



The background of the entire page is a close-up photograph of a green leaf with several ants crawling on it. Overlaid on the image are three decorative circles: a small yellow circle, a medium orange circle, and a large dark blue circle that contains the text.

Programmheft Frühjahr/ Sommer 26 **Miteinander**

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

Vorwort



Doris Baumgartl

Liebe Leserinnen und Leser,

liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschulen Landsberg und Kaufering, unter dem Motto „Miteinander“ starten wir in das Frühjahr – ein Motto, das gerade in Zeiten des Wandels Mut macht und Orientierung gibt. Denn Miteinander entsteht nicht von selbst. Es entsteht dort, wo Menschen sich begegnen, voneinander lernen, miteinander Ideen entwickeln und gemeinsam Verantwortung übernehmen. Genau dafür stehen die Volkshochschulen Landsberg und Kaufering.



Thomas Salzberger

Die vhs ist seit jeher ein Ort des gelebten Miteinanders: Menschen unterschiedlichster Altersgruppen, Herkunft, Interessen und Lebenssituationen treffen sich, um Neues zu entdecken, Wissen zu vertiefen und persönliche wie berufliche Horizonte zu erweitern. Dies ist eine unserer größten Stärken – und wichtiger denn je.

Wir möchten an unseren Volkshochschulen Räume schaffen, in denen Austausch gelingt, in denen wir miteinander ins Gespräch kommen und voneinander profitieren. Ob in unseren kreativen Workshops, in Gesundheitskursen, in kulturellen Angeboten oder in digitalen Lernformaten: Lernen an der vhs bedeutet immer auch Begegnung, Teilhabe und Gemeinschaft. Gemeinsam machen wir alle die vhs zu einem Ort, der Miteinander nicht nur diskutiert, sondern aktiv gestaltet.

Wir laden Sie herzlich ein, in unserem neuen Programm zu stöbern, Neues auszuprobieren und sich inspirieren zu lassen.

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

Thomas Salzberger
1. Bürgermeister
Vorsitzender des vhs-Beirats

Semesterschwerpunkt: Miteinander



- | | | | |
|-------------|--|---------------|--|
| 1005 | So lösen und vermeiden Sie Konflikte im Alltag | 5502 | Boulen: Pétanque, ein schönes Spiel! |
| | Seite 27 | | Seite 7 |
| 4200 | Ukulele spielen | 3021 | Kreistänze aus aller Welt |
| | Seite 24 | | Seite 16 |
| 4103 | Schreibwerkstatt | 3022 | Tango Argentino zum Kennenlernen |
| | Seite 24 | | Seite 16 |
| 5202 | Stärken entfalten, Miteinander genießen – selbstbewusst in Gruppen und Alltag | 3464 | Partnermassage – Verwöhnen und Wohlfühlen |
| | Seite 4 | | Seite 18 |
| 5204 | Miteinander leben – Unterschiede respektieren, Brücken bauen | 700-07 | Internationaler Frauentreff |
| | Seite 5 | | Seite 36 |
| 3962 | Einfach zusammen kochen! | 213-04 | Jodeln – Kraftgesang und Freudenschrei |
| | Seite 23 | | Seite 51 |
| 3931 | Fine Dining Tapas | | Theater- und Kulturgemeinde |
| | Seite 22 | | Seite 49 |
| 2202 | Pub Quiz | 200-06 | (Groß-)Eltern-Kind-Tanzwerkstatt |
| | Seite 10 | | Seite 52 |
| 5500 | Schafkopf für Anfänger | 428-00 | Gebärdensprache – Fortsetzung |
| | Seite 7 | | Seite 35 |
| | | 205-08 | Tanzen wie Jane Austen |
| | | | Seite 51 |

Hinweis:
Information und
Anmeldung
für die Veranstaltungen
im ersten Teil nur
über die vhs Landsberg,
im zweiten Teil nur über die
vhs Kaufering.
Seite 32

Inhalt

Vorwort	1
Semesterschwerpunkt: Miteinander	1

Gesellschaft & politische Bildung

vhs.wissen.live	3
Geschichte und Zeitgeschehen	4
Persönlichkeit und Ressourcen	4
Haus und Garten	5
Energieversorgung	5
Recht und Finanzen	5
Umwelt und Klima	6
Freizeit und Spiel	7
vhs unterwegs	7

Sprachen & Integration

Alphabetisierung	9
Deutsch als Fremdsprache	9
Englisch	10
Französisch	12
Italienisch	12
Spanisch	13
Weitere Sprachen	14
Griechisch	14
Kroatisch	14
Schwedisch	14
Japanisch	14

Gesundheit

Bewegung und Fitness	15
Tanz	16
ZUMBA®	16
Feldenkrais	16
Qi Gong und Tai Chi	17
Achtsamkeit und Stressbewältigung	18

Yoga	19
Pilates	20
Gesundheitsthemen	21
Mit allen Sinnen genießen	22

Kultur & Kreativität

Kunsthistorik – Führungen	23
Literatur	24
Musik	24
Bildende Kunst	25
Kunst und Handwerk	26
Textiles Gestalten	26
Fotografie	27

Beruf & EDV

Persönliche Kompetenzen	27
EDV-Grundlagen	28
MS-Office Anwendungen	28
Smartphone - Tablets	28
Navigation	29
Künstliche Intelligenz	29
Bildbearbeitung	30

Junge vhs

AbenteuerKinderWelt	31
Musik und Rhythmus	31
Bewegung, Kreativität und Phantasie	31

Programmbereich vhs Kaufering	32
-------------------------------------	----

AGB	58
Datenschutzerklärung	60
Impressum	60

Geschäftsstelle

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

Öffnungszeiten

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

Postanschrift

Postfach 101653
86886 Landsberg

Kontakt

Tel. 08191 / 128-311
oder 08 191 / 128-312
E-Mail: vhs@landsberg.de
www.vhs-landsberg.de

Vorsitzende des Kuratoriums

Oberbürgermeisterin
Doris Baumgartl

Mitarbeiterinnen

Leitung:
Andrea Höfler, Dr. Christina Wekerle
Fachbereichsleitung:
Heike Rosenbauer, Fiona Andersen
Geschäftsstelle:
Sabine Taubenthaler,
Doris Dittrich, Brigitte Bonfert

- Parkplatz
- Parkgarage
- Parkplatz Busse
- Behindertenparkplatz
Parkdauer unbegrenzt
- Parkplatz
gebührenfrei
- Touristinformation

Gebührenübersicht unter
www.stadtwerke-landsberg.de





Gesellschaft & politische Bildung

vhs.wissen.live

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.

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

5001ON Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter erörtert, wie Erkenntnisse aus der Hirnforschung und der Connectomics helfen können, energieeffizientere und lernfähigere künstliche Intelligenz zu entwickeln.

Mo. 23.2.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5002ON Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Prof. Dr. Martina Heßler beleuchtet die Geschichte menschlicher und maschineller Fehler und zeigt, warum ein kritischer Umgang mit KI notwendig ist.

Di. 24.2.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5003ON Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

Prof. Dr. Julia Voss zeigt, welche historischen Motive Michael Ende in „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ verarbeitete, und gibt Einblicke in die von ihr kuratierte Ausstellung zur Verbindung von Natur, Glaube und deutscher Geschichte.

So. 1.3.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5004ON Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte

Ulli Lust erkundet anhand archaischer Frauenfigurinen die Anfänge von Kunst, Gesellschaft und Empathie und zeigt, wie vielfältig und gemeinschaftlich frühe menschliche Lebensformen gewesen sein könnten.

Mi. 4.3.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5005ON Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Mi. 11.3.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5006ON Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Aaron Sahr erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Mo. 16.3.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5007ON Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Jan Philipp Reemtsma erläutert, wie die geschichtliche Rekonstruktion sozialer Phänomene hilft, ihre Dynamik zu verstehen und fundiert darüber zu sprechen.

Mi. 25.3.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5008ON Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Dr. Lisa Hockemeyer geht der Frage nach, wie sich in Kunst und Kultur sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl formierte, die bis heute entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur beeinflusst.

Mi. 1.4.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5010ON Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Prof. em. Dr. Andreas Beyer fokussiert Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt.

Do. 2.4.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5011ON Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Dr. Andrea Fischer zeigt, wie Gletscher Landschaften prägten, erzählt von ihrer Faszination und diskutiert die Folgen ihres möglichen Verschwindens.

Do. 16.4.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5012ON Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Mi. 22.4.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5013ON Die Kelten

Prof. Dr. Bernhard Maier veranschaulicht die keltische Kultur von ihren Anfängen bis zur Romanisierung und zeigt, wie ihre Traditionen im Mittelalter und in der Neuzeit fortwirkten.

Mi. 29.4.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5014ON Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Dr. Simon Strauß zeigt, wie in Kleinstädten Gemeinschaft, Dialog und gelebte Demokratie noch erfahrbar werden können.

Mo. 18.5.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5015ON Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender zeichnet die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nach.

Di. 9.6.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5016ON Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer zeigt, wie das Bauchgefühl als unbewusste Intelligenz Entscheidungen erleichtert und unser Verständnis vom menschlichen Verstand revolutioniert.

Do. 18.6.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x



5017ON „Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland“

Dr. Björn Sautter zeigt, wie Industrie 4.0 die industrielle Wertschöpfung zukunftsfähig, nachhaltig und wettbewerbsfähig macht, und illustriert dies mit praktischen Beispielen.

Di. 23.6.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

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. Expert*innen referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Die Veranstaltungen sind gebührenfrei. Die Zugangsdaten schicken wir Ihnen nach der Anmeldung zu.

Die Veranstaltungen finden jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr statt.



25.02.26 Von „Pick-Up-Artists“ bis „Perfect Wife“: Warum das Netz Geschlechterstereotype verstärkt

25.03.26 Der internationale Wettlauf um Künstliche Intelligenz: Bleibt die Ökologie auf der Strecke?

22.04.26 „Level Up“ oder „Game Over“ bei Fortnite & Co.? Wie Jugendschutz bei Computerspielen besser durchgesetzt werden kann

20.05.26 Barrierefreiheit und Inklusion im Netz: Wo stehen wir in Deutschland?

17.06.26 Zwischen Selbsthilfe und Radikalisierung: Welche Rolle spielt das Netz als sozialer Vernetzungsraum?

Geschichte und Zeitgeschehen

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 sich anmelden und ein gültiges Ausweisdokument mitführen.

Termine: Do. 7.5.26, 14.00-17.30 Uhr, 1x (Kurs-Nr. 5100)

Do. 2.7.26, 14.00-17.30 Uhr, 1x (Kurs-Nr. 5101)

Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Str. 10

Leitung: Soldaten der Bundeswehr, Gebühr: 8,00 EUR

5102 Die Herkomer-Frauen

Lichtbildervortrag mit Lesung

„Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine starke Frau ...“. Im Falle des Malerfürsten Sir Hubert von Herkomer waren es gleich drei: seine Mutter Josefine, seine Ehefrau Margaret und seine Tochter Gwenddydd. In einem Lichtbildervortrag mit teils unbekannten Fotos aus England und einer Lesung aus der Romanbiografie „Die englische Tochter“ spüren wir dem ungewöhnlichen Leben dieser drei Frauen nach, denen die Stadt Landsberg viel zu verdanken hat.

Di. 28.4.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Monika Sadegor, Gebühr: 12,50 EUR

5103 Heilige Quellen im Ammerseegebiet

Vortrag

In der Ammerseeregion gibt es viele heilige Quellen. Allen gemeinsam ist, dass die Wirkung, die man ihnen nachsagt, weit über das Durst löschen hinausgeht. Manche werden als Augenbrunnen, Wunsch- Kinder- oder Schicksalsbrunnen bezeichnet. Was unterscheidet also diese heiligen Quellen von normalen Quellen? Weshalb gelten gerade sie als Orte des Heils und der Kraft? Im Vortrag werden die heiligen Quellen der Ammerseeregion vorgestellt und die Besonderheiten und Bedeutung heiliger Quellen erläutert.

Mi. 18.3.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Albin Völk, Gebühr: 12,50 EUR

Persönlichkeit und Ressourcen

5200 Baue deine Zukunft – mit LEGO® Serious Play®

Sie haben viele Ideen, aber Ihnen fehlt der rote Faden? Sie wollen Ihre Ziele klarer sehen und konkrete Schritte für Ihr persönliches Vorankommen entwickeln? In diesem 3-stündigen Workshop nutzen wir die Methode LEGO® Serious Play®, um Gedanken sichtbar zu machen, innere Klarheit zu schaffen und kreative Lösungen zu entwickeln – mit den Händen denken, lautet das Prinzip.

Durch eine gezielte Moderation erhalten Sie Aufschluss darüber, was Sie antreibt und wohin Sie wollen, welche Hindernisse Sie zurückhalten, und welche Ressourcen und Strategien stärken können. Am Ende halten Sie nicht nur ein greifbares Modell Ihrer persönlichen Vision in der Hand, sondern auch klare nächste Schritte. Das Material für den Kurs wird gestellt.

Sa. 13.6.26, 10.00-13.00 Uhr, 1x

Klostereck Landsberg

Leitung: Dr. Marietta Menner, Gebühr: 25,00 EUR

5201 Selbstmitgefühl – Mit innerer Stärke durch herausfordernde Zeiten

Selbstmitgefühl bedeutet, uns in schwierigen Momenten mit Freundlichkeit, statt Selbstkritik zu begegnen. Der Kurs vermittelt auf Basis des wissenschaftlich fundierten Ansatzes von der amerikanischen Psychologin Dr. Kristin Neff, wie wir Selbstmitgefühl entwickeln und im Alltag nutzen können. Mit Impulsen und einfachen Übungen stärken wir unsere Selbstfürsorge und erleichtern uns den alltäglichen Umgang mit Stress und Herausforderungen.

Do. 23.4.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Conny Löffler, Gebühr: 12,50 EUR

5202 Stärken entfalten, Miteinander genießen - selbstbewusst in Gruppen und Alltag

Wir entdecken unsere persönlichen Stärken (wieder) und lernen, sie gezielt für ein leichteres Miteinander einzusetzen. Auf Basis der positiven Psychologie, einem wissenschaftlich fundierten Ansatz, zeigen kurze Impulse und praxisnahe Übungen, wie wir uns in Gruppen sicherer fühlen, Beziehungen erleichtern und den Alltag mit mehr Selbstvertrauen, Leichtigkeit und Verbundenheit gestalten.

Do. 21.5.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Conny Löffler, Gebühr: 12,50 EUR

Hinweis:

Weitere Kurse zur Persönlichkeitsbildung und zum Auftreten (z.B. Die kleinen Kniffe erfolgreicher Kommunikation) finden Sie ab Seite 27 im Bereich „Persönliche Kompetenzen“.



5203ON Klarheit in stürmischen Zeiten - Wie wir Orientierung finden und handlungsfähig bleiben

Onlinevortrag

Ein Impulsvortrag über den Umgang mit Unsicherheit in einer Zeit, die viele Menschen überfordert. Politische, gesellschaftliche und persönliche Umbrüche lösen oft Angst, Rückzug und das Gefühl von Kontrollverlust aus. Wir betrachten, wie Klarheit entsteht, welche Orientierungspunkte in stürmischen Zeiten helfen und wie wir trotz Komplexität handlungsfähig bleiben. Für alle, die mehr Halt und Überblick suchen.

Do. 26.3.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Daniela Haarwaldt, Gebühr: 12,50 EUR

Hinweis:

Weitere Kurse zur Stressbewältigung (z.B. Stresskompetenz für Frauen) finden Sie ab **Seite 18** im Bereich „Achtsamkeit und Stressbewältigung“.

★ 5204 Miteinander leben - Unterschiede respektieren, Brücken bauen

Workshop

Ein Workshop für Menschen, die das tägliche Zusammenleben und Miteinander bewusster gestalten und positiv beeinflussen möchten. In kurzen Impulsen und Übungen erkunden wir, wie unterschiedliche Perspektiven entstehen – zwischen Generationen, Kulturen und Persönlichkeiten. Ziel sind mehr Verständnis, klare Kommunikation und alltagstaugliche Ansätze, um die Brücken im täglichen Miteinander zu stärken.

Sa. 18.4.26, 10.00-13.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Daniela Haarwaldt, Gebühr: 25,00 EUR



© Daniela Haarwaldt

Daniela Haarwaldt

Ich begleite Menschen dabei, in stürmischen und komplexen Zeiten wieder Klarheit und innere Orientierung zu finden. Veränderung gehört zum Leben – doch oft erleben wir sie als Herausforderung: im Miteinander, in Beziehungen, im Alltag oder durch gesellschaftliche Entwicklungen. Mich fasziniert, was unter der Oberfläche wirkt, welche Muster uns prägen und wie wir Wege finden, mit uns selbst und anderen bewusster umzugehen. In meiner Arbeit verbinde ich Empathie, systemisches Denken und eine klare, verständliche Sprache. Mir ist wichtig, Räume zu schaffen, in denen Menschen sich selbst besser wahrnehmen, neue Perspektiven entdecken und ihre eigene Stärke wiederfinden können. Meine Schwerpunkte liegen in Selbstführung, Kommunikation, Umgang mit Unsicherheit und dem bewussten Gestalten von Beziehungen – alltagsnah, menschlich und ohne Druck. Ich liebe es, Menschen darin zu bestärken, ihren eigenen Weg zu gehen und innere Stabilität zu entwickeln.

Haus und Garten

5210 Minimalistisch leben – wie du auf kleinem Raum mehr Kraft in dein Zuhause bringst

Vortrag

Räume wirken auf uns – körperlich, geistig und emotional. Sie können uns stärken, inspirieren oder ausbremsen, wenn sie nur funktional sind. In diesem Vortrag erfährst du, wie Wohnflächen durch Innenarchitektur und Feng Shui besser genutzt und an die Bedürfnisse der Bewohner*innen angepasst werden können. Himmelsrichtungen, Raumaufteilung, Möblierung, Farben, Formen und Materialien spielen dabei eine zentrale Rolle. Lass dich inspirieren und erfahre, wie minimalistisches Wohnen kein Verzicht ist, sondern mehr Klarheit, Leichtigkeit und neue Lebensenergie in deinen Alltag bringt und langfristig für mehr Nachhaltigkeit sorgt.

Di. 9.6.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Katrin Crone, Gebühr: 16,00 EUR

5211 Loslassen, Entrümpeln, Frühjahrsputz - Wie und warum befreie ich mich von unnötigem Ballast

Vortrag

Kommen Sie zuhause nicht zur Ruhe, schlafen schlecht oder fühlen sich am Arbeitsplatz ausgelaugt? Oft hängt dies mit der Ordnung in den eigenen Räumen zusammen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Unordnung und Gerümpel uns schwächen und warum achtsamer Umgang mit dem Umfeld Klarheit, Orientierung und ein neues Lebensgefühl bringen kann.

Mo. 23.3.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Katrin Crone, Gebühr: 16,00 EUR

5212 Haus und Garten - Eine lebendige Beziehung

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihr räumliches Umfeld gezielt für mehr Vitalität nutzen und Innen- und Außenräume verbinden. Sie erfahren, wie Wege, Flächen, Möbel, Pflanzungen und Accessoires harmonisch gestaltet werden können. Feng-Shui-Prinzipien bilden die Grundlage, um Garten und Haus zu einer Oase der Ruhe und Quelle von Kraft und Inspiration zu machen.

Mo. 11.5.26, 18.00-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Katrin Crone, Gebühr: 20,00 EUR

Energieversorgung Recht und Finanzen

Die folgenden Onlinevorträge finden in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei.

5303ON Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?

Mo. 16.3.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

5304ON EINFACHE SPRACHE: Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?

Di. 24.3.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

5305ON Die Wärmepumpe - Praxistipps und Einsatzzwecke

Do. 26.3.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

5306ON Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick

Di. 12.5.26, 19.00-20.00 Uhr, 1x

5307ON EINFACHE SPRACHE: Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks

Mi. 13.5.26, 19.00-20.00 Uhr, 1x

5308ON Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!

Fr. 22.5.26, 12.30-13.30 Uhr, 1x

5309ON Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Do. 28.5.26, 19.00-20.00 Uhr, 1x

5310ON Energieausweis für Wohngebäude

Di. 7.7.26, 19.00-20.00 Uhr, 1x

5311ON Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

Do. 16.7.26, 19.00-20.00 Uhr, 1x





5321 Richtig Vererben – Typische Fehler beim Abfassen von Testamenten und wie man es richtig macht

Vortrag

Der Vortrag zeigt, wie man beim Vererben und bei Testamenten typische Fehler vermeidet und den eigenen Willen wirksam durchsetzt. Besprochen werden gesetzliche Vorgaben, Formfehler, unklare Formulierungen, Übersehen vorhandener Regelungen sowie Gestaltungstipps und Checklisten für den Ernstfall.

Di. 19.5.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Dr. Jan Moritz, Gebühr: 10,00 EUR

5322 Vorsorgepaket für den Todesfall: Testament – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

Vortrag

Teilnehmende erfahren, wie Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sinnvoll gestaltet werden. Anhand von Beispielen werden typische Fehler und falsche Vorstellungen aufgezeigt und praxisnahe Empfehlungen gegeben, um den eigenen Willen sicher umzusetzen und Vorsorgeinstrumente effektiv zu nutzen.

Di. 5.5.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Dr. Jan Moritz, Gebühr: 10,00 EUR

5324 Verkehrswesen kompakt: Neue Regeln und gängige Irrtümer im Straßenverkehr

Dieser Kurs bringt Ihr Wissen zu den neuesten Straßenverkehrsvorschriften auf den aktuellen Stand. Sie erhalten zuverlässige Antworten und räumen mit gängigen Irrtümern auf. Wir klären Fragen wie: Dürfen Radfahrer nebeneinander fahren? Wie verhalte ich mich bei Bussen mit Warblinklicht? Gilt „rechts vor links“ auf Parkplätzen? Was ist der Unterschied zwischen „Grünpfel“ (Blechschild) und „grünem Pfeil“ (Leuchtpfeil)? Ist Fahren mit Flip-Flops oder barfuß erlaubt? Und was ist beim Handy am Steuer wirklich verboten?

Mo. 23.3.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Stefan Kandler, Gebühr: 13,00 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 Verbraucher*innen 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 Referent*innen 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.



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



5330ON Investieren für Einsteiger – Ein fundierter Überblick

Vortrag

Was Der Kurs vermittelt verständlich die Grundlagen des Investierens. Teilnehmende lernen verschiedene Anlageformen wie Aktien, Anleihen, ETFs und Immobilien kennen, verstehen Chancen und Risiken und erfahren, wie langfristige Strategien mit Diversifikation und Risikomanagement Vermögen aufbauen können – ganz ohne Vorwissen, nur mit Interesse an einem bewussten Umgang mit Geld.

Do. 26.2.26, 18.30-20.30 Uhr, 1x

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Tom Jilg, Gebühr: 15,00 EUR



© micheile henderson auf Unsplash

5331ON Nachhaltige Geld-/Kapitalanlage – Alles Greenwashing, oder was?

Online-Seminar

Ihr Geld kann Gutes tun, z. B. wenn Sie es nachhaltig anlegen. Aber welche Finanzanlagen dürfen sich „nachhaltig“ nennen und was ist Ihnen als Verbraucher*in selbst wichtig? Unser Kurs gibt einen Überblick über die Fachbegriffe, die gesetzlichen Grundlagen und die wichtigsten politischen Institutionen, die darüber entscheiden. Was bedeuten die Produktangaben, Artikel und Abkürzungen rund um die Offenlegungsverordnung (SFDR) und Taxonomie? Worauf muss man in der Finanzberatung achten? Der Kursleiter benennt Chancen, Risiken und Grenzen in der nachhaltigen Finanzanlage und gibt Tipps, woran Sie unseriöse Angebote erkennen. Er geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

Fr. 8.5.26, 19.00-21.30 Uhr, 1x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Arthur Wilm, Gebühr: 5,00 EUR

5332ON Partnerschaft und Finanzen 2-teiliges Online-Seminar

Der 2-teilige Onlinekurs richtet sich an bestehende und zukünftige Paare, aber auch an Einzelpersonen, die Infos über das Thema „Gemeinsam Finanzen regeln“ erhalten möchten. Folgende Themen werden behandelt: Grundlagen der finanziellen Zusammenarbeit in der Partnerschaft, Kommunikation und Konfliktmanagement, praktische Werkzeuge und Methoden, Zukunftsplanung und gemeinsame Ziele, finanzieller Umgang mit „Carearbeit“ in der Partnerschaft, Altersvorsorge und „Carearbeit“ (Haushalt, Kindererziehung, Pflege von Angehörigen u.v.m.).

ab Mi. 15.4.26, 19.00-21.00 Uhr, 2x,

an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Arthur Wilm, Gebühr: 10,00 EUR

Umwelt und Klima

Fair Fashion Week

Die folgenden Veranstaltungen finden im Rahmen der Fair Fashion Week statt. Mehr Informationen zum weiteren Programm finden Sie hier:

<https://www.klimaschutz-landkreis-landsberg.de/>

5400 Untragbar – Die Kehrseiten unseres textilen Konsums

Der Auftakt zur Fair Fashion Week bildet die Modenschau mit Preisverleihung für das originellste nachhaltige Outfit. Diese wird von einem Impulsvortrag von Stefanie Trevisan von der Akademie Mode und Design (AMD) in München eingerahmt, der dazu anregt, die Dimensionen unseres Modekonsums kritisch und bewusst zu hinterfragen. Inhalt: Die Textilindustrie gehört weltweit zu den ressourcenintensivsten Branchen und hinterlässt tiefgreifende ökologische wie soziale Folgen - von enormem Wasserverbrauch und Chemikalieneinsatz bis hin zu Ausbeutung in globalen Lieferketten und massiver Überproduktion. Untragbar lädt dazu ein, diese Zusammenhänge kritisch zu reflektieren und zu erkennen, welche Rolle Konsumkultur, Politik und gesellschaftliche Verantwortung für eine nachhaltigere Zukunft der Mode spielen.

Fr. 17.4.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x

Großer Sitzungsaal, Landratsamt Landsberg am Lech

Leitung: Stefanie Trevisan, Gebühr: Eintritt frei



FAIR FASHION CONTEST

Der Landkreis sucht das originellste Outfit.

Mach mit, zeig Dein Talent und setze ein Zeichen für eine faire, nachhaltige Modewelt!



5401 Future Fashion statt Fast Fashion

Am Earth Day, Mittwoch, 22. April 2026, lädt die Koordination Kommunale Entwicklungspolitik, die Fachstelle Klimaschutz im Landratsamt in Kooperation mit der vhs Landsberg zur Ausstellung „Future Fashion statt Fast Fashion“ im Klostereck ein. Von 14 bis 19 Uhr können Besucher*innen erfahren, welche sozialen und ökologischen Probleme in unserer Kleidung stecken. Die Ausstellung soll dazu anregen, das eigene Konsumverhalten zu reflektieren und nachhaltige Mode zu entdecken. Ein Experte für Faire Mode wird die interaktive Ausstellung begleiten.

Mi. 22.4.26, 14.00-19.00 Uhr, 1x, Klostereck Landsberg

Leitung: Fachstelle Klimaschutz /

Koord. Komm. Entwicklungspolitik, Gebühr: Eintritt frei

Freizeit und Spiel

5500 Schafkopf für Anfänger

Hatten Sie schon immer einmal Lust, ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen? Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, sich in einer gemütlichen Runde entspannen und dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann ist dieser Kurs der richtige. An drei Abenden lernen Sie die Schafkopfgeregeln und das sehr unterhaltsame Spiel mit der „Blumen-Resi“, einen „verreckten Tschang Wang“, oder wie wir mit einer Sau davonlaufen. Es wird ohne Einsätze gespielt. Sie erhalten eine 25-seitige Unterlage, die in der Kursgebühr enthalten ist.

Mi. 22.4.26, 19.00-21.37 Uhr, Do. 23.4.26, 19.00-21.37 Uhr, Fr.

24.4.26, 19.00-21.37 Uhr, 3x

Gaststätte Sportzentrum,

Hungerbachweg 1, 86899 Landsberg am Lech

Leitung: Heinz Mielewsky, Gebühr: 90,00 EUR



5501 Schafkopf für Fortgeschrittene

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das „grandiose bayrische Spiel“ mit Herz und Verstand? Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspielenden, oder es fehlt die nötige Taktik und die Gedächtnisleistung muss wieder auf das nötige Niveau gehoben werden? Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute, um nach dem Kurs an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen. Haben Sie schon einmal einen Schieber, Fleischlos-Solo, Bettel, Ramsch, Hochzeit oder gar die Närrische und Fisikorunde gespielt? Sigi Wenz, der Schafkopfcoach macht sie wieder fit. Es wird ohne Einsätze gespielt. Ein 16-seitiges Skript des Kursleiters ist in der Gebühr enthalten. Voraussetzungen: Spielsicherheit in den Varianten Sauspiel, Wenz und Solo.

Mo. 20.4.26, 19.00-21.37 Uhr, Di. 21.4.26, 19.00-21.37 Uhr,

23.01.2025, 24.01.2025

Gaststätte Sportzentrum,

Hungerbachweg 1, 86899 Landsberg am Lech

Leitung: Heinz Mielewsky, Gebühr: 75,00 EUR

5502 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.

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

Sa. 25.4.26, 10.00-15.00 Uhr, 1x

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

Leitung: Wolfgang Bober, Gebühr: 15,00 EUR

vhs unterwegs

5700 Künstliche Intelligenz in der Produktion – Ein Blick in die Zukunft der Industrie

Führung durch das KI-Produktionsnetzwerk an der Universität Augsburg

Erleben Sie, wie in Ihrer Region an der Zukunft der Produktion geforscht wird! Besuchen Sie den 5.300 m² großen KI-Erlebnisraum „Halle 43“ des KI-Produktionsnetzwerks an der Universität Augsburg mit Anlagen im industriellen Maßstab. Erfahren Sie, wie künstliche Intelligenz die Produktion revolutioniert – von intelligenten Robotern bis zur selbstlernenden Qualitätskontrolle. Ergänzend dazu lädt der KI-Showroom ein, sich dem Thema „KI in der Produktion“ interaktiv zu nähern. Eine spannende Führung für alle, die entdecken wollen, wie Forschung und Praxis zusammenwirken!

Treffpunkt: Gebäude 45, Bürgermeister-Ulrich-Straße 100 im Walter Technology Campus, 86199 Augsburg. Weitere Informationen zur Anreise finden Sie hier: <https://www.uni-augsburg.de/de/forschung/einrichtungen/institute/ki-produktionsnetzwerk/anfahrt/>

Der Kurs findet in Kooperation mit der vhs Augsburg statt.

Di. 19.5.26, 18.00-19.30 Uhr, 1x

Gebäude 45, Bürgermeister-Ulrich-Straße 100, 86199 Augsburg

Leitung: Stephan Schlüter, Gebühr: Eintritt frei



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



5702 Geschichtliche Exkursion nach Rott und Reichling

Die beiden Orte im südlichen Landkreis Landsberg bieten eine Reihe interessanter geschichtlicher Orte: nach einer Besichtigung der St.-Ottilienkapelle in Rott wandern wir auf den Kalvarienberg mit Burgstall und Appolloniakapelle. Weiter geht es zum Hügelgräberfeld bei Pessenhausen, zur Keltenschanze Reichlingsried und in das kleine Römer-Keltensmuseum nach Reichling mit umfassenden Infos zur spannenden Vor- und Frühgeschichte. Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk.

So. 19.4.26, 13.00-16.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: St. Ottilienkapelle Ortsausgang Rott, Richtung Ludenh.

Leitung: Albin Völk, Gebühr: 14,00 EUR

5703 Geschichtlich-mythologische Wanderung am Schatzberg bei Dießen

Der Schatzberg ist ein geschichtlich und mythologisch bedeutender Ort, sei er doch Wohnstatt dreier geheimnisvoller Frauen, die einen Schatz bewahren. Bei einer Wanderung zu den Burgställen der Iringis- und der Scuonenburg, vorbei an den Schatzlöchern und der Mechthildisquelle erfahren Sie Interessantes über die Vor- und Frühgeschichte dieses Ortes, den dortigen Drei-Frauen-Sagen und der Bedeutung heiliger Quellen.

So. 26.7.26, 9.30-12.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Dießen, Parkplatz an der Schatzbergalm (beschildert)

Leitung: Albin Völk, Gebühr: 14,00 EUR

5704 Kunsthistorische Exkursion nach Wessobrunn

Kennen Sie den schloßähnlichen Prälatentrakt im der ehem. Benediktinerabtei mit Tassilosaal? Den markanten Römerturm, die sehenswerte Pfarrkirche, Mariengrotte, Tassilolinde, den rätselhaften Bilstein und das malerische Brunnenhaus mit den hl. Drei Quellen? Bei einer Führung lernen Sie die spannende Geschichte des einst bedeutenden Marienwallfahrtsortes und Heimat bekannter Kunsthandwerker kennen und hören das althochdeutsche „Wessobrunner Gebet“. Hinweis: zzgl. 4 Euro vor Ort für den Eintritt in das Kloster.

