



Volkshochschulen  
Landsberg am Lech  
und Kaufering



## Programmheft Herbst/ Winter 24 **vhs vernetzt!**

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

## Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

mit großer Freude begrüßen wir Sie zum neuen Semester unserer Volkshochschulen, das unter dem großen Jahresthema „Vernetzt“ steht.



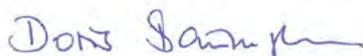
Doris Baumgartl



Thomas Salzberger

Das Titelbild des Programmhefts, ein Blatt, symbolisiert sehr treffend nicht nur den Herbst. Es zeigt die Verbindungen, die die Volkshochschulen herstellen möchten; in der Gemeinschaft vor Ort, durch digitale Netzwerke und in Form von nachhaltigem Handeln. Denn wir leben in einer Zeit, in der Verbindungen – sei es digital, sozial oder in der Natur – eine zentrale Rolle für eine zukunftsfähige Gesellschaft spielen. Der konstruktive Austausch von Ideen ist dabei unerlässlich, denn ein lebendiger Dialog stärkt die Demokratie und fördert gemeinschaftliche Lösungen für eine bessere Zukunft. Entsprechend sind Sie eingeladen, durch das „Vernetzt“-Veranstaltungsangebot zu stöbern, das von einer Kursreihe zu Künstlicher Intelligenz (Seite 49) und dem Digital-Café (Seite 79) über einen Klimadialog (Seite 13) bis zu einem gemeinsamen Kocherlebnis im Koch-Club (Seite 38) reicht. Ebenfalls bietet die Übertragung von spannenden digitalen Vorträgen der Reihe „vhs.wissen live“ in der Kaufinger Bücherei (Seite 7) die Gelegenheit zum Austausch. Aber auch das reguläre Kursprogramm hat wieder einiges zu bieten. Freuen Sie sich auf neue Kursangebote wie die Kinder-Uni (Seite 92) und Spanisch für Kinder/Jugendliche (Seite 25), die Kinder und Jugendliche einladen, in lockerer Atmosphäre gemeinsam Neues zu entdecken. Neu im Angebot sind unter anderem ebenso Outdoor- und Aktivangebote wie eine Schneeschuhwanderung (Seite 16) und ein Lindy Hop-Kurs (Seite 29).

Wir wünschen Ihnen ein vernetztes neues Semester!



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



**Thomas Salzberger**  
1. Bürgermeister  
Vorsitzender des vhs-Beirats

# Semesterschwerpunkt: Vernetzt!



## vhs.Kinder.Uni im Kauferinger Jugendhaus *Livestreams für Kinder ab 8 Jahren*

- mit Snacks, Getränken und Kaffee für Mama und Papa
- immer am ersten Sonntag nach Vollmond um 11.00 Uhr

22.09. **Wie bekomme ich ein super Gedächtnis?**

20.10. **Warum können Zeichenfiguren laufen?**

17.11. **Warum können Fotos so gut lügen?**

15.12. **Warum heißt die Steinzeit eigentlich Steinzeit?**

12.01. **Was kann ich gegen Mobbing und Cybermobbing tun?**



## Kauferinger Digital Café: **Fit in unserer vernetzten Welt**

immer Mittwochs um 15.00 Uhr

18.09. **Mit dem Smartphone auf Reisen**

23.10. **Online-Einkauf und Bezahlen**

27.11. **Die elektronische Patientenakte**

15.01. **Wallets auf dem Smartphone – wie kann ich die Brieftasche nutzen**

19.02. **Smartphone Sicherheit – was sollte ich einstellen**



## Sprachen lernen mit KI

Entdecken Sie, wie Sie KI nutzen können, um Ihnen beim Sprachenlernen zu helfen!

19.11. **Sprachenlernen unterstützen mit KI**



## Smart Surfer

*Fit im digitalen Alltag*

ab 12.10. **Smart Surfer: Fortgeschrittene**

ab 06.12. **Smart Surfer: Grundlagen**

ab 31.01. **Smart Surfer: Fortgeschrittene**



## Kreativ vernetzt

Wir nähern uns dem Thema "Vernetzung" künstlerisch an. In spielerischen zeichnerischen Experimenten und schließlich mit Faden- und Wollinstallationen vernetzen wir das VHS-Gebäude.

18.01. **Vernetzungen**



## Kreativität vernetzt

Mal-, Zeichen- und Keramikworkshops, Jodel- und Trommelkurse, Literaturkreise



## KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz – *Kursreihe*

Eine facettenreiche Einführung in die Welt der künstlichen Intelligenz:

04.11. **Was ist KI und was heißt das für mich? Vortrag**

11.11. **Die präzise Formulierung von Anfragen: Prompt Engineering mit KI**

18.11. **KI und Urheberrecht Vortrag**

25.11. **Recherche, Bewertung und Organisation von Informationen mit KI**

02.12. **KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten**

09.12. **KI und Ethik**



## vhs.wissen.live

**in der Kauferinger Bücherei  
*Livestreams aus Wissens-  
schaft und Forschung***

zum Austauschen, Diskutieren, Entdecken

09.10. **Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation**

03.11. **Menschliches Denken und künstliche Intelligenz**

02.12. **Babygesänge – wie aus Weinen Sprache wird**

22.01. **Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird**



## Sprache vernetzt

*Gemeinsam Sprachen lernen.*

ab 12.11. **English Lunch – online**

ab 19.10. **Englisch Kompakt: The perfect mix B1-B2 Wochenendkurs**

ab 15.10. **Reading Club**



# Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

## Sprachen lernen mit System

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs für Sie der passende ist?

Die Beschreibung der Niveaustufen des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)** sowie die Beispiele, die Sie unten finden, können Ihnen bei der Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse helfen.

Einen Einstufungstest für die Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch finden Sie hier: <https://www.sprachtest.de/>.

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

**Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:**

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind Europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualitätsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen

## Niveaustufen

A1

A2

B1

B2

C1

C2

<b>A1</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ jemanden begrüßen und mich vorstellen</li> <li>■ einfache Fragen stellen und beantworten</li> <li>■ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ eine kurze Notiz schreiben</li> <li>■ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern</li> <li>■ einiges verstehen</li> </ul>
<b>A2</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ etwas zum Essen und zum Trinken bestellen</li> <li>■ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ eine kurze Notiz schreiben</li> <li>■ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern</li> </ul>
<b>B1</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ einfache Gespräche über vertraute Themen führen</li> <li>■ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird</li> <li>■ persönliche Briefe schreiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen</li> <li>■ mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen</li> </ul>
<b>B2</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen</li> <li>■ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen</li> <li>■ fachbezogene Korrespondenz lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben</li> <li>■ in Diskussionen meine Ansichten begründen</li> </ul>
<b>C1</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren</li> <li>■ komplexe Sachverhalte darstellen</li> <li>■ Berichte und Briefe aller Art schreiben</li> <li>■ mich an Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen</li> <li>■ Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen</li> </ul>
<b>C2</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken</li> <li>■ mich mühelos an allen Gesprächen mit Muttersprachler/innen beteiligen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben</li> <li>■ Literatur- und Sachbücher lesen ohne Schwierigkeiten</li> <li>■ gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen</li> </ul>

