr

Online mit edudip

Kurs Nr. 800-26

vhs.KinderUni: Warum essen wir täglich so viel Plastik?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Sicher ist dir schon mal aufgefallen, dass viele Produkte in Plastik verpackt sind. Und es gibt sogar eine riesige Menge an unsichtbarem Plastik: In den Produkten ist oft viel winziges Plastik drin, das wir nicht sehen und schmecken. Warum ist das so? Plastik wird zwar über die Zeit kleiner, verschwindet aber nie ganz von unserem Planeten. Und so landet es in unseren Böden, in der Luft, in Gewässern - und auch in unseren Lebensmitteln. Was passiert aber eigentlich im Körper, wenn man täglich Plastik isst? Marianne Falck zeigt, was die Politikerinnen und Politiker endlich dagegen tun und gibt gute Tipps, wie du Plastik vermeiden kannst. Den Zugangslink zum Webinar und den Link zum Login-Leitfaden finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung.

Wer den Vortrag gerne zusammen mit anderen erleben möchte: Er wird auch im Jugendhaus Kaufering gezeigt. Bitte anmelden, da Plätze begrenzt!

1 Vormittag, 16.03.2025

Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr Online mit edudip

Kurs Nr. 800-27

vhs.KinderUni: Warum gibt es überall Werbung?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Fast überall siehst und hörst du Werbung – im Fernsehen, im Internet, in Games oder im Radio. Aber warum gibt es so viel davon und warum kann sie uns so gut beeinflussen? Welche Tricks hinter der bunten Welt der Werbung stecken, verrät euch Katharina Hoffmann. Denn hinter der Werbung stecken immer Menschen, die v.a. viel Geld verdienen möchten. Ihr lernt deshalb auch, wie man schlau mit Werbung umgeht. Den Zugangslink zum Webinar und den Link zum Login-Leitfaden finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung. Wer den Vortrag gerne zusammen mit anderen erleben möchte: Er wird auch im Jugendhaus Kaufering gezeigt. Bitte anmelden, da Plätze begrenzt!

1 Vormittag, 13.04.2025

Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr Online mit edudip

Für junge Köche



© shutterstock_156660878

Kurs Nr. 800-13

Der Frühling klopft an der Schulküchentür an und wir bitten ihn unser Gast zu sein.

Kochkurs für Jungen und Mädchen ab 8 Jahre in Kooperation mit der Solidargemeinschaft LANDSBERGER LAND

Wir werden von ihm mit frischem Gemüse beschenkt, wozu uns einige Leckereien zum Kochen einfallen. Risotto mit knackigem Gemüse, leckere gefüllte Wraps, Ofenkartoffeln mit Frühlingsquark. Als süßen Nachschlag gibt es selbstgemachten Schokoladenpudding. Die Lebensmittelkosten von 4 € sind in der Kursgebühr enthalten. Wenn möglich, kommen die Zutaten von LANDSBERGER LAND.

Bitte mitbringen: Getränk, kleine Vorratsdose, Kochschürze wird gestellt.

1 Tag, 29.03.2025, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Schulküche in der Mittelschule

- Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €,

Kursleitung: Barbara Schreiber

, Kursleitung: Sonja Schmidt

Kurs Nr. 800-14

Kulinarische Reise nach Italien

Kochkurs für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren in Kooperation mit der Solidargemeinschaft LANDSBERGER LAND

Habt Ihr schon mal Nudeln selbst hergestellt? Sie schmecken besonders lecker, deshalb wollen wir Euch die Kunst, Nudeln selbst zu machen zeigen. Zu den Nudeln auf dem Teller darf eine Tomatensoße oder Pesto nicht fehlen. Auch das kochen wir mit Euch zusammen. Italiener sind große Liebhaber von Nachspeisen, genannt Dolci. Mit einem Dolci beenden wir unsere Italien Reise.

Die Lebensmittelkosten von 4 € sind in der Kursgebühr enthalten. Wenn möglich, kommen die Zutaten von LANDSBERGER LAND.

Bitte mitbringen: Getränk und kl. Vorratsdosen für Kostproben, Kochschürze wird gestellt.