Fr. 10.4.26, 13.00-16.15 Uhr, 1x

Treffpunkt: Klosterhof, vor der Pfarrkirche beim Römerturm

Leitung: Albin Völk, Gebühr: 14,00 EUR

5705 Gletscherwanderung im Nationalpark Hohe Tauern

Am Gletscher wandern - Eine Wanderung im Nationalpark ins ewige Eis. Am Eis der Pasterze am Großglockner können wir den Rückzug der Gletscher, als direkte Folge des Klimawandels, unmittelbar erwandern und erkennen. Mit dem Verschwinden der Eismassen ergeben sich auch interessante Einblicke in die Welt der Gesteine und ihrer Verformung und Entstehung. Wir bewegen uns im Lebensraum der Steinböcke, Gämsen, Adler und vieler anderer Tiere, die wir in dieser Umgebung beobachten können. Am zweiten Tag unternehmen wir eine Gipfelwanderung und tauchen tief in diese beeindruckende Bergwelt ein. Eindrücke von Fauna, Flora, Geologie und nachhaltiger Energiegewinnung erhalten wir mit diesen Wanderungen. Abends sitzen wir gemütlich zusammen und tauschen unsere Eindrücke aus.

Schwierigkeit /Anforderungen: Der Wanderung ist geeignet für Personen ab 16 Jahren. Die Wanderungen erfolgen auf markierten Wegen und stellen keine technischen Schwierigkeiten dar. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind dennoch unbedingt erforderlich. Der Gletscherweg beinhaltet keine nennenswerten Steigungen und dauert - je nach Fotopausen - 3 bis 4 Stunden. Die Höhenwanderung beansprucht ca. 5 Std (Auf/Ab) und überwindet 550 Höhenmeter.

Ausrüstung für Aktivitäten: Feste Wanderstiefel und Bekleidung für alpine Umgebung (Mütze, Schal; Warme Jacke, Hose); Wanderstöcke (empfohlen); Thermoskanne, Sonnen-/Windschutz, (weitere Details vor Antritt); Hinweise zur Teilnahme: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Die Auswahl und Länge der Touren werden durch den Bergwanderführer nach Wetterlage bestimmt. Das Mitnehmen von Hunden ist nicht möglich. Unterbringung in Mehrbettzimmer (keine Lager).

Kosten: Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Maut und ggfls. Benutzungsgebühren kommen dazu und werden direkt vor Ort durch die Teilnehmenden beglichen.

Anfahrt/Dauer: Ankunft zwischen 17 und spätestens 18 Uhr an der Hotel-Schutzhütte Karl-Volkert-Haus, 9844 Heiligenblut, Österreich; Rückfahrt

Sonntag ca. 15 Uhr. Die Fahrt zum Treffpunkt erfolgt in Eigenregie. Bei Interesse an Fahrgemeinschaften mit der Anmeldung bei Volkshochschule Kontaktdaten angeben. Die Wanderungen werden durch den staatl. geprüften Bergwanderführer geleitet.

Anmeldeschluss: 30. Mai 2025

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

Fr. 19.6.26, 17.00-22.00 Uhr, Sa. 20.6.26, 8.00-17.00 Uhr, So. 21.6.26, 8.00-15.00 Uhr, 3x

Glocknerhaus, Gletscherstraße, 6844 Heiligenblut, Österreich

Leitung: Karl-Heinz Reindl, Gebühr: 108,00 EUR



© Karl-Heinz Reindl

5706 Gemeinsam auf den Spuren von starken Frauen in Augsburg

Begeben Sie sich auf die Spuren von starken, mächtigen und schönen Frauen, die in Augsburg lebten oder aus Augsburg stammten und Geschichte schrieben. Sehen Sie bei dieser Führung, wo sich die „Bernauerin“ in ihren Herzog Albrecht verliebte; und warum war die heilige Afra die erste Märtyrerin der Diözese Augsburg wurde. Erfahren Sie mehr über die „geheime Affäre“ der Maria Anna Thekla Mozart - dem Augsburger Bäsle. Vom Domviertel aus führt Sie der weitere Weg in die Altstadt zum Gignoux-Haus. Dort erfahren Sie die Geschichte der mutigen Anna Barbara Gignoux. Am schönsten war jedoch sie - Philippine Welser. Warum sammelte sie Heilkräuter und wie gelang es ihr, die „Mutter Tirols“ zu werden? Höhepunkt der Führung ist der Besuch des Rokokosaals im Schaezlerpalais. Dort endet die Führung. Hinweis: zzgl. Eintritt für Saal

So. 3.5.26, 14.00-16.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Augsburg, am Brunnen vor dem Dom

Leitung: Barbara Kreuzer, Gebühr: 14,00 EUR

5707 Gemeinsam auf den Spuren der Fugger in Augsburg

Keine Kaufmannsfamilie in Deutschland übt eine derart große Faszination aus wie das schwäbische Kaufmannsgeschlecht der Fugger. Zur Berühmtheit gelangte die Familie unter Jakob Fugger, der seinerzeit im Volksmund auch als „der Reiche“ umschrieben wurde. Unter ihm stieg die Familie in den Adelsstand auf und die Familienmitglieder errangen wichtige weltliche und kirchliche Ämter. Er war zwischen 1495 und 1525 der wichtigste Bankier und Kaufmann Europas. Wir besuchen gemeinsam sein Grab in der Anna-Kirche und gehen hinüber zu seinem Wohnhaus, dem Fuggerstadtpalast (Außenbesichtigung). Erfahren Sie, warum Martin Luther 1518 in Augsburg war und warum Jakob Fugger so reich werden konnte. Anschließend geht es über die Gassen der Altstadt zur Fuggerei (zzgl. 8 Euro Eintritt vor Ort).

Do. 26.2.26, 14.00-16.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Augsburg, Rathaus, Haupteingang

Leitung: Barbara Kreuzer, 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



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 www.vhs-landsberg.de**

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.

Alphabetisierung NEU!

2180AP ALPHA+ besser lesen und schreiben

Dieser Kurs richtet sich an Deutsche und Migrant*innen ab 15 Jahren, die Schwierigkeiten beim Lesen, Verstehen und Schreiben von Briefen und Texten haben. Leseverständnis, Wortschatz und vor allem die Schreibkompetenz wird trainiert. Das Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Voraussetzungen: noch kein B1 Niveau erreicht, mind. seit 2 Jahren Aufenthalt in Deutschland, Aufenthaltstitel aktuell vorhanden
Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns im Büro (telefonisch unter 08191 128 311/-312 oder vor Ort).

VHS-Gebäude, Leitung: Sabine Schellberg,

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung jederzeit möglich!

Deutsch als Fremdsprache

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 Aufbau-module 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.

2136 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. Ab (ca.) Lektion 3.

Kursbuch/course book: Schritte plus neu A1.1 (ISBN 978-3-19-501081-8)
Bitte mitbringen: Stifte, Lehrbuch, Heft, Ordner

ab Mo. 23.02.26, 18.30-20.00 Uhr, 11x

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Maja Kolesaric, Gebühr: 99,00 EUR

2137 Deutsch in Alltag und Beruf A1.2

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf vertiefen möchten. Kursbuch: Schritte plus neu 2, A1.2 ab Lektion 11.

ab Mo. 23.02.26, 18.30-20.00 Uhr, 14x

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Lisa Bauer, Gebühr: 126,00 EUR

2138 Deutsch in Alltag und Beruf A2.1

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten. Kursbuch: Wird am ersten Kurstag besprochen

ab Do. 26.02.26, 18.30-20.00 Uhr, 9x

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Natalie Routledge, Gebühr: 81,00 EUR

2146 Deutsch in Alltag und Beruf A2.2

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 4 (ISBN 978-3-19-801083-9) ab Lektion 11.

ab Do. 26.02.26, 19.30-21.00 Uhr, 16x

VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 144,00 EUR

2148 Konversationskurs Deutsch für Fortgeschrittene (ab A2)

Sie verfügen bereits über gute Kenntnisse der deutschen Sprache (ab Sprachniveau A2), haben aber zu wenig Gelegenheit, diese im Alltag anzuwenden? Dann verbessern Sie Ihre Sprachfähigkeiten mit einem Konversationskurs Deutsch! Dazu lesen und diskutieren wir Texte zu aktuellen Themen. Themenwünsche im laufenden Kurs sind erwünscht.

ab Mo. 09.03.26, 20.15-21.45 Uhr, 14x

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 126,00 EUR

2150Y Deutsch in Alltag und Beruf B1.1

Blended Learning-Kurs

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 weiterlernen möchten. Der Kurs wird abwechselnd in Präsenz und online stattfinden. An welchen Tagen der Kurs online stattfindet, gibt die Kursleiterin bekannt. Kursbuch: Schritte plus 5 Neu // B1.1, Lektion 3, ISBN 9783 19 301085 8

ab Mi. 25.02.26, 19.30-21.00 Uhr, 10x

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Beate Hoidn, Gebühr: 90,00 EUR

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. Kursbuch: Weitblick B2 (ISBN 978-3-06-120885-1) ab Lektion 4.

ab Mo. 23.02.26, 18.30-20.00 Uhr, 16x

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 144,00 EUR

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. Der Kurs wird abwechselnd in Präsenz und online stattfinden. An welchen Tagen der Kurs online stattfindet, gibt die Kursleiterin bekannt. Kursbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.2, Lektion 9, ISBN 9783 19 121209 4

ab Mi. 25.02.26, 17.45-19.15 Uhr, 10x

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Beate Hoidn, Gebühr: 90,00 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.

Termine: 09.05.26, 27.06.26

Leitung: N.N., Gebühr: 25,00 EUR

Prüfungen

Für **Anmeldungen zu Tests und zu Kurseinstufungen** sind wir von Montag bis Freitag von 8:30 - 12:00 Uhr und am Dienstag und Donnerstag von 14:00 - 16:00 Uhr für Sie da.

Sprechen Sie uns gerne an!

Für **Anmeldungen zu Integrationskursen, Fragen und Beratung rund um Deutsch- und Integrationskurse** vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.



Hier Termin vereinbaren oder sprechen Sie uns zur Terminvereinbarung auch gerne vor Ort oder telefonisch (unter 08191 128 311/-312) an. Wir freuen uns auf Sie!

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. Die Gebühr schließt die Auswertung des Probetests ein.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns im Büro (telefonisch unter 08191 128 311/-312 oder vor Ort).

Gebühr: 75,00 EUR

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: 03.02.2026. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Sa. 28.02.26, 08.45-17.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Gebühr: 175,00 EUR

2168 Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B2“

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 B2. 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 27.06.2026 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch B2“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 04.06.2026. Die Gebühr schließt die Auswertung des Probetests ein.

Bitte mitbringen: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2 (Übungsbuch mit Audios), ISBN 978-3-12-676828-3

Sa. 13.06.26, 09.00-13.45 Uhr, Sa. 20.06.26, 09.00-13.45 Uhr, 2x

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 71,00 EUR

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: 04.06.2026. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Sa. 27.06.26, 08.45-17.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Gebühr: 195,00 EUR

Beratung

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. 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 128 311/-312. Bitte nehmen Sie sich einen Nachmittag Zeit, da Sie - je nach Anzahl der Teilnehmenden - unter Umständen etwas warten müssen.

Do. 13.30-17.00 Uhr

– Bitte Termin vereinbaren unter Telefon 08191 128 311/-312

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 10,00 EUR pro Nachmittag

Englisch



© Christina Wekerle

2202 Pub Quiz

Ein Quiz, moderiert in Englisch, mit Fragen aus aller Welt bis zu verblüffenden Fakten. Teams aus netten Leuten – gemeinsam rätseln, lachen und lernen. A quiz moderated in English, with questions from all over the world, from everyday knowledge to amazing facts. Teams of nice people – puzzling, laughing and learning together. Anmeldeschluss: 02.03.2026

Di. 10.3.26, 19.30-22.00 Uhr, 1x

Zum Trödler

Leitung: Jeff Lynn, Gebühr: 7,00 EUR

2203 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! Kursbuch: Great! A1 - 2nd edition - Hybride Ausgabe allango von Klett mit folgender ISBN 978-3-12-501753-5, ab Lektion 5/6.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

ab Di. 24.2.26, 9.30-11.00 Uhr, 15x

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 135,00 EUR



2204 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.

ab Mo. 9.3.26, 9.00-10.30 Uhr, 14x

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 134,50 EUR

2206 Englisch kompakt und intensiv an 4 Samstagen

Konversation und Grammatik A1-A2 für Lernende mit Grundkenntnissen

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.

Sa. 18.4.26, 9.30-12.30 Uhr, Sa. 25.4.26, 9.30-12.30 Uhr, Sa. 9.5.26, 9.30-12.30 Uhr, Sa. 23.5.26, 9.30-12.30 Uhr, 4x

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 84,00 EUR

2208 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.

ab Mo. 23.2.26, 10.45-12.15 Uhr, 15x

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 135,00 EUR

2209 English B1 - Improve your speaking!

Is your English a bit rusty? Do you like to practice speaking in everyday situations. We will be talking about topics like working life, fitness and health, childhood memories and more. You will be discussing in pairs, small groups and in class. Grammar will be a small part as well. Come and meet people with the same interest. Das Kursbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

ab Di. 3.3.26, 18.30-20.00 Uhr, 8x

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Josefine Dinauer, Gebühr: 72,00 EUR

2210 English B1+

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1. Extend your vocabulary and brush up on your grammar, while enjoying a lively conversation class. No book required. Handouts provided in class.

ab Di. 17.3.26, 9.00-10.30 Uhr, 10x

VHS-Gebäude, Raum 3.4

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

2211 Let's talk English B1-B2

Das Sprechen steht in diesem Konversationskurs im Vordergrund. Wir erweitern Wortschatz und Grammatik, um die Ausdrucksweise zu verbessern. Abwechslungsreiche Themen und Übungen bringen neben Spaß und Motivation den gewünschten Lernerfolg. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

ab Mo. 9.3.26, 10.45-12.15 Uhr, 14x

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 134,50 EUR

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!

ab Mo. 23.2.26, 9.00-10.30 Uhr, 15x

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 144,00 EUR

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.

Sa. 7.3.26, 9.00-11.30 Uhr, Sa. 28.3.26, 9.00-11.30 Uhr, Sa. 18.4.26, 9.00-11.30 Uhr, Sa. 9.5.26, 9.00-11.30 Uhr, 4x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 70,00 EUR

2219 Business English – Confident Communication in the Workplace B1-C1

This course is designed for participants who want to improve their English skills for the workplace. We will focus on real-life business communication, including emails, meetings, phone calls, presentations, and small talk. Participants will expand their vocabulary, gain confidence in speaking and writing, and practise useful phrases for common professional situations. The course will include role-plays, group discussions, and practical exercises tailored to the needs of learners. Please note: This course will be taught entirely in British English. Materials: Course handouts provided, no textbook required (although consider Market Leader by David Cotton et al.)

ab Di. 3.3.26, 18.30-20.00 Uhr, 9x

VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Jeff Lynn, Gebühr: 81,00 EUR

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.

ab Do. 26.2.26, 18.30-20.00 Uhr, 14x

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 134,50 EUR

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 19.

ab Do. 26.2.26, 9.00-10.30 Uhr, 12x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Helen Wolfram, Gebühr: 115,00 EUR

2226 English Mastery: Advanced Grammar & Vocabulary (C1-C2)

This course is designed for experienced English learners who want to move beyond "good" and into genuinely confident, precise, and flexible English. Aimed at the C1–C2 level, it focuses on sharpening high-level grammar, expanding nuanced vocabulary, and developing the kind of stylistic control expected in academic, professional, and real-world communication. Please note: This course will be taught entirely in British English. Materials: Course handouts provided, no textbook required (although consider Market Leader 3rd Edition Advanced by David Cotton et al.)

ab Mi. 4.3.26, 18.30-20.00 Uhr, 10x

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Jeff Lynn, Gebühr: 90,00 EUR

2228 Advanced English Conversation 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.

ab Mi. 25.2.26, 9.00-10.30 Uhr, 14x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Gwen Spengler, Gebühr: 134,50 EUR

Französisch



© Christina Wekerle

2300 Vive les vacances! - Französisch für Alltag und Urlaub A1/A1+

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Wir lesen, hören und trainieren in entspannter Runde typische Gesprächssituationen, um beim Einkaufen, im öffentlichen Verkehrsnetz, im Restaurant oder Hotel zurechtzukommen und einfache Alltagsgespräche auf Französisch führen zu können. Das Material für den Kurs wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

ab Mi. 15.4.26, 19.30-21.00 Uhr, 6x

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Lorie Leisner, Gebühr: 54,00 EUR

2301 Französisch A2

Für Lernende, die bereits Vorkenntnisse haben und diese Kenntnisse in einem gemütlichen Kreis auffrischen oder erweitern möchten. Dieser Kurs ist insbesondere auch für alle, die eine Leidenschaft für Frankreich haben. Kursbuch: Chapeau A2 ab Lektion 4 (Hueber Verlag).

ab Mo. 23.2.26, 9.00-10.30 Uhr, 15x

VHS-Gebäude, Raum 3.5

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

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.

ab Di. 24.2.26, 20.00-21.30 Uhr, 9x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

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.

ab Di. 24.2.26, 10.45-12.15 Uhr, 9x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

2307Y Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y

ab Do. 26.2.26, 20.15-21.45 Uhr, 9x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

2309Y Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y

ab Do. 26.2.26, 18.30-20.00 Uhr, 9x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

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.

ab Di. 24.2.26, 9.00-10.30 Uhr, 9x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

2316Y Französisch C1 - Conversation en français

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2314Y

ab Di. 24.2.26, 18.15-19.45 Uhr, 9x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

Italienisch



© Christina Wekerle

2405 Italienisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die Italienisch für Alltag und Reise lernen wollen. Das Erlernen wird von Anfang an auch im freien Sprechen angewendet. Kursbuch: Con Piacere nuovo A1 (ISBN 978-3-12-502202-7), ab Lektion 4. Bitte Kursbuch am ersten Abend mitbringen.

ab Di. 3.3.26, 17.15-18.45 Uhr, 15x

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Ursula Siebel, Gebühr: 135,00 EUR

2407 Italienisch A1

Beschreibung siehe Kurs 2405

ab Di. 3.3.26, 19.00-20.30 Uhr, 15x

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Ursula Siebel, Gebühr: 135,00 EUR

2418ON Italienisch A1 für den Urlaub im Espressoformat

Onlinekurs

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Lernen Sie in 45 Minuten die Grundlagen der italienischen Sprache, um sich während Ihres Urlaubs in Italien sicher zu verständigen! Der Kurs umfasst Themen wie Begrüßungen, Vorstellungsformeln, Esskultur, Freizeitaktivitäten sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft. Ideal, um die Basis für eine angenehme und reibungslose Zeit in Italien zu schaffen! Der Kurs wird als



reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten. Kursbuch: Italienisch á la carte NEU - Einstiegskurs für Reisende (Klett Verlag ISBN 978-3-12-525358-2), ca. ab Lektion 6. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

ab Mo. 23.2.26, 19.15-20.00 Uhr, 10x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Federica Frapparelli, Gebühr: 45,00 EUR

2419ON Italienisch A2 für den Urlaub im Espressoformat

Onlinekurs

Für Lernende mit Grundkenntnissen. Lernen Sie in 45 Minuten die Grundlagen der italienischen Sprache, um sich während Ihres Urlaubs in Italien sicher zu verständigen! Wir werden uns auf Unterkunft, Restaurantessen, Getränke und Einkäufe konzentrieren. Ideal, um die Basis für eine angenehme und reibungslose Zeit in Italien zu schaffen! Der Kurs wird als reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten. Das Kursbuch wird durch zusätzliches Material ergänzt, und der Schwerpunkt wird auf der Kommunikation liegen. Kursbuch: Italienisch á la carte NEU - Einstiegskurs für Reisende (Klett Verlag ISBN 978-3-12-525358-2). Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

ab Mo. 23.2.26, 20.00-20.45 Uhr, 10x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Federica Frapparelli, Gebühr: 45,00 EUR

2408 Italienisch in der Mittagspause - Übergang von A1 zu A2

Der Kurs richtet sich an Lernende, die ihre A1-Kenntnisse festigen und systematisch auf das Niveau A2 hinarbeiten möchten. Mithilfe kommunikativer Übungen, Hörverständnis-Training und gezielter Grammatikarbeit bereiten Sie sich auf den nächsten Kompetenzschritt vor. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

ab Mi. 11.3.26, 12.00-13.30 Uhr, 9x

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 81,00 EUR

2400 Italienisch A2 mit moderatem Lerntempo

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben und ohne Zeitdruck ihre Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und dem Einüben alltäglicher Situationen. Zudem werden die wichtigsten grammatischen Themen wiederholt. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

ab Di. 24.2.26, 11.00-12.30 Uhr, 11x

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Cristina Maraschi, Gebühr: 105,50 EUR

2402 Italienisch A2 mit hohem Lerntempo

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben und ihre Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und dem Einüben alltäglicher Situationen. Zudem werden die wichtigsten grammatischen Themen wiederholt. Wegen des Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben erforderlich. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

ab Di. 24.2.26, 9.00-10.30 Uhr, 11x

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Cristina Maraschi, Gebühr: 99,00 EUR

2403 Italienisch A2 - Modul 4

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit leicht fortgeschrittenen Vorkenntnissen, die ihre Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Kursbuch: Passo dopo Passo plus A2, ab Lektion 6-7.

ab Mo. 9.3.26, 9.15-10.45 Uhr, 9x

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 86,50 EUR

2410 Italienisch A2 Intensivkurs

Dieses Kursangebot richtet sich an Lernende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben und intensiv weiterlernen möchten. Das Erlernete wird von Anfang an auch im freien Sprechen angewendet. Kursbuch: Con Piacere nuovo A2 (ISBN 978-3-12-525209-7), ab Lektion 6. Bitte Kursbuch

am ersten Abend mitbringen.

ab Fr. 6.3.26, 17.30-20.30 Uhr, 6x

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Ursula Siebel, Gebühr: 126,00 EUR

2415 Italienisch B1 - Übergang von A2 zu B1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre A2-Kenntnisse festigen und systematisch auf das Niveau B1 hinarbeiten möchten. Mithilfe kommunikativer Übungen, Hörverständnis-Training und gezielter Grammatikarbeit bereiten Sie sich auf den nächsten Kompetenzschritt vor. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

ab Mo. 9.3.26, 11.00-12.30 Uhr, 9x

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 81,00 EUR

2417 Italienisch B1

Se avete già studiato un po' la lingua, il livello B1 è perfetto per voi. Con il nostro libro, Al Dente 3, non impareremo solo la grammatica, ma anche come usare l'italiano in tante situazioni diverse. Italiano come in Italia, perché L'italiano è un piacere come il caffè Libro. Al dente 3 B1, Edizione internazionale - Corso d'Italiano, libro dello studente e degli esercizi con audio e video. ISBN 978-3-12-525388-9

ab Di. 24.2.26, 18.30-20.00 Uhr, 12x

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: 115,00 EUR

2424 Italienisch B1 - Corso di Lettura

Leggiamo insieme un libro da noi scelto, ne discutiamo e ripetiamo la grammatica. Lehrbuch: „Accabadora“ von Michela Murgia (Reclam Fremdsprachentexte)

ab Fr. 27.2.26, 9.00-10.30 Uhr, 15x

VHS-Gebäude, Raum 1.3

Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: 144,00 EUR

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.

ab Mi. 25.2.26, 9.00-10.30 Uhr, 13x

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Romolo Borrelli, Gebühr: 124,50 EUR

Spanisch



© Christina Wekerle

2502 Spanisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs vertiefen 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.

ab Di. 24.2.26, 18.00-19.30 Uhr, 13x

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Noa Martín Fernandez, Gebühr: 117,00 EUR



2500 Spanisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt an die spanische Sprache heran und ermöglicht Ihnen schon bald, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. Anhand abwechslungsreicher Übungen und Rollenspiele lernen Sie mit Spaß und Motivation und erzielen so den gewünschten Lernerfolg. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

ab Do. 12.3.26, 17.30-19.00 Uhr, 14x

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 126,00 EUR

2501 Spanisch A2

Für Lernende mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs bauen wir in lockerer Atmosphäre Ihre spanischen Sprachkenntnisse aus. Wir unterstützen die Vertiefung des Wortschatzes und der Grammatik unter anderem mit dem Einsatz von digitalen Medien wie Videos und interaktiven Übungen. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

ab Fr. 27.2.26, 18.30-20.00 Uhr, 10x

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Dolores Galindo, Gebühr: 90,00 EUR

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.

ab Di. 10.3.26, 9.30-11.00 Uhr, 14x

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 134,50 EUR

2510 Spanisch B1/B2

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1. 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 (ISBN 978-3-12-515010-2) ab Lektion 9.

ab Mi. 25.2.26, 19.30-21.00 Uhr, 15x

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Dolores Galindo, Gebühr: 144,00 EUR

2511ON Spanisch Sprachtraining B1/B2

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.

ab Fr. 27.2.26, 18.00-19.30 Uhr, 12x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Maria-Dolores Rodriguez, Gebühr: 115,00 EUR

2517 Spanisch B1-B2 - Español avanzado

Está curso trabaja gramática, práctica la conversación, tiene lecturas, paseos, encuentros. La integración es parte cultural, tomando un cafecito juntos. Los libros y lecturas se informan directamente en clase.

ab Mo. 23.2.26, 9.00-10.30 Uhr, 12x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Katharina Hilt-Schroeder, Gebühr: 115,00 EUR

Weitere Sprachen Griechisch

2600 Neugriechisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Kursbuch: Griechisch aktiv (Buske-Verlag) ab Lektion (ca.) 16 und Wiederholungen.

ab Mi. 11.3.26, 17.30-18.45 Uhr, 14x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 112,00 EUR

2602 Neugriechisch A2

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

ab Mi. 11.3.26, 18.45-19.45 Uhr, 14x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR

2603 Neugriechisch A2

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

ab Mi. 11.3.26, 19.45-20.45 Uhr, 14x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR

Kroatisch

2605 Kroatisch für den Urlaub A1

NEU!

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. Kursbuch: Pons Power-Sprachkurs Kroatisch ISBN 978-3-12-566055-7.

Bitte mitbringen: Stifte, Heft, Ordner

ab Mi. 4.3.26, 18.30-20.00 Uhr, 10x

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Maja Kolesaric, Gebühr: 90,00 EUR

Schwedisch

2608ON Schwedisch A1 Fortsetzung

Onlinekurs

Für Lernende mit A1-Vorkenntnissen. Wir lernen weitere Wörter, grammatikalische Phänomene und Strukturen der schwedischen Sprache kennen, sprechen miteinander und beschäftigen uns mit geschriebenen und gesprochenen Texten. Die Inhalte und Themen können dabei auf die Interessen der Teilnehmenden angepasst werden, im Fokus soll die alltägliche Verständigung und Kommunikation stehen. Als Lehrwerk wird Javisst! Aktuell A1+ (ISBN: 978-3-19-105405-2 (print) bzw. 978-3-19-155405-7 (digital)) des Hueber Verlags verwendet.

ab Mo. 23.2.26, 18.30-20.00 Uhr, 10x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Melissa Hofmann, Gebühr: 90,00 EUR

Japanisch

2625 Japanisch A1

NEU!

Der Kurs richtet sich an Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs bietet eine Einführung in die japanische Sprache, Schrift und Kultur. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

ab Di. 24.2.26, 18.30-20.00 Uhr, 8x

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Sylvia Sensfuss, Gebühr: 72,00 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



Gesundheit

Bewegung und Fitness

3001 Fit und beweglich

In diesem Kurs treffen wir uns, um gemeinsam Spaß an der Bewegung in der Gruppe zu haben. Hierbei werden wir bestimmte Übungen zum Muskelaufbau, zur Beweglichkeit und Koordination machen. Auch das Gedächtnis und die Feinmotorik werden wir gezielt trainieren. Dieses ganzheitliche Training soll dazu dienen fit zu bleiben, die Gesundheit zu stärken und ein allgemeines Wohlbefinden zu erreichen.

Am 28.04, 05.05 und 07.07 findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, leichte Decke

ab Di. 17.3.26, 9.15-10.45 Uhr, 13x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 110,50 EUR

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.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

ab Mo. 23.2.26, 11.00-12.00 Uhr, 10x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 74,50 EUR

3004A Fit in jedem Alter

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3004

ab Mo. 8.6.26, 11.00-12.00 Uhr, 7x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 52,00 EUR

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 Cardio-Teil sorgen verschiedene Trainingsarten für Abwechslung. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Am 12.3. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Handtuch

ab Do. 26.2.26, 18.00-19.00 Uhr, 16x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Andrea Käding-Schmölz, Gebühr: 104,00 EUR

3010 Krafttraining mit Eigengewicht für Anfänger*innen

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.

Bitte mitbringen: Handtuch

ab Mi. 25.2.26, 17.45-18.45 Uhr, 10x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 65,50 EUR

3011 Big Five Fitness-Training

Mit 5 unterschiedlichen Bewegungsformen trainieren wir in diesem Kurs den ganzen Körper:

1. Begonnen wird mit einem HIIT („High Intensive Intervall Training“). Wir erhöhen unseren Puls in kurzer Zeit mit schnellen, intensiven Bewegungen. Die Fettverbrennung wird so angeregt und
2. im anschließenden Krafttraining mit Eigengewicht fortgesetzt. Damit die gereizten Muskelgruppen miteinander interagieren
3. Stabilisationstraining
4. Für unsere Beweglichkeit von Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken folgen Mobilitätsübungen.
5. Abgeschlossen wird das Training von unterschiedlichen Koordinationsübungen, die unser neuronales System herausfordern!

Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt.

Es wird gesprungen!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch

ab Di. 24.2.26, 19.45-20.45 Uhr, 10x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 65,50 EUR

3015 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.

Am 29.04 und 06.05 findet kein Kurs statt.

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

ab Mi. 18.3.26, 18.30-19.30 Uhr, 9x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 63,00 EUR

3017 Bodystyling

Bodystyling ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. In diesem Kurs trainieren wir mit Kleinstgewichten und dem eigenen Körpergewicht, um Muskeln aufzubauen. Das strafft den Körper, erhöht den Kalorienverbrauch langfristig und erleichtert das Abnehmen. Das führt zu dauerhaftem Wohlbefinden.

Am 29.04 und 06.05 findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk

ab Mi. 18.3.26, 19.45-20.45 Uhr, 9x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 63,00 EUR

3019 BreathWalk

NEU!

Der Weg zu innerer Balance und neuer Energie

BreathWalk ist eine achtsame Praxis, die bewusstes Gehen mit rhythmischer Atmung, einfacher Achtsamkeit und meditativen Techniken verbindet. Ob im Wald, im Park oder auf einem stillen Pfad: Mit jeder bewussten Bewegung, jedem Atemzug und jedem Schritt lernst du, den Alltag hinter dir zu lassen und öffnest dich für neue Kraft und Präsenz im Hier und Jetzt. Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und Offenheit für eine neue Erfahrung. Wir gehen bei jedem Wetter! „Und danach trinkst du eine Tasse Tee und erinnerst dich den ganzen Tag an den Rhythmus.“

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme, dem Wetter angepasste

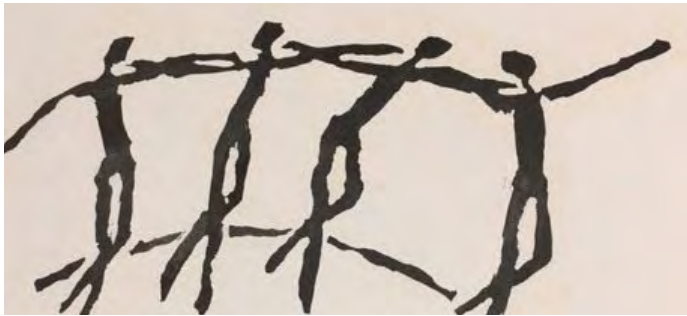
ab Sa. 20.6.26, 8.00-9.30 Uhr, 5x

Kneipp Becken Pössinger Au

Leitung: Natascha Berger, Gebühr: 49,00 EUR



Tanz



© Karl Wittl

★ 3020 Internationale Folkloretänze

NEU!