## vhs Landsberg

Vorsitzende des Kuratoriums  
**Oberbürgermeisterin**  
**Doris Baumgartl**

Postanschrift  
**Postfach 101653**  
**86886 Landsberg**

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

**Tel. 08191 /128-311**  
**oder 08191 / 128-312**  
**Fax: 08191 /128-315**

E-Mail: [vhs@landsberg.de](mailto:vhs@landsberg.de)

[www.vhs-landsberg.de](http://www.vhs-landsberg.de)

Mitarbeiterinnen, Leitung  
und Geschäftsführung

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

### Öffnungszeiten

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

**Programm der  
vhs Landsberg**  
Seite 6

## vhs Kaufering

Vorsitzender des Beirats  
**1. Bürgermeister**  
**Thomas Salzberger**

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

**Tel. 08191 /664220**  
**Fax: 08191 /664221**

E-Mail: [vhs@kaufering.de](mailto:vhs@kaufering.de)

[www.vhs-kaufering.de](http://www.vhs-kaufering.de)

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

### Öffnungszeiten

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

**Programm der  
vhs Kaufering**  
Seite 57

# vhs Volkshochschule Landsberg am Lech

## Lageplan und Parkmöglichkeiten

### VHS Gebäude

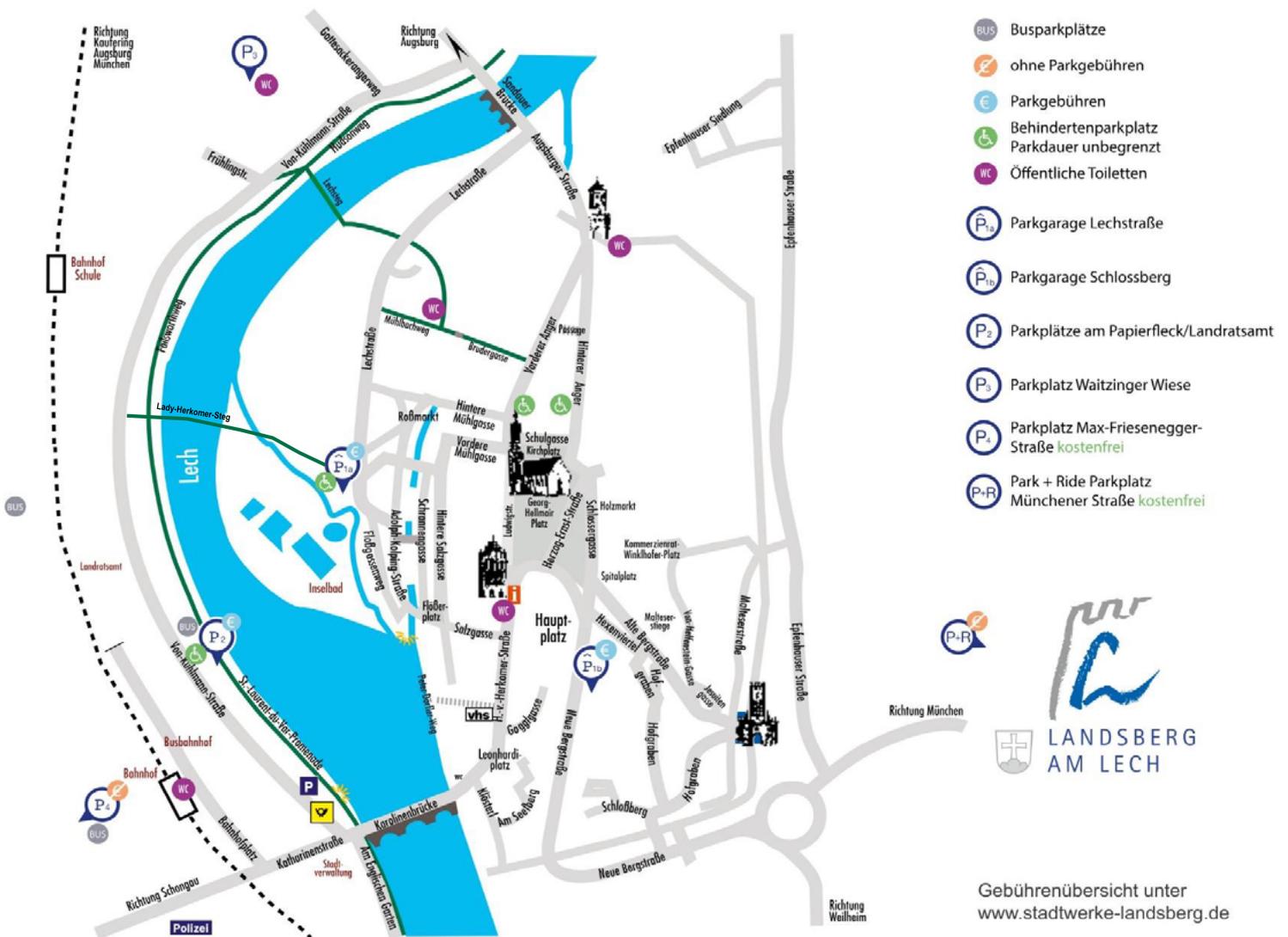
Hubert-von-Herkomer-Str. 110  
86899 Landsberg am Lech

### Kontakt

Telefon 08191/ 128-311  
oder 08191/ 128-312  
Fax 08191/ 128-315  
E-Mail [vhs@landsberg.de](mailto:vhs@landsberg.de)

### Öffnungszeiten:

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



-  Busparkplätze
-  ohne Parkgebühren
-  Parkgebühren
-  Behindertenparkplatz  
Parkdauer unbegrenzt
-  Öffentliche Toiletten
-  Parkgarage Lechstraße
-  Parkgarage Schlossberg
-  Parkplätze am Papierleck/Landratsamt
-  Parkplatz Waitzinger Wiese
-  Parkplatz Max-Friesenegger-Straße **kostenfrei**
-  Park + Ride Parkplatz  
Münchener Straße **kostenfrei**



Gebührenübersicht unter [www.stadtwerke-landsberg.de](http://www.stadtwerke-landsberg.de)



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

[www.vhs-landsberg.de](http://www.vhs-landsberg.de)



# Inhalt

Vorwort .....	1
Semesterschwerpunkt: Vernetzt! .....	2
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER) .....	3
vhs Landsberg: Lageplan und Parkmöglichkeiten .....	5