1 Tag, 24.05.2025, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Schulküche in der Mittelschule

- Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €,

Kursleitung: Barbara Schreiber/ Sonja Schmidt

Bewegung und Körpererfahrung

Kurs Nr. 800-01

Erlebnis Tanz

ein Kurs für Tanzbegeisterte von 5-6 Jahren (Alter bei Kursbeginn)

Spielerisch und zugewandt entdecken wir in abwechslungsreichen Aufgaben mit dem ganzen Körper und wachen Sinnen die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten im – und durch den – Raum. Mit zunehmender Bewusstheit für unsere Bewegungen probieren wir gemeinsam aus, beobachten und unterstützen uns, treffen Entscheidungen mal jede(r) für sich, mal als Gruppe und mal in kleinen Teams, und gestalten immer wieder mit viel Freude unsere eigenen Tänze. Dabei erforschen wir ganz nebenbei wichtige tanztechnische Grundlagen und universelle tänzerische und musikalische Prinzipien und erspüren – und erweitern – mit viel Spaß unsere körperlichen, künstlerischen und lebenskünstlerischen Möglichkeiten.

8 Nachmittage, 13.03.2025 - 22.05.2025

Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 36,00 €

Kursleitung: Sina Misch, Tanzpädagogin für Kinder

Kurs Nr. 800-02

Bollywood Tanz

für Kinder im Grundschulalter

NEU!



Feiere und tanze mit mir!

In kindgerechten, musicalartigen Choreografien werden Elemente aus klassischen indischen Tanzstilen und modernen Formen (z.B. HipHop, Street Dance) und Folkloretänzen originell und frisch gemischt. Es sind keine tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Stoppersocken

7 Nachmittage, 29.03.2025 - 31.05.2025

Samstag, 14:30 - 15:20 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 35,00 €, Kursleitung: Mahak Khandelwal

Kurs Nr. 800-12

Yoga für Teens

Du willst mal so richtig abschalten und gleichzeitig neue Energie tanken? Dann mach mit! In diesem Kurs lernst du coole Asanas (Körperstellungen), die nicht nur deinen Körper stärken, sondern dir auch helfen, richtig herunterzukommen. Mit einfachen Atemübungen und Meditationen zeigen wir dir, wie du den Stress des Alltags hinter dir lassen kannst – egal, ob für die Schule oder privat. Yoga gibt dir die Balance, die dir guttut. Probier es aus – wir freuen uns auf dich!

10 Nachmittage, 14.03.2025 - 30.05.2025, Freitag, 15:30 - 16:30 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr 60,00 €, Leitung: Ines Ullmann, AYI Inspired Yogalehrerin,

Kinderyogalehrerin Prä- und Postnatal Yogalehrerin

Hinweis:

Dieses Programmheft enthält nur eine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen der vhs Kaufering. Zusatzkurse und Aktualisierungen werden laufend auf der Webseite der vhs veröffentlicht.

Geltendorf & weitere Orte

Kursplanung, Anmeldung und Abwicklung der Veranstaltungen erfolgen über die Geschäftsstelle der vhs Kaufering,

**Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Tel.: 08191/664220**

Öffnungszeiten:

Mo bis Do 09.00 bis 12.30 Uhr

Mo 15.00 bis 18.00 Uhr

Do 15.00 bis 19.00 Uhr

Veranstaltungsorte in Geltendorf und Umgebung:

- Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, Am Graben 12
- Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf

Kursanmeldung:

Wählen Sie den Weg, der für Sie am bequemsten ist.

- Im Internet über www.vhs-kauferring.de
- telefonisch unter 08191/664220
- per E-Mail an vhs@kauferring.de
- persönlich in der Geschäftsstelle in Kaufering.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs-Kaufering auf Seite 89

Französisch

Kurs Nr. 408g-07

Französisch B1

Réactualisez vos connaissances de la langue française!