Tanzen bringt Körper und Seele in Einklang. „MITEINANDER“ lernen wir flotte und ruhige Tänze aus verschiedenen Kulturen und Ländern (Griechenland, Balkan, Südamerika, Israel, ...). Beim gemeinsamen Tanzen entsteht Raum für Begegnung und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe, Getränk

ab Do. 26.2.26, 9.45-10.45 Uhr, 8x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Ulrike Straßer, Physiotherapeutin, Lehrerin für Folklore- und meditativen Tanz, Gebühr: 50,00 EUR

★ 3021 Kreistänze aus aller Welt

„MITEINANDER“ bewegen wir uns zu leichten Kreistänzen aus verschiedenen Ländern und Kulturen (z.B. Griechenland, Balkan, Israel, Südamerika, ...) Die Tänze sind gut für Körper, Geist und Seele und wirken entspannend.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe, Getränk

ab Do. 26.2.26, 11.00-12.15 Uhr, 8x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Ulrike Straßer, Physiotherapeutin, Lehrerin für Folklore- und meditativen Tanz, Gebühr: 62,00 EUR

★ 3022 Tango Argentino zum Kennenlernen

Intensiv-Workshop

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin an zwei Nachmittagen den Tango Argentino kennen. In entspannter Atmosphäre erproben Sie in verschiedenen Situationen die vielfältigen Möglichkeiten der Improvisation und des Ausdrucks. Bei diesem Tanz stehen das „Miteinander Gehen“, das Gefühl für den Partner in der Umarmung und das gemeinsame Bewegen zur Musik im Vordergrund. In diesem methodisch abwechslungsreichen Workshop lernen Sie die grundlegende Technik sowie die Geschichte des Tango Argentino und seiner Musik kennen. Danach werden Sie sagen: „Tango tanzen macht Spaß!“ Im Anschluss an das Wochenende können Sie im Verein Licca-Tango e. V. mit netten Leuten weiter tanzen und erhalten Tipps, wie Sie den Tango vertiefen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte melden Sie sich paarweise an. Bei Einzelanmeldung versuchen wir, eine Partnerin/einen Partner für Sie zu finden. Bitte mitbringen: dicke Socken, Tanzschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

Sa. 20.6.26, 13.00-18.00 Uhr, So. 21.6.26, 13.00-18.00 Uhr, 2x

Mittelschule West, Gymnastikraum

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

ZUMBA®



3127 Zumba®

Zumba® ist ein weltweit bekanntes Fitnessprogramm und ein effektives Ausdauertraining, das das Herz-Kreislauf-System stärkt und Kalorien verbrennt. Es kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tanzstilen wie Salsa, Merengue, und Hip-Hop.

Komm und tanze dich fit mit uns! In unserem Zumba®-Kurs findest du eine positive Atmosphäre, in der du dich bewegen, lachen und gleichzeitig Kalorien verbrennen kannst. Jeder Schritt bringt dich näher zu mehr

Energie und einem gesünderen Lebensstil. Fang jetzt an und erlebe die Freude des Tanzens.

ab Mo. 23.2.26, 16.45-17.45 Uhr, 11x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Veronica Longo, Gebühr: 78,00 EUR

3128 Zumba Gold®

Zumba Gold® ist eine gemäßigtere Variante von Zumba®, geeignet für jedes Alter. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Gerade Anfänger*innen 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.

ab Do. 5.3.26, 11.00-12.00 Uhr, 10x, hello fit

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

Feldenkrais

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.

ab Mi. 25.2.26, 9.30-10.45 Uhr, 5x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR

3303 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302

ab Mi. 25.2.26, 19.00-20.15 Uhr, 5x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR

3304 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302

ab Mi. 10.6.26, 9.30-10.45 Uhr, 5x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR

3305 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302

ab Mi. 10.6.26, 19.00-20.15 Uhr, 5x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR

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 - besse-



re 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

Sa. 11.7.26, 10.00-17.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

Qi Gong und Tai Chi

3399 Tai Chi Kurzform Yang Stil kompakt

NEU!

An einem Wochenende wiederholen wir den ersten Teil der Kurzform und erlernen die Teile II und III der Kurzform des Yang Stils nach Cheng Man Ching. Kenntnisse des ersten Teils sind Voraussetzung für die Kursteilnahme. Die Unterrichtszeiten sind am Samstag 09:00-12:15 und 14:15-17:30 Uhr und am Sonntag 09:00-12:15 Uhr.

Sa. 26.9.26, 9.00-17.30 Uhr, So. 27.9.26, 9.00-12.15 Uhr, 2x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 70,00 EUR

3400 Wecke das Chi - Tai Chi Chuan Kurzform Teil I

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 nach Cheng Man Ching. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet. Am 11.5. findet kein Kurs statt.

ab Mo. 9.3.26, 8.45-9.45 Uhr, 8x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 49,00 EUR

3401 Wecke das Chi - Tai Chi Chuan Kurzform Teil I

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3400

Am 15.05 findet kein Kurs statt.

ab Fr. 13.3.26, 18.00-19.00 Uhr, 10x

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 68,50 EUR

3402 Wecke das Chi - Tai Chi Chuan für Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Im Tai Chi üben wir einen 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-III der Kurzform des Yang-Stils und lernen die ursprüngliche Form des Yang Stils. Besondere Aufmerksamkeit richten wir auf die innere Ausführung. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet. Am 15.05 findet kein Kurs statt.

ab Fr. 13.3.26, 19.00-20.00 Uhr, 10x

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 68,50 EUR

3403 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.

ab Fr. 19.6.26, 8.00-8.45 Uhr, 6x

Hubert-v.-Herkomer-Park am Mutterturm

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 28,00 EUR

3404 Tai Chi Chuan - Langform im Yang-Stil Teil 1

Tai Chi Chuan ist eine „innere Kampfkunst“ und bedeutet so viel wie „Kämpfen gemäß dem höchsten Prinzip“. Tai Chi dient zur Stärkung der Lebenskraft und zeichnet sich durch weiche, fließende Bewegungen aus, die dem harmonischen Einklang von Körper, Geist und Atmung erwächst und kann in jedem Alter ausgeübt werden. Tai Chi Chuan ist ein unschätzbare Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck.

ab Fr. 27.2.26, 17.30-18.30 Uhr, 10x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Birgit Beck, Gebühr: 70,00 EUR

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.

ab Mo. 23.2.26, 10.00-10.45 Uhr, 5x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 50,00 EUR

3406 Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405

ab Mo. 23.2.26, 19.00-19.45 Uhr, 5x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 50,00 EUR

3407 Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405

ab Mo. 8.6.26, 10.00-10.45 Uhr, 5x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 50,00 EUR

3408 Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405

ab Mo. 8.6.26, 19.00-19.45 Uhr, 5x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 50,00 EUR

3412 Meridian-Qi Gong

Qigong ist eine wunderbare Methode zur Stärkung ihrer Körperwahrnehmung und zur Förderung der Entspannung. An 10 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 sowie 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. Am 16.4. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

ab Do. 5.3.26, 18.00-19.00 Uhr, 10x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Lydia Landes, Gebühr: 63,00 EUR

3413 East meets West – Qigong und Faszienyoga für Aufrichtung und Balance

In diesem Wochenendkurs lernen Sie die kraftvolle Wirkung von zwei Bewegungssystemen kennen und erleben, wie fernöstliche Bewegungslehre und westliches Faszienwissen auf einfache Weise zusammenfinden. Mit Übungen aus der Qigong-Reihe der 8 Brokate und gezielten Dehnungen entlang der funktionellen Faszienlinien kann Ihre Haltung verbessert werden, Verspannungen können gelöst werden und Sie fördern Ihre Körperwahrnehmung. Für mehr Beweglichkeit, Aufrichtung und innere Balance - ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte

Sa. 18.4.26, 10.00-14.00 Uhr, So. 19.4.26, 10.00-14.00 Uhr, 2x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Christina Kühl, Gebühr: 52,00 EUR

**3414 Early Morning Qigong**

NEU!

Mal anders ins Wochenende starten

Statt mit hektischer Betriebsamkeit, starten wir in den frühen Morgenstunden einmal bewusst anders ins Wochenende: mit sanften, fließenden Qigong-Bewegungen, die Körper und Geist aktivieren, den Atem vertiefen und den inneren Ausgleich fördern. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit, Entschleunigung und gemeinsamer Präsenz – ein bewusst anderer Morgen als im normalen Alltag. Wir üben Shibashi Qigong (18 Bewegungen, Teil 1), Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier und bequeme Kleidung genügen. Im Anschluss sind alle herzlich eingeladen, bei einer gemeinsamen, meditativen Tasse Tee achtsam in den Frühsommertag überzugehen.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte

Sa. 9.5.26, 8.30-10.00 Uhr, 1x**VHS-Gebäude, Raum 1.1****Leitung: Christina Kühl, Gebühr: 10,00 EUR****3415 Early Morning Qigong**

NEU!

Mal anders ins Wochenende starten

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3414

Sa. 16.5.26, 8.30-10.00 Uhr, 1x**VHS-Gebäude, Raum 3.3****Leitung: Christina Kühl, Gebühr: 10,00 EUR**

Achtsamkeit und Stressbewältigung

3450 Atempause

NEU!

In diesem Kurs erleben Sie tiefe Ruhe und Regeneration. Sie lernen einfache Methoden kennen, die Ihnen dabei helfen können, im Alltag besser mit Stress umzugehen und sich zu erden. Der Schlüssel ist Ihr ATEM. Er ist immer dabei und kann, wenn Sie ihn aktiv nutzen, ein wundervolles Werkzeug für tiefe Entspannung, mehr Energie und eine bessere Gesundheit sein. Atmen, entspannen und erden Sie sich. Keine Vorkenntnisse nötig. Sie sollten in der Lage sein 30-40 min zu liegen.

Bitte mitbringen: ggf. Sitzkissen und Decke, bequeme Kleidung im Zwiebellook

ab Di. 3.3.26, 17.30-18.30 Uhr, 6x**VHS-Gebäude, Raum 3.3****Leitung: Rosanna Burkhardt, Gebühr: 39,00 EUR****3451 Tagesworkshop - Stresskompetenz für Frauen**

NEU!

Wissen, Yoga und Reflexion für innere Stärke

Der Workshop richtet sich an Frauen, die berufliche und familiäre Anforderungen sowie ihr Engagement in verschiedenen Lebensbereichen miteinander in Einklang bringen möchten. Durch eine Kombination aus fachlichem Input, Übungen zur Selbstreflexion und sanften Yoga-Praktiken entwickeln die Teilnehmerinnen ein tieferes Verständnis für ihre individuellen Stressmuster und lernen, ihre inneren Ressourcen gezielt zu nutzen und ihre vielfältigen Rollen in Balance zu bringen. Wir machen 60 Minuten Mittagspause.

Bitte mitbringen: Stift, Schere, bequeme Kleidung

Sa. 16.5.26, 9.00-17.30 Uhr, 1x**VHS-Gebäude, Raum 1.1****Leitung: Dr. Tsubasa Wakabayashi, Gebühr: 55,00 EUR****3453 Gestärkt und optimistisch das Jahr 2026 erleben**

NEU!

Yoga, Entspannung und Selbstvertrauen

So bunt und vielseitig wie das Leben sein kann, sind auch die Methoden in diesem Kurs. Einfache, aber wohltuende Yogaübungen (Hatha / Lu Jong). Praktische Alltagstipps für Ruhe und Gelassenheit. Übungen, um das Selbstwertgefühl zu steigern und den Blick stärker auf das Positive und Energiebringende zu lenken. Gestalten und erleben Sie das Jahr 2026 einmal ganz bewusst und etwas anders. Der Kurs findet jeden 3. Freitag im Monat statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Fr. 20.3.26, 19.00-21.00 Uhr, Fr. 17.4.26, 19.00-21.00 Uhr, Fr. 15.5.26, 19.00-21.00 Uhr, Fr. 19.6.26, 19.00-21.00 Uhr, Fr. 17.7.26, 19.00-21.00 Uhr, 5x, VHS-Gebäude, Raum 3.3**Leitung: Melanie John, Dipl. Pädagogin, Gebühr: 79,00 EUR****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.

Fr. 15.5.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x**VHS-Gebäude, Raum 1.1****Leitung: Birgit Aichner, Gebühr: 14,50 EUR****Hinweis:**

Weitere Kurse zum Thema **Persönlichkeit und Ressourcen** finden Sie ab **Seite 4**

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. Gebühren für Materialnutzung und Infrastruktur sind in der Kursgebühr enthalten.

So. 3.5.26, 9.00-16.00 Uhr, 1x**Kinsau, Bahnhofstr. 9, westlich der B17, Abzweigung Fa. ASK****Leitung: Rupert Linder, Gebühr: 99,00 EUR****3459 Meditation erleben. Vier Wochen – vier Wege**

NEU!

Welche Meditationsart passt zu mir? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, verschiedene Meditationsformen in einer geschützten und entspannten Atmosphäre auszuprobieren und zu entdecken. Jede Woche steht eine andere Meditationsart im Mittelpunkt: Achtsamkeitsmeditation, Konzentrationsmeditation, Meditation in Bewegung, geführte Meditationen. Vorerfahrung ist nicht nötig.

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Meditationskissen und Decke

ab Do. 16.4.26, 19.30-20.45 Uhr, 4x**VHS-Gebäude, Raum 1.1****Leitung: Birgit Aichner, Gebühr: 39,50 EUR****☆ 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.

Sa. 9.5.26, 10.30-16.30 Uhr, 1x**VHS-Gebäude, Raum 1.1****Leitung: Monika Meil, Gebühr: 37,00 EUR**



© Conscious Design auf Unsplash

3468 Entspannung durch Klang für Senior*innen

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. Ein Angebot speziell für Senior*innen, das im Sitzen stattfindet. Hinweis: Zum Kursraum im ersten Stock ist kein Aufzug vorhanden.

ab Mi. 25.2.26, 15.00-16.00 Uhr, 3x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 22,50 EUR

3469 Klangreise

Die wohltuende Schwingung der Klangschalen bewirkt eine tiefe Entspannung. In dieser Ruhe können sich die Zellen und unser gesamtes System regenerieren. Eine Klangreise verbindet angeleitete Meditation mit Klangschalen. Klangreisen können helfen, den rationalen Verstand loszulassen. Gestresste Menschen können zur Ruhe kommen, abschalten und entspannen.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen

ab Di. 24.2.26, 18.30-19.30 Uhr, 3x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 22,50 EUR

3470 Entspannung durch Klang - Intensiv

Für alle, die Klangschalen in verschiedenen Varianten kennenlernen und mehr über sie erfahren möchten. Lauschen Sie bei einer geführten Meditation den Klängen und spüren Sie beim Auflegen der Klangschalen auf den Körper, wie tief die Vibrationen gehen.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen

Sa. 28.2.26, 15.00-17.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 15,00 EUR

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 können sich bei manchen Menschen auch lindern auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen sowie chronische Krankheiten auswirken (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.

Sa. 25.4.26, 10.30-16.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Monika Meil, Gebühr: 37,00 EUR

Yoga

3502 Rückenyooga und Entspannung

Mit Yoga kannst Du Deine Beweglichkeit bewahren und verbessern. Du nimmst Deinen Körper intensiver wahr und findest mehr Ruhe und Entspannung. Durch Atemübungen steigert Du Deine Energie und fühlst Dich lebendiger. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und etwas Geübte geeignet. Sowohl Frauen als auch Männer sind willkommen. Jede Yoga-Stunde endet mit einem Entspannungsteil. Alle, die bisher nicht den Mut hatten, einen Yogakurs zu besuchen, weil sie glauben, nicht beweglich genug zu sein oder keine Zeit zu haben, dürfen sich anmelden. Und selbstverständlich alle, die sich einfach gern bewegen.

Bitte mitbringen: leichte Trainingskleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke

ab Sa. 28.2.26, 10.30-12.00 Uhr, 5x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Robert Schmid, Gebühr: 48,00 EUR

3504 Yoga auf dem Stuhl

Sanft, achtsam und wirkungsvoll

NEU!

Yoga auf dem Stuhl ist eine sanfte, aber dennoch wirkungsvolle Form des Yoga, die auf einem Stuhl praktiziert wird – ideal für alle, die Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe fördern möchten, ohne sich auf den Boden setzen zu müssen. Mit bewusster Atmung, achtsamen Bewegungen und kleinen Meditationen lädt dich der Kurs ein, deinen Körper neu zu spüren und dein Wohlbefinden zu steigern. Ob im fortgeschrittenen Alter, mit körperlichen Einschränkungen oder als Impuls für eine entspannte Auszeit im Arbeitsalltag: Diese Praxis macht Yoga für jede Lebenslage zugänglich und erfahrbar.

ab Mo. 23.2.26, 16.00-17.00 Uhr, 5x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Natascha Berger, Gebühr: 33,00 EUR

3504A Yoga auf dem Stuhl

Sanft, achtsam und wirkungsvoll

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3504

ab Mo. 13.4.26, 16.00-17.00 Uhr, 6x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Natascha Berger, Gebühr: 40,00 EUR

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 mitbringen: Sportbekleidung, Decke

ab Mo. 23.2.26, 16.30-17.30 Uhr, 8x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 50,00 EUR

3506 Yoga

- Entspannung - Atmung - Meditation

Kursbeschreibung siehe Nr. 3505

ab Mo. 23.2.26, 17.45-18.45 Uhr, 8x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 50,00 EUR

3508 Yoga

- Entspannung - Atmung - Meditation

Kursbeschreibung siehe Nr. 3505

ab Mo. 23.2.26, 19.00-20.00 Uhr, 8x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 50,00 EUR

3511 Lu Yong in der Salzgrotte

NEU!

Lu Jong ist eine ganzheitliche Bewegungslehre aus Tibet. Die Bewegungen werden im Stehen und im Sitzen (Stuhl) ausgeführt. Sie bringen die Elemente „Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser“ in Balance. Dies kann sich positiv auf unsere Emotionen auswirken. Zudem können die dynamischen Übungen unsere Wirbelsäule und Gelenke beweglich halten,



unsere Organe stärken und die Selbstheilungskräfte unterstützen. Die letzten 15 Min. dürfen Sie auf einer Liege ruhen und die Übungen nachwirken lassen. Bitte 10 Min. vor Kursbeginn da sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke

ab Mi. 4.3.26, 9.30-10.30 Uhr, 4x

Salzgrotte im Zendo, Kaufering

Leitung: Melanie John, Dipl. Pädagogin, Gebühr: 76,00 EUR

3512 Yoga & Atemübungen in der Salzgrotte

Wir starten mit einfachen Atem- und Yogaübungen, um unsere Lunge mit wohltuender salzangereicherter Luft zu versorgen und die Atemfunktion zu stärken. Die Übungen werden im Stehen und Sitzen durchgeführt. Für die Schlussentspannung nutzen wir Mudras, spezielle Fingerhaltungen. Hierbei dürfen Sie auf einer Liege ruhen. Bitte 10 Min. vor Kursbeginn da sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke

ab Mi. 4.3.26, 8.15-9.15 Uhr, 4x

Salzgrotte im Zendo, Kaufering

Leitung: Melanie John, Dipl. Pädagogin, Gebühr: 76,00 EUR

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

ab Mi. 25.2.26, 8.30-9.45 Uhr, 15x

Yoga Loft, Herrmann-Köhl-Str. 5

Leitung: Margit Dittlein, Gebühr: 133,00 EUR

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.

ab Mo. 16.3.26, 10.30-12.00 Uhr, 14x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 130,00 EUR

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.

ab Mo. 16.3.26, 9.15-10.15 Uhr, 14x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 87,50 EUR

3517 Entspannungs-yoga

Sanfte Yogaübungen (mit Alternativübungen für Fortgeschrittene) können Ihnen helfen, 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.

ab Di. 3.3.26, 10.30-12.00 Uhr, 8x

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Josefine Dinauer, Gebühr: 74,50 EUR

3522 Vinyasa Flow & Yin Yoga

*Für Anfänger*innen*

Dieser Kurs ist geeignet als Einführung in den kraftvollen, fließenden Vinyasa Flow und das ruhige, meditative Yin Yoga. Im ersten Teil der Stunde erlebst du Vinyasa Flow, eine dynamische Yoga-Praxis, die Atem und Bewegung miteinander verbindet. Die Haltungen (Asanas) gehen fließend ineinander über und helfen dir, Kraft, Beweglichkeit und Energie aufzubauen. Manche Asanas werden bewusst etwas länger gehalten, um die Muskulatur zu stärken und die Wirkung zu intensivieren. Der Fokus liegt dabei nicht auf Perfektion, sondern auf einem harmonischen Fluss, der Körper und Geist belebt. Nach diesem aktivierenden Teil gleiten wir in die Stille des Yin Yoga. Hier werden die Asanas ohne Muskelkraft für mehrere Minuten gehalten. Dies fördert die Flexibilität, stärkt die Gelenke und erlaubt es dir, tief in die Entspannung einzutauchen. Yin Yoga kann helfen, Stress abzubauen, innere Blockaden zu lösen und den Energiefluss im Körper auszugleichen. Diese Kombination aus Bewegung und Ruhe schenkt dir ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl. Anders als im Sport geht es im Yoga nicht um Leistung, sondern darum, Körper und Geist bewusst wahrzunehmen und in Einklang mit sich selbst zu kommen. Solltest Du Lust auf mehr Vinyasa Flow & Yin Yoga haben, bietet die Kursleitung ab 06.03.2026 den Kurs D3523 an.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Decke

Fr. 27.2.26, 8.45-10.15 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Sylke Heuer, Gebühr: 14,00 EUR

3523 Vinyasa Flow & Yin Yoga

*Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen*

Kursbeschreibung siehe Nr. 3522

Am 15. Mai findet kein Kurs statt.

ab Fr. 6.3.26, 8.45-10.15 Uhr, 8x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Sylke Heuer, Gebühr: 104,00 EUR



© BVV

Pilates

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

ab Mo. 2.3.26, 18.00-19.00 Uhr, 7x

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 77,00 EUR



NEU!

3550A Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550
Am 15.06 und 22.06 findet kein Kurs statt.
Bitte mitbringen: eigene Matte
ab Mo. 11.5.26, 18.00-19.00 Uhr, 7x
Bewegungsraum2, Lechsporthalle
Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 77,00 EUR

3551 Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550
Bitte mitbringen: eigene Matte
ab Mo. 2.3.26, 19.15-20.15 Uhr, 7x
Bewegungsraum2, Lechsporthalle
Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 77,00 EUR

3551A Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550
Am 15.06 und 22.06 findet kein Kurs statt.
Bitte mitbringen: eigene Matte
ab Mo. 11.5.26, 19.15-20.15 Uhr, 7x
Bewegungsraum2, Lechsporthalle
Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 77,00 EUR

3555 Pilates für Einsteiger*innen

In diesem Kurs trainierst Du den gesamten Körper besonders schonend, aber sehr effektiv. Bei dieser Trainingsmethode für den 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 und wirst dabei Fortschritte machen und lernen Dich zu entspannen und Muskeln aufbauen. Am 28.04, 05.05 und 07.07 findet kein Kurs statt.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Getränk, ggf. leichte Decke
ab Di. 17.3.26, 17.00-18.00 Uhr, 13x
Mittelschule West, Gymnastikraum
Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 91,00 EUR

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. Am 28.04, 05.05 und 07.07 findet kein Kurs statt.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Getränk, ggf. leichte Decke
ab Di. 17.3.26, 18.15-19.15 Uhr, 13x
Mittelschule West, Gymnastikraum
Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 91,00 EUR

Gesundheitsthemen

3705 Hormone in Balance

Unser Hormonsystem zählt zu den komplexesten Phänomenen in unserem Körper. Ein wahres Wunderwerk, ist es nicht nur wesentlich dafür, dass neues Leben entstehen kann, es ist auch an allen anderen, lebensnotwendigen Prozessen in unserem Körper beteiligt. Allerdings geraten unsere Hormone nicht selten durch vielfältige äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht. Störungen wie Schilddrüsenerkrankungen, Zyklusunregelmäßigkeiten, Wechseljahresbeschwerden oder Erschöpfungszustände können die Folge sein. Im Vortrag erfahren Sie, wie wir selbst, mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und gegebenenfalls mit Hilfe bioidentischer Hormonersatztherapie unsere Hormone und damit auch unser Leben wieder in Balance bringen können.
Mo. 16.3.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x
VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Lydia Landes, Gebühr: 10,00 EUR

3801 Ganzheitlich durch die Wechseljahre Mehr Energie - weniger Symptome

Die Wechseljahre sind keine Krise – sie sind ein Wandel. In dieser besonderen Lebensphase verändert sich vieles: Hormonell, körperlich und emotional. Müdigkeit, Gewichtszunahme, Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen sind häufige Begleiter – aber kein unausweichliches Schicksal. In diesem Vortrag erfährst du, wie du durch gezielte Ernährung, eine fundierte Nährstoffversorgung und regelmäßige Bewegung deine Energie zurückgewinnen kannst. Du lernst, wie Stress und Hormone zusammenhängen, was dein Blutzucker mit deinen Stimmungsschwankungen zu tun hat und warum Regeneration und Mindset in dieser Zeit eine entscheidende Rolle spielen.

Mein Ziel ist es, dir Zusammenhänge verständlich zu machen und dir einfache, alltagstaugliche Schritte an die Hand zu geben, mit denen du deinen Körper wieder in Balance bringst – für mehr Energie, innere Ruhe und Lebensfreude.

Di. 3.3.26, 17.30-19.00 Uhr, 1x
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Julia Hauser, Gebühr: 10,00 EUR

3804 Rauchfrei werden, Wohlbefinden gewinnen

Mit frischer Motivation und klarer Anleitung gewinnen Sie den nötigen Schwung, um das Abenteuer Rauchentwöhnung erfolgreich zu meistern. In diesem Tageskurs lernen Sie, wie Sie anschließend zuversichtlich Ihren rauchfreien Weg gehen. Das ständig evaluierte Tabakentwöhnungsprogramm begleitet Sie mit den neuesten therapeutischen Techniken aus der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. Zudem ist es bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (§ 20) zertifiziert und damit erstattungsfähig. Bitte informieren Sie sich im Voraus über den Anteil, den Ihre Krankenkasse übernimmt. Das Begleitbuch in Höhe von 26 Euro ist in der Kursgebühr enthalten. Enthalten ist ebenfalls ein Vorbereitungsschreiben vor Beginn des Kurses und zur Sicherung der Abstinenz ein individuell vereinbarter Telefontermin. Bei Fragen steht Ihnen die Dozentin unter 0151-11184706 gerne zur Verfügung.

So. 1.3.26, 10.00-17.00 Uhr, 1x
VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Anna Maria Schmid, Dipl.- Sozialpädagogin (FH), Rauchfrei Trainerin (IFT), Gebühr: 150,00 EUR

3815 Aromatherapie für Frauen - natürliche Begleitung für Zyklus, Stimmung und Hormone

Finde auf sanfte Weise zurück in deine Balance. In diesem Workshop lernst du, wie ätherische Öle dich in den verschiedenen Phasen deines Zyklus und Lebens unterstützen können – sowohl körperlich als auch emotional. Egal, ob du unter Stimmungsschwankungen, Hormonveränderungen oder innerer Unruhe leidest: Die Kraft der Pflanzen kann dir dabei helfen, dich wieder mit deinem natürlichen Rhythmus zu verbinden. Wir sprechen über wirkungsvolle Öle, einfache Anwendungsmöglichkeiten und kleine Rituale für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Bitte mitbringen: warme Socken, eine Decke
Di. 17.3.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Hanna Wagner, Gebühr: 15,00 EUR

3817 Frühjahrs-Detox für Körper & Geist – mit ätherischen Ölen, Achtsamkeit und Entspannung

Der Frühling steht für Neubeginn und Leichtigkeit – die perfekte Zeit, um Ballast abzuwerfen. In diesem Workshop erfährst du, wie du deinen Körper und deinen Geist mit ätherischen Ölen, sanften Atemübungen und kleinen Achtsamkeitsritualen beim „Frühjahrsputz von innen“ unterstützen kannst. Wir aktivieren den Stoffwechsel und die Energie, fördern die innere Klarheit und stärken gleichzeitig Entspannung und Gelassenheit. Erlebe einen wohltuenden Abend, um dich neu auszurichten, zu entschleunigen und mit frischer Energie in den Sommer zu starten!

Bitte mitbringen: warme Socken, eine Decke
Do. 23.4.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x
VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Hanna Wagner, Gebühr: 15,00 EUR



Mit allen Sinnen genießen

★ 3930 Fine Dining mit Forelle, Saibling und Stör NEU! *Genuss aus heimischen Gewässern*

Tauche ein in die Welt des Fine Dining mit Forelle, Saibling und Stör – edle Fische aus heimischen Gewässern, die wir in diesem besonderen Kurs zu kulinarischen Meisterwerken verwandeln. Gemeinsam veredeln wir ganze Fische und ausgewählte Stücke, nutzen alles, was sie hergeben, und bringen ihre Aromen auf ein neues, raffiniertes Niveau. Statt nur zu braten oder zu kochen, räuchern, garen und glasieren wir – bis feine Texturen, zarte Düfte und unvergleichlicher Geschmack entstehen. So entsteht ein exklusives 4-Gänge-Menü, das du selbst mit kreierst und voller Stolz genießen wirst. Dieser Kurs ist mehr als ein Kochkurs – er ist ein sinnliches Erlebnis, bei dem Leidenschaft, Handwerk und Genuss verschmelzen.

In der Gebühr sind 30 Euro Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdose

Sa. 14.3.26, 18.00-21.00 Uhr, 1x

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Sebastian Schumann, Gebühr: 58,00 EUR

★ 3931 Fine Dining Tapas NEU!

Ein Abend voller Leichtigkeit, Genuss und Lebensfreude – genau das verkörpern unsere Fine Dining Tapas für den frühen Sommer. In diesem Kurs widmen wir uns kleinen, raffinierten Gerichten, die Sonne, Frische und Kreativität vereinen. Gemeinsam zaubern wir sommerliche Tapas mit feinen Texturen, aromatischen Kräutern und saisonalen Zutaten, die den Gaumen überraschen und verführen. Wir grillen, marinieren, flambieren und verfeinern – mit Liebe zum Detail und einem Gespür für das Besondere. Jeder Bissen erzählt eine Geschichte von Sommer, Genuss und Inspiration. Ein kulinarisches Erlebnis, das leicht, elegant und unvergesslich ist.

In der Gebühr sind 25 Euro Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdose

Sa. 20.6.26, 18.00-21.00 Uhr, 1x

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Sebastian Schumann, Gebühr: 53,00 EUR

★ 3940 Mixen. Shaken. Genießen.

In unserem Cocktail- und Mocktail-Workshop lernst du Schritt für Schritt, wie aus einfachen Zutaten echte Bar-Momente entstehen. Von fruchtigen Klassikern bis hin zu modernen Favoriten kreieren wir gemeinsam Drinks, die nicht nur gut aussehen, sondern auch fantastisch schmecken. In der Gebühr enthalten sind Materialkosten in Höhe von 50 Euro, ein Skript mit Rezepten zum Nachbereiten und als besonderes Highlight ein Shaker-Set – der perfekte Start für Ihre eigene Bar!

Bitte mitbringen: Geschirrtücher

Sa. 7.3.26, 15.00-17.30 Uhr, 1x

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Philip Kampfmann, zertifizierter Barkeeper,

Gebühr: 70,00 EUR

★ 3945 Ein gutes Brot braucht Zeit

Ein Brot aus eigenem Sauerteig mit der Hand kneten und formen, sehen wie der Teig langsam reift, wie er beim Backen im Ofen eine wunderbar knackige Kruste bildet und dabei einen Duft zum Anbeißen verströmt – wer möchte das nicht erleben. In diesem Kurs lernen Sie, ein Sauerteigbrot ohne Knetmaschine in einem Haushaltsbackofen zuzubereiten. Sie erfahren alles über die richtige Vermehrung von Sauerteig und wie man Sauerteig aufheben oder „umzüchten“ kann. Während der Gär- und Backzeiten gibt die Kursleiterin wichtige Informationen über Handwerkszeuge, Getreidearten und Teigreife weiter. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer fertigt ein eigenes Brot und nimmt es mit nach Hause.

In der Gebühr sind 10 Euro Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: 1 Schraub- oder Weck-Glas mit Deckel (Fassungsvermögen ca. 500 g) für den Sauerteig zu Hause, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch

Sa. 28.2.26, 10.00-15.00 Uhr, 1x

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Monika Ochmann, Gebühr: 55,00 EUR

★ 3947 Ein gutes Brot braucht Zeit

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3945

Sa. 25.4.26, 10.00-15.00 Uhr, 1x

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Monika Ochmann, Gebühr: 55,00 EUR

★ 3948 Backen mit alten Getreidesorten NEU!