## Gesellschaft & politische Bildung

vhs.wissen.live .....	7
Demokratie im Gespräch .....	9
Geschichte und Zeitgeschehen .....	9
Persönlichkeit und Ressourcen .....	10
Verbraucherbildung .....	10
Umwelt und Klima .....	13
Freizeit und Spiel .....	14
Daheim und unterwegs .....	14
Schneevergnügen .....	16

## Sprachen & Integration

Deutsch als Fremdsprache .....	17
Prüfungen .....	18
Englisch .....	19
Französisch .....	21
Italienisch .....	22
Spanisch .....	24
Weitere Sprachen .....	26

## Gesundheit

Bewegung und Fitness .....	27
Fit vor und nach der Geburt .....	28
Tanz .....	29
Zumba .....	30
Thai Bo .....	30
Feldenkrais .....	31
Qi Gong und Tai Chi .....	31
Achtsamkeit und Stressbewältigung .....	32
Yoga .....	33
Pilates .....	36
Gesundheitsthemen .....	36
Mit allen Sinnen genießen .....	37

## Kultur & Kreativität

Philosophie .....	39
Kunsthistorik .....	40
Literatur .....	40
Musik .....	41
Bildende Kunst .....	41
Kunst und Handwerk .....	43
Textiles Gestalten .....	43
Theaterkunst .....	44
Fotografie .....	44

## Beruf & EDV

Persönliche Kompetenzen .....	45
EDV-Grundlagenkurse – Allgemeine Anwenderkurse .....	45
MS-Office Anwendungen .....	46
Tastaturschreiben .....	47
Smartphone – Tablets – Social Media .....	47
KI – Künstliche Intelligenz .....	49
Bildbearbeitung und Layout .....	51

## Junge vhs

AbenteuerKinderWelt .....	52
Musik & Rhythmus .....	52
Kreativität und Phantasie .....	52
Familienführungen .....	54
Sprachkurse für Kinder und Jugendliche .....	54
EDV-Kurse für Kinder und Jugendliche .....	55
Bewegung .....	55
PEKIP .....	56

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) .....	97
Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften .....	98
Datenschutzerklärung .....	99
Impressum .....	99

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

(Seite 57)



# Gesellschaft & politische Bildung

## vhs.wissen.live

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

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



#### Kurs-Nr. 5106ON

### Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

**Dienstag, 1.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5108ON

### Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

**Dienstag, 8.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Alena Buyx, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5109ON

### Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht. Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr

als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt? Liegt es am Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamteuropäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union? Über das spannungsvolle Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Héléne Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller. In Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen.

**Mittwoch, 9.10.2024, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Héléne Miard-Delacroix, Julian Müller, Bartosz T. Wielinski, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5111ON

### Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheurer und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert? Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen. Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

**Sonntag, 13.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Richard C. Schneider, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5113ON

### Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum. Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen. Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

**Donnerstag, 17.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Jochen Schiller, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5114ON

### Der Aufstieg Chinas

Beruhet Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes? Klaus Mühlhahn gibt einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg und schildert die erstaunliche Widerstandsfähigkeit, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat.

**Montag, 28.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Klaus Mühlhahn, gebührenfrei**



#### Kurs-Nr. 5116ON

### Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen. Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht.

**Sonntag, 3.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Dr. Manuela Lenzen, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5118ON

### Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

**Mittwoch, 6.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Miriam Gebhardt, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5119ON

### Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtsmythologie der Höhlenmalerei

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Ein besonderes Augenmerk gilt den Hirsch-Mythen der 88 Hirschdarstellungen. Jeder Raum beinhaltet eine zentrale Hirsch-Szene. Miteinander verbunden stellen sie eine Erzählung dar. Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden.

**Mittwoch, 13.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Miriam Gebhardt, Constantin Rauer, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5120ON

### Kant: Die Revolution des Denkens

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt. Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie.

**Donnerstag, 14.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Marcus Willaschek, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5122ON

### Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam.

**Donnerstag, 21.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Gudrun Krämer, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5124ON

### Das Internet der Tiere

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern.

**Montag, 25.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Martin Wikelski, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5126ON

### Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt. Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden. Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

**Montag, 2.12.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Kathleen Wermke, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5127ON

### KI im Unternehmen

#### – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können. Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen. Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

**Dienstag, 3.12.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Andrea Martin, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5128ON

### Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

**Mittwoch, 4.12.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, Prof. Dr. Jörg Babrowski, gebührenfrei**

#### Kurs-Nr. 5132ON

### Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel, dem Älteren in der Alten Pinakothek

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte. Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen. Livestream aus der Alten Pinakothek in München.

**Donnerstag, 12.12.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Dr. Mirjam Neumeister, gebührenfrei**



**Kurs-Nr. 5136ON**

## Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie.

**Freitag, 17.1.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Peter Strohschneider, gebührenfrei**

**Kurs-Nr. 5138ON**

## Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt.

**Mittwoch, 22.1.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Mojib Latif, gebührenfrei**

# Demokratie im Gespräch

## Webtalk: Demokratie im Gespräch

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

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



**Kurs-Nr. 5140ON**

## Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz

Es ist noch nicht absehbar, wo überall Künstliche Intelligenz zum Einsatz kommen und hergebrachte Abläufe verändern wird. Die technische Entwicklung ist rasant schnell, Gesetzgebungsverfahren und Rechtsprechung dagegen eher langsam. Ist das Recht den technischen Entwicklungen gewachsen und wie gestaltet man einen Rechtsrahmen für die KI? Welche Beispiele von Rechtsproblemen und deren Lösung gibt es schon? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe von „Demokratie im Gespräch“

**Mittwoch, 18.9.2024, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend**

**gebührenfrei**

**Kurs-Nr. 5142ON**

## Europas Weg zu digitalen Identitäten

Mithilfe des elektronischen Personalausweises können mehrere Verwaltungsleistungen bereits heute bequem von zu Hause aus erledigt werden. Trotz einiger Erfolge gleicht die Verwaltungsdigitalisierung in Deutschland jedoch einem Flickenteppich und das ursprüngliche Ziel des ersten sog. Onlinezugangsgesetzes, bis Ende 2022 alle Verwaltungsdienstleistungen auch online anzubieten, konnte nicht erreicht werden. Auch die EU plant mit der European Digital Identity Wallet (EUDI-Wallet) eine persönliche digitale Brieftasche. Mit dieser sollen sich die Bürgerin-

nen und Bürger der EU sowie Organisationen künftig europaweit digital ausweisen können. Wir möchten mit Ihnen und unseren Expertinnen und Experten einen Blick darauf werfen, wo der Einsatz digitaler Identitäten Ende 2024 steht. Was ist bereits heute möglich, welche Lösungen zeichnen sich ab und wo hakt es noch? Seien Sie dabei und diskutieren Sie mit!