Sie lernen Sprachhemmungen zu überwinden und Ihr Sprachfertigkeit zu verbessern. Das Arbeitstempo bestimmen Sie mit, damit der Spaß an der Sprache und am Lernen erhalten bleibt. Grammatik und Redewendungen werden wiederholt, Wortschatz aufgebaut, Alltagssituationen geübt. Material: frei ausgewählte Texte und Dokumente aus Écoute und Revue de la Presse, Chansons und Fotos. Der Kurs ist als Präsenzkurs geplant. Jedoch werden Materialien in der VHS-cloud von der Dozentin gestellt. Sie dienen als Support vom Kurs und können beliebig von den Kursteilnehmenden benutzt werden. Kein Kurs am 01.04. und 13.05.2025
**14 Vormittage, 18.02.2025 - 08.07.2025, Dienstag, 10:30 - 11:45 Uhr
Sitzungssaal Rathaus, Schulstrasse 13, 82269 Geltendorf
Gebühr ab 5 TN: 105,00 €,**

Kursleitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin

Kurs Nr. 408g-08

Französisch B2

Entraînement à la conversation

Nous parlerons de thèmes actuels, mais aussi de gastronomie, d'art, de civilisation, de tourisme, d'histoire, de tout ce qui se passe chez nos voisins français. Révision de grammaire, d'expressions idiomatiques et élargissement de vocabulaire. Choix de textes et de documents de la Revue de la Presse et d'Écoute. Ce cours est un cours en présentiel ; les documents, les photos, la grammaire et les exercices sont accessibles aux participants dans le cloud de la VHS et peuvent être utilisés librement. Kein Kurs am 01.04. und 13.05.2025

14 Abende, 18.02.2025 - 08.07.2025, Dienstag, 19:30 - 20:50 Uhr

**Grund- u. Teilhauptschule,
Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Zeichensaal, OG
Gebühr ab 5 TN: 112,00 €,
Kursleitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin**

Spanisch

Kurs Nr. 422g-05

Spanisch A1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671, ab Lektion 3

11 Tage, 20.03.2025 - 10.07.2025, Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

**Grund- u. Teilhauptschule,
Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Zeichensaal, OG
Gebühr ab 5 TN: 99,00 €, Kursleitung: Maria Sanchez**

Fitness & Gesundheit

Kurs Nr. 301g-17

Mit Yoga bewusster leben

Yoga als jahrtausend alte Wissenschaft hat eine umfassende Wirkung auf unser Wohlbefinden. Durch sanfte und achtsame Bewegungsabläufe und Körperhaltungen lockern wir die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen. Atemübungen und meditative Reisen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, so dass wir den Anforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Freude begegnen können.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, evtl. Decke.

11 Abende, 11.03.2025 - 03.06.2025

Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr

Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG

Kursgebühr: 99,00 €,

Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Kurs Nr. 301g-18

Mit Yoga bewusster leben

Beschreibung siehe Kurs 301g-17.

11 Abende, 11.03.2025 - 03.06.2025, Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG

Kursgebühr: 99,00 €,

Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Kurs Nr. 302g-41

Rückenfit am Vormittag

Ziel dieser Stunde ist eine starker und bewegter Rücken mit einer gesunden Wirbelsäule. Mit fließenden harmonischen Bewegungen aus dem PowerVit Programm trainieren wir zielgerichtet und effektiv nicht nur die oberflächliche, sondern auch die tiefliegende Muskulatur für Bauch und Rücken, sowie Haltungsaufbau, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen. Kein Kurs am 04.06.2025!

Bitte mitbringen: Gute Laune, ABS-Socken, Gymnastikmatte, Getränk, Theraband, Handtuch und falls nötig Lagerungsmaterial.

15 Vormittage, 12.02.2025 - 02.07.2025, Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr

Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Petra Thieme

Kurs Nr. 302g-40

ZUMBA® Fitness

Feiern Sie sich Fit! Sie brauchen keine Aerobic- oder Tanzerfahrung. In diesem Zumba-Kurs werden Einsteiger wie Zumbaerfahrene "abgeholt". In nur wenigen Stunden werden Sie merken, wie sich das Zumba-Fieber in Ihnen ausbreitet und Ihr Körper sich intuitiv zu den kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats bewegt. Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie. Pure Partystimmung inklusive.

Bitte mitbringen: gute Laune, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu Trinken.

15 Abende, 12.03.2025 - 16.07.2025, Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

**Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG,
Am Graben 12, 82269 Geltendorf**

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Bianca Weinlich



© shutterstock 1130001281

Kurs Nr. 302g-39

ZUMBA® Fitness

NEU!