Für fortgeschrittene Brotbäcker und Brotbäckerinnen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der „Urgetreide“! Lange Zeit waren diese alten Getreidesorten in Vergessenheit geraten und wurden von ertragreicheren modernen Weizensorten verdrängt. In diesem Kurs wird mit einem Rotkornweizen-Sauerteig und Kochstück gearbeitet, der mit Rotkornweizvollmehl und Laufener Landweizen gemeinsam geknetet, geformt und gebacken wird. Der intensive Geschmack und das rötliche Aussehen des Brotes wird jeden Brotliebhaber begeistern. Sie lernen die Besonderheiten der verschiedenen Mehle kennen und erfahren, worauf es bei ihrer Verarbeitung ankommt. Am Ende des Kurses halten Sie Ihr selbstgebackenes, duftendes Brot in den Händen und können sich über wertvolle Hintergrundinformationen für das Backen zu Hause freuen. Für fortgeschrittene Brotbäcker und Brotbäckerinnen.

In der Gebühr sind 15 Euro Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: 2 Schüsseln mit Deckel mind. 1 Liter, Geschirrhandtuch, Schürze

Sa. 21.3.26, 10.00-15.00 Uhr, 1x

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Monika Ochmann, Gebühr: 60,00 EUR

★ 3954 Veganes Buffet NEU!

Wie funktioniert vegane Ernährung? Ganz einfach! Und dafür auch noch lecker und gesund. Einen Ausflug in die vegane Küchenpraxis bietet Ihnen dieser Kochnachmittag: aus der sommerlichen Fülle an Obst und Gemüse bereiten wir kalte und warme Antipasti zu, ergänzen unsere Palette mit bunten, frischen Salaten und leckeren Gemüsegerichten aus Ofen und Pfanne, inspiriert von Rezepten der mediterranen, orientalischen und fernöstlichen Küche. Natürlich darf auch das Süße für hinterher nicht fehlen: die „klassische Schwarzwälder Kirschtorte“, vegan aufgelegt! Lassen Sie sich überraschen.

In der Gebühr sind 22 Euro Materialgeld enthalten.

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

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, scharfes Messer, Transportboxen

Sa. 18.4.26, 11.00-15.00 Uhr, 1x

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Diplom-Oecotrophologin, Gebühr: 52,00 EUR

★ 3956 Frühjahrsleichtes Kimchi & Co: Eingelegtes und Fermentiertes aus dem Glas

Der Frühjahrs-Kick für unsere Darmflora: Wir fermentieren frühjahrsfrisches Obst und Gemüse wie Erdbeeren, Spargel oder Mairübchen (und einige mehr) in Kombination mit Gewürzen und weiteren Geschmackszutaten in Salzlake nach der „Kimchi-Methode“. Lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden auf diese Weise schonend konserviert und gleichzeitig erhalten. Wir kochen kleine, dekorative Köstlichkeiten im Glas zum Verschenken oder als Hingucker für den eigenen Vorratsschrank.

In der Gebühr sind 18 Euro Materialgeld enthalten.

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

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

Sa. 9.5.26, 11.00-15.00 Uhr, 1x

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Diplom-Oecotrophologin, Gebühr: 48,00 EUR



Kultur & Kreativität

Kunsthistorik – Führungen

4050 NAK, AKS und SWA

Ein Rundgang durch das Augsburger Textilviertel

Der Rundgang (ca. 4,5 km) führt zu einst bedeutenden Textilfabriken im Augsburger Textilviertel: Von der Neuen Augsburger Kattunfabrik (NAK) geht es über das Areal der Augsburger Kammgarnspinnerei (AKS) bis zu Fabriksschloss und Glaspalast der Mechanischen Baumwollspinnerei und Weberei Augsburg (SWA). Wir entdecken, wie sich diese Industrieanlagen entwickelten und was davon heute noch übrig ist.

Sa. 7.3.26, 14.00-16.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: vor dem Eingang der City Galerie am Willy-Brandt-Platz

Leitung: Christina Sammler, Gebühr: 15,00 EUR

4051 Die Maximilianstraße – Augsburgs Prachtmeile

Entlang der Maximilianstraße reihen sich viele Augsburger Sehenswürdigkeiten: beginnend mit dem eindrucksvollen Rathaus von Elias Holl, über die drei berühmten Prachtbrunnen, das Weberhaus, St. Moritz, die Fuggerhäuser und das Schaezlerpalais bis zur Basilika St. Ulrich und Afra. Wir erkunden Architektur und Geschichte dieser Bauten und erfahren, wie die Prachtmeile im Laufe der Zeit ihr Gesicht verändert hat.

Sa. 18.4.26, 11.00-13.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Augustusbrunnen, Augsburg

Leitung: Christina Sammler, Gebühr: 15,00 EUR

4051UH Italienische Vorbilder und die Begeisterung für den Süden

Museumsbesuch in der Schack-Galerie

Die Sammlung Schack, bis 2009 Schack-Galerie, geht auf den Mäzen Adolf Friedrich Graf von Schack (1815–1894) zurück. Rund 180 Gemälde deutscher Künstler des 19. Jahrhunderts, u. a. von Böcklin, Spitzweg und Feuerbach, blieben in München. Landschaften zeigen vor allem Italien, Griechenland und Spanien. Ergänzt wird die Sammlung durch Kopien venezianischer Meister wie Tizian oder Veronese. Ein Besuch gleicht einer künstlerischen Reise ans Mittelmeer. In Kooperation mit der vhs Unterhaching.

Fr. 13.3.26, 16.00-17.30 Uhr, 1x

Sammlung Schack, Prinzregentenstraße 9, 80538 München,

Treffpunkt: Foyer

Leitung: Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt

4052UH Villa Stuck: Die historischen Räume nach der Wiedereröffnung im Oktober 2025

Zur Wiedereröffnung nach der Renovierung zeigen sich die Historischen Räume mit neuer Hängung, Ausstattung und selten gezeigten Frühwerken Franz von Stucks. Mythologische und biblische Motive sowie seine innovative, teils experimentelle Maltechnik stehen im Fokus. Rekonstruierte zinnoberrote Seidenvorhänge im Musiksalon und erneuerte Details wie Teppiche und Geländer lassen Stucks Raumkunst neu erleben – nur für kurze Zeit vor der nächsten Bauphase. In Kooperation mit der vhs Unterhaching.

Mi. 4.3.26, 16.00-17.30 Uhr, 1x

Villa Stuck, Prinzregentenstraße 60, 81675 München

Leitung: Gabriele Kunkel M.A., Kunsthistorikerin,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt

Hinweis:

Weitere Führungen finden Sie auf Seite 7

★ 3958 Chutneys, Pesto und Würzpasten

In diesem Kurs verwandeln wir Kräuter, Früchte und Gemüse im Zusammenspiel mit Gewürzen, Ölen und Essig zu pikanten Ergänzungen für leckere Gerichte.

In der Gebühr sind 20 Euro Materialgeld enthalten.

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

Bitte mitbringen: ca. 6 kleine Einmachgläser, bzw. ausgewaschene Marmelade-/ Salat- / Gemüsegeläser mit Schraubverschluss (Fassungsvermögen ca. ½ – ¾ Liter, auch kleiner, nach Belieben) und, falls vorhanden, leere Glas-Ketchupflaschen, Küchenhandtuch, scharfes Messer

Sa. 27.6.26, 11.00-15.00 Uhr, 1x

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Diplom-Oecotrophologin, Gebühr: 50,00 EUR

★ 3960 Verführerischer Orient: Die Mezze-Tafel, kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

Gemeinsam zaubern und genießen wir an diesem Nachmittag eine Vielfalt orientalischer Köstlichkeiten nach dem Vorbild einer festlichen „Mezze-Tafel“: z. B. „Kibbeh“-Bällchen (gefülltes Hackfleisch), „Moutabal“ (Auberginenmus), wilder Fattoush (marinierter, gemischter Salat), Granatapfelsirup und weitere Spezialitäten. Die Anzahl der einzelnen Gerichte richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden. Die Gebühr umfasst ein Skript mit den Rezepten sowie ein Materialgeld in Höhe von 24 Euro. Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an.

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

Sa. 11.7.26, 11.00-16.30 Uhr, 1x

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Diplom-Oecotrophologin, Gebühr: 60,00 EUR

★ 3962 Einfach zusammen kochen!

Kochkurs für Alleinlebende

Gemeinsam zu kochen macht Spaß, gemeinsam zu essen noch viel mehr! Im Singlehaushalt bleibt das Selberkochen, vor allem eine gesunde Ernährung, oft auf der Strecke. Häufig greift man schnell zu zucker- und glutamatreichen Fertiggerichten, während wichtige Vitamine und Nährstoffe vernachlässigt werden. An diesem Samstagnachmittag wollen wir das ändern: Wir treffen uns, um ein einfaches und leckeres Gericht aus guter Hausmannskost zuzubereiten. Die Rezepte sind ohne viel Aufwand für sich alleine oder für ein Essen mit Freunden „nachkochbar“.

In der Gebühr sind 18 Euro Materialgeld enthalten.

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

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

Sa. 25.7.26, 11.00-15.00 Uhr, 1x

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Diplom-Oecotrophologin, Gebühr: 48,00 EUR

3966 Kräuterwanderung - Die jungen Wilden

Gemeinsam unternehmen wir eine kleine Wanderung und lernen die Wildkräuter, die uns unterwegs begegnen, kennen. Wir erfahren, wie wir diese in unseren Alltag als Nahrung und Heilmittel einbinden können. Materialkosten für Kostproben in Höhe von 5 Euro sind in der Gebühr enthalten. Der Treffpunkt wird Ihnen noch mitgeteilt. Wir gehen bei jedem Wetter.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, evtl. Regenkleidung

Mo. 4.5.26, 17.30-20.00 Uhr, 1x

wird noch bekanntgegeben

Leitung: Sigrid Eckl, Gebühr: 22,50 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

**4053UH HAAR – MACHT – LUST****Ausstellungsführung in der Hypo Kunsthalle**

Ob lang, kurz oder rasiert – Haare sind mehr als Stil. Sie stehen für Schönheit und Begehren, Macht und Ohnmacht, Anpassung und Rebellion und sind ein starkes politisches, religiöses und persönliches Ausdrucksmittel. Die Ausstellung in der Kunsthalle München führt in einem sinnlichen Streifzug durch drei Jahrtausende Haar-Geschichte. Rund 200 Exponate von der Antike bis heute zeigen die kulturelle Wirkmacht des Alltäglichen. In Kooperation mit der vhs Unterhaching.

Fr. 8.5.26, 16.00-17.30 Uhr, 1x

Hypo Kunsthalle, Theatinerstr. 8, München

Treffpunkt: Beim Info-Button im 1. OG, neben der Treppe

Leitung: Gabriele Kunkel M.A., Kunsthistorikerin,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt

4054UH Was zu verschwinden droht, wird Bild.**Mensch – Natur – Kunst****Ausstellungsführung im Lenbachhaus**

Alles, was in Bildern festgehalten wird, ist bereits vergangen oder verändert. Kunst greift diese Vergänglichkeit seit jeher auf – als Memento Mori oder als Darstellung flüchtiger Momente wie Träume, Naturerlebnisse oder wandelnde Landschaften. Wolken, Schnee oder Blüten stehen für das Vorübergehende. Im Zeitalter des Klimawandels sehen wir Landschaftskunst neu: nicht mehr als idyllischen Anblick, sondern als Zeugnis eines bedrohten, vom Menschen geprägten Ökosystems.

Die Ausstellung ist um derartige Augenblicke des Erkennens gebaut. In Kooperation mit der vhs Unterhaching.

Fr. 20.3.26, 15.45-17.15 Uhr, 1x

Lenbachhaus München, Luisenstr. 33, Treffpunkt: Im Foyer des Kassenbereiches

Leitung: Gabriele Kunkel M.A., Kunsthistorikerin,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt

4056UH Shifting the Silence.**Die Stille verschieben****Gegenwartskunst im Lenbachhaus**

„Shifting the Silence“ heißt Etel Adnans letztes Buch (2021), auf Deutsch 2022 erschienen. In kurzen, nicht linearen Prosastücken reflektiert sie poetisch und persönlich Leben, Erinnerung und den eigenen Tod. Trotz philosophischer Ernsthaftigkeit feiert der Text die Schönheit des Lebens als Gegenwehr gegen gesellschaftliches Verstummen. Die Ausstellung greift dieses Anliegen auf und widmet einen Raum Adnans Gemälden sowie der Frage, wie Kunst jenseits von Sprache erfahrbar wird. In Kooperation mit der vhs Unterhaching.

Do. 16.4.26, 16.45-18.15 Uhr, 1x

Lenbachhaus München, Luisenstr. 33, Treffpunkt: Im Foyer des Kassenbereiches

Leitung: Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt

4057UH Gladiatoren - Helden des Kolosseums**Ausstellungsführung in der****Archäologischen Staatssammlung**

Der Gladiator ist die populärste Figur der römischen Welt: Symbol für Kampf auf Leben und Tod, Ruhm, Risiko und öffentliche Unterhaltung. Benannt nach dem Schwert „Gladius“, wurden ihre Kämpfe zum Spektakel, etwa im Kolosseum. Die Ausstellung zeigt originale Ausrüstungen aus Pompeji sowie Funde vom Limes in Bayern und Hessen. Rekonstruktionen, Modelle und immersive Medien vermitteln die Welt der römischen Gladiatoren eindrucksvoll.

Die Ausstellung ist eine Kooperation mit dem Archäologischen Nationalmuseum in Neapel, Expona und Contemporanea Progetti. In Kooperation mit der vhs Unterhaching.

So. 26.4.26, 11.00-12.30 Uhr, 1x

Archäologische Staatssammlung, Lerchenfeldstr. 2, München

Leitung: Karin Dohrmann,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Ausstellungseintritt

Literatur

★ 4103 Schreibwerkstatt

Sie möchten eigene Texte verfassen oder bestehende Ideen weiterentwickeln? Wir begleiten Sie beim Schreiben und bei Ihren individuellen Projekten. Mit Freude und gegenseitiger Unterstützung entdecken wir Grundlagen von Dramaturgie, Plotaufbau, lebendigen Figuren, spannenden Erzählperspektiven und wirkungsvollen Dialogen. Auch aktuelle Themen wie der Einfluss von KI auf kreative Prozesse kommen zur Sprache. Neue Mitglieder - ob Einsteiger oder Fortgeschrittene - sind herzlich willkommen!

Fr. 20.3.26, Fr. 17.4.26, Fr. 22.5.26, Fr. 19.6.26, Fr. 17.7.26, jeweils

19.00-21.00 Uhr, 5x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

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

4104 Schreibwerkstatt mit Arwed Vogel**Die Szene: Bühne der Prosa**

Wenn man Prosa schreibt ist man nicht nur Erzähler, sondern auch Bühnenbildner, Regisseur, Schauspieler. In Szenen geschehen wesentliche Momente der Handlung, Informationen werden verschleiert und enthüllt. An welchen Stellen braucht man Szenen, wie sieht Raum- und Zeitgestaltung, szenische Figurendarstellung aus und vor allem der dramaturgische Ablauf und die Zielpunkte. Wir entdecken vielfältige Möglichkeiten Szenen konkret, spannend und emotional zu gestalten. Für Einsteiger gut geeignet, erfahrene Schreiber willkommen.

So. 26.7.26, 11.00-18.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Arwed Vogel, Gebühr: 40,00 EUR

4106 Einfach schreiben**der Weg zum eigenen Buch**

Träumen Sie auch davon, Ihren eigenen Krimi, einen Roman oder eine Biografie zu schreiben? Und suchen nur den Impuls, um endlich richtig anzufangen – und bis zum Ende durchzuhalten? Das Seminar hilft Ihnen dabei, den Weg bis zum fertigen Manuskript zu gehen. Sie entwickeln schrittweise die Idee, die wichtigen Figuren und Themen Ihres Werks und nehmen neben vielen Anregungen zur kreativen Arbeit auch die Ergebnisse praktischer Übungen mit nach Hause.

Fr. 20.3.26, 18.30-21.30 Uhr, Sa. 21.3.26, 10.00-17.00 Uhr,

wwSo. 22.3.26, 10.00-17.00 Uhr, 3x

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Klaus Eckardt, Gebühr: 110,00 EUR

4107 Sagenhafte Wanderung durch den Lechraim**Mit dem Hojemännlein, dem kopflosen Mann und dem Wilden Gjäg auf literarischen Pfaden**

Zwischen alten Buchen und moosigen Felsen erwachen Geschichten zum Leben. Wir begegnen dem schelmischen Hojemännlein, dem kopflosen Mann in der Teufelsküche und dem Wilden Gjäg. Sagen von Leoprechting verbinden Natur, mystische Legenden und Erzählkunst. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Hunde erlaubt.

Sa. 9.5.26, 10.00-13.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Eingang Wildpark/ Klösterl

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

Musik

🌀 4200 Ukulele spielen**Crashkurs**

Der Crash-Kurs richtet sich an (Wieder-) Einsteiger*innen, die Ukulele lernen und sich z. B. beim Singen begleiten möchten. Die Ukulele ist leicht zu erlernen, viele Akkorde gelingen schon mit wenigen Fingern und lassen sich später auf die Gitarre übertragen. Im Kurs lernen wir grundlegende Akkorde, spielen schnell ein erstes Lied und erhalten Tipps zu Haltung und Fingersatz. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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.

Sa. 14.3.26, 10.30-14.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 28,00 EUR

4202 Melodien spielen auf 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 Aufbaukurs knüpfen wir an den Crash-Kurs an und üben gängige Schlag- und Zupfmuster mit bekannten Songs. Wir lernen neue Griffe, erweitern wichtige Akkorde und vertiefen Themen wie Fingersatz, Handhaltung, Rhythmik und Harmonielehre. Notenkenntnisse sind nicht nötig, etwas Spielpraxis jedoch hilfreich.

Der Kurs eignet sich auch für Gitarrist*innen, die ins Ukulelespiel hineinschnuppern 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 Rechts- oder Linkshänder benötigen.

Sa. 25.4.26, 10.30-14.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 24,00 EUR

lechART akademie



31. Juli bis 7. August

Sommer – Sonne – lechARTakademie!
Jedes Jahr Ende Juli/ Anfang August können Kunstinteressierte und Kreative in verschiedenen Workshops und Seminaren schöpferisch tätig werden und sich aus dem Angebot an ein- oder

mehrtägigen Workshops und Kursen ihren eigenen Kreativplan zusammenstellen. Dabei gibt es ein Wiedersehen mit beliebten Dozenten der Vorjahre. Zudem erweitern neue, sehr renommierte Kursleiter das Kursangebot.



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.

4501 lechART Akademie mit Werner Kroener:

Erfinderwerkstatt

Eine praktische und theoretische Einführung in die Kreativität: Wie kann ich meine schöpferischen Ressourcen finden, nutzen und trainieren? Durch Einübung der Phasen eines schöpferischen Prozesses, durch Erkennen der Eigenschaften einer kreativen Persönlichkeit, durch Planung eines kreativen Ergebnisses? Ein mentales Fitness-Training nutzt fördernde psychische Bedingungen und Vermeidung von Blockaden. Es provoziert Phantasie, Einfälle, Geistesblitze und fast geniale Begabung. Der Weg zu Innovationen wird entdeckt durch eine andere Sicht auf die Dinge, ein ungewöhnliches Denken und überraschende Methoden. Geeignet für alle, die kreativ arbeiten möchten (keine Vorkenntnisse nötig, alle Altersstufen)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Zeichenmaterial, Skizzenpapier, Stifte, Pinsel, Klebstoff, Schere, Cutter

Fr. 31.7.26, Sa. 1.8.26, So. 2.8.26, 10.00-17.00 Uhr, 3x

Neues Stadtmuseum, Von-Helfensteingasse 426,

86899 Landsberg am Lech

Leitung: Werner Kroener, Gebühr: 220,00 EUR

keine Ermäßigung möglich

4502 lechART Akademie mit Regine von Chossy

Experimentierfreudiges Aktzeichnen Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In heiterer Atmosphäre lassen wir uns vom Modell inspirieren. Mit verschiedenen Materialien wie Bleistift, Kohle, Kreide, Tusche, Aquarell, skizzieren wir locker, ohne hemmende kontrollierende Überlegungen, und nähern uns allmählich der konkreten Form. Von meditativen langen Stellungen für verträumte Zeichnungen bis zu blitzschnellen Slow-Motion-Skizzen voll Energie und spielerischen Inszenierungen mit Accessoires können wir im Wechsel von Inspiration und Reflexion den eigenen künstlerischen Weg finden. Auf Wunsch singe ich italienische Arien - das beflügelt.

Bitte mitbringen: Ganz nach Wunsch verschiedene Materialien wie Bleistift, Kohle, Kreide, Tusche, Aquarell sowohl im kleinen, als auch großen Format, eigene Blöcke / Papiere

Sa. 1.8.26, 10.00-17.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Regine von Chossy, Gebühr: 80,00 EUR, keine Ermäßigung möglich, zzgl. Modellhonorar (teilnehmerabhängig, max. jedoch 25,00 EUR)

4503 lechART Akademie mit Katinka Schneweis:

Die Figur im Raum

Mit verschiedenen Materialien werden wir eine kreative und innovative Woche zum Thema „Figur im Raum“ gestalten. Anhand einfacher Experimente werden gemeinsam Ideen entwickelt, die dreidimensional umgesetzt werden. Mit Draht, Holz, Papier u.a. nehmen die Figuren Gestalt an und treten miteinander in Beziehung. Proportion, Perspektive, Komposition bleiben damit keine abstrakten Begriffe, sondern werden begreifbar. Im Vordergrund steht dabei immer der Spaß an der Umsetzung und die Freude am Experimentieren. Nach zwei Tagen werden wir die Ergebnisse in ein Bild übertragen und uns mit den Herausforderungen des illusionären Raumes beschäftigen. Hier wird in Acryl auf Leinwand gearbeitet. Für den ersten Teil des Kurses sind keine Vorkenntnisse erforderlich, für den zweiten Teil sind Grundkenntnisse in Malerei Voraussetzung.

Bitte mitbringen:

Teil 1: Äste, Bambusstäbe, Steine (ca. kleine Ei- Größe), Draht, Papier zum Formenbau, Gipsbinden, Klebeband, Bleistifte, Zeichenpapier.

Teil 2: Leinwände, Format ca. 60x80 cm, Pinsel, Acrylfarben, Wasserbehälter, Mallappen, Küchenrolle.

Mo. 3.8.26 - Fr. 7.8.26, täglich jeweils 10.00-17.00 Uhr, 5x, Mittagspause 13.00 -14.00 Uhr

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Katinka Schneweis,

Es ist auch möglich, nur den ersten Teil zu buchen.

Gebühr:

Kursteil 1: 03.08. - 04.08.2026 (2 Tage) 150,00 EUR

Kursteil 1+ 2: 03.08. - 07.08.2026 (5 Tage) 380,00 EUR

Bildende Kunst

4306 Druckexperimente

Wir experimentieren mit Monotypen 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.

Sa. 9.5.26, 14.00-17.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Ulrike Baier, Gebühr: EUR 20,00,

zzgl. Materialgebühr: EUR 10,00

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.

Sa. 28.3.26, 14.00-17.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Ulrike Baier, Gebühr EUR: 20,00,

zzgl. Materialgebühr: EUR 8,00

4316 Zeichenkurs für Einsteiger*innen

Im Zeichenkurs für Anfänger*innen lernen Sie das Skizzieren und das Zeichnen. Ebenso lernen Sie verschiedene Schraffurtechniken und das Spiel mit Licht und Schatten kennen. Wir beginnen ganz klein und steigern uns langsam. Dann werden sie lernen wie man Gegenstände positionieren kann, um sie interessant wirken zu lassen. Für verschiedene Zeichenübungen stellt Ihnen die Kursleiterin ausgewählte Gegenstände zur Verfügung und unterstützt Sie gerne. Am Ende werden die Werke intern in der Gruppe bewundert.

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Stärken HB bis 5B, Buntstifte und Fineliner, Radiergummi, Skizzenblock oder Heft, Zeichenpapier. Gerne können Sie auch Gegenstände für das Stilleben mitbringen.

ab Fr. 6.3.26, 17.00-18.30 Uhr, 6x

VHS-Gebäude, Raum 1.3

Leitung: Simone Ludwig,

Kleingruppe: max. 7 Teiln., Gebühr: 57,00 EUR

Kunst und Handwerk



© Maria Kiechle

4407 Töpfern für Haus und Garten

*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Wir formen und kreieren unsere individuellen Schüsseln, Tassen, Teller und Gartengefäße und lernen dabei vor allem die Plattentechnik kennen. Die Gestaltung der Objekte erfolgt mit verschiedenen Elementen: Gravieren, Durchbrüche schaffen, verschiedenen Glasurtechniken anwenden. Freude beim Töpfern werden Anfänger(innen) und Fortgeschrittene erleben.

Bitte mitbringen: Die Materialkosten betragen je nach Vielzahl und Größe der Kunstwerke, 40,00- 70,00 EUR und werden im Kurs eingesammelt. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

ab Mi. 25.3.26, 18.00-21.00 Uhr, 4x, nicht am 22.04.26!

Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum

Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 68,00 EUR,

zzgl. Materialgebühr siehe Kursbeschreibung

4408 Töpfern für Haus und Garten

*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Kursbeschreibung siehe Kurs 4407.

ab Mi. 20.5.26, 18.00-21.00 Uhr, 4x, nicht am 24.06.26!

Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum

Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 68,00 EUR,

zzgl. Materialgebühr siehe Kursbeschreibung

Textiles Gestalten

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.

ab Di. 3.3.26, 19.30-22.00 Uhr, 7x

Mittelschule West, WG 2 C.0.06

Leitung: Irene Knobloch, Gebühr: 70,00 EUR

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.

ab Mi. 25.2.26, 19.30-22.00 Uhr, 7x

Mittelschule West, WG 2 C.0.06

Leitung: Maresa Iral, Gebühr: 70,00 EUR

4424 Arbeitskreis Handarbeiten

Stricken und Häkeln liegen im Trend: Ob Mütze, sommerlicher Look, Baby- oder Kinderpulli, Loopschal oder filigrane Lace-Arbeiten – hier gibt es Hilfe für jedes Wunschprojekt. AnfängerInnen wie Fortgeschrittene lernen stets Neues. Wir freuen uns aber auch über alle, die das Sticken bevorzugen und dies in geselliger Runde tun möchten. Jede*r Teilnehmende arbeitet an ihrem eigenen Modell: Stricken, Häkeln oder verschiedenste Sticktechniken. Für Fragen vorab: 08193/ 950 685.

ab Mi. 25.2.26, 18.30-20.00 Uhr, 5x

Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72

Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 37,50 EUR

4425 Arbeitskreis Handarbeiten

Kursbeschreibung siehe Kurs 4424.

ab Mi. 15.4.26, 18.30-20.00 Uhr, 6x

Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72

Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 45,00 EUR

4426 Arbeitskreis Handarbeiten

Kursbeschreibung siehe Kurs 4424.

ab Mi. 10.6.26, 18.30-20.00 Uhr, 6x

Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72

Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 45,00 EUR

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen im Rahmen der **Fair Fashion Week** auf **Seite 6**. Mehr Informationen zur Fair Fashion Week und zum weiteren Programm finden Sie hier: <https://www.klimaschutz-landkreis-landsberg.de/>



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

Fotografie



© Dr. Jens Skowronek

4712 Besser fotografieren

In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen ihrer Kamera kennen, die Sie wirklich brauchen, damit Ihre Fotos gelingen. Aber Fotos sollen auch gefallen. Wie das mit nur wenigen Tricks und Kniffen funktioniert, wird an Beispielen und praktischen Übungen vermittelt. Am Ende soll das bessere Foto stehen, was auch immer sie fotografieren.

Bitte mitbringen: eigene Kamera

ab Di. 5.5.26, 18.30-21.00 Uhr, 2x

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Dr. Jens Skowronek, Gebühr: 36,50 EUR

4713 Fotoexkursion durch Landsberg im Frühjahr

Landsberg bietet reichlich Gelegenheit für gelungene Aufnahmen. Am Motiv werden die Möglichkeiten zur Bildgestaltung erklärt, Tipps für die sinnvollen Kameraeinstellungen, den Standpunkt, die Brennweite und die Belichtung gegeben. Wir wandern am Lech entlang in Richtung der wunderschönen Altstadt. Kurs geeignet für Anfänger bis ambitionierte Hobbyfotografen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bei schlechtem Wetter bitte Rückfrage am Kurstag bei dem Dozenten unter Telefon 0171/4729455. Ersatztermin: Samstag, 23.05.2026; 18:00 - 20:30 Uhr. Bitte halten Sie sich den Ersatztermin für einen wetterbedingten Ausfall frei.

Die Teilnehmenden 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.

Do. 21.5.26, 18.00-20.30 Uhr, 1x

Treffpunkt: Einfahrt zum Parkplatz gegenüber dem Landratsamt, Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg.

Leitung: Dr. Jens Skowronek, Gebühr: 18,50 EUR

4751 Kompaktkurs Smartphone Fotografie

NEU!

Im ersten Teil lernen Sie, Ihre Smartphone-Kamera richtig zu bedienen, situationsgerecht einzusetzen und bessere Fotos zu machen. Themen sind Belichtung, Fokus, Brennweite sowie Modi wie Panorama, Makro, Porträt, Nacht, Profi, Video, Zeitraffer und Zeitlupe – alles mit praktischen Übungen. Nach der Mittagspause bearbeiten Sie Fotos mit kostenlosen Apps: klassisch (Belichtung, Farben, Zuschchnitt, Filter, Retusche) und mit KI-Funktionen wie Hintergrund entfernen, Himmel tauschen oder Gesichtertausch.

Bitte mitbringen: modernes Smartphone

Sa. 14.3.26, 10.00-14.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Dr. Harald Schmidts, Gebühr: 28,00 EUR

4752ON 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

Mo. 18.5.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Dr. Harald Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR

4756ON 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.

Sie benötigen ein Notebook oder Desktop mit Internetzugang.

Mi. 22.4.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Dr. Harald Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR



Beruf & EDV

Persönliche Kompetenzen

1005 So lösen und vermeiden Sie Konflikte im Alltag

Konflikte begleiten unser tägliches Leben. Sie können es bereichern oder enorm belasten, je nachdem, wie wir damit umgehen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Konflikte entstehen, wie sie eskalieren und wie sie konstruktiv bearbeitet und auch vermieden werden können. Das versetzt Sie in die Lage, sowohl eigene Konflikte wie auch die in ihrem persönlichen, beruflichen und sozialen Umfeld so anzugehen und zu begleiten, dass alle Beteiligten mit neuer Kraft in die Zukunft schauen können.

Fr. 27.3.26, 18.30-21.30 Uhr, Sa. 28.3.26, 10.00-17.00 Uhr, 2x

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Klaus Eckardt, Gebühr: 64,50 EUR

1007 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.

Mo. 27.4.26, 18.30-21.30 Uhr, Mi. 29.4.26, 18.30-21.30 Uhr, 2x

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Klaus Eckardt, Gebühr: 43,00 EUR



1010 Stark Sprechen

Die Stimme prägt, wie wir wahrgenommen werden und wie wir in Kontakt treten. Wir arbeiten mit gezielten Atem- und Sprechtechniken, um die Stimme klar, entspannt und wirkungsvoll einzusetzen. Schritt für Schritt stabilisieren wir die Stimme durch praktische Übungen, fördern authentisches Sprechen und lernen, Nervosität abzubauen.

Sa. 25.4.26, 10.00-15.00 Uhr, So. 26.4.26, 10.00-15.00 Uhr, 2x

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 144,00 EUR

5200 Baue deine Zukunft – mit LEGO® Serious Play®

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nummer 5200 auf Seite 4.

Sa. 25.4.26, 10.00-13.00 Uhr, 1x

Klostereck Landsberg

Leitung: Dr. Marietta Menner, Gebühr: 25,00 EUR

Hinweis:

Weitere Kurse zum Thema „**Persönlichkeit und Ressourcen**“ finden Sie im Programmbereich Gesellschaft auf **Seite 4**.

EDV-Grundlagen

1101 Wir starten durch: Computergrundlagen für Ihren Alltag!

Sie möchten in die Welt der Computer einsteigen oder Grundlagen vertiefen? Im Kurs lernen Sie praxisnah Windows, Word und E-Mail kennen: Desktop, Ordner- und Dateiverwaltung, USB-Stick, Fotos übertragen, Texte schreiben, formatieren, prüfen und speichern, E-Mails schreiben, empfangen und Anhänge nutzen. Schritt für Schritt verlieren Sie Unsicherheiten und gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem PC. Voraussetzung: keine – einfach mitmachen.