**Mittwoch, 16.10.2024, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend  
gebührenfrei**

**Kurs-Nr. 5145ON**

## Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, ob und wenn ja wie Soziale Medien zu gesellschaftlicher Spaltung beitragen. Sorgen Algorithmen dafür, dass Menschen in ihrer eigenen Filterblase bleiben, nur bestimmte Informationen erhalten und damit ihr Weltbild immer wieder verstärkt sehen? Oder ist es die starke Konfrontation mit entgegengesetzten politischen Meinungen in den Sozialen Medien, die bei Menschen heftige emotionale Reaktionen auslöst und damit die Polarisierung wachsen lässt? Noch grundsätzlicher: Führt der Fokus auf die Rolle der sozialen Medien zu einer Verengung der Diskussion über gesellschaftliche Spaltung und Radikalisierung, indem er die historischen Kontinuitäten der Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit und ihre Verankerung in bestimmten Milieus außer Acht lässt?

**Mittwoch, 13.11.2024, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend  
gebührenfrei**

# Geschichte und Zeitgeschehen

**Kurs-Nr. 5147**

## 75 Jahre Grundgesetz - Alles Gute! Ein Streifzug durch unsere Verfassung



Winfried Egger, © privat

Wie ist unser Grundgesetz aufgebaut? Was wird geregelt? Und was steht da eigentlich drin? Das Buch ist grundsätzlich einfach, klar und verständlich abgefasst. An diesem Abend schauen wir einfach mal gemeinsam rein.

**Donnerstag, 7.11.2024, 19.00-21.00 Uhr,  
1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium  
Leitung: Winfried Egger, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 5151**

## Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung „Erinnerungsort Weingut II“

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 23000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Aufgrund der Thematik ist der Besuch in der Welfenkaserne erst ab 14 Jahren möglich. Teilnehmende müssen ein gültiges Ausweisdokument mit sich führen. Bitte erscheinen Sie pünktlich an der Hauptwache Welfenkaserne!

**Donnerstag, 10.10.2024, 14.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag  
Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Str. 10  
Leitung: Soldaten der Bundeswehr, Gebühr: 8,00 EUR**



**Kurs-Nr. 5152**

## **Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne** *Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung* *„Erinnerungsort Weingut II“*

Beschreibung siehe Führung Nr. 5151.

**Donnerstag, 28.11.2024, 14.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag**  
**Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Str. 10**  
**Leitung: Soldaten der Bundeswehr, Gebühr: 8,00 EUR**

# Persönlichkeit und Ressourcen

**Kurs-Nr. 5257**

## **Resilienz: Selbstwirksam umgehen mit Spannung und Stress** *Vortrag*

Beruf, Privatleben und gesellschaftliche Krisen konfrontieren uns mit zahlreichen Herausforderungen. Dies führt oft zu Stress, auch zu körperlichen und psychischen Problemen. Es gibt drei miteinander verschränkte Wahrnehmungsebenen, welche die ganze Wirklichkeit erschließen:

Verstand: unser Denken und die mentale Wahrnehmung  
Gefühle: unsere Sinneswahrnehmungen und Erfahrungen  
Geistige Erfahrung: Sinnfindung und Spiritualität

Sie erfahren, wie Sie sich und andere kongruenter wahrnehmen können, in inneren Bildern, Gefühlen, im Körpererleben und in Gedanken. Mit modernen, wahrnehmungspräzisierenden Methoden lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit hierbei auf Ihre unmittelbar gegenwärtige Erfahrung.

**Donnerstag, 23.1.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 5259**

## **Folge deinem Herzen und lebe deine Träume!** *Vortrag*

Sie fühlen sich getrieben und gehetzt und haben nie wirklich Zeit für sich und Ihre Wünsche? Ihr Lebensalltag ist von Routinen bestimmt, Sie sind gelangweilt, unzufrieden oder überfordert und Sie fragen sich, ob das schon alles in Ihrem Leben gewesen sein soll? In diesem Vortrag geht es um die machtvollen, alten Glaubenssätze, die uns davon abhalten, unsere wahren Lebensträume zu leben, Glaubenssätze, die uns immer noch einschränken und im „Hamsterrad“ gefangen halten. Erfahren Sie an diesem Abend auch, auf welche Weise Ihnen Coaching dabei helfen kann, sich auf Ihre nicht gelebten Herzenswünsche zu besinnen.

**Mittwoch, 8.1.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Klaus-Peter Macke, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 5260**

## **„Stark in stürmischen Zeiten“ - mentale Widerstandskraft für Alltag und Beruf**

„Stark in stürmischen Zeiten“ - so lautet der Titel eines Buches des erfolgreichen Unternehmers Bodo Janssen und des Benediktinermönchs Pater Anselm Grün.

In diesem Buch geht es um Führung im unternehmerischen Kontext. Das Kernthema ist die Selbstreflexion. Und die Selbstreflexion ist der größte Hebel für unsere mentale Widerstandskraft, unsere ‚Resilienz‘. Ob für Ihren privaten oder beruflichen Alltag: In diesem Seminar erhalten Sie Impulse aus den Ansätzen von Bodo Janssen und Pater Anselm Grün. Sie lernen die sieben Säulen der Resilienz nach Sebastian Mauritz und

Dr. Franziska Wiebel kennen, und erfahren, wie Sie dieses Wissen für sich nutzen können. Im Mittelpunkt stehen erfahrungsbasiertes Lernen, Selbst-Reflexion und körperliche Übungen, die Ihre mentale Widerstandskraft stärken auf Basis Ihrer persönlichen Ressourcen und Schutzfaktoren, die Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag und Beruf bestmöglich zu meistern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke

**Fr, 15.11.2024, 14:00 -18:00 Uhr**  
**Sa, 16.11.2024, 10:00 -16:00 Uhr, 2 Tage**  
**VHS-Gebäude, Raum 3.3**  
**Leitung: Dr. Linda Dahm, Gebühr: 65,50 EUR**

**Kurs-Nr. 5262**

## **NeuroGraphik® - Wachsen mit dem Neurobaum**



© privat

NeuroGraphik® wurde von dem analytischen Psychologen Prof. Dr. Pavel Piskarek als kreative Transformationsmethode entwickelt, die Veränderungen im eigenen Leben bewirken kann. Im Workshop öffnen wir nach einer Einführung mithilfe dieser zeichnerischen Methode die Türen zu unserem Unbewussten, machen uns unsere Ressourcen bewusst und initiieren Veränderung und Wachstum. So können wir die Entwicklungsaufgaben einer besonderen Lebensphase, ein neues Ziel, ein herausforderndes Projekt, oder einen langgehegten Wunsch kraftvoll realisieren und unseren Baum wachsen und gedeihen lassen.