Feiern Sie sich Fit! Sie brauchen keine Aerobic- oder Tanzerfahrung. In diesem Zumba-Kurs werden Einsteiger wie Zumbaerfahrene "abgeholt". In nur wenigen Stunden werden Sie merken, wie sich das Zumba-Fieber in Ihnen ausbreitet und Ihr Körper sich intuitiv zu den kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats bewegt. Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie. Pure Partystimmung inklusive.

Bitte mitbringen: gute Laune, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu trinken.

10 Abende, 11.03.2025 - 27.05.2025, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG,

Am Graben 12, 82269 Geltendorf

Kursgebühr: 60,00 €, Kursleitung: Laurie Thum

Gesellschaft & Kultur

Kurs Nr. 201g-01

Literaturkreis

Ein kleiner Kreis von netten Leuten, die Spaß daran haben, Bücher zu lesen und zwanglos mit Anderen Eindrücke und Gedanken darüber auszutauschen, sucht gleichgesinnte „Bücherwürmer“! In diesem Semester beschäftigen wir uns mit Literatur aus Ägypten. Bitte lesen Sie für den ersten Abend das Buch "Die Midaq-Gasse" von Nagib Machfuz. Termine: 13.03., 03.04., 08.05., 05.06. und 10.07.2025.

5 Abende, 13.03.2025 - 10.07.2025, Donnerstag, 19:30 - 21:15 Uhr

Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf,

Zeichensaal, OG

Kursgebühr: 52,50 €, Kursleitung: Dr. Ingrid Suhr-Täger

Weitere Veranstaltungsorte

Egling

Kurs Nr. 301e-23

Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Jeder Tag bringt eine neue Herausforderung. Durch Yoga, Entspannung, richtiger Atmung und innerer Ruhe sowie durch Meditation können Sie diese besser meistern.

Bitte mitbringen: eine Decke, Matte und Sportkleidung.

8 Abende, 05.02.2025 - 02.04.2025, Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr

Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar

Kursgebühr: 48,00 €, Kursleitung: Marianne Greif, Yogalehrerin

Kurs Nr. 301e-24

Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs 301e-23.

8 Abende, 05.02.2025 - 02.04.2025, Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr

Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar

Kursgebühr: 48,00 €, Kursleitung: Marianne Greif, Yogalehrerin

Hurlach

Kurs Nr. 409h-16

Italienisch A1/A2

für Teilnehmende ab A1 Niveau

Chiaro! Nuova edizione A2 ab Lektion 1

15 Abende, 12.03.2025 - 16.07.2025, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Haus der Begegnung, Poststraße, 86857 Hurlach

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Ursula Siebel,

Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin

Kurs Nr. 302h-37

Pilates, Faszien und mehr

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken sowie die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für Alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, Faszienrolle und Getränk.

15 Abende, 11.03.2025 - 15.07.2025, Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Sport- und Kulturhalle, 86857 Hurlach, Gymnastikraum

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Silvia Rieß

Kurs Nr. 302h-38

Wirbelsäulengymnastik - Rücken-fit

Sie möchten Ihren Rücken stärken, den Körper in Balance bringen und Ihre Beweglichkeit fördern? Diese gelenkschonende Gymnastik stabilisiert Ihren Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht Ihre individuelle Fitness im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause oder am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und für ein positives Körpergefühl. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen und Getränk. 15 Abende,

11.03.2025 - 15.07.2025, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr S

port- und Kulturhalle, 86857 Hurlach, Gymnastikraum

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Silvia Rieß

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB entweder die weibliche oder die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für alle übrigen Beteiligten und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Angemeldete Personen sind an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat. Die Kursleiterin, der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (3) und (4) nicht berührt.

(6) Die Vertragssprache ist deutsch.

(7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die angemeldete Person Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie in ihrem Browserfenster auf den Button „zurücksetzen“ klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

(8) Die vhs speichert den Vertragstext, den angemeldete Personen gesondert per E-Mail anfordern können. Die angemeldete Person hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

3. Vertragspartner*in und Teilnehmer*in

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der angemeldeten Person (Vertragspartnerin, Vertragspartner) begründet. Die angemeldete Person kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer*in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer*in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmer*innen gelten sämtliche die Vertragspartner*innen betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen (z.B. Alter oder Vorkenntnisse).