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.

ab Di. 3.3.26, 9.00-11.00 Uhr, 6x

VHS-Gebäude, Raum 3.5

**Leitung: Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 3- 6 Teiln.,
Gebühr: 170,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR**

1110 Servus Chaos: Wir räumen unseren Computer auf!

Wir sagen „Servus“ im Sinne von „Hallo“ zu unserem Chaos am Computer und räumen systematisch auf. Wir suchen doppelte und unnötige Dateien sowie Programme, erstellen klare Ordnerstrukturen und sortieren alles neu. Zudem sichern wir unsere Daten auf eine externe Festplatte. Kostenlose Software erleichtert die Arbeit. Am Ende heißt es erneut „Servus Chaos“ – diesmal für immer. Voraussetzung: Alltagserfahrung am PC. Bitte mitbringen: Ihr Notebook und, wenn vorhanden, eine externe Festplatte.

ab Mo. 9.3.26, 19.00-21.00 Uhr, 3x

VHS-Gebäude, Raum 2.2

**Leitung: Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 3- 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR**

1115 Checkup für Ihren Computer

PC-Sicherheit und Wartung für Windows-Anwender

Wie beim Auto braucht auch Ihr PC regelmäßige Pflege. Im Kurs bringen Sie Ihr Windows-Notebook mit und befreien es von unnötigem Ballast wie Cookies und überflüssigen Programmen. Wir optimieren Autostart-Einstellungen und installieren kostenlose Tools, um Leistung zu erhalten. Zudem lernen Sie, Ihren Computer mit Gratis-Firewall und Antivirensoftware vor Online-Gefahren zu schützen. Empfehlung: Wie bei allen PC-Wartungsarbeiten, sichern Sie bitte Ihre Daten vor Kursbeginn auf ein externes Speichermedium, z. B. eine externe Festplatte.

Bitte mitbringen: Ihr Notebook.

ab Mo. 13.4.26, 19.00-21.00 Uhr, 3x

VHS-Gebäude, Raum 2.2

**Leitung: Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 3- 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR**

MS-Office Anwendungen

1201 MS Office kompakt

Sie möchten Ihre MS-Office-Kenntnisse auffrischen oder vertiefen? Im Kurs arbeiten wir mit Word, Excel und Outlook für einen professionellen Büroalltag. WORD: Briefe mit Tabulatoren, Kopf-/Fußzeile, Logo, Textbausteinen, Tabellen, Serienbrief. EXCEL: Listen, Sortieren, Filtern, Autoausfüllen, Formatieren, Prozentrechnen, einfache Rechnungen und Funktionen. OUTLOOK: Mails ordnen, Anhänge, Kontakte, Termine. Voraussetzung: Word- und Mailpraxis.

Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit den vorinstallierten Programmen.

ab Di. 28.4.26, 9.00-11.00 Uhr, 4x

VHS-Gebäude, Raum 3.5

**Leitung: Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 3- 6 Teiln.,
Gebühr: 113,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR**

1210 WORD kompakt

Sie arbeiten bereits mit Word, möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder einen Wiedereinstieg? Im Kurs erstellen Sie professionell gestaltete Dokumente und lernen wichtige Befehle kennen: Formatierungen, Rechtschreibung, Listen, Grafiken, Textfelder, Tabulatoren, Tabellen und Seriendruck. Beim Bearbeiten der Übungen erhalten Sie viele praktische Tipps.

Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit den vorinstallierten Programmen.

ab Mi. 11.3.26, 19.00-21.00 Uhr, 3x

VHS-Gebäude, Raum 2.2

**Leitung: Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 3- 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR**

1220 EXCEL kompakt

Sie haben etwas Excel-Erfahrung oder fühlen sich im Alltag unsicher? Im Kurs lernen Sie praxisnah Dateneingabe, Sortieren, Filtern, Formatieren, Autoausfüllen, Diagramme sowie relative und absolute Bezüge. Mit einfachen Formeln und Funktionen erleichtert Excel viele Aufgaben. Auch die Druckvorbereitung wird behandelt. Voraussetzung: Alltagserfahrung am PC.

Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten Programm.

ab Mi. 15.4.26, 19.00-21.00 Uhr, 3x

VHS-Gebäude, Raum 2.2

**Leitung: Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 3- 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR**

1230 OUTLOOK kompakt

Sie können bereits mailen und möchten im Büroalltag die E-Mail-Flut besser bewältigen? Im Kurs lernen Sie, Mails zu suchen, zu sortieren und per Regeln automatisch zu ordnen. Außerdem nutzen wir Kalenderfunktionen, um Termine zu koordinieren, sowie Aufgabenlisten, um Arbeitsschritte zu dokumentieren. So lassen sich Terminchaos und überfällige To-Dos vermeiden. Voraussetzung: erste Mailpraxis.

Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten Programm.

ab Mi. 6.5.26, 19.00-21.00 Uhr, 3x

VHS-Gebäude, Raum 2.2

**Leitung: Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 3- 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR**



Smartphone - Tablets

1301 Die Welt der Android Handys und Tablets

Sie nutzen Ihr Android-Handy bisher nur teilweise und möchten mehr erfahren? Im Kurs lernen wir wichtige Alltagsfunktionen wie E-Mail, Internet-suche, Kontakte, WLAN und Fotografieren kennen. Zudem verschaffen wir uns einen Überblick über zentrale Einstellungen und Datensicherung. Auch interessante Apps wie WhatsApp werden vorgestellt.

Voraussetzung: erster Umgang mit Ihrem Handy/Tablet.

Bitte mitbringen: Ihr Android-Gerät.

ab Mo. 4.5.26, 19.00-21.00 Uhr, 3x

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 3- 6 Teiln.,

Gebühr: 85,00 EUR

Navigation



© PintoArt auf shutterstock

1351 Tourplanung und Navigation mit komoot Grundkurs

Komoot wird von über 40 Mio. NutzerInnen als Software zum Wandern und Radfahren gewählt. Der Einsatz von Laptop (Windows mind. Vers. 10) zum Planen und Smartphone (Android mind. Vers. 8) zum Navigieren von Touren wird (soweit im Unterrichtsraum möglich) live vorgeführt. Teilnehmende, die ihren eigenen Laptop und ihr Smartphone mitbringen, können versuchen, die grundlegenden Arbeitsschritte vor Ort ausprobieren. Sie erhalten einen PDF-Foliensatz zum Nachlesen der vorgeführten komoot-Techniken.

Bitte für aktive Teilnahme mitbringen: Windows-Laptop (mind. Vers. 10) und Android-Smartphone (Android, Vers. 8 oder höher). Die App ist kostenlos, ebenso die 1. Region. Weitere Regionen kosten EUR 3,99.

Di. 24.3.26, 18.00-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Bernd Meckel, Gebühr: 23,00 EUR

1352 Praktische Navigation mit komoot - Straßenkurs

Komoot wird von über 40 Mio. NutzerInnen als Navigations-Software zum Wandern und Radfahren gewählt. Der Einsatz des Smartphones (Android, mind. Vers. 8) zum Navigieren und Bearbeiten von Fahrrad-Touren wird zusammen mit den Teilnehmenden und deren Rädern auf den Straßen von Landsberg erprobt. Im Anschluss erhalten Sie ein Manuskript zum Nachlesen der vorgeführten komoot-Navigationstechnik.

Ersatztermin bei schlechtem Wetter ist der 17. Mai 2026 (wird durch den Dozenten einen Tag vorher bekannt gegeben), bitte bei der Anmeldung Mobilnummer angeben:

Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone, stabiler Lenkradhalter, Fahrradhelm, verkehrssicheres Fahrrad. Die App ist kostenlos, ebenso die 1. Region. Weitere Regionen kosten EUR 3,99.

So. 3.5.26, 14.00-17.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: AOK Haupteingang Waitzinger Wiese, Landsberg

Leitung: Bernd Meckel, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,

Gebühr: 29,00 EUR

1353 Tourplanung und Navigation mit komoot Aufbaukurs

Wer über komoot-Grundkenntnisse verfügt und zusätzliche Möglichkeiten zum Bearbeiten von Wegpunkten, Planung ohne übliche Wege, Kombination von Touren, Mehrtagesplanung, Bildbearbeitung und Datei-Nachbearbeitung live vorgeführt bekommen möchte, der ist hier richtig. Teilnehmende, die ihren eigenen Laptop (Windows, mind. Vers. 10) und ihr Smartphone (Android, mind. Vers. 8) mitbringen, können versuchen, die meisten Arbeitsschritte vor Ort auszuprobieren. Sie erhalten den PDF-Foliensatz zum Nachlesen.

Bitte für aktive Teilnahme mitbringen: Windows-Laptop und Android-Smartphone (Android, Version 8 oder höher). Die App ist kostenlos, ebenso die 1. Region. Weitere Regionen kosten EUR 3,99.

Di. 14.4.26, 18.00-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Bernd Meckel, Gebühr: 23,00 EUR

Künstliche Intelligenz

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: Mittwoch 04.03.26: Was ist KI und was heißt das für mich?

Montag 09.03.26: Die präzise Formulierung von Anfragen:
Prompt Engineering mit KI

Montag 16.03.26: KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten

Montag 23.03.26: Urheberrechtliche Fragen rund um ChatGPT

Montag 13.04.26: Recherche, Bewertung und Organisation
von Informationen mit KI

Montag 20.04.26: KI und Ethik

Der Vertiefungsworkshop 1427: Generative KI wie ChatGPT für Alltag und Beruf nutzen am 18.05.2026 kann nur einzeln gebucht werden und ist in der KI-FIT-Reihe nicht im Preis erhalten.

6 Abende, Beginn jeweils 19 Uhr,

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Gebühr für die gesamte Kursreihe: 70,00 EUR

14210N 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.

Mi. 4.3.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Dr. Carl-Christian Fey, Gebühr: 15,00 EUR

14220N 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.

Mo. 9.3.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 20,00 EUR

14230N KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe

KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten

In diesem praxisorientierten Workshop werden wir gemeinsam KI-Tools beim kreativen Gestalten erkunden. Wie kommt man von der Idee im Kopf zum fertigen Bild am Bildschirm? Welche Anweisungen funktionieren besonders gut? Und wie lässt sich KI für Brainstorming oder zur Foto-Bearbeitung nutzen? Der Workshop bietet praktisches Ausprobieren mit verschiedenen KI-Bildgeneratoren. Eigene Projektideen oder Fotografien dürfen gerne mitgebracht werden!

Mo. 16.3.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Sophie Erbsner, Gebühr: 20,00 EUR

14240N KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe

Urheberrechtliche Fragen rund um ChatGPT - Vortrag

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 Fragestellung eingegangen. Zugleich besteht Raum für Diskussion.

Mo. 23.3.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Franz Hofmann, Gebühr: 15,00 EUR

14250N 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 die gewonnenen Informationen systematisch organisieren.“

Mo. 13.4.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 20,00 EUR



© Conny Schneider auf Unsplash

14260N KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe

KI und Ethik - Vortrag

Der zunehmende Einsatz von Künstlicher Intelligenz bringt neben Vorteilen auch ethische Herausforderungen wie Verantwortlichkeit, Datenschutz und Wahrung der Menschenwürde mit sich. Der Workshop führt in grundlegende KI-Konzepte ein und diskutiert darauf aufbauend ethische Fragen. Zudem werden Beispiele bestehender ethischer Leitlinien vorgestellt. Er richtet sich an Menschen mit wenig Vorwissen und fördert Bewusstsein und Reflexion.

Mo. 20.4.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x

vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Ines Hensch, Gebühr: 20,00 EUR

1427 KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Vertiefungsworkshop

Generative KI wie ChatGPT für Alltag und Beruf nutzen

Die Teilnehmenden lernen, wie sie KI Tools wie ChatGPT, Gemini, Co-Pilot für ihren individuellen Nutzen in Berufswelt und Alltag einsetzen können. Dazu optimieren sie Ihre Eingaben und die Interaktion mit der KI schrittweise, so dass sie für Ihren Zweck optimale Ergebnisse erzielen. Es können eigene Problemstellungen eingebracht werden oder es kann an durch den Dozierenden vorgegebenen Problemstellungen geübt werden. Bei Teilnahme am Vertiefungsworkshop wird Ihnen ein Teilnahmezertifikat ausgestellt.

Mo. 18.5.26, 18.00-21.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Dr. Carl-Christian Fey, Gebühr: 53,00 EUR

Bildbearbeitung

1710 Affinity Canva – „Affinity: Drei kreative Tools – ein Kurs. Lust auf Design?“

NEU!

Affinity ist die All-in-One-Creative-App fürs Designen, Bildbearbeiten und Layouten – ganz ohne Kosten oder Medienwechsel. Im VHS-Kurs zeige ich dir, wie Publisher, Designer und Photo funktionieren und perfekt zusammenspielen. Du erhältst einen klaren Überblick über alle drei Programme und kannst danach entspannt eigene Flyer, Einladungen, kleine Business-Projekte oder kreative Ideen umsetzen. Ideal für Privatleute, junge Familien, Start-ups und alle, die bisher noch nie mit einem Grafikprogramm gearbeitet haben. Keine Vorkenntnisse nötig! Bitte mitbringen: Laptop mit vorinstalliertem Programm – Affinity Publisher (kostenloser Download: https://www.affinity.studio/de_de/download), es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung.

Sa. 25.4.26, 10.00-17.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Wolfgang Wein, Kleingruppe: max. 3-6 Teiln., Gebühr: 72,00 EUR

1711 Adobe Lightroom Classic & Photoshop – Einstieg für Fotograf*innen (Wochenendkurs)

Vom RAW zum Wow – an nur einem Wochenende!

Ideal für Fotograf*innen, die in die Bildbearbeitung mit Lightroom Classic und Photoshop einsteigen möchten. An zwei Tagen lernen Sie, Ihre Fotos professionell zu organisieren, zu optimieren und kreativ zu gestalten. Über die Lightroom-Synchronisation haben Sie Ihre Bilder auch auf Smartphone und Tablet immer griffbereit. Bitte mitbringen: Laptop mit vorinstalliertem Programm - Adobe Lightroom Classic und Photoshop (Foto-Abo), es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung. Sie können gerne Ihre eigenen Bilder mitbringen.

Sa. 21.3.26, 10.00-17.00 Uhr, So. 22.3.26, 10.00-17.00 Uhr, 2x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Wolfgang Wein, Kleingruppe: max. 3-6 Teiln., Gebühr: 144,00 EUR

Unser Tipp:

Weitere Kurse zum Thema „**Fotografie**“ finden Sie im Programmbereich Kultur auf **Seite 27**



Junge vhs

AbenteuerKinderWelt



6401 AbenteuerKinderWelt (MINI: Alter 12 bis 18 Monate)

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. Die Kursleiterin sammelt 10 Euro Materialgeld ein. Mehr unter www.abenteuerkinderwelt.de

ab Mo. 23.2.26, 9.30-11.00 Uhr, 10x

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 108,00 EUR

6405 AbenteuerKinderWelt (MIDI: Alter 19 bis 30 Monate)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6401

ab Mi. 25.2.26, 9.00-10.30 Uhr, 10x

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 108,00 EUR

6404 AbenteuerKinderWelt (MAXI: Alter 30 bis 36 Monate)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6401

ab Di. 24.2.26, 9.30-11.00 Uhr, 10x

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 108,00 EUR

Musik und Rhythmus

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.

ab Mi. 25.2.26, 15.30-16.30 Uhr, 10x

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 73,50 EUR

Bewegung, Kreativität und Phantasie

6605 Intensiver Skateboardkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Du möchtest gerne Skateboarden lernen? Dann bist du bei uns genau richtig. Du lernst hier nicht nur das richtige Fallen und den richtigen Stand sondern erfährst auch etwas über die Geschichte und die Bestandteile des Skateparks. 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 23 Jahren Skateboard-Erfahrung, seiner Frau Dara und deren Team erfahren und erlernen die Teilnehmenden 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, einen Helm oder Schoner hat, kann diese gerne mitbringen.

Bitte geben Sie eine Handynummer an, für den Fall, dass das Wetter unsicher ist.

Bitte mitbringen: geschlossene, feste, saubere Sportschuhe, ein Getränk und einen Snack

Sa. 14.3.26, 10.00-12.00 Uhr, 1x

Turnhalle Erpfting

Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

6606 Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Ferienkurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605

Fr. 10.4.26, 10.00-12.00 Uhr, 1x

Skatepark Landsberg, neben dem Inselbad

Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

6607 Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605

Sa. 23.5.26, 10.00-12.00 Uhr, 1x

Skatepark Landsberg, neben dem Inselbad

Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

6608 Intensiver Skateboardkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ferienkurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605

Do. 13.8.26, 12.30-14.30 Uhr, 1x

Turnhalle Erpfting

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.

Kursleitungen: Monika Prestele,

Bea Bachsleitner, Juliana Juratsch

10 x 1,5 Stunden, eine Verlängerung ist möglich.

Die Kurse finden im vhs-Gebäude statt.

Unser Tipp:

PEKiP-Kurse werden laufend eingerichtet. Aktuelle PEKiP-Angebote finden Sie auf unserer Webseite im Programmbereich Junge vhs.



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

Inhalt

Vorwort	1
Semesterschwerpunkt: Miteinander	1
Programmbereich vhs Landsberg	2

Gesellschaft & Umwelt

Recht, Finanzen und Verbraucherbildung	33
Nachhaltig konsumieren, wohnen und leben	33
Politik und Demokratie	34
Geschichte und Zeitgeschichte	34
Miteinander leben	34
Naturwissenschaften und Technik	35
Freizeit und Hobby	35

Sprachen & Integration

Gebärdensprache	35
Deutsch als Fremdsprache	36
Einbürgerungstest	36
Englisch	36
Französisch	37
Italienisch	38
Spanisch	39

Gesundheit & Ernährung

Gesundheitsforum	39
Essen und Trinken	40
Gymnastik und Fitness	41
Zumba und Groove	44
Yoga und Qigong	44
Meditation, Entspannung & Atmung	46
Gesundheit und Psyche	47

Digital Fit in Alltag & Beruf

Laptop, Tablet und Smartphone	47
Fit für den (Wieder-)Einstieg in den Beruf	48

Kultur & Gestaltung

Kunstgeschichte	49
Malen und Zeichnen	49
Musik und Gesang	50
Tanz	51
Kunsthandwerk, Nähen und Gestalten	51

Junge vhs

Eltern-Kind-Veranstaltungen	52
Pädagogik und Erziehung	53
Ferienkurse	54
Kreativität und Gestaltung	54
Für junge Köche	55
Bewegung und Musik	55

Weitere Veranstaltungsorte

Geltendorf	56
Egling	57
Hurlach	57
AGB	58
Datenschutzerklärung	60
Impressum	60

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



Gesellschaft & Umwelt

Recht, Finanzen und Verbraucherbildung

Kurs Nr. 103-07

So erstellen Sie Ihr ETF-Portfolio

Das Kompaktseminar für Einsteiger

Sie möchten fürs Alter vorsorgen, Ihr Geld vor Inflation schützen oder langfristig Vermögen aufbauen? In diesem kompakten Seminar erhalten Sie praxisnahes Grundwissen zu Börse, Aktien, Fonds und ETFs. Themen sind Chancen und Risiken, Risikominimierung sowie typische Anlegerfehler. Im Praxisteil lernen Sie ETF-Auswahl, Brokerauswahl und den richtigen Umgang mit Marktschwankungen – ideal für Einsteiger mit wenig Zeit.

ab Sa. 14.03.2026, 09:00–14:00 Uhr, 2 mal

**Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

Leitung: Sascha Feil, Gebühr: 18,00 €

Kurs Nr. 103-05

Rente im Blick: Sicher planen

– gut vorbereitet in den Ruhestand

Ein Praxisblick in die Renteninformation

Wie gut sind Sie im Alter abgesichert – und ist ein früherer Rentenbeginn realistisch? In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Ihre Renteninformation richtig zu lesen und einzuschätzen. Wir klären die Bedeutung der Zahlen sowie den Einfluss von Steuern, Abgaben, Inflation und Abschlägen. Mit einfachen Berechnungen ermitteln Sie Ihre voraussichtliche Nettorente und gewinnen Sicherheit für Ihre Ruhestandsplanung.

Mo. 27.04.2026, 18:30–20:00 Uhr

**Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

Leitung: Benjamin Hutter, Bachelor of Arts (B.A.) Versicherungsfachmann, Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 103-01

Gut vererben - Klarheit schaffen: Testament, Nachlassplanung und gesetzliche Erbfolge

Wie sichere ich mein Vermögen sinnvoll für die nächste Generation? Was passiert, wenn kein Testament vorhanden ist? Und wie lässt sich Streit unter Erben vermeiden?

Sie erhalten einen verständlichen Überblick über Testament und Nachlassplanung, die gesetzliche Erbfolge sowie wichtige Gestaltungsmöglichkeiten, um den eigenen letzten Willen klar festzuhalten. Für alle, die rechtzeitig vorsorgen und offene Fragen rund ums Erben klären möchten.

Mo. 02.03.2026, 18:30–20:00 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering

Leitung: Susanne Kristin, Fachanwältin für Familienrecht / Schwerpunkt Erbrecht, Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 103-02

Schenken oder vererben?

Jetzt die Weichen richtig stellen

Wer Vermögen besitzt, steht früher oder später vor der Frage: Soll ich zu Lebzeiten schenken oder später vererben? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten die vorweggenommene Erbfolge bietet – und wie Sie durch kluge Planung Steuern sparen, Streit vermeiden und Ihre persönlichen Wünsche optimal umsetzen können.

Mo. 27.04.2026, 18:30–20:00 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering

Leitung: Susanne Kristin, Fachanwältin für Familienrecht / Schwerpunkt Erbrecht, Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 103-06

Finanzbildung für Familien

– Ein guter Plan für Herz und Geldbeutel

Finanzwissen ist für Eltern und werdende Eltern wichtiger denn je. Inflation, steigende Ausgaben und Zukunftssorgen treffen Familien direkt. Wer versteht, wie Finanzen funktionieren und sich die richtigen Handlungskompetenzen aneignet, kann gezielter planen, Rücklagen bilden und Kindergeld sinnvoll verwenden.

Di. 28.04.2026, 19:00–20:30 Uhr

Online mit zoom

Nachhaltig konsumieren, wohnen und leben

Kurs Nr. 104-06

Anpassung an den Klimawandel – welche Werkzeuge bietet die Digitalisierung?

Hitzewellen, Dürre und Starkregenereignisse sind in den vergangenen Jahren in Deutschland immer häufiger und intensiver geworden. Damit gewinnt die Anpassung an den Klimawandel auch für den Einzelnen zunehmend an Bedeutung – doch der Weg dorthin ist komplex. Kommunale Einblicke aus dem Forschungsprojekt SMARTilienceGoesLive zeigen Werkzeuge für eine vorausschauende, integrierte Klimaanpassung – praxisnah und übertragbar auf weitere Kommunen.

Mi. 06.05.2026, 19:00–20:30 Uhr

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:

07. 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

02. 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

07. Juli, 17.00 Uhr: Schnecken, was tun, Blattläuse, wie kann ich Nützlinge in meinem Garten fördern? Rückschnitt abgeblühter Rosen

04. August, 17.00 Uhr: Rückschnitt bei Sommerblumen fördert eine Nachblüte, Zier- und Obstgehölze nicht mehr düngen, Ernte von eigenem Saatgut, Sommerveredelung an Apfelbäumen

01. September, 17.00 Uhr: Stauden teilen mit Anwuchsgarantie, Vlies und Folie für eventuelle Nachfröste bereithalten, wo haben noch Frühjahrsblüher Platz?

06. Oktober, 17.00 Uhr: Herbstarbeiten, bzw. Wintervorbereitungen, was tun mit Laub und Gehölzschnitt etc. Pflanzen von Blumenzwiebeln

Treffpunkt: Nelkenweg 2, 86859 Igling

ab Di. 07.04.2026, 17:00–18:30 Uhr, 7 mal

**Leitung: Claudia Lorenzer, gepr. Gartenpflegerin, 2. Vorsitzende
Gartenfreunde Igling, Gebühr: 63,00 €**



© shutterstock 2151053523



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.

Fr. 27.03.2026, 14:00–16:00 Uhr

Leitung: Claudia Lorenzer, gepr. Gartenpflegerin, 2. Vorsitzende Gartenfreunde Igling, Gebühr: 12,00 €

Politik und Demokratie

Kurs Nr. 103-03 Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Vor 16 Jahren begann mit Bitcoin das Zeitalter der Kryptowährungen. Als angeblich anonyme, staatenfreie „Währung der Freiheit“ richtet sich ihr Versprechen besonders an Menschen, die unter Banken- oder Behördenmacht leiden. Der Vortrag erklärt die Funktionsweise von Bitcoin & Co. und prüft ihre freiheitspolitischen Ansprüche im Licht geldsoziologischer Forschung und aktueller politischer Entwicklungen.

Aaron Sahr ist Wirtschaftssoziologe und leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“.

Mo. 16.03.2026, 19:30–21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 102-03 Die Wiederkehr der Imperien

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

In den 1990er Jahren galt die Zeit der Imperien als beendet. Doch im 21. Jahrhundert erleben sie ein Comeback: China baut Einflusszonen über die Neue Seidenstraße auf, Russland setzt auf militärische Macht, und die USA nutzen offen Druckmittel zur Durchsetzung ihrer Interessen. Der Vortrag fragt, wie sich Europa und die EU, selbst kein Imperium, in dieser neuen Weltordnung behaupten können.

Herfried Münkler war Professor für Politikwissenschaft an der Berliner Humboldt-Universität. Viele seiner Bücher gelten als Standardwerke. Er wurde vielfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Wissenschaftspreis der Aby-Warburg-Stiftung, dem Carl Friedrich von Siemens Fellowship und dem Preis der Leipziger Buchmesse.

Sa. 01.08.2026, 19:30–21:00 Uhr

Online mit zoom

Geschichte und Zeitgeschichte

Kurs Nr. 101-01 Besuch des Erinnerungsortes Weingut II 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.

Do. 09.04.2026, 14:00–17:30 Uhr

Treffpunkt: Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Strasse 10/104, Landsberg, Verwaltungsgebühr: 5,00 €

Kurs Nr. 101-15 Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt Teil 1: Fritz Schäffer, Wilhelm Högner und Hans Ehard

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt. Die Liste bayerischer Ministerpräsidenten nach 1945 ist lang: Sie waren beliebt, unbeliebt, schillernd, verdienstvoll, umstritten, zum Teil auch skandalumwittert. Diese Reihe skizziert Biografien und Wirken der bayerischen Ministerpräsidenten und der von ihnen geführten Regierungen im Zeitkontext. Alle Vorträge einzeln buchbar. Folgetermine auf www.vhs-Kaufering.de

Di. 16.06.2026, 18:30–20:00 Uhr, 9,00 €

Kurs Nr. 108-04 Antisemitismus - Eine Rekonstruktion Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will. Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

Mi. 25.03.2026, 19:30–21:00 Uhr

Online mit zoom

Miteinander leben

Zusammenhalt und soziale Teilhabe sind essenziell in jeder lebendigen und lebenswerten Gemeinschaft.

Im Markt Kaufering werden Vielfalt, Integration und gegenseitige Unterstützung gelebt. Mit unseren VHS-Angeboten fördern wir insbesondere lokale und ehrenamtliche Initiativen und Angebote, die den Zusammenhalt stärken und ein harmonisches Miteinander in unseren Gemeinden fördern.

Kurs Nr. 108-03 Sicherheit, Vorsorge und Erste Hilfe in außerordentlichen Notlagen

Sie erfahren, wie Sie sich auf außerordentliche Notlagen wie Stromausfälle oder Naturereignisse oder Pandemien vorbereiten können und richtig reagieren.

Fr. 08.05.2026, 16:00–17:30 Uhr

Online mit zoom, 9,00 €

Kurs Nr. 102-04 In der Nähe: Ein Plädoyer für ein neues Miteinander Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

In Zeiten wachsender politischer und gesellschaftlicher Distanz gewinnt der Blick aus der Nähe an Bedeutung. Wo ist noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller Simon Strauß sieht sie in der Kleinstadt: Hier begegnen sich Menschen unmittelbar, tragen Konflikte aus und finden Kompromisse. Der Vortrag zeigt, wie demokratisches Miteinander im Alltag neu erlernt werden kann.

Mo. 18.05.2026, 19:30–21:00 Uhr

Online mit zoom

Unser Tipp:

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und ermöglicht uns die optimale Organisation!
www.vhs-kauferring.de



Naturwissenschaften und Technik

Kurs Nr. 110-05

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Von außen wirken Bienen-, Wespen- und Ameisenvölker perfekt organisiert, doch neben Kooperation gibt es auch Konflikte. Arbeiterinnen verzichten zugunsten der Königin auf eigene Nachkommen, dennoch versuchen einzelne, eigene Interessen durchzusetzen – manchmal auch mit aggressiven Folgen. Der Vortrag zeigt, welche Konflikte in Insektenstaaten entstehen und wie sie gelöst werden. Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen.

Mo. 02.02.2026, 19:30–21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 110-07

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Der Rückgang der Gebirgsgletscher ist eine der sichtbarsten Folgen des Klimawandels. Es wird erläutert, wie Gletscher entstanden sind, Landschaften prägten und Menschen faszinierten. Sie geht der Frage nach, welche Folgen ihr Verschwinden für den Planeten hat und ob Gletscher unter veränderten Bedingungen wieder entstehen können. Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.

Do. 16.04.2026, 19:30–21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 110-09

Faszination Weltall (Teil 1) Faszination Weltall

Teil 1: Die Ausdehnung des Universums und die Hubble-Konstante

Das Universum entstand vor Millionen Jahren im Urknall. Seitdem dehnt es sich aus. Dies erkannten vor 100 Jahren Georges Lemaître und Edwin Hubble in der Galaxienflucht. Die Ausdehnungsrate heißt Hubble-Konstante. Markus Vossebürger erzählt die aufwühlende Geschichte um die Bestimmung dieses Wertes, die immer noch nicht abgeschlossen ist.

Do. 23.04.2026, 18:30–20:00 Uhr, 9,00 €

Kurs Nr. 110-10

Faszination Weltall (Teil 2)

Teil 2: Aktuelle Forschungsergebnisse aus der Astronomie

Markus Vossebürger präsentiert die neuesten Erkenntnisse über das Weltall: Droht der Erde ein Einschlag eines Asteroiden? Wie steht es um den erwarteten Helligkeitsausbruch des Sterns von T Coronae Borealis? Was entdeckten die kürzlich in Betrieb genommenen Teleskope Vera C. Rubin und Euclid und was gibt es Neues vom Weltraumteleskop James Webb?

Mo. 04.05.2026, 18:30–20:00 Uhr

Online mit zoom, 9,00 €



© Donna Elliot auf unsplash.com

Freizeit und Hobby

Kurs Nr. 100-03

Spielenachmittag

Spiele 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.

ab Di. 24.02.2026, 13:30–16:00 Uhr, 12 mal

Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, Kaufering

Leitung: Helga Spiller, Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €

Kurs Nr. 100-04

Schach-Treff

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.

ab Do. 19.02.2026, 18:00–21:00 Uhr, 20 mal

Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, Kaufering

Leitung: Guenter Ross, Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €

Hinweis:

Dieses Programmheft enthält nur eine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen der vhs Kaufering. Zusatzkurse und Aktualisierungen werden laufend auf der Webseite der vhs veröffentlicht. **www.vhs-kauferring.de**



Sprachen & Integration

Sie haben bereits Vorkenntnisse und es fällt Ihnen schwer, diese einzuschätzen? Sie möchten oder müssen Ihre Sprachkenntnisse auffrischen?

Unter **vhs-kauferring.de** finden Sie einen online-Test mit dem Sie Ihre Kenntnisse einordnen können. Gerne beraten wir Sie auch persönlich. Unverbindlich und kostenfrei.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 08191/664220

Gebärdensprache

Kurs Nr. 428-00

★ Gebärdensprache für Fortgeschrittene

3. Semester

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.

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen - es ist ein Fortsetzungskurs.

ab Do. 26.02.2026, 18:30–20:00 Uhr, 12 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Irene König, Staatliche Gebärdensprachkursleiterin

Gebühr ab 5 TN: 108,00 €



Deutsch als Fremdsprache

Kompaktkurse A1-B1

Kurs Nr. 404-02

Deutsch A2.2 - Kompaktkurs

Lehrbuch: Telc A2.2 "Einfach gut", ab Lektion 12

ab Fr. 27.02.2026, 17:00–19:00 Uhr, 15 mal

**Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

Leitung: Maria Wiedemann, Dozentin mit DaZ

Gebühr ab 5 TN: 180,00 €

Kurs Nr. 404-03

Deutsch Konversations- und Schreibkurs

ab B1

In diesem Kurs üben Sie Deutsch ganz praktisch – ohne Lehrbuch. Gemeinsam greifen wir Alltagssituationen und Ihre Wunschthemen auf, sprechen darüber und schreiben dazu kurze Texte. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im freien Sprechen und Schreiben und erweitern Schritt für Schritt Ihren Wortschatz.

ab Fr. 27.02.2026, 15:15–16:45 Uhr, 15 mal

**Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

Leitung: Maria Wiedemann, Dozentin mit DaZ

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kurs Nr. 700-07

Internationaler Frauentreff

International Meet-up for Women

Einmal im Monat treffen wir uns und auch du bist herzlich eingeladen.