Bitte mitbringen: schwarzen Fineliner, Buntstifte, Getränke und Snack.  
**Freitag, 11.10.2024, 15.00-19.00 Uhr, 1 Nachmittag**  
**VHS-Gebäude, Raum 2.4**  
**Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 60,00 EUR**

**Kurs-Nr. 5264**

## **NeuroGraphik® - Wintersonnenwende**

In diesem Workshop verabschieden wir uns mithilfe der NeuroGraphik®-Methode vom Jahr 2024 und bereiten uns auf die kommenden Rauh Nächte und unser persönliches Glücksjahr 2025 vor. Zur Vorbereitung bitte für jeden vergangenen Monat des Jahres 2024 eine persönliche Überschrift/ Headline finden und notieren. In der Gebühr enthalten ist ein Workbook für die Rauh Nächte. Bitte mitbringen: schwarzen Fineliner, Buntstifte, Getränke und Snack.

**Samstag, 14.12.2024, 15.00-19.00 Uhr, 1 Nachmittag**  
**VHS-Gebäude, Raum 2.4**  
**Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 60,00 EUR**

# Verbraucherbildung

**Kurs-Nr. 5305ON**

## **Heizen mit Holz – So geht's richtig!**

In diesem Vortrag geht es um zwei Aspekte des Heizens mit Holz. Zum einen: Was ist beim Verbrennen von Holz in Kamin- Kachel- und Grundöfen zu beachten? Im zweiten Teil des Vortrags werden Entscheidungshilfen für Heizungsmodernisierung mit einer Holz-Zentralheizung vorgestellt. Welche Kriterien sind wichtig? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Online Vortrag der VZ Bayern e.V.

**Donnerstag, 24.10.2024, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend**  
**an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**  
**Leitung: Niels Alter, gebührenfrei**

**Kurs-Nr. 5306ON****Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick**

Die Förderlandschaft im Hinblick auf die Sanierung und die Heizung ist aktuell sehr komplex. Der Vortrag erläutert, welche Möglichkeiten für die Förderung es gibt, wie Sie diese gegebenenfalls miteinander kombinieren können und wo Sie diese beantragen könnten. Wichtige Voraussetzungen zum Erhalt der Förderungen werden ebenfalls aufgezeigt. Online Vortrag der VZ Bayern e.V.

**Mittwoch, 30.10.2024, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend**

**an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**

**Leitung: Thomas Bugert, gebührenfrei**

**Kurs-Nr. 5307ON****Energieausweis für Wohngebäude**

Für die meisten Wohngebäude muss heutzutage ein Energieausweis vorliegen oder erstellt werden. Doch davor und auch danach stellen sich oft viele Fragen. In welchen Fällen ist der Energieausweis Pflicht? Wer kann diesen erstellen? Und wenn er dann vorliegt, was sagt er eigentlich aus? Was bedeuten die Energieeffizienzklassen? Sie erfahren, wie Sie an den Energieausweis für Ihr Wohngebäude gelangen und wie Sie ihn interpretieren. Online Vortrag der VZ Bayern e.V.

**Montag, 4.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**

**an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**

**Leitung: Christine Schaller, gebührenfrei**



**Hinweis:**  
**Weitere kostenlose Onlinevorträge**  
**der VZ Bayern finden Sie hier**

**Kurs-Nr. 5308ON****Anbieterwechsel - gewusst wie**

Der Strom- und Gasmarkt ist vielfältig und es kann aus einer großen Auswahl an Tarifen gewählt werden. Hier gilt es wachsam zu sein und die Tarife genau zu vergleichen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie bei der Tarifsuche und dem Tarifwechsel vorgehen sollten. Online-Vortrag der VZ Bayern e.V.

**Donnerstag, 14.11.2024, 12.30-13.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**

**Leitung: Christine Schaller, gebührenfrei**

**Kurs-Nr. 5316****Verkehrswesen kompakt: Neue Regeln und gängige Irrtümer im Straßenverkehr.**

In letzter Zeit gab es einige neue Änderungen der Straßenverkehrsvorschriften. Haben Sie sich schon darüber informiert? Sind Ihnen die genauen Vorfahrtsregeln noch präsent? Und wissen Sie eigentlich, welche Regelungen aktuell für Fußgänger und Fahrradfahrer im Straßenverkehr gelten? Für alle, die sich für das Thema Fahren und Mobilität interessieren. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps und Antworten auf all Ihre Fragen.

**Montag, 11.11.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Stefan Kandler, Fahrlehrer, ADAC-Fahr-Fitness-Check Trainer, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 5317****Autofahren im Alter**

Wenn Menschen aufgrund von Einschränkungen beim Laufen und Fahrradfahren nicht mehr mobil sind, kann das Auto eine wichtige Möglichkeit sein, um Einkäufe zu erledigen, Arztbesuche wahrzunehmen und Familie und Freunde zu besuchen. Es ist von großer Bedeutung, dass diese Unabhängigkeit so lange wie möglich erhalten bleibt. Allerdings stellt sich die Frage, ob ältere Menschen ab einem bestimmten Alter zu einer potenziellen Gefahrenquelle im Straßenverkehr werden und daher auf das Autofahren verzichten sollten. Zusätzlich können gesundheitliche Beeinträchtigungen oder die Einnahme von Medikamenten die Situation erschweren. Es ist wichtig, dass Betroffene und Angehörige auf bestimmte Aspekte achten. Welche Maßnahmen können ältere Fahrer ergreifen? Welche Rolle spielen Sehvermögen, Hörvermögen, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit? Gibt es Möglichkeiten, die Fahrtauglichkeit freiwillig überprüfen zu lassen? Ist es ratsam, an einem Sicherheitstraining teilzunehmen oder ist eine individuelle Beratung die bessere Wahl?

**Montag, 18.11.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Stefan Kandler, Fahrlehrer, ADAC-Fahr-Fitness-Check**

**Trainer, Gebühr: 10,00 EUR**

**Finanzen und Recht:****Kurs-Nr. 5319ON****Die Psychologie bei der Geldanlage  
Online-Seminar**

Erfahren Sie alles über die Psycho-Tricks der Anbieter von Kapitalanlagen, z.B.

- das „Laie trifft auf Profi“-Problem

- die „Gier frisst Hirn-Falle“

- die Grundlagen der „Behavioral Finance“ (Verhaltensökonomie) und wie man damit umgeht.

Diese Veranstaltung wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

**Donnerstag, 10.10.2024, 19.00-21.30 Uhr, 1 Abend**

**an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**

**Leitung: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm., Trainer Verbraucherbildung Bayern in Finanzen und Versicherungen, Gebühr: 5,00 EUR**

**Stützpunkt Verbraucherbildung**

gefördert durch  
**Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz**



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



### Kurs-Nr. 5320ON

#### Arbeitnehmer\*innen ab 50 vor Renteneintritt

Es ist nie zu spät! Wie hoch ist die Rentenlücke und wie kann man sie noch füllen im Zieleinlauf! Möglichkeiten und Produkte mit Blick auf Chancen und Risiken. Was wird in der Werbung versprochen und für wen ist welches Produkt überhaupt geeignet.