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten (z.B. Vorkurskarte) auszugeben. In einem solchen Fall ist der Vertragspartner verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus vom Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann der Vertragspartner von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

(1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

(3) Bei Kursen, die länger als 5 Wochen dauern, kann nach Absprache mit der vhs eine Probestunde belegt werden (gilt nicht für PEKIP-Kurse und andere Kurse, bei denen dies ausdrücklich vermerkt ist). Die Belegung einer Probestunde ist nur am ersten Seminartag möglich. Die Vertragspartner*in muss bei der Anmeldung angeben, dass sie eine Probestunde buchen möchte. Wenn sie sich nach der ersten Seminarstunde entscheidet, weiter an dem Kurs teilzunehmen und sich nicht in der Geschäftsstelle der vhs abmeldet, wird die normale Kursgebühr fällig. Wenn sie sich vor der zweiten Seminareinheit in der vhs-Geschäftsstelle vom Kurs abmeldet, berechnet die vhs 6,00 EUR für die Probestunde. An- und Abmeldungen können nur über die vhs-Geschäftsstelle erfolgen.

(4) Inhaber einer für die Dauer des Kurses gültigen Sozialcard des Landkreises Landsberg am Lech erhalten 50 Prozent Ermäßigung auf die Kursgebühr, es sei denn, es ist in der Kursankündigung etwas Anderes vermerkt. Von der Ermäßigung ausgeschlossen sind Material- und Lebensmittelkosten, sowie Eintrittsgebühren.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin oder einen bestimmten Kursleiter durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin, eines Kursleiters angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartner*in hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin, den angekündigten Kursleiter.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartner*in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen sowie in den Schulferien finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Es sei denn, die Veranstaltungstermine sind in der Programmausschreibung ausdrücklich angegeben.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Wird die für den Kurs festgesetzte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Die angemeldeten Teilnehmenden werden von der vhs verständigt. Kosten entstehen hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner*in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner*in ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Vertragspartner*in über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 14 Werktagen erstatten.

(4) Nimmt ein Teilnehmer nicht am Lastschriftverfahren teil und erteilt der vhs kein SEPA-Mandat, wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss fällig.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartner*innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartner*in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Rücktritt und Kündigung („Abmeldung“) durch die Teilnehmerin

(1) Die Teilnehmerin kann bis 12 Werktage vor Kursbeginn kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Der erste Kurstag zählt hierbei nicht mit.

(2) Die Teilnehmerin kann bis 6 Werktage vor Kursbeginn (der erste Kurstag zählt hierbei nicht mit) vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall wird eine Stornogebühr in Höhe von 5,00 EUR fällig.

(3) Die Teilnehmerin ist damit einverstanden, dass bei Prüfungen, Kursen mit vorgezogenem Anmeldeschluss, bei Veranstaltungen mit einem externen Veranstalter sowie bei allen Kursen, bei denen dies im Ankündigungstext vermerkt ist, gesonderte Rücktrittsbedingungen gelten.

(4) Sind der vhs durch die Anmeldung bereits Auslagen entstanden (z. B. Materialgeld, Lebensmitteldgeld bei Kochkursen, bestellte Tickets u.a.) werden diese zur Zahlung fällig. Der Teilnehmerin bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Volkshochschule kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.

(5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Teilnehmerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Teilnehmerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Die Gebühren für die bereits erbrachten Teilleistungen werden jedoch zur Zahlung fällig.

Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften

(6) Die Teilnehmerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt (die Gebühr) nach den bereits durchgeführten Unterrichtseinheiten berechnet. Das gilt dann nicht, wenn der Besuch der bisherigen Unterrichtseinheiten für die Teilnehmerin wertlos ist.

(7) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(8) Macht die Teilnehmerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

(9) Kann die Teilnehmerin aus gesundheitlichen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, stellt die vhs nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung eine Gutschrift über die anteiligen Kursgebühren aus. Für die Berechnung der anteiligen Gebühr ist das Eingangsdatum der Bescheinigung bei der vhs maßgeblich. Alle Unterrichtseinheiten vor Eingang der ärztlichen Bescheinigung bei der vhs können bei der Gutschrift nicht berücksichtigt werden. Eine Rückerstattung der Gebühr ist nicht möglich. Die Gutschrift ist drei Jahre gültig, nicht übertragbar und wird mit der nächsten Kursbuchung verrechnet.