- Wir sprechen über das Leben in Deutschland und über Themen des Alltags - Wir treffen uns und lernen neue Freundinnen kennen - Wir können Deutsch sprechen

- Du kannst auch Deine Kinder mitbringen oder Deine Freundinnen

- Die Teilnahme ist kostenlos. Wenn du möchtest kannst du gerne etwas zum Essen mitbringen. Wir freuen uns auf dich!

Once in a month we come together and we invite you to join us:

- We enjoy us and making new friends

- We talk about our life in Germany and other topics which concern us

- It's a great opportunity to practice our new language, German, with native women. We welcome children too

We look forward to seeing you!

Please contact us for the date of the next meetup or look for it on vhs-kaufering.de.

Termine: 12.09., 17.10., 14.11., 19.12.2025 und 16.01., 13.02.2026

Fr. 19.12.2025, 15:00–17:00 Uhr

Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, Kaufering

Leitung: Fatemeh Mansouri, kostenfrei

Kurs Nr. 700-09

Internationaler Frauentreff

International Meet-up for Women

Einmal im Monat treffen wir uns und auch du bist herzlich eingeladen.

- Wir sprechen über das Leben in Deutschland und über Themen des Alltags - Wir treffen uns und lernen neue Freundinnen kennen - Wir können Deutsch sprechen

- Du kannst auch Deine Kinder mitbringen oder Deine Freundinnen

- Die Teilnahme ist kostenlos. Wenn du möchtest kannst du gerne etwas zum Essen mitbringen. Wir freuen uns auf dich!

Once in a month we come together and we invite you to join us:

- We enjoy us and making new friends

- We talk about our life in Germany and other topics which concern us

- It's a great opportunity to practice our new language, German, with native women. We welcome children too

We look forward to seeing you!

Please contact us for the date of the next meetup or look for it on vhs-kaufering.de

Alle weiteren Termine auf vhs-Kaufering.de

Fr. 13.02.2026, 15:00–17:00 Uhr

Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, Kaufering

Leitung: Fatemeh Mansouri, kostenfrei

Einbürgerungstest

Kurs Nr. 400-00

Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest prüft grundlegendes Wissen über Deutschland, darunter Geschichte, Politik, Gesellschaft und Rechtsordnung. Im Kurs bereiten Sie sich gezielt auf die 33 Fragen vor, lernen die Funktionsweise von Staat und Demokratie kennen und erhalten Orientierung zu Rechten und Pflichten. So gewinnen Sie Sicherheit, um den Test erfolgreich zu bestehen und die deutsche Staatsbürgerschaft zu erlangen. Detaillierte Informationen auf www.vhs-kaufering.de

Anmeldung persönlich im vhs-Büro.

Bitte mitbringen: Ausweis, 25€ passend in bar

Weitere Termine: 16.05.2026 um 16 Uhr und 07.07.2026 um 11:30 Uhr

persönliche Anmeldung im Büro

Di. 24.03.2026, 11:30–12:30 Uhr

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle, Gebühr: 25,00 €

Englisch

Kurs Nr. 406-11

Englisch A2 in kleinen Schritten

für Teilnehmende mit 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: Let's Enjoy English, A2.1 von Klett, ISBN: 978-3-12-501668-2, ab Lektion 5. Kein Kurs am 8.4. und 27.5.2026

ab Mi. 25.02.2026, 11:15–12:45 Uhr, 15 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Daria Mathes, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

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 Upgrade B1.2 neue Ausgabe von Cornelson, ISBN 978-3-06-122723-4. Kein Kurs am 8.4. und 27.5.2026

ab Mi. 25.02.2026, 09:30–11:00 Uhr, 15 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Daria Mathes, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kurs Nr. 406-10

Praktisches Englisch für Alltag und Beruf

Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Englisch-Grundkenntnisse festigen und ausbauen möchten. Anhand vertrauter Themen wie Beruf, Alltag, Familie oder aktuellen Ereignissen reaktivieren wir bestehendes Wissen und entwickeln es gezielt weiter. Wir trainieren Grammatik, erweitern den Wortschatz und stärken unsere Sprech- und Hörverständnis-Kompetenz – praxisnah, lebendig und mit Freude am Lernen. Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1 ab Lektion 6.

ab Do. 26.02.2026, 18:00–19:30 Uhr, 12 mal

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Neil Huggett, Gebühr ab 5 TN: 108,00 €

**Kurs Nr. 406-08****Praktisches Englisch für Alltag und Beruf - B1.2/B2 Niveau****Kommunikation im Fokus**

Wir schließen das Lehrbuch "Let's enjoy English B1.2" ab und widmen uns anschließend der freien Kommunikation. Aktuelle Themen, zentrale Wiederholungen sowie gezieltes Training von Grammatik, Wortschatz, Hör- und Leseverständnis stehen im Fokus. Mit interaktiven Übungen, Rollenspielen und Diskussionen stärken wir unser Selbstvertrauen und lernen, uns flüssig auf Englisch auszudrücken. Auch Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

ab Do. 26.02.2026, 19:45–21:15 Uhr, 12 mal

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Neil Huggett, Gebühr ab 5 TN: 108,00 €

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 04.05.2026

ab Mo. 23.02.2026, 09:00–10:30 Uhr, 13 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG

Leitung: Theresia Lanz, Gymnasiallehrerin

Gebühr ab 5 TN: 117,00 €

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.

ab Mi. 25.02.2026, 18:30–20:00 Uhr, 14 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG

Leitung: Gwen Spengler, MAEd, Gebühr ab 5 TN: 126,00 €

Kurs Nr. 406-14**Literaturkreis - Reading Group (in English)****für Teilnehmende ab B1-Niveau**

Do you just love reading books and talking about them? Let's do it together! We'll share thoughts, ask questions, and reflect on favorite moments. We'll start with CAT'S CRADLE by Kurt Vonnegut and choose the next book together at each meeting. Termine: 25.03., 29.04., 13.05., 24.06., 22.07.2026

ab Mi. 25.03.2026, 18:00–19:30 Uhr, 5 mal

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering

Leitung: Dr. Yulia Tseytlin, Kursgebühr: 45,00 €

Kurs Nr. 406-15**Creative Writing in English****für Teilnehmende ab B1-Niveau**

Let's write together! We'll meet monthly to share and discuss our writing projects and explore a variety of writing exercises and prompts. Stories, memories, or short scenes — funny, touching, or scary — it's entirely up to you! This is an opportunity to gain new inspiration, foster creativity, improve your English skills, and share your words in a friendly, supportive environment. Termine: 28.02., 14.03., 18.04., 02.05.2026

ab Sa. 28.02.2026, 10:00–12:00 Uhr, 4 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Dr. Yulia Tseytlin, Kursgebühr: 48,00 €

Französisch



© Mihai Lupascu auf Unsplash

Kurs Nr. 408-03**Französisch A1****für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Möchtest du die französische Sprache erlernen? In unserem Kurs entdeckst du die Grundlagen auf unkomplizierte und unterhaltsame Weise! Wir behandeln einfaches Vokabular, alltägliche Sätze und wichtige Grammatik. Durch verschiedenste Übungen, Spiele und kleine Dialoge wirst du schnell Fortschritte machen. Lass uns gemeinsam in die faszinierende Welt des Französischen eintauchen. Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 5, (ISBN 978-3-12-529412-7)

ab Mo. 02.03.2026, 10:45–12:15 Uhr, 12 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Ingrid Van Eckendonk, Gebühr ab 5 TN: 108,00 €

Kurs Nr. 408-02**Französisch A2**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: "Perspectives - Allez-y A2, ab Lektion 10. Kein Kurs am 20.05. und 24.06.2026

ab Mi. 25.02.2026, 18:00–19:30 Uhr, 15 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Diane Van Bunnan, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kurs Nr. 408g-07**Französisch B1**

Réactualisez vos connaissances de la langue française!

Sie lernen Sprachhemmungen zu überwinden und Ihre 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 28.04.2026

ab Di. 10.03.2026, 10:30–11:45 Uhr, 13 mal

Sitzungssaal Rathaus, Schulstrasse 13, Geltendorf

Leitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin,

Gebühr ab 5 TN: 97,50 €

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 28.04.2026.

ab Di. 10.03.2026, 19:30–20:50 Uhr, 13 mal

Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, Geltendorf,

Zeichensaal, OG

Leitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin

Gebühr ab 5 TN: 104,00 €

Unser Tipp:

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und ermöglicht uns die optimale Organisation!
www.vhs-kaufering.de



Italienisch

Kurs Nr. 409-11

Italienisch A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie lernen weiter die Grundlagen der italienischen Sprache. Dabei beschäftigen wir uns mit Themen wie Vorstellung und Begrüßung, Stadtleben und Wegbeschreibungen, italienische Küche und Restaurantbesuche, Freizeitaktivitäten und Hobbys sowie Reisen und Urlaubsvorbereitungen. Lehrbuch: "Italiano per tedeschi. Manuale di grammatica italiana con esercizi, (Francine Pellegrini, Andras Gemes), ab Lektion 4.

ab Di. 20.01.2026, 17:45–19:15 Uhr, 15 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG

Leitung: Veronica Longo, Kursgebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kurs Nr. 409-06

Italienisch A1

für Teilnehmende mit einfachen Grundkenntnissen

Lust auf Italienisch? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse 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. Dieser Kurs ist der Aufbau im 2. Semester mit einfachen Grundkenntnissen. Lehrbuch: Passo dopo Passo Plus A1 ab Lektion 7.

ab Di. 24.02.2026, 18:00–19:30 Uhr, 15 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Gabriella Schietinger, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kurs Nr. 409-10

Italienisch A1 Fortsetzung

für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen

Für Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen. Kein Anfängerkurs. Lehrbuch "Passo dopo passo PLUS" (ISBN9783192495991). Ab Lektion 7

ab Do. 26.02.2026, 10:40–12:10 Uhr, 10 mal

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Grazia Röhl, Gebühr ab 5 TN: 90,00 €

Kurs Nr. 409h-16

Italienisch A2

Kursbuch: Con Piacere A2 ab Lektion 7

ab Mi. 25.02.2026, 18:30–20:00 Uhr, 15 mal

Haus der Begegnung, Poststraße, Hurlach

Leitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendo-

zentin, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €



© Jack Ward auf Unsplash

Kurs Nr. 409-02

Italienisch A2

Für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lektion 7

ab Do. 26.02.2026, 18:15–19:45 Uhr, 15 mal

Sportzentrum, Bayernstraße, Kaufering,

Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin,

Fremdsprachendozentin, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kurs Nr. 409-03

Italienisch A2

Wir haben das Buch Chiaro! A2 beendet und wiederholen Grammatik durch vertiefte Übungen. Ein neues Buch wird dazu verwendet, dieses wird in der ersten Stunden besprochen. Kursbuch: Con Piacere A2 ab Lektion 4.

ab Do. 26.02.2026, 20:00–21:30 Uhr, 15 mal

Sportzentrum, Bayernstraße, Kaufering,

Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendo-

zentin, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

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.

ab Mo. 23.02.2026, 09:00–10:30 Uhr, 10 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Grazia Röhl, Gebühr ab 5 TN: 95,00 €

Kurs Nr. 409-13

Rinfresco - Fokus Kommunikation

für Teilnehmende auf Niveau A1/A2

Sie planen Ihre nächste Reise nach Italien? In diesem kurzweiligen Kurs wiederholen wir gängige Reise- und Urlaubssituationen. Der Fokus liegt in einfachen Gesprächen wie z.B. Mobilität, Einkaufen, Essen. Sie gewinnen Sicherheit im Sprechen und wiederholen nebenbei auch grammatikalische Grundthemen.

ab Do. 26.02.2026, 09:00–10:30 Uhr, 8 mal

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Grazia Röhl, Gebühr ab 5 TN: 77,00 €

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.

ab Di. 24.02.2026, 10:00–11:30 Uhr, 10 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Grazia Röhl, Gebühr ab 5 TN: 95,00 €

Kurs Nr. 409-08

Italienisch B1

Lehrbuch „ Espresso nuovo 3 ab Lektion 3.

ab Mo. 23.02.2026, 18:00–19:30 Uhr, 15 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG

Leitung: Gabriella Schietinger, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kurs Nr. 409-09

Italienisch in kleinen Schritten B1

Lehrbuch: Con piacere B1.

ab Di. 24.02.2026, 08:45–09:45 Uhr, 15 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Rosella Prestele, Gebühr ab 5 TN: 90,00 €

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 wird in der ersten Stunde besprochen. Kein Kurs am 15.05.2026

ab Fr. 27.02.2026, 08:45–10:15 Uhr, 14 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Corinna Billes, EUROLTA Sprachdozentin

Gebühr ab 5 TN: 126,00 €

Spanisch

Kurs Nr. 422-01

Spanisch A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Mit der spanischen Sprache kommt man weiter. Wir lernen zusammen in einer netten Runde erst einmal die Grundlagen „Bienvenido“. Lehrbuch Con gusto nuevo ab Lektion 5.

ab Do. 26.02.2026, 19:40–21:10 Uhr, 15 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG

Leitung: Liliana Rabl-Horn, EUROLTA-Dozentin

Gebühr: 135,00 €

Kurs Nr. 422-04

Spanisch A1 mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ein A1-Wiederholungs- und Lesekurs mit Schwerpunkt auf Konversation und gemeinsamer Lektüre (wird in der ersten Stunde besprochen).

ab Do. 26.02.2026, 18:00–19:30 Uhr, 15 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG

Leitung: Liliana Rabl-Horn, EUROLTA-Dozentin

Gebühr: 135,00 €

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. Lehrbuch: Con Gusto nuevo B1 ab Lektion 8.

ab Do. 26.02.2026, 10:00–11:30 Uhr, 15 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Liliana Rabl-Horn, EUROLTA-Dozentin

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €



Gesundheit & Ernährung

Gesundheitsforum

Kurs Nr. 303-18

10 Tage geschmackvoll Fasten

Infoabend zum Fastenkurs

Nach dieser Informationsveranstaltung können Sie sich zum Fastenkurs: „10 Tage geschmackvoll Fasten“ (Kurnummer 303-19) anmelden - Infoabend ist Voraussetzung.

Mo. 23.02.2026, 18:00–19:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering

Leitung: Ines Rosenthal, staatl.geprüfte Lebensmittelchemikerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Kursleiterin Fasten für Gesunde SKA, Mitglied der ÄGHE, Gebühr: 15,00 €

Kurs Nr. 303-19

10 Tage geschmackvoll Fasten

Ein Fastenkurs für Gesunde - Online

Heilfasten unterstützt Gesundheit, aktiviert Selbstheilungskräfte, reinigt Zellen, verbessert den Stoffwechsel und reduziert Bauchfett. Das Fastenkonzept „geschmackvoll Fasten“ kombiniert Genuss mit gesundheitlichen Vorteilen des Buchinger Fastens und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Der Kurs vermittelt Rezepte, Informationen und Betreuung durch Ines Rosenthal. Geeignet für gesunde Erwachsene, auch Berufstätige, ohne Vorkenntnisse. Online-Treffen: 13.03., 17.03., 20.03., 24.03.2025 jeweils 19-20 Uhr

ab Do. 26.02.2026, Mo. 02.03.2026, Do. 05.03.2026, Mo. 09.03.2026, 19:00–20:00 Uhr, 4 mal

Online mit zoom

Leitung: Ines Rosenthal, staatl.geprüfte Lebensmittelchemikerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Kursleiterin Fasten für Gesunde SKA, Mitglied der ÄGHE, Gebühr: 29,00 €

Kurs Nr. 306-03

Hormone in Balance

Wertvolles Wissen für Frauen ab 40

Unser Hormonsystem gehört zu den komplexesten Phänomenen in unserem Körper. Es nicht nur wesentlich dafür, dass neues Leben entstehen 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, Wechseljahresbeschwerden oder Erschöpfungszustände können die Folge sein. Im Vortrag erfahren Sie, wie wir selbst und mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie gegebenenfalls mit Hilfe bioidentischer Hormonersatztherapie unsere Hormone und damit auch unser Leben wieder ins Gleichgewicht bringen.

Mo. 23.03.2026, 18:00–19:30 Uhr

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Lydia Landes, Heilpraktikerin, Gebühr: 12,50 €



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. 303-00

Sebastian Kneipp – mehr als alt und kalt

NEU!

Viele Menschen denken sofort an den stattlichen Pfarrer mit buschigen Augenbrauen, der Leute zum Wassertreten schickt. Seine Lehren sind dabei so vielseitig und interessant und gerade jetzt aktueller denn je. Lernen Sie an diesem Abend Sebastian Kneipp näher kennen. Seine Lehren und Anwendungen sind volksnah, einfach, ganzheitlich und genial - vom Baby bis zum Greis sind sie für jedermann geeignet und durchführbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mo. 20.04.2026, 19:00–21:00 Uhr

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Christine Schulz-Arnold, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Krankenschwester, Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 303-07

Seh- und Augentraining

Sie sind kurzsichtig, weitsichtig oder brauchen eine Lesebrille? Ihre Augen 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. Bitte am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen. Auf Wunsch können Sie Unterlagen bei der Kursleiterin beziehen.

Mi. 06.05.2026, 17:00–20:00 Uhr

Sportzentrum, Bayernstraße, Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Bernadette Epp-Wöhr, Heilpraktikerin & Sehtrainerin Gebühr: 39,00 €

Kurs Nr. 303-01

Ein starkes Immunsystem mit Sebastian Kneipp

NEU!

Infektanfällig und Immer wieder krank? Oder Neigung zu Überempfindlichkeitsreaktionen? Erfahren Sie in diesem Kurs wie Sie ihren Körper fit und stark machen, um Ihre Gesundheit zu stärken und die Regenerationskräfte zu beschleunigen. Durch die Vermittlung von theoretischem Basiswissen über die fünf Säulen der Kneipptherapie und in praktischen Anwendungen bekommen Sie wertvolle Hilfen und Tipps, um Ihr Immunsystem nachhaltig zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mo. 11.05.2026, 19:00–21:00 Uhr

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Christine Schulz-Arnold, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Krankenschwester, Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 303-02

Besser schlafen mit Sebastian Kneipp

NEU!

Ein- und Durchschlafstörungen sind leider weit verbreitet. Melatonin als aktuelles Wundermittel aus den Medien verspricht größte Erfolge. Wie aber kann man ganz natürlich die Qualität unseres Schlafes verbessern? Mit fundiertem Wissen und praktischen Übungen nach den Wirkprinzipien der fünf Säulen von Sebastian Kneipp lernen Sie Möglichkeiten kennen, welche Ihnen wieder zu einem erholsamen Schlaf verhelfen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Fr. 12.06.2026, 19:30–21:30 Uhr

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Christine Schulz-Arnold, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Krankenschwester, Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 303-03

Gut durch die Wechseljahre mit Sebastian Kneipp

NEU!

Schwitzen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Hitzewallungen... Irgendwann trifft es fast alle Frauen. Wie kann es gelingen, besser durch die Wechseljahre zu kommen? Erfahren Sie in Theorie und in praktischen Anwendungen wie Sie mit der Lehre der fünf Säulen der Kneipptherapie Beschwerden lindern, die Lebensqualität verbessern und somit auch die Zeit der Wechseljahre besser annehmen können. Ein interessanter Kurs für alle Frauen.

Mo. 29.06.2026, 19:00–21:00 Uhr

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Christine Schulz-Arnold, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Krankenschwester, Gebühr: 12,00 €

Essen und Trinken

Kurs Nr. 305-05

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.

Mi. 28.01.2026, 18:00–21:00 Uhr

Schulküche in der Mittelschule, UG, Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, Kaufering

Leitung: Janya Bursy, Gebühr inkl. Lebensmitteln: 38,00 €

Kurs Nr. 305-06

Thailändisch kochen - originale Rezeptideen

Sie lernen leichte und geschmackvolle Gerichte aus der thailändischen Küche kennen. Grüne und rote Currypaste, Massaman und andere Pasten werden selbst hergestellt - aus frischen Zutaten. Raffiniert und trotzdem einfach, vielfältig und nahrhaft verwöhnen Sie Ihren Gaumen und erfahren die mal klassische, mal etwas ausgefallene Kochkunst Thailands - nicht vegetarisch!

Die Lebensmittelkosten von 20€ sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kochschürze und Gefäß für Kostproben.

Mi. 18.03.2026, 18:00–21:00 Uhr

Schulküche in der Mittelschule, UG, Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, Kaufering

Leitung: Janya Bursy, Gebühr inkl. Lebensmitteln: 38,00 €

Kurs Nr. 305-09

Entdecke die Magie der indischen Küche – einfach & stressfrei!

NEU!

Vegetarisch / Vegan

Hast du Lust auf eine kulinarische Reise nach Indien, aber ohne komplizierte Rezepte und die Angst vor "zu scharf"? Dann melde dich an und lerne die wahre indische Alltagsküche kennen: unkompliziert, vegetarisch/vegan, aromatisch und voller Geschmack. Wir beweisen: Indisch kochen ist leichter, als du denkst! Am Ende weißt du, wie man Gewürze intuitiv einsetzt, so dass du alle Gerichte mühelos und jederzeit zu Hause nachkochen kannst. Die Lebensmittelkosten von 28,50€ sind enthalten.

Fr. 17.04.2026, 17:00–21:00 Uhr

Schulküche in der Mittelschule, UG, Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, Kaufering

Leitung: Gaurav Bajaj, Gebühr inkl. Lebensmitteln: 52,50 €



Kurs Nr. 305-10

„Die 5 Brotgeheimnisse – So findest du das richtige Brot für dich!“

Online

In Deutschland gibt es fast so viele Brotsorten wie Autos auf den Straßen – aber worauf kommt es wirklich an, wenn man das perfekte Brot auswählt? Muss es wirklich immer Vollkorn sein? In diesem Vortrag zeige ich dir, worauf es bei der Auswahl gesunder Brotvarianten wirklich ankommt ohne dabei auf Genuss zu verzichten – von den richtigen Zutaten bis zur Verträglichkeit.

Mi. 22.04.2026, 19:00–20:00 Uhr

Online mit zoom

Leitung: Ines Rosenthal, Gebühr: 12,00 €

Gymnastik und Fitness



© shutterstock 1130001281

Kurs Nr. 302-28

STRONG Nation®

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.

Bitte mitbringen: Leidenschaft, Aerobic-Schuhe, Handtuch und Getränk.

ab Mi. 25.02.2026, 19:30–20:30 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, Kaufering

Leitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor, Kursgebühr: 90,00 €

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.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

ab Mo. 23.02.2026, 09:00–09:50 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin
Kursgebühr: 75,00 €

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.

ab Mo. 23.02.2026, 10:00–10:50 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kursgebühr: 75,00 €

Kurs Nr. 302-03

Rückenfit mit Yogaelementen - im Sitzen

für ältere Teilnehmer oder mit Einschränkungen

Wir trainieren auf dem Stuhl sitzend mit sanften Übungen, die den Rücken stabilisieren und Kraft und Durchlässigkeit vermitteln. Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert. Die achtsame Ausführung der Bewegungen wirkt sich positiv auf Konzentration und Körperwahrnehmung aus. Jede Stunde schließt mit einer entspannenden Übung für rundum Erholung und Wohlbefinden ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch

ab Do. 05.02.2026, 10:00–11:00 Uhr, 7 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport

Gebühr: 42,00 €

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.

ab Di. 24.02.2026, 08:15–09:15 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Karin Mailänder, Kursgebühr: 90,00 €

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. Kein Kurs am 16.04.2026

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

ab Do. 26.02.2026, 08:00–08:50 Uhr, 12 mal

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, Kaufering

Leitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin, Kursgebühr: 60,00 €

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. Kein Kurs am 16.04.2026

Bitte mitbringen: eigene Faszienrolle (z.B. BlackRoll), 2 Tennisbälle, Handtuch und Getränk.

ab Do. 26.02.2026, 09:00–09:50 Uhr, 12 mal

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, Kaufering

Leitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin, Gebühr: 60,00 €



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

ab Di. 03.02.2026, 18:30–19:30 Uhr, 7 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport

Gebühr: 42,00 €

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.

ab Mi. 25.02.2026, 10:15–11:15 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Karin Mailänder, Kursgebühr: 90,00 €

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. Fettsige 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.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

ab Mo. 23.02.2026, 08:00–08:50 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Nina Richardson, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kursgebühr: 75,00 €

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.

ab Fr. 27.02.2026, 19:45–20:45 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Karin Mailänder, Kursgebühr: 90,00 €

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.

ab Di. 24.02.2026, 20:00–21:00 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Cirsten Krach, Pilates Matwork-Trainerin

Kursgebühr: 90,00 €

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.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch und Getränk.

ab Di. 24.02.2026, 18:00–19:30 Uhr, 14 mal

Neue Turnhalle Grundschule, EG, Franz-Senn-Weg, Kaufering

Leitung: Marion Hecking

Kursgebühr: 126,00 €

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.

ab Do. 26.02.2026, 08:00–09:00 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Karin Mailänder

Kursgebühr: 90,00 €

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.

ab Fr. 27.02.2026, 18:30–19:30 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Karin Mailänder

Kursgebühr: 90,00 €

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. Kein Kurs am 21.04.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

ab Di. 24.02.2026, 19:45–20:45 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, Kaufering

Leitung: Andrea Ridder, Geprüfter Fitnesscoach

Kursgebühr: 90,00 €

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.

ab Mi. 25.02.2026, 17:15–18:15 Uhr, 10 mal

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, Kaufering

Leitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin

Kursgebühr: 60,00 €



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.

ab Mi. 25.02.2026, 18:20–19:20 Uhr, 10 mal
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, Kaufering

Leitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin

Kursgebühr: 60,00 €

Kurs Nr. 302-30 Intensiv-Rücken-fit

Intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken. Mit effektiven Übungen wird die Ausdauer trainiert und die Muskulatur aufgebaut. Kein Kurs am 16.04.2026

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

ab Do. 26.02.2026, 10:00–10:50 Uhr, 12 mal
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, Kaufering

Leitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin

Gebühr: 60,00 €

Kurs Nr. 302-32 "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.

ab Mo. 23.02.2026, 11:00–11:50 Uhr, 15 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kursgebühr: 75,00 €

Kurs Nr. 302-43 "Locker vom Hocker" - Schnupperkurs *Sanfte Wirbelsäulengymnastik im Sitzen*

NEU!

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.

ab Mi. 25.02.2026, 16:00–17:00 Uhr, 5 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kursgebühr: 30,00 €

Kurs Nr. 302-06 Fit in den Feierabend

In diesem ganzheitlichen Kurs mobilisieren wir den gesamten Körper. Nach einer lockernen Aufwärmphase kräftigen wir die Muskelgruppen mithilfe von Therabändern, Pilates-Bällen, aber auch Gegenständen aus dem Alltag. 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

ab Di. 03.02.2026, 17:30–18:30 Uhr, 7 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport

Gebühr: 42,00 €

Kurs Nr. 302-03z Rückenfit mit Yogaelementen - im Sitzen *für ältere Teilnehmer oder mit Einschränkungen*

Wir trainieren auf dem Stuhl sitzend mit sanften Übungen, die den Rücken stabilisieren und Kraft und Durchlässigkeit vermitteln. Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert. Die achtsame Ausführung der Bewegungen wirkt sich positiv auf Konzentration und Körperwahrnehmung aus. Jede Stunde schließt mit einer entspannenden Übung für rundum Erholung und Wohlbefinden ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch

ab Do. 11.06.2026, 10:00–11:00 Uhr, 3 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport

Gebühr: 18,00 €

Kurs Nr. 302-06z Fit in den Feierabend

In diesem ganzheitlichen Kurs mobilisieren wir den gesamten Körper. Nach einer lockernen Aufwärmphase kräftigen wir die Muskelgruppen mithilfe von Therabändern, Pilates-Bällen, aber auch Gegenständen aus dem Alltag. 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

ab Di. 09.06.2026, 17:30–18:30 Uhr, 4 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport

Gebühr: 24,00 €

Kurs Nr. 302-09z 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

ab Di. 09.06.2026, 18:30–19:30 Uhr, 4 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport

Gebühr: 24,00 €

Kurs Nr. 302-11 Pilates

NEU!

In diesem Kurs trainierst Du den gesamten Körper besonders schonend und effektiv. Bei dieser Trainingsmethode für den 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. Du machst dich mit den Übungen und der Atemtechnik vertraut, wirst dabei Fortschritte machen. Kein Kurs: 9.3., 4.5., 6.7.2026

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Getränk, ggf. leichte Decke

ab Mo. 23.02.2026, 18:30–19:20 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Janine Fischer, Pilates Trainerin

Kursgebühr: 75,00 €



Zumba und Groove

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.

ab Mo. 23.02.2026, 20:15–21:15 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, Kaufering

Leitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor, Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302-24 ZUMBA® Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs 302-22.

ab Do. 26.02.2026, 18:00–19:00 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, Kaufering

Leitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor, Kursgebühr: 90,00 €

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.

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.

ab Di. 24.02.2026, 09:45–10:45 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, Kaufering

Leitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning® Instructor, Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302-41 ZUMBA Toning®

Zumba® Toning ist ein Trainingsprogramm, um bestimmte Muskeln 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. Darüber hinaus werden Arme, Bauchmuskeln, Rücken, Po und Oberschenkel gestärkt und gestrafft.

Bitte mitbringen: Zumba Stick/Hantel auch kleine Wasserflaschen mit 450g Reis gefüllt o.ä. erfüllen ihren Zweck...bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

ab Di. 24.02.2026, 18:00–19:00 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, Kaufering

Leitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning® Instructor, Kursgebühr: 90,00 €

Hinweis:

Dieses Programmheft enthält nur eine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen der vhs Kaufering. Zusatzkurse und Aktualisierungen werden laufend auf der Webseite der vhs veröffentlicht. www.vhs-kauferring.de

Kurs Nr. 302g-01 Groove

Die leichteste Tanzstunde der Welt

Groove denkt Tanz neu: einfache Moves zu mitreißender Musik – ohne Choreografie, ohne Druck. Jede Bewegung ist willkommen, Perfektion spielt keine Rolle. Wir tanzen montags gemeinsam in die neue Woche – voller Freude, Ausdruck und Gemeinschaft. Die Musik reicht von zeitlosen Dance-Hits bis zu modernen Beats, ganz nebenbei trainierst Du Herz, Koordination und Balance. Groove ist für alle – unabhängig von Alter oder Erfahrung – und endet mit einem entspannten Ausklang. Nach der Stunde fühlst Du Dich garantiert besser als zuvor! Auch der Quereinstieg ist jederzeit möglich. Kein Kurs am 09.03.2026.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke für die Entspannung am Ende der Stunde.

ab Mo. 19.01.2026, 18:30–19:30 Uhr, 10 mal

Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf, Saal, EG

Leitung: Julia Benninger

Kursgebühr: 60,00 €

Yoga und Qigong

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

ab Fr. 27.02.2026, 09:30–11:00 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Simone Hyttrek, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Kursgebühr: 135,00 €

Kurs Nr. 301-18 Yoga

für Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen

NEU!

Diese Yogastunde verbindet die fließenden, kraftvollen Bewegungen des Vinyasa Yoga mit den ruhigen, stabilisierenden Elementen des Hatha Yoga. Dynamische Sequenzen im Atemfluss wechseln sich mit achtsam gehaltenen Asanas ab und schaffen so eine ausgewogene Praxis aus Bewegung, Kraft und bewusster Körperwahrnehmung. Eine Stunde für alle, die einen harmonischen Mix aus aktivem Flow, tiefer Erdung und erholsamer Entspannung suchen und schon etwas Yoga Erfahrung besitzen.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen.

ab Mo. 13.04.2026, 19:30–20:45 Uhr, 9 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Felicitas Maria Schäfer, Yogalehrerin gemäß Yoga Alliance

Kursgebühr: 67,50 €

Kurs Nr. 301-16 Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Taucht ein in die Welt des Yoga. Erlernst 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.

ab Fr. 27.02.2026, 16:45–18:15 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Ines Ullmann, AYI Inspired- und Advanced Yogalehrerin

Kursgebühr: 135,00 €



Kurs Nr. 301-05 Hatha Yoga -Yoga im Leben

Zur Ruhe kommen, dem Körper Gutes tun: In diesem Kurs üben wir Yoga in seiner ganzen Vielfalt. Wir kräftigen und dehnen uns mit dynamischen Abläufen (Vinyasa) und statischen Haltungen (Asana), arbeiten mit dem Atem (Pranayama) und der Stimme (Mantra), um dem eigentlichen Ziel von Yoga immer näherzukommen: Zu einem ruhigen, klaren Geist.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke und bei Bedarf Sitzunterlage.

ab Do. 15.01.2026, 18:00–19:30 Uhr, 10 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM
Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 301-05 Hatha Yoga - mit Yoga in den Sommer

siehe Beschreibung Kurs 301-05

ab Do. 16.04.2026, 18:00–19:30 Uhr, 13 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM
Kursgebühr: 117,00 €

Kurs Nr. 301-10 Hatha Yoga - Yoga im Leben

Beschreibung siehe Kurs 301-05.

ab Do. 15.01.2026, 19:45–21:15 Uhr, 10 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM
Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 301-10 Hatha Yoga - mit Yoga in den Sommer

Beschreibung siehe Kurs 301-05.

ab Do. 16.04.2026, 19:45–21:15 Uhr, 13 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM
Kursgebühr: 117,00 €

Kurs Nr. 301-01 Lachyoga – ernsthaft lustig!