Diese Veranstaltung wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

**Montag, 18.11.2024 - Montag, 25.11.2024, 19.00-21.30 Uhr, 2 Abende an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**  
**Leitung: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm., Trainer Verbraucherbildung Bayern in Finanzen und Versicherungen, Gebühr: 10,00 EUR**

### Kurs-Nr. 5322ON

#### Vorsorge und Finanzen für Frauen

In diesem Online Seminar geht es um Vorsorge und Absicherung für Frauen. Sie lernen finanzielle Risiken kennen und beherrschen, und erfahren, wie Sie Ihre Finanzen selbstbestimmt managen und Ihre Rente mit Konzept aufbessern. Diese Veranstaltung wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

**Mittwoch, 4.12.2024, 19.00-21.30 Uhr, 1 Abend an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**  
**Leitung: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm., Trainer Verbraucherbildung Bayern in Finanzen und Versicherungen, Gebühr: 5,00 EUR**

### Kurs-Nr. 5323ON

#### FIRE-Bewegung - Rente mit 45 - kann das klappen?

Die FIRE-Bewegung (financial independence, retire early - frühe Rente durch finanzielle Unabhängigkeit) klingt für viele attraktiv. Kann Rente mit 40 oder 45 klappen? Was steckt hinter der FIRE-Bewegung? Diese Veranstaltung wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

**Donnerstag, 16.1.2025, 19.00-21.30 Uhr, 1 Abend an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**  
**Leitung: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm., Trainer Verbraucherbildung Bayern in Finanzen und Versicherungen, Gebühr: 5,00 EUR**

### Kurs-Nr. 5324

#### Gold & Inflation Vortrag

Was muss in der aktuellen Situation im Zuge steigender Zinsen und Inflation bei der Geldanlage berücksichtigt werden? Welche Rolle können Edelmetalle – speziell Gold und Silber – in Ihrem Anlagemix spielen? Was ist bei der Anlage in Gold und Silber zu berücksichtigen?

**Montag, 11.11.2024, 18.30-21.00 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Migel Savvides, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung (StMUV), Gebühr: 12,00 EUR**

### Kurs-Nr. 5325

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

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

Im ersten Teil wird der Ablauf der steueroptimierten Übertragung einer Immobilie an Angehörige von A-Z erläutert. Behandelt werden unter anderem Grundbesitzwert, Kapitalwert, Nießbrauchsrechte, abzugsfähige Kosten und die Simulation der Schenkungsteuer. Im zweiten Teil werden die Besonderheiten des notariellen Überlassungsvertrags, der die Grundlage der Schenkung einer Immobilie bildet, präsentiert. Sie erhalten Tipps und Informationen, die vor dem Abschluss eines Überlassungsvertrages beim Notar wichtig sind. Die Schenkung von Grundbesitz an Angehörige

zu Lebzeiten wird dargestellt und verglichen mit den Kosten im Erbfall. Das Augenmerk wird gelegt auf die Absicherung der Eltern (z.B. Vereinbarung von Rückfallklauseln) und das Zusammenspiel zwischen einem inhaltlich guten Testament (Berliner Testament) und dem Überlassungsvertrag wird erklärt. Auch das Pflegerisiko im Alter und die finanziellen Risiken werden besprochen. Für Fragen aus dem Publikum stehen die beiden Referenten nach dem Vortrag zur Verfügung.

**Donnerstag, 28.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Jens Mascher, Steuerberater und Joachim Schlichtig, Fachanwalt für Erbrecht, Gebühr: 10,00 EUR**

### Kurs-Nr. 5327

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

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 5325

**Donnerstag, 16.1.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Jens Mascher, Steuerberater und Joachim Schlichtig, Fachanwalt für Erbrecht, Gebühr: 10,00 EUR**

### Kurs-Nr. 5326

#### Mögliche Geldanlagen – Anlage-Klassen & Ihre Chancen und Risiken Vortrag

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

**Montag, 13.1.2025, 18.30-21.00 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Migel Savvides, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung (StMUV), Gebühr: 12,00 EUR**

### Kurs-Nr. 5328

#### Baufinanzierung für kluge Rechner - Sicher und bezahlbar – geht das?

Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele behandelt der Referent u.a.: Persönliche Finanzierungsplanung - Grundbegriffe der Baufinanzierung - Finanzierungsmodelle – Förderungsmöglichkeiten - steuerliche Vorteile. Ein digitales Kurzexposé ist in der Teilnahmegebühr enthalten.

**Mittwoch, 27.11.2024, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Karl Müller-Lanzl, Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH), Handelsrichter LG München I; Gebühr: 18,00 EUR**

## Digitale Sicherheit

### Kurs-Nr. 5329ON

#### Fake News - prüfen und erkennen

In den heutigen Zeiten ist die Nachrichtendichte sehr hoch. Einige Neuigkeiten sind dabei echt und manche stellen sich im Nachhinein als sogenannte „Fake-News“ heraus. In diesem Webinar zeigen wir Ihnen wie Sie Nachrichten auf deren Wahrheitsgehalt prüfen und Fake-News erkennen können. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

**Montag, 17.2.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**  
**Leitung: Markus Bartsch, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung (StMUV), Gebühr: 5,00 EUR**





**Kurs-Nr. 5330**

## Digitale Spuren im Internet

Social Media ist in aller Munde. Die Spuren, die man bei der Nutzung von Social Media im Internet hinterläßt, sind vielfältig und leicht zu finden. Referent Markus Bartsch zeigen Ihnen, wie leicht es ist, Informationen aus dem Internet zu generieren und was Sie tun können, damit dies nicht passiert. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

**Donnerstag, 6.2.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Markus Bartsch, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung (StMUV), Gebühr: 5,00 EUR**



## Umwelt und Klima



© Doris Dittrich

**Kurs-Nr. 5400**

## Wege aus der Klimakrise finden mit dem Zukunftsquiz



Wir alle lieben unsere Kinder und Enkelkinder und wollen den Ort schützen, an dem wir aufgewachsen sind und leben, oder? Und das Gute: Wir können dazu beitragen, die Zukunft gesünder, sozialer und nachhaltiger zu gestalten. Wir haben es in der Hand, denn allein durch kleine Verhaltensänderungen kann jede und jeder von uns ein Drittel CO<sub>2</sub> einsparen, so das Umweltbundesamt. Wie das gehen soll? Vieles davon ist bereits bekannt, aber nicht alle haben Ideen dazu, wie die Umsetzung im persönlichen Verhalten gelingen kann. Und weil es einfacher ist sich mit Freude und Spaß und mit dem ansonsten ernstesten Thema Klima- und Umweltschutz zu verbinden, spielen wir mit den Teilnehmenden unserer Veranstaltung das Zukunftsquiz.