(10) Abmeldungen können nur über die Geschäftsstelle der vhs erfolgen. Die Kursleitenden sind zur Annahme von Abmeldungen nicht berechtigt. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

8. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

(1) Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 4 entsprechend.

(2) Die nach Ziff. 8 (1) zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.

(3) Teilnehmende von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

(4) Bei Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen können Einschränkungen und Beeinträchtigungen entstehen, die außerhalb des Einflussbereichs der [vhs] liegen. Hierunter fallen insbesondere die von der [vhs] nicht beeinflussbaren technischen Bedingungen des Internets sowie Störungen in der technischen Infrastruktur Dritter. Dies hat keinerlei Auswirkung auf die Vertragsgemäßheit der von [vhs] erbrachten Leistungen.

9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner*in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartner*in verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartner*in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartner*in kann dem jederzeit widersprechen.

11. Streitbeilegungsgesetz

Die Europäische Kommission stellt eine Internetplattform zur Online-Streitbeilegung bereit, welche unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist. Die vhs ist zu einer Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle nicht verpflichtet und nicht bereit.

(1) Verbrauchern steht ein Widerrufsrecht nach folgender Maßgabe zu, wobei Verbraucher jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können: Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie Ihrer Volkshochschule (vhs der Stadt Landsberg, Katharinenstraße 1, 86899 Landsberg, Telefax 08191 128-315, E-Mail vhs@landsberg.de oder vhs des Marktes Kaufering, Albert-Schweitzer-Straße 4a, 86916 Kaufering, Telefax 08191 66 42 21, E-Mail vhs@kaufering.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das auf der Webseite der vhs hinterlegte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

(2) Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

(3) Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht. Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Landsberg am Lech (nachfolgend „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge oder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein.

Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Für die vhs Landsberg:

Stadt Landsberg am Lech
Datenschutzbeauftragte
Katharinenstraße 1
86899 Landsberg am Lech
Telefon: 08191/128-265
E-Mail: datenschutzbeauftragte@landsberg.de

Für die vhs Kaufering:

actago GmbH
Maximilian Nuss
Straubinger Straße 7
94405 Landau a. d. Isar
Telefon: +49 (0)9951 99990-20
E-Mail: datenschutz@actago.de

Darüber hinaus besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz
Postfach 22 12 19
80502 München
Tel. 089/212672-0
Email: poststelle@datenschutz-bayern.de

Weitere Infos erhalten Sie unter www.landsberg.de und bei den **Volkshochschule der Stadt Landsberg**
Hubert-von-Herkomerstraße 110
86899 Landsberg,

unter www.vhs-kaufering.de und bei der **Volkshochschule Kaufering**
Albert-Schweitzer-Straße 4a,
86916 Kaufering

Impressum

Das VHS-Programmheft umfasst die Kurstermine der Volkshochschulen Landsberg und Kaufering mit den Nebenstellen Egling, Geltendorf, Hurlach, Igling, Obermeitingen, Prittriching, Scheuring und Weil.

Es liegt an hochfrequentierten Stellen im gesamten Landkreis und Stadtgebiet Landsberg aus: an öffentlichen Stellen wie Behörden, Verwaltungen, Schulen, Bibliotheken und in den Volkshochschulen selbst sowie in ausgesuchten Geschäften, Banken, Bahnhöfen, Apotheken.

Die Erscheinungstermine sind halbjährlich Ende Januar (Frühjahr / Sommer) und Ende August (Herbst / Winter).

Gestaltung dieses Programmheftes:

Nicole Uslenghi,
Grafik- u. Kommunikationsdesign

Kontakt

Telefon: +49 160 954 596 43
e-mail: nicole.uslenghi@gmail.com
Postanschrift: Alpenstraße 21, 86159 Augsburg

Volkshochschule Landsberg
Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg am Lech
Tel.: 08191/128-311 oder -312
Mail: vhs@landsberg.de
www.vhs-landsberg.de

Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 4a
86916 Kaufering
Tel. 08191/664220
Mail: vhs@kaufering.de
www.vhs-kaufering.de