NEU!

Wir lachen wie Kinder – einfach so. Klingt verrückt, wirkt aber: Der Körper unterscheidet nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen. Ergebnis? Mehr Glückshormone, weniger Stress, besseres Immunsystem. Mit leichten Übungen, Atem, Bewegung und viel Spaß tankst du Leichtigkeit. Wissenschaft trifft Spiel – und du profitierst sofort. Gönn dir gute Laune!

Bitte mitbringen: Getränk und bequeme Kleidung
ab Mi. 15.04.2026, 18:00–19:00 Uhr, 6 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Peter Arnold, zertifizierter Lachyoga-Leiter, IHK-Trainer und Coach
Kursgebühr: 36,00 €

Kurs Nr. 301-23 Yin-Yoga Entspannungs-yoga

Eine für Anfänger geeignete, tiefen entspannende Yoga Praxis, die Harmonie und Balance im Körper herstellt, Muskel-Anspannungen reduziert und Stress abbaut. Genießen Sie Stille, eine schnellere Regeneration, erholsamen Schlaf und größere Beweglichkeit. Die Stunde besteht aus leichten Dehnübungen von ca. 3 Minuten Dauer pro Stellung, sowie von einer geführten Meditation im Liegen.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen.
ab So. 22.02.2026, 15:45–17:00 Uhr, 5 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Alexandra Witte
Kursgebühr: 37,50 €



Kurs Nr. 301-07 Qigong

NEU!

mit innerer Ruhe zu neuer Kraft

Fühlen Sie sich oft gestresst? Möchten Sie nach einer Erkrankung wieder zu Kräften kommen, Ihre Beweglichkeit fördern oder aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist Qigong genau das Richtige für Sie.

Diese jahrtausendealte Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin wird heute weltweit geschätzt – als sanfter Weg zu mehr Energie, innerer Balance und körperlichem Wohlbefinden.

In diesem Kompaktkurs stärken Sie mit fließenden, achtsamen Bewegungen nicht nur Ihren Körper, sondern auch den Geist. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet – unabhängig von Fitnesslevel oder Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken.
ab Mi. 14.01.2026, 08:30–10:00 Uhr, 5 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Udo Meller, Kursgebühr: 45,00 €

Aktivitäten im Freien

Kurs Nr. 302-46 Nordic Walking – Gemeinsames Ausdauertraining für Anfänger und Fortgeschrittene Teilnehmer

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 Ganz-Körpertraining. In diesem Kurs lernst du die optimale Nordic Walking Technik und wie du dein Training sinnvoll ergänzen kannst. In Vordergrund soll der Spaß an gesunder Bewegung stehen.

Bitte mitbringen: wetterentsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe und Nordic Walkingstöcke. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

ab Mi. 29.04.2026, 18:00–19:15 Uhr, 6 mal
Sportzentrum, Bayernstraße, Kaufering
Leitung: Daniela Wartini, Nordic Walking Trainerin
Kursgebühr: 45,00 €

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. Mehr Info auf der Homepage.

Bitte mitbringen: Getränke, Brotzeit, Sonnenschutz, Wechselkleidung und Regenschutz.

So. 31.05.2026, 09:30–16:00 Uhr
Leitung: Wolfgang Grabscheid, Gebühr Erwachsene: 49,00 €



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 Entdecker einer neuen Welt. Mehr Info auf der Homepage

Bitte mitbringen: Getränke, Brotzeit, Sonnenschutz, Wechselkleidung und Regenschutz.

So. 09.08.2026, 10:00–16:00 Uhr

Leitung: Wolfgang Grabscheid, **Gebühr Erwachsene:** 44,00 €

Kurs Nr. 302-50

Mit dem Canoe auf dem Lech, von Kaufering nach Scheuring

Anfängertour für Erwachsene, die das gemütliche Naturerlebnis ohne große Anforderungen suchen

siehe Kurs 302-51

So. 30.08.2026, 10:00–16:00 Uhr

Leitung: Wolfgang Grabscheid, **Gebühr Erwachsene:** 44,00 €

Meditation, Entspannung & Atmung



© shutterstock 713174902

Kurs Nr. 301-20

Atem und Bewegung

Spüren Sie die wohltuende Kraft des fließenden, bewussten Atems. Erleben Sie, wie er Ihr Wohlbefinden fördert, innere Ruhe stärkt und neue Energie weckt. Sanfte, fließende Bewegungen unterstützen den Atem und machen seine positive Wirkung auf Körper und Seele unmittelbar spürbar. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: bequeme (bewegungsfreundliche) Kleidung, dicke Socken, ein Getränk

Sa. 28.02.2026, 09:00–11:30 Uhr

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Monika Kempin, Atempädagogin/Atemtherapeutin

Gebühr: 15,00 €

Kurs Nr. 301-21

Atem und Bewegung

Sie Kurs 301-20

Sa. 21.03.2026, 09:00–11:30 Uhr

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Monika Kempin, Atempädagogin/Atemtherapeutin

Gebühr: 15,00 €

Kurs Nr. 301-22

Atem und Bewegung

Sie Kurs 301-20

Sa. 16.05.2026, 09:00–11:30 Uhr

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Monika Kempin, Atempädagogin/Atemtherapeutin

Gebühr: 15,00 €

Kurs Nr. 303-27

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 geratenen Funktionen wieder in eine harmonische Einheit zu bringen. Klänge 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 reagieren und sind in Ihrer Kraft. Spürbar erfrischt werden Sie mit neuer Energie in Ihren Alltag gehen.

So. 22.03.2026, 10:00–12:00 Uhr

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 303-28

Klangreise mit Klangschalen & Monochord

Wellness für die Seele

Beschreibung s. Kurs 303-27

So. 19.04.2026, 10:00–12:00 Uhr

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 301g-14

Meditationen und Fantasiereisen mit Klangschalen

Wenn der Alltagsstress zu groß wird, bieten Klangschalen und Fantasiereisen eine wohltuende Auszeit. Die Schwingungen der Klangschalen wirken auf Körper, Geist und Seele, fördern tiefe Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit. Fantasiereisen regen Kreativität, Konzentration und Aufmerksamkeit an. Eine wertvolle Gelegenheit, Energie zu tanken und sich selbst Zeit zu schenken.

Bitte mitbringen: Eine Matte zum darauf liegen, eventuell eine Decke, bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, etwas zum Trinken

ab Di. 10.03.2026, 19:30–20:30 Uhr, 5 mal

Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG,

Am Graben 12, Geltendorf

Leitung: Andrea Seemüller, **Kursgebühr:** 30,00 €

Kurs Nr. 301-19

„Ein theoretischer und praktischer Streifzug durch die Welt der Entspannungsverfahren“

Die Zahl der Entspannungsmethoden wächst – doch welche passt zu mir und meinen Zielen? Dieser Kurs gibt Antworten, vermittelt Hintergrundwissen und praktische Übungen zum „Einspüren“. Berücksichtigt werden individuelle Ziele sowie Verfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Meditation, Achtsamkeit, imaginative Methoden, Biofeedback und mentales Training – für Prävention oder Therapie.

ab Sa. 10.01.2026, 09:00–10:15 Uhr, 5 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Udo Meller, **Gebühr:** 37,50 €

NEU!



Gesundheit und Psyche

Kurs Nr. 106-09

ADHS bei Erwachsenen?

Vortrag

ADHS-Diagnosen bei Kindern haben in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. „Verwächst“ sich ADHS im Erwachsenenalter? Aktuell geht man davon aus, dass ca. 2-4% der Erwachsenen von ADHS betroffen sind. Wie kann man selbst erkennen, ob man - vielleicht ungeahnt - von ADHS betroffen ist? Vortrag mit Informationen zu ADHS bei Erwachsenen: Diagnostik, Abgrenzung zu anderen Krankheiten, Therapiemöglichkeiten etc.

Di. 30.06.2026, 19:00–20:30 Uhr, 11,00 €

online mit Zoom

Kurs Nr. 106-01

Bauchentscheidungen:

Die Intelligenz des Unbewusst

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Pascal. Lange ignorierte die Wissenschaft Bauchentscheidungen, doch unbewusste Intelligenz arbeitet oft schnell, sicher und effizient – gerade in komplexen Situationen. Heute wissen wir: Intuition kann logische Abwägungen übertreffen und zeigt, was es sich lohnt zu wissen oder zu ignorieren. Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

Do. 18.06.2026, 19:30–21:00 Uhr

Online mit zoom



Digital Fit in Alltag & Beruf

Laptop, Tablet und Smartphone

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. 703-07

Digital Café:

Medienmacht im Netz – Kampf in und um die Medien

Die Veranstaltung beleuchtet, wie große Tech-Plattformen und soziale Medien die öffentliche Meinungsbildung dominieren und welche Macht sie über traditionelle Medien ausüben. Ziel ist es, die dynamischen Machtkämpfe zu verstehen, die aktuell die Medienlandschaft grundlegend verändern. Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Mi. 25.02.2026, 15:00–17:00 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG
Leitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz, Verwaltungspauschale: 5,00 €

Kurs Nr. 703-08

Digital café: KI aktuell

NEU!

Dieser Termin liefert einen kompakten Überblick über die neuesten Entwicklungen im Bereich der Künstlichen Intelligenz. Im Fokus stehen die aktuellen Einsatzmöglichkeiten in der Wirtschaft und im Alltag sowie deren ethische und regulatorische Herausforderungen. Es wird aufgezeigt, wie sich KI-Technologien in den kommenden Monaten auf Berufswelt und Gesellschaft auswirken werden. Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Mi. 11.03.2026, 15:00–17:00 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG
Leitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz, Verwaltungspauschale: 5,00 €

Kurs Nr. 703-09

Digital café: Bezahlen mit Wero und Co.

NEU!

Die Veranstaltung führt in die Welt des neuen europäischen Bezahlsystems Wero ein als Konkurrenz zu globalen Anbietern. Es werden die Vorteile, die Sicherheitsstandards und die praktische Anwendung dieser neuen europäischen Zahlungslösungen im Alltag beleuchtet. Ziel ist es, die Funktionsweise und das Potenzial von Wero und ähnlichen Initiativen zur Stärkung der finanziellen Souveränität Europas zu verstehen. Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Sa. 15.04.2026, 15:00–17:00 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG
Leitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz, Verwaltungspauschale: 5,00 €

Kurs Nr. 703-10

Digital café: Käuferschutz im Internet

NEU!

Dieser Vortrag klärt umfassend über die aktuellen Risiken und Betrugsfallen beim Online-Shopping auf, von Fake-Shops bis zu gefälschten Rechnungen. Es werden die wichtigsten Rechte der Verbraucher und die gesetzlichen Grundlagen des Käuferschutzes (z. B. Widerrufsrecht, Gewährleistung) detailliert vorgestellt. Sie erhalten praktische Tipps und Strategien, um sich effektiv vor Verlusten zu schützen und sicher im Internet einzukaufen. Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Mi. 06.05.2026, 15:00–17:00 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG
Leitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz, Verwaltungspauschale: 5,00 €

Kurs Nr. 703-12

Digital café: Das Google-Konto

Was steckt dahinter und was sollten Sie wissen?

NEU!

Google ist für viele der zentrale Zugang zur digitalen Welt – sei es für die Internetsuche, E-Mails, YouTube oder die Nutzung des Smartphones. Doch was steckt eigentlich hinter einem Google-Konto? Welche persönlichen Daten werden erfasst, welche Einstellungen sind entscheidend und wie behalten Sie die Kontrolle über Ihre Informationen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Konto sinnvoll nutzen und Ihre Privatsphäre schützen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und erklären alles in Ruhe. Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Mi. 22.07.2026, 15:00–17:00 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG
Leitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz, Verwaltungspauschale: 5,00 €

Hinweis:

Dieses Programmheft enthält nur eine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen der vhs Kaufering. Zusatzkurse und Aktualisierungen werden laufend auf der Webseite der vhs veröffentlicht. www.vhs-kauferring.de



Kurs Nr. 703-11

Digital café: Abzocke online: Fakeshops, Betrug mit SMS und WhatsApp erkennen

NEU!

Im Internet lauern viele Fallen – von gefälschten Shops bis zu betrügerischen Nachrichten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie solche Tricks erkennen und sich schützen. Wir zeigen echte Beispiele und geben praktische Tipps, damit Sie sicherer unterwegs sind. Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Mi. 10.06.2026, 15:00–17:00 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG

Leitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz, Verwaltungspauschale: 5,00 €

Kurs Nr. 501-010

Online-Dating 50+

Partnersuche digital

Sie möchten nach einer langen Beziehung oder im späteren Lebensabschnitt noch einmal neue Wege in Sachen Liebe gehen? Online-Dating bietet neue Chancen, aber auch Unsicherheiten. In dieser Kursreihe erfahren Sie, wie Sie die richtige Partnerbörse für sich finden, wie Sie ein aussagekräftiges Profil erstellen, wie Sie sicher und erfolgreich kommunizieren und was Sie über Love-Scams und Fake-Profile wissen sollten. Für Menschen ab 50.

ab Mo. 04.05.2026, 19:00–20:30 Uhr, 3 mal

Online mit zoom, 27,00 €

Fit für den (Wieder-)einstieg in den Beruf

Kurs Nr. 704-01

Das ABC der erfolgreichen Online-Bewerbung

Die klassische Bewerbung wird zunehmend durch Online- und E-Mail-Varianten ersetzt. Dabei gibt es einige Fallstricke, denen wir ausweichen sollten. Wie vermeiden wir, dass eine Initiativbewerbung z. B. im Spam-Filter landet? Wie gehe ich mit Bewerbungsportalen oder dem Upload auf Firmen-Homepages um? Wie groß darf die Datenmenge der Bewerbungsmappe sein und welches Dateiformat ist geeignet? Wie mache ich meinen Lebenslauf für den oft eingesetzten CV-Parser lesbar? Welche Unterlagen sind Pflicht? Soll ich Links oder Videos in Arbeitszeugnisse einbinden? Was ist zu tun, und wenn die Antwort ausbleibt? Meist sind es Details, die den Unterschied ausmachen - und in der Einladung zum Vorstellungsgespräch münden. Mit einfach umsetzbaren Tipps erfahren Sie, wie Sie Ihre Bewerbung im Zeitalter der Digitalisierung erfolgreich gestalten..

Di. 17.03.2026, 19:00–20:30 Uhr, 15,00 €

Kurs Nr. 704-02

Zoom intensiv

Funktionen und Methoden für erfolgreiche Meetings

In diesem Kurs lernen Sie Zoom umfassend kennen. Wir zeigen alle wichtigen Funktionen von Bildschirmfreigabe und Chat über Breakout-Räume bis hin zu Abstimmungen und Reaktionen. Sie erfahren, wie Sie als Moderator die Teilnehmenden aktiv einbinden und Methoden anwenden, um Meetings oder Workshops interaktiv und attraktiv zu gestalten. Praxisnahe Übungen helfen, die erlernten Funktionen direkt anzuwenden und die eigene Online-Kommunikation zu verbessern.

Do. 07.05.2026, 19:00–20:30 Uhr



© appshunter.io auf Unsplash

Kurs Nr. 501-06

Grundkurs Canva

Die Gestaltungsplattform für Ihre Flyer, Posts, Präsentationen

Im Canva-Grundkurs lernen Teilnehmende die Bedienung des Programms und erstellen eigene Designs ohne Vorkenntnisse. Sie arbeiten mit Vorlagen, Texten, Farben, Bildern und Grafiken und erhalten eine Einführung in grundlegende Designprinzipien wie Layout, Typografie und Farbharmonie. Praktische Übungen umfassen z. B. Social-Media-Posts, Flyer oder Präsentationen, die korrekt für Web oder Druck exportiert werden. Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse; keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sa. 07.03.2026, 11:00–14:00 Uhr

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Angelika Schneider, 30,00 €

Kurs Nr. 501-07

Aufbaukurs Canva

Die Gestaltungsplattform für Ihre Flyer, Posts, Präsentationen

Der Canva-Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die ihre Gestaltungskompetenzen vertiefen möchten.

Schwerpunkt ist das eigenständige Erstellen von Layouts ohne Vorlagen, die gezielte Kombination von Schriftarten und Farben sowie ein konsistenter Designstil. Fortgeschrittene Funktionen wie Bildbearbeitung, Animationen und effiziente Arbeitsweisen werden praxisnah vermittelt.

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse; Grundkenntnisse erforderlich.

Sa. 28.03.2026, 10:00–14:00 Uhr

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Angelika Schneider, 40,00 €

Kurs Nr. 501-08

Kreative Bildbearbeitung für Einsteiger mit Krita und Photopea

Dieser Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Krita und Photopea. Sie lernen grundlegende Werkzeuge und Techniken wie Ebenen, Auswahlwerkzeuge, Retusche, Farbkorrekturen und einfache Montagen. An praktischen Übungen erfahren sie, wie Fotos und Grafiken optimiert, freigestellt und kreativ bearbeitet werden. Geeignet für Einsteiger:innen und Canva-Nutzer:innen, die ihre Bildbearbeitung vertiefen möchten. Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse; keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sa. 18.04.2026, 11:00–14:00 Uhr

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Angelika Schneider, 30,00 €



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 Bayerticket 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)

Kunstgeschichte

Kurs Nr. 206-03

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Von München nach Hamburg: Drei Kunstfreund*innen sprechen über Werke aus Neuer Pinakothek und Hamburger Kunsthalle und laden dazu ein, Kunst mit allen Sinnen zu erleben. Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit. Sie riechen, schmecken und fühlen, während die erste Folge zwei Meisterwerke Édouard Manets vorstellt. Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker:innen mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung. In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

Mi. 11.03.2026, 19:30–21:00 Uhr

Online mit zoom



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. 206-06

Das Oktoberfest - Geschichten und Geschichten, Gastronomie und Geschäfte

Polieren Sie Ihr Wissen kurz vorm Wien-Start auf: Dass diese auf die Hochzeit von Kronprinz Ludwig I. zurückgeht - eh klar! Aber wie kam es zum Pferderennen, was hat die Oide Wiesn damit zu tun? Erfahren Sie mehr über Zelte, Fahrgeschäfte und Traditionen! Damit Sie beim 1. Wiesnbesuch gscheit daher reden können!

Di. 15.09.2026, 19:00–20:30 Uhr

Online mit zoom, 9,00 €

Kurs Nr. 206-07

Tracht, Dirndl, Lederhosen

Auf den Spuren der Wiesn-Bekleidung

Dirndl und Tracht sind für viele so typisch München wie Bier und Oktoberfest. Doch ursprünglich bedeutete Tracht nur „das, was getragen wird“. Wir entdecken, wie sich Dirndl und Lederhosen zur Volkstracht entwickelten, warum das Dirndl erst spät zur Wiesn-Bekleidung wurde und was die Schleifen über das Anbandeln verraten.

Do. 17.09.2026, 19:00–20:30 Uhr, 9,00 €

Kurs Nr. 206-04

Roma Eterna.

Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den Alliierten befreit und wurde zum Symbol des kulturellen Neuanfangs. Zwischen Kriegsrüinen entstanden neue Ausdrucksformen in Film, Kunst, Design und Handwerk. Der Vortrag zeigt, wie Künstlerinnen und Künstler eine Ästhetik von Widerstand, Hoffnung und Freiheit entwickelten, die das Lebensgefühl Italiens prägt und bis heute nachwirkt. Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand. Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

Mi. 01.04.2026, 19:30–21:00 Uhr

Online mit zoom

Malen und Zeichnen

Kurs Nr. 207-01

Urban Sketching- Skizzenbuch

Einführung

Wir begegnen der Welt mit Stift, Farbe und Papier.

Tipps und Tricks rund ums Zeichnen und „Kolorieren“ werden anhand von lockeren Übungen und inspirierenden Motiven vermittelt.

Unsere Eindrücke halten wir in unserem Skizzenbuch fest.

Bei schönem Wetter zeichnen wir auch draußen.

Sa. 18.04.2026, 14:00–17:00 Uhr

Sportzentrum, Bayernstraße, Kaufering,
Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Barbara Bayer, Kleingruppe 5-7 TN: 19,00 €

Kurs Nr. 207-04

Urban Sketching- Skizzenbuch

Einführung

siehe Beschreibung Kurs 207-01

Sa. 09.05.2026, 14:00–17:00 Uhr



Kurs Nr. 207-02

Spannende Acrylexperimente: Verlaufstechnik

NEU!

Bildende Kunst für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs ihre Experimentierfreudigkeit testen. Durch eine spezielle Verlaufstechnik wird die Farbe mit feinen Linien durchsetzt, um dann in mehreren Schichten eine große Tiefenwirkung zu erzeugen. So werden abstrakte Bilder zu aufregenden Landschaften. Die Aktion ist nicht nur ein großer Spaß für alle Teilnehmer*innen, sondern auch ein Auftakt, um sich in dieser Richtung weiterzuentwickeln.

Bitte mitbringen: Leinwand (Mindestgröße: 50 x 70 cm, aber auch größere Formate sind von Vorteil, Malerkittel oder alte Kleidung. Skizzenpapier, Farben, Pinsel, Paletten, Malbecher und Staffeleien werden gestellt.

Sa. 24.01.2026, 10:00–17:00 Uhr

Mittelschule, Kunstraum 305

- Parken und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Susanne Rieder, Kunsterzieherin am Gymnasium

Gebühr inkl. Materialkosten: 46,00 €

Kurs Nr. 207-03

Tierporträts zeichnen

NEU!

Bildende Kunst für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs möchte die Künstlerin ihre Erfahrungen beim Zeichnen von Tierporträts vermitteln. Vorkenntnisse und Freude am Bleistiftzeichnen sind von Vorteil. Als Basis werden Zeichentechniken, v.a. beim Darstellen von Licht und Schatten und die verschiedenen Schraffurarten erläutert. Auch Ausdruck und Stil (z.B. realistisch, Comic-Stil, abstrahiert), sind Teil des Kurses. Am Ende wird ein Tierporträt anhand eines mitgebrachten Fotos erstellt. Wenn das eigene Haustier gezeichnet wird, dann fließt dabei die individuelle Persönlichkeit des Tiers mit ein. Auch als Geschenk für eine/n Haustierbesitzer*in eine schöne Betätigung.

Bitte mitbringen: Tierfotos, z.B. Hund, Katze, Kaninchen, gerne auch Pferde, Zeichenpapier in den Größen DIN A 3 oder DIN A 2, Bleistift, Radiergummi, Spitzer. Skizzenpapier wird gestellt.

ab Fr. 16.01.2026, 17:00–20:00 Uhr, 3 mal

Mittelschule, Kunstraum 305

- Parken und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Susanne Rieder, Kunsterzieherin am Gymnasium

Gebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 207-05

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 unsern 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

ab Di. 16.06.2026, 18:30–21:00 Uhr, 4 mal

Sportzentrum, Bayernstraße, Kaufering,

Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Barbara Bayer, Kleingruppe 5-7 TN: 63,30 €

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

ab Di. 17.03.2026, 14:00–16:30 Uhr, 6 mal

Sportzentrum, Bayernstraße, Kaufering,

Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Barbara Bayer, Gebühr ab 5 Teilnehmende: 95,00 €

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

ab Mo. 16.03.2026, 18:15–20:15 Uhr, 6 mal

Sportzentrum, Bayernstraße, Kaufering,

Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Barbara Bayer, Kleingruppe 5-7 TN: 76,00 €

Musik und Gesang

Kurs Nr. 213-00

Mitspielen im Akkordeon-Orchester

Sie spiele Akkordeon und möchten nicht länger alleine musizieren? Vielleicht steht das Instrument auch schon ein Weilchen ungenutzt in einer 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 Serenaden, Gottesdienste, Musik-events und unser traditionelles Jahreskonzert. Haben wir Ihr Interesse geweckt - dann kommen Sie gerne ganz unverbindlich zu einer unserer Proben vorbei. Sehr gerne hätten wir auch eine(n) Percussionisten(in), der /die uns das ganze Jahr über rhythmisch unterstützt und begleitet (z.B. Kajan). Nähere Informationen finde Sie auf unserer Internetseite: www.akkordeonorchesterkaufering.wordpress.com oder auf "Instagram".

ab Mi. 25.02.2026, 19:00–21:00 Uhr, 19 mal

Mittelschule, Kleine Aula - Zugang über den Pausenhof

(Einfahrt Bayernstr.), EG

Leitung: Christine Schulz-Arnold

Unkostenbeitrag: 72,00 € (nicht rabattierbar)

Kurs Nr. 213-01

Gitarre lernen 60+ - Auffrischkurs

Musik hält jung!

Musizieren macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die geistige Fitness, Koordination und Feinmotorik. In diesem Gitarrenkurs für alle ab 60 lernen Sie Schritt für Schritt das Spielen – in diesen 2 Tagen frischen wir unsere erlernten Grundkenntnisse auf. Was erwartet Sie? Einfache Liedbegleitung und gemeinsames Musizieren

Bitte mitbringen: eine Gitarre (Die Kursleiterin berät Sie gerne), eine Gitarrenfußbank – für bequemes Spielen, optional: einen Notenständer, vor allem: Spaß und gute Laune!

ab Di. 23.06.2026, 15:00–16:30 Uhr, 2 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 7, EG

Leitung: Andrea Weigel, Kleingruppe: 35,00 €

Hinweis:

Dieses Programmheft enthält nur eine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen der vhs Kaufering. Zusatzkurse und Aktualisierungen werden laufend auf der Webseite der vhs veröffentlicht. www.vhs-kaufering.de



Kurs Nr. 213-02 Gitarre lernen 60+ - Auffrischkurs

Musik hält jung!

s. Kurs 213-01

ab Di. 23.06.2026, 13:15–14:45 Uhr, 2 mal

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.

Fr. 13.03.2026, 18:00–20:00 Uhr

Mittelschule, Aula,

Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße

Leitung: Doro Heckelsmüller, Kursgebühr: 15,00 €

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. Mit Hilfe 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€ (bei Kursleitung zu bezahlen).

ab Do. 05.03.2026, 19:15–20:45 Uhr, 4 mal

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering

Leitung: Katharina Kraus, Kursgebühr inkl. Kopien: 41,00 €

Kurs Nr. 213-09

Trommelrhythmen auf der Djembé

Fortsetzungskurs

Beschreibung s. Kurs 213-07

ab Do. 25.06.2026, 19:15–20:45 Uhr, 3 mal

Kursgebühr inkl. Kopien: 31,50 €

Kurs Nr. 213-09

Trommelrhythmen auf der Djembé

Fortsetzungskurs

Beschreibung s. Kurs 213-07

ab Do. 15.01.2026, 19:15–20:45 Uhr, 4 mal

Kursgebühr inkl. Kopien: 41,00 €



© Lee Pigott auf Unsplash

Tanz

Kurs Nr. 205-08

★ Tanzen wie Jane Austen

NEU!

Einführung in English Country und Regency Dances

Emma tanzt mit Mr. Knightley, Mr. Darcy – nach einigen Anlaufschwierigkeiten – mit Elizabeth. Tanzen spielt im Jane-Austen-Verfilmungen, aber auch Serien wie „Bridgerton“ eine große Rolle. In diesem Workshop lernen wir einfache English Country Dances und Regency-Tänze aus dem 18. und 19. Jahrhundert, wie sie von den Dancing Masters John Playford oder Cecil Sharp überliefert wurden. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Freude an eleganter Bewegung nach alter Musik.

Bitte mitbringen: Flache Schuhe, z.B. Hallenturnschuhe, Tanz- oder Lederschuhe oder Gymnastikschuhe (keine Absätze!), Getränk.

So. 08.03.2026, 11:00–13:00 Uhr

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Patricia Eckstein, Gebühr: 25,00 €

Kurs Nr. 205-09

Ceilidh – Tanzen wie in Schottland

NEU!

Eine Einführung

Die Schotten tanzen gerne – das ist kein Klischee. Kaum ein Fest, ein Festival oder eine größere Pub-Session ohne gemeinsames Tanzen, den Ceilidh (sprich: Keili). Jeder tanzt mit jedem, egal, ob jung oder alt, musikalisch oder nicht. In diesem Workshop lernen wir einige der beliebtesten Reels. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Freude an der Bewegung zu mitreisender Folkmusic.

Bitte mitbringen: Flache Schuhe, z.B. Hallenturnschuhe, Tanz- oder Lederschuhe oder Gymnastikschuhe (keine Absätze!), Getränk, leichte und bequeme Kleidung – es wird warm!

So. 01.03.2026, 11:00–13:00 Uhr

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Patricia Eckstein, Gebühr: 25,00 €

Kunsthandwerk, Nähen und Gestalten

Kurs Nr. 208-02

Keramik-Workshop

Schnupperkurs für Jugendliche und Erwachsene

Plastisches Gestalten mit Ton. Sie lernen das Material, die wichtigsten Werkzeuge und Aufbautechniken kennen. Sie werden bei der Verwirklichung Ihres Objektes fachgerecht und individuell unterstützt. Materialkosten werden nach Aufwand im Kurs abgerechnet. Bitte nehmen Sie vorab mit der Kursleiterin Kontakt auf: Tel: 08191/9370132. Die Materialkosten werden nach Aufwand im Kurs abgerechnet. Termine: 17.01.2026 von 10-17 Uhr, 28.02.2026 von 10-14 Uhr zum Brennen.

ab Sa. 17.01.2026, 10:00–17:00 Uhr, 2 mal

Mittelschule, Werkraum 303,

Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Sabine Spieler, Kursgebühr ohne Materialkosten: 72,00 €

Kurs Nr. 209-01

Individuelle Arbeiten an der Nähmaschine

Schritt für Schritt zum Lieblingsstück

Unter Anleitung einer Maßschneidermeisterin nähen Sie individuelle Kleidungsstücke und textile Unikate. In praktischen Übungen lernen Sie Nähte, Stiche, Verschlüsse, den Umgang mit Schnittmustern sowie hilfreiche Tipps. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nadeln, Garn, Schere, Stoffe, ggf. Schnittmuster und Zubehör.

ab Di. 14.04.2026, 09:00–12:00 Uhr, 4 mal

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Monika Ramona Bermann, Staatl. anerk. Designerin für Mode, Textilien und Industrielle Fertigungstechniken, Meisterin der Maßschneiderei, Gebühr Kleingruppe: 88,00 €



Kurs Nr. 209-02

Nähkurs Trachtenrock

Techniken, Muster & persönliche Projekte

Unter Anleitung einer Maßschneidermeisterin nähen Sie individuelle Trachtenröcke. Sie lernen die Grundlagen der Rockherstellung sowie Verzierungen wie Spitze, Borten, Bänder und Zierstiche. In der ersten Stunde werden die Wunschprojekte besprochen. Schnittmuster und Materialliste erhalten Sie im Kurs.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nadeln, Schere, Stoffe.

ab Mi. 22.04.2026, 18:00–21:00 Uhr, 4 mal

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Monika Ramona Bermann, Staatl. anerk. Designerin für Mode, Textilien und Industrielle Fertigungstechniken, Meisterin der Maßschneiderei, Gebühr inkl Schnittmuster: 101,00 €

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.

ab Di. 24.02.2026, 19:00–21:00 Uhr, 15 mal

Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, Kaufering

Leitung: Margot Beham, Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €

Kurs Nr. 209-05

Einfach Häkeln lernen

Schritt für Schritt zum eigenen Werk

Unter Anleitung einer Maßschneidermeisterin fertigen Sie individuelle Häkelstücke an. Schritt für Schritt erlernen Sie alle Grundlagen: Maschenanschlag, Flächen häkeln, einfache Muster. Sie arbeiten praktisch und erhalten persönliche Unterstützung. Am Ende können Sie eigene kleine Projekte sicher umsetzen.