Gespielt wird in Teams, die gegeneinander antreten, ca. 90 Minuten lang oder solange es Spaß macht. Die Teilnehmenden und die Spielleiterinnen können aus insgesamt 60 Fragen unterteilt in 12 Kategorien, wie z.B. Reisen, Haushalt, Strom und Energie oder Gesundheit auswählen und die Antworten in ihrem Team diskutieren. Die Lösung muss innerhalb einer Minute gefunden werden. Das Team, das die meisten Fragen richtig beantwortet hat, gewinnt.

Zum Abschluss tauschen wir uns darüber aus, was wir Neues erfahren haben und welche Anregungen wir für unser zukünftiges Verhalten mitnehmen.

**Dienstag, 26.11.2024, 17.30-20.00 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Sigrid Hepting, Antje Heinrich, Annette Gemaßmer, Gebühr: 7,00 EUR**

**Kurs-Nr. 5401**

## Wege aus der Klimakrise finden mit dem Zukunftsquiz

Beschreibung siehe Kurs Nr. 5400.

**Montag, 27.1.2025, 17.30-20.00 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Sigrid Hepting, Annette Gemaßmer, Antje Heinrich, Gebühr: 7,00 EUR**

**Kurs-Nr. 5402**

## Im Dialog mit der Klimaveränderung (Veranstaltungsreihe)

Inzwischen sind die Auswirkungen des Klimawandels nicht mehr zu übersehen, die Prognosen über weitere Veränderungen und das Artensterben beängstigend. Das kann auf der persönlichen Ebene zu den unterschiedlichsten Reaktionen wie Hilflosigkeit, Angst und vielleicht sogar Wut führen oder die offensichtlichen Tatsachen werden verleugnet. Und es scheint gar nicht so einfach zu sein, sich darüber mit anderen auszutauschen.

Wir bieten mit dem Gesprächskreis eine Möglichkeit an, sich in der Begegnung mit anderen den Emotionen, die der Klimawandel auslöst, zu widmen. Der Dialogprozess nach Martin Buber und David Bohm bildet dafür den Rahmen. Dieser folgt 10 Gesprächsprinzipien, die uns dabei unterstützen, das, was wir empfinden und denken auszudrücken und den anderen Beteiligten zuzuhören. Wir diskutieren nicht über Meinungen und Urteile, sondern nehmen die Beiträge der anderen wahr, ohne gleich reagieren zu müssen und lernen uns in einer anderen Weise auszutauschen, als es in Polittalks oder in Internetforen üblich ist. Es mag sogar sein, dass wir zu neuen Erkenntnissen und Sichtweisen angeregt werden.

Hinweis: Die Termine sind als Reihe oder einzeln buchbar.

**Dienstag, 19.11.2024 - Dienstag, 18.2.2025, 18.00-21.00 Uhr, 3 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Sigrid Hepting. Gebühr für alle 3 Abende: 21,00 EUR**

**Kurs-Nr. 5403**

## Im Dialog mit der Klimaveränderung (Einzelveranstaltung)

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 5402.

**Dienstag, 19.11.2024, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum 3.5**

**Leitung: Sigrid Hepting, Antje Heinrich, Gebühr: 7,00 EUR**



#### Kurs-Nr. 5404

### Im Dialog mit der Klimaveränderung (Einzelveranstaltung)

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 5402.

**Dienstag, 14.1.2025, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum 3.5**

**Leitung: Sigrid Hepting, Antje Heinrich, Gebühr: 7,00 EUR**

#### Kurs-Nr. 5405

### Im Dialog mit der Klimaveränderung (Einzelveranstaltung)

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 5402.

**Dienstag, 18.2.2025, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum 3.5**

**Leitung: Sigrid Hepting, Antje Heinrich, Gebühr: 7,00 EUR**

## Freizeit und Spiel

#### Kurs-Nr. 5512

### Schafkopf für Einsteiger

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 3 Abenden lernen Sie die Schafkopffregeln und das sehr unterhaltsame Spiel mit der „Blumen-Resi“, einen „verreckten Tschang Wang“, oder wie wir mit einer Sau davonlaufen. Auch zugewanderte „Südschweden“ oder „Nordtoskaner“ erlernen es schnell. Es wird ohne Einsätze gespielt.

**Montag, 20.1.2025, Dienstag, 21.1.2025, Mittwoch, 22.1.2025, jeweils von 19.00-21.45 Uhr, 3 Abende**

**Gasthaus Waitzinger's, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg**

**Leitung: Heinz Mielewsky, Gebühr: 90,00 EUR**

#### Kurs-Nr. 5515

### Schafkopf für Fortgeschrittene

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das „grandiose bayrische Spiel“ mit Herz und Verstand? Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspieler, 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.

**Donnerstag, 23.1.2025, 19.00-21.30 Uhr,**

**Freitag, 24.1.2025, 19.00-21.30 Uhr, 2 Abende**

**Gasthaus Waitzinger's, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg**

**Leitung: Heinz Mielewsky, Gebühr: 75,00 EUR**

#### Kurs-Nr. 5516

### Schafkopf für Turnieranfänger

Sie spielen gerne Schafkopf und wollen auch mal an einem Turnier teilnehmen, trauen sich aber noch nicht, oder wollen sich verbessern. Wenn Sie eine Turnierprobe machen wollen, um festzustellen: · Komme ich mit den Gegebenheiten zurecht? · Kenne ich die Taktiken, um im Turnier bestehen zu können? · Reichen meine Konzentration und Kondition? · Welche Spiel-Strategien gibt es? · Habe ich mit den speziellen Situationen auch Spaß daran? · Was sieht das Regelwerk im Turnier vor?

All dies können Sie an einem Nachmittag stressfrei ausprobieren und ihr persönliches Fazit ziehen. So erreichen Sie eine Sicherheit, die sie im

Turnier zu Erfolgen trägt. In der Gebühr enthalten sind Original-Turnierunterlagen und ein 10-seitiges Skript mit Charakterstudien von Teilnehmern, Spieltaktiken, Fehlerquellen im Turnier, und die Turnierordnung. Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

**Samstag, 25.1.2025, 13.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**Gasthaus Waitzinger's, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg**

**Leitung: Heinz Mielewsky, Gebühr: 60,00 EUR**

#### Kurs-Nr. 5517

### Boulen: Pétanque, ein schönes Spiel

*An einem Tag spielerisch und mit Leichtigkeit die französische Sportart erlernen*

In diesem Kurs lernen Sie innerhalb weniger Stunden das Boule-Spiel, auch Pétanque genannt, kennen. Der herrliche französische Volkssport ist für Jung und Alt geeignet, die eigene körperliche Konstitution spielt dabei keine Rolle. Das Spiel macht Spaß, bringt Freude, Spannung und Überraschungen. Auch Technik, Taktik und Raffinesse sind gefragt. Spielregeln, Grundtechniken und Spielvarianten werden erklärt. Man spielt in der Regel mit 3 Stahlkugeln, die im praktischen Teil zum Einsatz kommen. Wir üben das Werfen (Legen und Schießen) und spielen auch spannende Matches.