Bitte mitbringen: Häkelnadel 3,5, Wolle, Stopfnadel, Maßband.

ab Mi. 04.03.2026, 19:00–21:00 Uhr, 4 mal

Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Leitung: Monika Ramona Bermann, Staatl. anerk. Designerin für Mode, Textilien und Industrielle Fertigungstechniken, Meisterin der Maßschneiderei, 48,00 €

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.

ab Mi. 04.03.2026, 18:00–21:00 Uhr, 3 mal

Mittelschule, Werkraum 303,

Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

Kursgebühr: 76,00 €

Kurs Nr. 210-02

Goldschmiede - Workshop

Beschreibung s. Kurs 201-02

Sa. 18.04.2026, 10:00–17:00 Uhr

Mittelschule, Werkraum 303,

Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

Kursgebühr: 61,00 €

Kurs Nr. 210-03

Goldschmiede - Workshop

Beschreibung s. Kurs 201-02

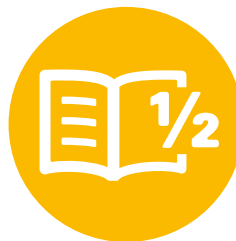
Sa. 20.06.2026, 10:00–17:00 Uhr

Mittelschule, Werkraum 303,

Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

Kursgebühr: 61,00 €



Junge vhs

Eltern-Kind-Veranstaltungen

Kurs Nr. 200-06

★ (Groß-)Eltern-Kind-Tanzwerkstatt

NEU!

(Alter des Kindes bei Kursbeginn 4-5 Jahre)

Wir tanzen zusammen in entspannter, wertschätzender Atmosphäre. Kleine und große TänzerInnen entdecken hier spielerisch und mit viel Spaß ihre eigene Tanzsprache. Mit dem ganzen Körper, wachen Sinnen und – jippiiii! – mit viiiel Platz probieren wir vielfältigste Bewegungsmöglichkeiten aus. Dabei lernen wir ganz nebenbei bedeutsame tänzerische und musikalische Grundlagen kennen. Anmeldung durch Eltern-/Großeltern mit Angabe des Namens und Alters des Kindes.

ab Mi. 15.04.2026, 14:30–15:15 Uhr, 5 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Sina Misch, Tanzpädagogin für Kinder

Gebühr für Erwachsenen mit Kind: 60,00 €

Kurs Nr. 200-01

Musikgarten® für Babies

von ca. 6 bis 12 Monaten (Alter bei Kursbeginn) mit ihren (Groß-)Eltern

Ihr Baby erlebt Sie beim spielerischen Musizieren. Hören, spüren, bewegen ... Mit viel Raum zum Lachen und Wieder-zur-Ruhe-kommen. Gemeinsam tauchen wir ein in die Freude an Liedern, Kniereitern, Körpererfahrungsspielen und Tänzen. Einfache Instrumente laden ein, die Welt der Klänge zu entdecken.

Fall Sie sich online anmelden, schreiben Sie bitte den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes in das Mitteilungsfeld. Falls ein Geschwisterkind mitgebracht wird, bitte auch Name und Geburtsdatum dieses Kindes (Gebühr ab 2 Jahre dafür 33,75€) Kein Kurs am 10.03. und 12.05.2026!

ab Di. 24.02.2026, 09:45–10:30 Uhr, 15 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Sina Misch

Kursgebühr für 1 Kind mit (Groß-)Elternteil: 135,00 €

Kurs Nr. 200-05

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 er-

lebt Ihr (Enkel-)Kind Sie beim Musizieren, findet Gelegenheit zur Nachahmung und viel Freiraum für eigene Gestaltungsideen. Wir benötigen den Namen Ihres Kindes und das Geburtsdatum. Falls ein Geschwisterkind mitgebracht wird, bitte auch Name und Geburtsdatum dieses Kindes (Gebühr Geschwisterkind 33,75€ - unter 2 Jahre kostenfrei) Kein Kurs am 10.03. und 12.05.2026!

ab Di. 24.02.2026, 10:45–11:30 Uhr, 15 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Sina Misch
Kursgebühr 1 Kind und (Groß-)Elternteil: 135,00 €

Kurs Nr. 200-03

Musikgarten® - Phase I: „Wir machen Musik“ *für Kinder ab ca. 2 Jahren (Alter bei Kursbeginn) mit ihren (Groß-)Eltern*

Beschreibung wie 200-05. Kein Kurs am 12.03.2026

ab Do. 26.02.2026, 15:30–16:15 Uhr, 15 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Sina Misch
Kursgebühr 1 Kind und (Groß-)Elternteil: 135,00 €

Kurs Nr. 200-02

Musikgarten® - Phase II: **„Der musikalische Jahreskreis“** *für Kinder im Alter von 3-4 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. Falls Sie sich online anmelden, schreiben Sie Bitte auch den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes in das Mitteilungsfeld. Falls ein Geschwisterkind mitgebracht wird, bitte auch Name und Geburtsdatum dieses Kindes (Gebühr Geschwisterkind 33,75€ - unter 2 Jahre kostenfrei) Kein Kurs am 12.03.2026!

ab Do. 26.02.2026, 16:30–17:15 Uhr, 15 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Sina Misch
Kursgebühr 1 Kind mit (Groß-)Elternteil: 135,00 €

Kurs Nr. 200-04

Musikgarten® - Phase II: **„Der musikalische Jahreskreis“** *für Kinder im Alter von 3-4 Jahren (Alter bei Kursbeginn) und ihre (Groß-)Eltern*

Beschreibung wie 200-02. Kein Kurs am 12.03.2026

ab Do. 26.02.2026, 14:30–15:15 Uhr, 15 mal
Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering
Leitung: Sina Misch
Kursgebühr 1 Kind und (Groß-)Elternteil: 135,00 €



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

Pädagogik und Erziehung

Kurs Nr. 105-13

Ist mein Kind fit für die Schule?

NEU!

Informationsabend für Eltern

"Fit für die Schule" bedeutet, dass ein Kind die notwendigen Basisfähigkeiten und Kenntnisse besitzt, um erfolgreich am Schulunterricht teilzunehmen und den Anforderungen des Schulalltags gewachsen zu sein. Doch was bedeutet das konkret? Wo steht mein Kind in seiner Entwicklung, und wie kann ich es konstruktiv unterstützen? Jeder Mensch entwickelt sich individuell und ist wertvoll, so wie er ist. Gleichzeitig setzt mit dem Schuleintritt ein neuer Druck ein: Anforderungen steigen, Erwartungen wachsen, und es gilt zu funktionieren – oft mit Fähigkeiten, die noch fehlen. Ausgehend von meiner ergotherapeutischen Ausbildung, meiner praktischen Erfahrung in der Arbeit mit Kindern in verschiedenen Praxen, Frühförderstellen und meinem Fachwissen, biete ich Einblicke, wie Entwicklungsstände erkannt werden, welche Unterstützung sinnvoll ist und wie Sie Ihr Kind gezielt fördern können.

Di. 03.03.2026, 18:00–20:00 Uhr
Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Leitung: Andrea Seemüller, Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 105-08

Bewegung und Lernen bei Kindern **- Bedeutung und Folgen von Bewegungsmangel sowie praktische Unterstützung**

Für Eltern von Kindern zwischen 2 und 6 Jahren

Bewegung ist zentral für die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung von Kindern. Der Vortrag erklärt, wie Bewegung Lernen fördert, welche Folgen Bewegungsmangel hat – z. B. eingeschränkte Motorik, Konzentrationsprobleme oder geringes Selbstbewusstsein – und gibt Tipps, wie Sie Bewegungsgelegenheiten im Alltag fördern.

Do. 05.03.2026, 19:30–21:00 Uhr
Online mit zoom, 11,00 €

Kurs Nr. 105-03

ADHS bei Kindern erkennen und handeln

ADHS ist eine häufig diagnostizierte neuropsychologische Besonderheit. Dieser Vortrag informiert über typische Merkmale, Kriterien für eine fachgerechte Diagnose, mögliche Therapieansätze sowie darüber, wie Eltern ihre Kinder einfühlsam unterstützen und begleiten können. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch mit der Dozentin.

Mi. 18.03.2026, 19:00–20:30 Uhr
Online mit zoom, 11,00 €

Kurs Nr. 105-14

Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen *für Eltern mit Kindern im Grundschulalter*

Lesen ist entscheidend für schulischen Erfolg. Sie erfahren, wie Sie lesehewache Kinder erkennen, gezielt fördern und ihre Motivation stärken. Der Vortrag bietet konkrete Tipps, um Misserfolge zu vermeiden und Lesen als positive Erfahrung zu gestalten – für mehr Lernfreude.

Mi. 29.04.2026, 19:00–20:30 Uhr, 11,00 €

Kurs Nr. 105-05

Familienkonferenz - ein Mittel um das Familienleben harmonischer und aktiver zu gestalten

Für Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahren

Der Begriff "Familienkonferenz" wurde ursprünglich von dem Psychologen Dr. Thomas Gordon geprägt. Ziel ist es, dass man sich als Familie oder auch als Paar entweder regelmäßig, oder zu bestimmten Anlässen zusammenfindet und gemeinsame Vorhaben oder auch schwelende Konflikte bespricht. Die Methode stellt sicher, dass jeder mit seinen Anliegen gehört wird und dass Lösungen gefunden werden, bei denen es keine Verlierer gibt. An diesem Abend besprechen wir, wie so eine Konferenz ablaufen kann und wie sie auf die eigenen Bedürfnisse angepasst werden kann.

Fr. 08.05.2026, 19:00–20:30 Uhr
Online mit zoom, 15,00 €



Kurs Nr. 105-11

Geschwisterliebe und Geschwisterstreit - Wege zu Harmonie im Familienalltag

für Eltern und Interessierte

Geschwister sein heißt Nähe, Reibung, Zusammenhalt und auch Sturm. Wir laden ein, die Beziehung Ihrer Kinder mit neuen Augen zu sehen – nicht als Dauerbaustelle, sondern als Lern- und Liebesgeschichte. Sie lernen, wie Sie Geschwisterstreit begleiten können, warum Rivalität auch Wachstum bedeutet und wie Sie das „Wir-Gefühl“ in der Familie stärken.

Di. 12.05.2026, 19:00–20:30 Uhr

Online mit zoom, 11,00 €

Kurs Nr. 105-011

Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind mit Rechtschreibschwäche unterstützen können. Die Dozentin gibt praktische Tipps, um die Lernmotivation zu erhalten und Herausforderungen zu meistern. Ziel ist es, Ihr Kind sinnvoll zu fördern, ohne es zu überfordern. Der Vortrag richtet sich an Eltern aller Schularten.

Mi. 13.05.2026, 19:00–20:30 Uhr

Online mit zoom, 11,00 €

Kurs Nr. 105-010

Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind mit Rechenschwäche unterstützen können. Die Dozentin gibt praktische Tipps, um die Lernmotivation zu erhalten und Herausforderungen zu meistern. Ziel ist es, Ihr Kind sinnvoll zu fördern, ohne es zu überfordern. Der Vortrag richtet sich an Eltern aller Schularten.

Mi. 20.05.2026, 19:00–20:30 Uhr, 11,00 €

Kurs Nr. 105-16

„Langeweile im Kindesalter“ – Warum Kinder Raum für eigene Ideen brauchen *für Eltern von Kindern zwischen 2 und 7 Jahren*

„Mir ist langweilig!“ Diesen Satz kennen alle Eltern. Langeweile ist wichtig für die Entwicklung von Kindern. Hier erfahren Sie, wie Sie Kreativität und Selbstständigkeit fördert, warum Langeweile oft zu kurz kommt und welche Rolle Eltern dabei spielen. Sie erhalten Anregungen, wie Kinder lernen, Langeweile positiv zu nutzen.

Do. 21.05.2026, 19:30–21:00 Uhr

Online mit zoom, 11,00 €

Kurs Nr. 105-15

Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln

Würden Sie merken, wenn Ihr Kind gemobbt wird? Wissen Sie, wie Sie es vor (Cyber-)Mobbing und Missbrauch schützen können? Was tun, wenn Sie einen Verdacht haben? Die Dozentin informiert über Anzeichen von Mobbing und Missbrauch, Handlungsstrategien und rechtliche Hintergründe sowie Präventivmaßnahmen. Raum für Ihre Fragen gibt es am Ende.

Mo. 06.07.2026, 19:00–20:30 Uhr

Online mit zoom, 11,00 €

Ferienkurse

Kurs Nr. 800-03

Kreativkurs für Kinder von 6-12 Jahre

NEU!

Kurs in den Faschingsferien

Malen und Zeichnen, Basteln mit Papier, Textilien und Draht, Modellieren und Collagieren... in diesem Ferienkurs wird mit Sicherheit keine Langeweile aufkommen. Bei den Aktivitäten gibt es anregende vorbereitete Projekte, es kann aber auch auf individuelle Wünsche der Kinder eingegangen werden. Die Teilnehmer*innen werden die ganze Woche über von einer professionellen Kunstlehrkraft persönlich angeleitet und betreut. 10€ Materialkosten sind in der Gebühr enthalten

**Bitte mitbringen: Malkittel oder alte Kleidung, Brotzeit und Getränk-
Mal-, Zeichen- und Bastelmaterial steht zur Verfügung.**

ab Mo. 16.02.2026, 09:00–12:00 Uhr, 5 mal

**Bücherei-Gebäude, Albert-Schweitzer-Str. 4a, Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

Leitung: Susanne Rieder, Kunsterzieherin am Gymnasium

Gebühr inkl. Materialkosten: 70,00 €

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!

ab Di. 07.04.2026, 09:30–12:00 Uhr, 4 mal

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, Kaufering, Raum 6, EG

**Leitung: Dr. Christoph Schöner, FIDE Lizenz und Schulschachpa-
tent, Gebühr: 60,00 €**

Kreativität und Gestaltung

Kurs Nr. 800-08

Mal- und Kreativwerkstatt

für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Wir formen, bauen und modellieren mit verschiedenen Materialien, lernen spannende Techniken kennen. Wir gestalten Oberflächen, malen, mischen 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.

ab Di. 03.03.2026, 16:00–17:30 Uhr, 8 mal

Mittelschule, Werkraum 303,

**Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG
Leitung: Sabine Spieler, Kursgebühr inkl. Materialkosten: 103,00 €**

Kurs Nr. 800-09

Mal- und Kreativwerkstatt

für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Beschreibung s. Kurs 800-08

ab Mi. 04.03.2026, 16:00–17:30 Uhr, 8 mal

Mittelschule, Werkraum 303,

**Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG
Leitung: Sabine Spieler, Kursgebühr inkl. Materialkosten: 103,00 €**

Unser Tipp:

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und ermöglicht uns die optimale Organisation!
www.vhs-kauferring.de

Unser Tipp:

Weitere Töpfer-, Mal- und Zeichenkurse für Teenies ab 15 findest Du im Bereich Kultur auf Seite 49

Für junge Köche

Kurs Nr. 800-13

Starte mit Power in den Tag!

Kochkurs für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren

in Kooperation mit der Solidargemeinschaft

LANDSBERGER LAND

Mit einem gesunden Frühstück fängt jeder Tag gut an. Unser Frühstücksmüsli stellen wir selbst zusammen. Wir backen Vollkornsemmeln mit Euch, die wir mit herzhaftem Brotaufstrich bestreichen. Dazu gibt es gesunde, selbst gemachte 'Nutella', frisches Obst, Gemüsesticks und Energiekugeln runden das Frühstück perfekt ab. Leckere 'Probiererte' dürft ihr mit nach Hause nehmen. Für unsere Gerichte verwenden wir regionale und saisonale Lebensmittel, wenn möglich direkt vom LANDSBERGER LAND. Bitte nehmen Sie die folgenden Hinweise zur Kenntnis: Aus Sicherheitsgründen sollte Ihr Kind mindestens 8 Jahre alt sein. Der Workshop beginnt und endet pünktlich. Bitte bringen Sie Ihr Kind pünktlich zum vereinbarten Treffpunkt und holen Sie es ebenfalls pünktlich wieder ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind bequeme Kleidung trägt, die auch schmutzig werden darf. Allergien oder Unverträglichkeiten Ihres Kindes können teilweise berücksichtigt werden. Bitte teilen Sie uns diese bei der Anmeldung mit. Wir legen Wert auf ein respektvolles Miteinander. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Kind vorab die Bedeutung von Teamarbeit und Aufmerksamkeit im Umgang mit Küchengeräten. Mit Ihrer Unterstützung sorgen wir dafür, dass der Workshop für alle Kinder ein tolles Erlebnis wird. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Getränk und kl. Vorratsdosen für Kostproben, Kochschürze wird gestellt.

Sa. 21.03.2026, 10:00–13:00 Uhr

Schulküche in der Mittelschule, UG,

Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, Kaufering

Leitung: Barbara Schreiber, Sonja Schmidt

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €

Kurs Nr. 800-14

Mit einem gut gefüllten Picknickkorb ab ins Grüne!

Kochkurs für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren

In Kooperation mit der Solidargemeinschaft LANDSBERGER LAND

Für einen Ausflug im Sommer packen wir den Picknickkorb mit leckerem, selbstgemachten Nudelsalat, Hackbällchen, süßen und herzhaften Muffins sowie verschiedenen schmackhaften Brotaufstrichen und, und, und. Die Limonade gegen den Durst bereiten wir uns selbst zu. Wenn du Lust hast, diese leckeren Gerichte selbst und mit anderen zuzubereiten, bist du bei uns genau richtig. Für unsere Gerichte verwenden wir regionale und saisonale Lebensmittel, wenn möglich direkt vom LANDSBERGER LAND. Bitte nehmen Sie die folgenden Hinweise zur Kenntnis: Aus Sicherheitsgründen sollte Ihr Kind mindestens 8 Jahre alt sein. Der Workshop beginnt und endet pünktlich. Bitte bringen Sie Ihr Kind pünktlich zum vereinbarten Treffpunkt und holen Sie es ebenfalls pünktlich wieder ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind bequeme Kleidung trägt, die auch schmutzig werden darf. Allergien oder Unverträglichkeiten Ihres Kindes können teilweise berücksichtigt werden. Bitte teilen Sie uns diese bei der Anmeldung mit. Wir legen Wert auf ein respektvolles Miteinander. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Kind vorab die Bedeutung von Teamarbeit und Aufmerksamkeit im Umgang mit Küchengeräten. Mit Ihrer Unterstützung sorgen wir dafür, dass der Workshop für alle Kinder ein tolles Erlebnis wird. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Getränk und kl. Vorratsdosen für Kostproben, Kochschürze wird gestellt.

Sa. 20.06.2026, 10:00–13:00 Uhr

Schulküche in der Mittelschule, UG,

Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, Kaufering

Leitung: Barbara Schreiber, Sonja Schmidt

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €

Bewegung und Musik

Kurs Nr. 800-01

Tanzwerkstatt

NEU!

ein Kurs für Tanzbegeisterte von 6-7 Jahre (Alter bei Kursbeginn)

Spielegerisch, mit dem ganzen Körper, wachen Sinnen und – jippiiii! – mit viiii! Platz entdecken und probieren wir zusammen vielfältigste Bewegungsmöglichkeiten. Ganz entspannt und mit viel Spaß erforscht du in verschiedenen Aufgaben auch deine eigene Tanzsprache. Dabei lernst du bedeutsame tänzerische und musikalische Grundlagen kennen.

ab Mi. 25.02.2026, 14:30–15:15 Uhr, 5 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Sina Misch, Tanzpädagogin für Kinder

Kursgebühr: 30,00 €

Kurs Nr. 800-02

Der Bandworkshop im Jugendhaus Kaufering: ein Wochenende gemeinsam Musik machen!

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Du spielst ein Instrument und möchtest dies auch gerne mal in einer Band machen? Dann ist dieser Workshop das Richtige für dich! Ein Wochenende lang dreht sich im Jugendhaus LechsideLounge alles um Rhythmus, Töne, Akkorde und Kreativität! Dabei hast du viel Zeit zum Ausprobieren und die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe sowohl bekannte Lieder einzuüben als auch eigene Ideen und Songs zu entwickeln. Deine Ergebnisse kannst du am Ende den anderen präsentieren - auch Freunde oder Verwandte dürfen zuhören!

Die beiden erfahrenen Musiker Neil und Bernhard zeigen dir, worauf es ankommt, wenn du mit anderen zusammenspielen möchtest. Die LechsideLounge wird in zwei getrennten Räumen extra mit Schlagzeug, Keyboards, Mikrofonen und Verstärkern ausgestattet - Du musst nur dein Instrument und deine Kreativität mitbringen!

Sowohl Anfänger wie fortgeschrittene Musiker:innen sind bei diesem Workshop willkommen - wir werden vor Ort zwei Gruppen bilden und diese nach Instrumenten und Vorkenntnissen einteilen.

Bitte mitbringen: Mit diesen Instrumenten könnt ihr euch bei uns anmelden: (E-)Gitarre, (E-)Bass, Schlagzeug, Percussion, Klavier, Gesang.

Wenn jemand z.B. mit Saxophon, Trompete, Posaune, Querflöte oder Streichinstrumenten wie Geige oder Cello ebenfalls teilnehmen möchte, bitten wir vor Anmeldung um eine persönliche Mitteilung, um klären zu können, ob die Teilnahme möglich ist. (Tel.: 0162-7443917, Email: neil-fred@freenet.de)

ab Sa. 25.04.2026, 10:30–16:30 Uhr, 2 mal

Jugendhaus, Landrat-Müller-Hahl-Str. 18, Kaufering

Leitung: Neil Huggett, Bernhard Magg, Gebühr: 80,00 €

Kurs Nr. 800-10

KinderYoga

– Spielerisch die Welt des Yoga entdecken

4-6 Jahre

In diesem Kurs tauchen Kinder spielerisch in die Welt des Yoga ein. Durch kindgerechte Yoga-Übungen, fantasievolle Geschichten, Atemübungen und kleine Traumreisen lernen sie auf natürliche Weise, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen. Yoga fördert Konzentration und Motorik und stärkt das Selbstbewusstsein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

ab Di. 20.01.2026, 16:15–17:15 Uhr, 9 mal

Gymnastikraum, EG, Fuggerplatz 1, Kaufering

Leitung: Veronica Longo, Kursgebühr: 54,00 €

Hinweis:

Dieses Programmheft enthält nur eine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen der vhs Kaufering. Zusatzkurse und Aktualisierungen werden laufend auf der Webseite der vhs veröffentlicht. www.vhs-kauferring.de

Weitere Veranstaltungsorte

Kursplanung, Anmeldung und Abwicklung der Veranstaltungen erfolgen über die Geschäftsstelle der vhs Kaufering.

Geltendorf

Kurs Nr. 201g-01 Literaturkreis

Ein kleiner Kreis von netten Leuten, die Spaß daran haben, Bücher zu lesen und zwanglos mit anderen Eindrücken und Gedanken darüber auszutauschen, sucht gleichgesinnte „Bücherwürmer“! In diesem Semester beschäftigen wir uns mit Literatur aus Südafrika. Bitte lesen Sie für den ersten Abend das Buch „July's Leute“ von Nadine Gordimer. Termine: 7.05., 11.06., 9.07.

ab Do. 07.05.2026, 19:30–21:15 Uhr, 3 mal
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, Geltendorf, Zeichensaal, OG
Leitung: Dr. Ingrid Suhr-Täger, Kursgebühr: 31,50 €

Kurs Nr. 200g-07 FenKid-Kurs ca. 6 bis 9 Monate

Die frühe Entwicklung von Kindern begleiten

FenKid – die frühe Entwicklung von Kindern begleiten
In den Kursen für Babys von 6 bis 9 Monaten geht es vor allem um folgende Inhalte:

- Die Bewegungsentwicklung fördern, ohne zu überfordern
- Vorbereitete Umgebung, auch für zu Hause
- Das bin ich – Wer bist du?
- Gehirnentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung
- Fein- und Grobmotorik: Tasten, Fühlen, Klopfen, Greifen
- Vertieftes Lernen durch die Kraft der Wiederholung
- Betreuungsnetze knüpfen, welche Betreuungsform passt zu uns?
- Lieder zum Beruhigen, Lieder zum Wachmachen, Krabbel- und Berührungsreime
- ZUMirKomm-Übungen: ZUMIKOs
- Ihre aktuellen Fragen: z.B. Raumsicherung, Schlafen ohne Stressprogramm, warum weint mein Kind?

ab Mo. 12.01.2026, 10:45–12:00 Uhr, 10 mal
Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf, Saal, EG
Leitung: Tanja Welker, EEH (Emotionelle Erste Hilfe) Fachberaterin, Basic Bonding & FenKid Leiterin, HP beschränkt auf Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie
Gebühr Elternteil u. Kind: 150,00 €

Kurs Nr. 200g-08 FenKid für Eltern mit Kindern ab ca. 9-12 Monaten

Die frühe Entwicklung von Kindern begleiten

FenKid – die frühe Entwicklung von Kindern begleiten
In den Kursen für Babys von 9 bis 12 Monaten geht es vor allem um folgende Inhalte:

- Explorationsentwicklung - Bindungsentwicklung
- Übergänge meistern lernen
- Wie kooperiert das Kind?
- Achtsame Kommunikation: Grenzen, Nähe und Respekt
- Vom Krabbeln zum Stehen und weiter bis zur „Küstenschiffahrt“ und dem ersten freien Gehen
- Greifen und Begreifen – Stehen und Verstehen
- In der Pflege beziehungsvoll sein: Im Wickelchaos neue Wege gehen
- Lieder in Bewegung, Reime
- ZUMirKomm-Übungen: ZUMIKOs
- Ihre aktuellen Fragen: z.B. liebevoll Grenzen setzen, Lob und Anerkennung, Verwöhnen, Eltern sein – Paar bleiben, u.v.m

ab Mo. 12.01.2026, 09:00–10:15 Uhr, 10 mal
Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf, Saal, EG
Leitung: Tanja Welker, EEH (Emotionelle Erste Hilfe) Fachberaterin, Basic Bonding & FenKid Leiterin, HP beschränkt auf Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie
Gebühr Elternteil u. Kind: 150,00 €

Kurs Nr. 422g-05 Spanisch A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671, ab Lektion 8. Kein Kurs am 25.06.2026
ab Do. 16.04.2026, 17:00–18:30 Uhr, 10 mal
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, Geltendorf, Zeichensaal, OG
Leitung: Maria Sanche, Gebühr ab 5 TN: 90,00 €

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 28.04.2026

ab Di. 10.03.2026, 10:30–11:45 Uhr, 13 mal
Sitzungssaal Rathaus, Schulstrasse 13, Geltendorf
Leitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin
Gebühr ab 5 TN: 97,50 €

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 28.04.2026.

ab Di. 10.03.2026, 19:30–20:50 Uhr, 13 mal
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, Geltendorf, Zeichensaal, OG
Leitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin
Gebühr ab 5 TN: 104,00 €

Kurs Nr. 302g-01 Groove

Die leichteste Tanzstunde der Welt

Groove denkt Tanz neu: einfache Moves zu mitreißender Musik – ohne Choreografie, ohne Druck. Jede Bewegung ist willkommen, Perfektion spielt keine Rolle. Wir tanzen montags gemeinsam in die neue Woche – voller Freude, Ausdruck und Gemeinschaft. Die Musik reicht von zeitlosen Dance-Hits bis zu modernen Beats, ganz nebenbei trainierst Du Herz, Koordination und Balance. Groove ist für alle - unabhängig von Alter oder Erfahrung - und endet mit einem entspannten Ausklang. Nach der Stunde fühlst Du Dich garantiert besser als zuvor! Auch der Quereinsteiger ist jederzeit möglich. Kein Kurs am 09.03.2026.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke für die Entspannung am Ende der Stunde.
ab Mo. 19.01.2026, 18:30–19:30 Uhr, 10 mal
Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf, Saal, EG
Leitung: Julia Benninger, Kursgebühr: 60,00 €

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.
ab Di. 24.02.2026, 18:15–19:45 Uhr, 11 mal
Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf, Saal, EG
Leitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin
Kursgebühr: 99,00 €

Kurs Nr. 301g-18 **Mit Yoga bewusster leben**

Beschreibung siehe Kurs 301g-17.
ab Di. 24.02.2026, 20:00–21:30 Uhr, 11 mal
Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf, Saal, EG
Leitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin
Kursgebühr: 99,00 €

Kurs Nr. 302g-39 **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.
ab Di. 24.02.2026, 18:00–19:00 Uhr, 15 mal
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, Geltendorf
Leitung: Laurie Thum, Official Zumba® Instructor
Kursgebühr: 90,00 €

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.
ab Mi. 25.02.2026, 19:00–20:00 Uhr, 15 mal
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, Geltendorf
Leitung: Bianca Weinlich, Kursgebühr: 90,00 €

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 Power-Vit Programm trainieren wir zielgerichtet und effektiv nicht nur die oberflächliche, sondern auch die tief liegende Muskulatur für Bauch und Rücken, sowie Haltungsaufbau, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Geübt wird sowohl im Stand als auch auf der Matte am Boden. Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.
Bitte mitbringen: Gute Laune, ABS-Socken, Gymnastikmatte, Getränk, Theraband, Handtuch und falls nötig Lagerungsmaterial.
ab Mi. 21.01.2026, 10:00–11:00 Uhr, 15 mal
Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf, Saal, EG
Leitung: Petra Thieme, Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 301g-14 **Meditationen und Fantasiereisen mit Klangschalen**

Wenn der Alltagsstress zu groß wird, bieten Klangschalen und Fantasiereisen eine wohltuende Auszeit. Die Schwingungen der Klangschalen wirken auf Körper, Geist und Seele, fördern tiefe Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit. Fantasiereisen regen Kreativität, Konzentration

und Aufmerksamkeit an. Eine wertvolle Gelegenheit, Energie zu tanken und sich selbst Zeit zu schenken.

Bitte mitbringen: Eine Matte zum darauf liegen, eventuell eine Decke, bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, etwas zum Trinken
ab Di. 10.03.2026, 19:30–20:30 Uhr, 5 mal
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, Geltendorf
Leitung: Andrea Seemüller, Kursgebühr: 30,00 €

Egling

Kurs Nr. 301e-24 **Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation**

Beschreibung siehe Kurs 301e-23.
ab Mi. 25.02.2026, 19:15–20:15 Uhr, 8 mal
Kindergarten, Austr. 13, Egling a.d.Paar
Leitung: Marianne Greif, Yogalehrerin, Kursgebühr: 48,00 €

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. Kein Kurs am 12. und am 19. November.
Bitte mitbringen: eine Decke, Matte und Sportkleidung.
ab Mi. 25.02.2026, 18:00–19:00 Uhr, 8 mal
Kindergarten, Austr. 13, Egling a.d.Paar
Leitung: Marianne Greif, Yogalehrerin, Kursgebühr: 48,00 €

Hurlach

Kurs Nr. 409h-16 **Italienisch A2**

Kursbuch: Con Piacere A2 ab Lektion 7
ab Mi. 25.02.2026, 18:30–20:00 Uhr, 15 mal
Haus der Begegnung, Poststraße, Hurlach
Leitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachenzentrum, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

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. 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.
ab Di. 24.02.2026, 18:00–19:00 Uhr, 15 mal
Sport- und Kulturhalle, Hurlach, Gymnastikraum
Leitung: Silvia Rieß, Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302h-37 **Pilates, Faszien und mehr**

Das Ganzkörpertraining 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. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst ausgeführt. Gut für Alle, die sich ein Training für den ganzen Körper wünschen.
Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, Faszienrolle und Getränk.
ab Di. 24.02.2026, 19:00–20:00 Uhr, 15 mal
Sport- und Kulturhalle, Hurlach, Gymnastikraum
Leitung: Silvia Rieß, Kursgebühr: 90,00 €

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. VertragspartnerIn und TeilnehmerIn

(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 (TeilnehmerIn) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der TeilnehmerIn bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die TeilnehmerInnen 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 die anteilige Kursgebühr für die Probestunde. An- und Abmeldungen können nur über die vhs-Geschäftsstelle erfolgen.

(4) Inhaber*innen einer für die Dauer des Kurses gültigen Sozialcard des Landkreises Landsberg am Lech erhalten gemäß den Bestimmungen der jeweiligen Volkshochschule eine Ermäßigung der Kursgebühr, es sei denn, es ist in der Kursankündigung etwas Anderes vermerkt. Inhaber*innen der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten 50 Prozent Ermäßigung auf die Kursgebühr für einen Kurs pro Semester. Von der Ermäßigung ausgeschlossen sind Material- und Lebensmittelposten, 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 TeilnehmerIn 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, Lebensmittelposten 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 der 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.

(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 VertragspartnerIn 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 VertragspartnerIn 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 VertragspartnerIn 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.

12. Ehrenamtskarte

Die Inhabenden einer Ehrenamtskarte erhalten 1x pro Semester 50% auf eine rabattfähige Kursgebühr (keine Materialgebühren oder Lernmittelgebühren).

Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften

(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:

Herr Dr. Christian Szidzek

Externer Datenschutzbeauftragter über die TÜV SÜD Akademie GmbH

Kanzleianschrift: Prymstraße 1, 97070 Würzburg

E-Mail: datenschutz@landsberg.de

Telefon: 49 (0)931 46599018

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: Paracelsusstraße 6, 86152 Augsburg