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

**Samstag, 19.10.2024, 10.00-15.00 Uhr, 1 Tag**

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

**Leitung: Wolfgang Bober, Gebühr: 15,00 EUR**

## Daheim und unterwegs

#### Kurs-Nr. 5702

### Weihnachtsbräuche im Fackelschein - Fackelwanderung in der Vor-Weihnachtszeit

*Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren*

Was sind Rauhnächte? Warum darf man an manchen Tagen nicht arbeiten und nicht backen? Was hat es mit den seltsamen Bräuchen zur Partnersuche auf sich? Wie feierten die bayerischen Herzöge und Könige Weihnachten? Wer ist die heilige Luzia und warum ist die Thomasnacht so wichtig? Erfahren Sie viel Interessantes und Spannendes über jetzige und vergangene Weihnachtsbräuche. Mit einer Fackelwanderung ist es noch stimmungsvoller und wird sicher zu einem sehr unterhaltsamen Abend. Die Fackeln können Sie für 3 Euro beim Kursleiter kaufen (sind nicht in der Gebühr enthalten).

**Sonntag, 15.12.2024, 17.00-20.00 Uhr, 1 Abend**

**Treffpunkt: vor dem historischen Rathaus, Hauptplatz 152**

**Leitung: Richard Obermaier, Gebühr: 15,00 EUR**

#### Kurs-Nr. 5703

### Wessobrunn: Kloster – Quellen - hohe Kunst

Wessobrunn ist ein besonderer Ort: Kennen Sie das Brunnenhaus mit den heiligen 3 Quellen, wo sich laut Klostergründungslegende durch die Himmelsleiter Himmel und Erde verbanden? Die mächtige Tassilolinde, einen Nationalerbe-Baum? Den schloßähnlichen Prälaten- und Fürstentrakt im Kloster, den Tassilosaal mit den seltsamen Waldgeister-Fratzen? Das Wessobrunner Gebet - das älteste Gebet in deutscher Sprache? Den rätselhaften Römerturm und den Bilstein? Ort einer einst bedeutenden Marienwallfahrt und Heimat von berühmten Stuckateuren? All dies lernen Sie bei dieser intensiven Wessobrunn-Führung kennen.

**Sonntag, 29.9.2024, 13.00-16.15 Uhr, 1 Nachmittag**

**Treffpunkt: Klosterhof, vor der Pfarrkirche beim Römerturm**

**Leitung: Albin Völk, Gebühr: 14,00 EUR, zzgl. 4,00 EUR vor Ort, direkt an den Kursleiter zu bezahlen, Eintritt Besichtigung Kloster, Pfarrkirche und Kreuzbergkapelle**



### Kurs-Nr. 5705

## Führung durch die Sonderausstellung im Steinzeitdorf: Klima im Wandel - Eine Geschichte von Naturgewalten und menschlichem Einfluss

Das Steinzeitdorf Pestenacker präsentiert eine fesselnde Ausstellung, die anhand spannender historischer Beispiele die Verbindung zwischen Naturkatastrophen, menschlicher Geschichte und dem aktuellen Klimawandel beleuchtet. Unter dem Titel „Klima im Wandel - Eine Geschichte von Naturgewalten und menschlichem Einfluss“ werden historische Ereignisse mit modernen Herausforderungen in Verbindung gebracht. Die Ausstellung entstand in Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Landsberg am Lech und der Grundschule Erpfting. Schülerinnen und Schüler haben sechs Szenarien großer Naturkatastrophen nachgebaut, um die Besucherinnen und Besucher für die Dringlichkeit des Themas zu sensibilisieren.

Die Ausstellung ist bis zum 31. Oktober 2024 im Steinzeitdorf Pestenacker während den Öffnungszeiten zu sehen. Der Eintritt ist frei.

Die kostenlose Führung findet am 25. September um 15 Uhr statt und dauert 30-45 Minuten. Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

**Mittwoch, 25.9.2024, 15.00-15.45 Uhr, 1 Nachmittag**  
**Steinzeitdorf Pestenacker, Hauptstraße 100, 86947 Weil**  
**Leitung: Lejla Hasukic, Tanja Weigl, gebührenfrei**

### Kurs-Nr. 5707

## Italienisches München – Bella Italia in Monaco di Baviera

### Führung



© Dagmar Mann

München wird oft auch die „nördlichste Stadt“ Italiens genannt. Tatsächlich holten viele Herrscher der Wittelsbacher und ihre Künstler mit ihren Bauwerken ein Stück Italien nach Bayern. Wir werden vor allem den italienischen Spuren aus dem 16. und 19. Jahrhundert folgen, die auch heute noch in der Münchner Altstadt zu finden sind. Auf unserem Spaziergang erfahren wir unter anderem, wo wir im Hofgarten ein Stück Italien bewundern können, von welchen italienischen Bauwerken sich Münchner Baumeister inspirieren ließen, welche Italienerin den Barock nach München brachte und wer den Münchnern schon im 19. Jahrhundert das erste italienische Fruchteis servierte.

Wir werden vor allem den italienischen Spuren aus dem 16. und 19. Jahrhundert folgen, die auch heute noch in der Münchner Altstadt zu finden sind. Auf unserem Spaziergang erfahren wir unter anderem, wo wir im Hofgarten ein Stück Italien bewundern können, von welchen italienischen Bauwerken sich Münchner Baumeister inspirieren ließen, welche Italienerin den Barock nach München brachte und wer den Münchnern schon im 19. Jahrhundert das erste italienische Fruchteis servierte.

**Samstag, 26.10.2024, 13.00-15.00 Uhr, 1 Nachmittag**  
**Treffpunkt: Am Hofgartentor am Odeonsplatz (U-Bahn-Station U3/6 und U4/5). Die Führung endet am Viktualienmarkt.**  
**Leitung: Dagmar Mann, Gebühr: 15,00 EUR**

### Kurs-Nr. 5708

## Schloss Nymphenburg und seine Prunkräume

### Führung



© Dagmar Mann

Schloss Nymphenburg entwickelte sich von der kleinen Sommerresidenz einer jungen Kurfürstin aus Italien in über 300 Jahrhunderten zu einer der größten Schlossanlagen Europas. Die Wittelsbacher Herrscher gestalteten ihre Sommerresidenz immer nach der neuesten Mode, so dass wir während unseres Rundgangs Prunkräume aus der Zeit des Barock, Rokoko und des Klassizismus bewundern können. Wer bewohnte die Räume, wie lebte der bayerische Hofstaat dort über die Jahrhunderte und welche Künstler

waren hier am Werk? Höhepunkte unserer Führung sind der Steinerne Saal, die Schönheitengalerie von König Ludwig I. und das Geburtszimmer des „Märchenkönigs“ Ludwig II. Gäste aus aller Welt besichtigen dieses Kleinod in München. Die Besichtigung der Prunkräume wird meistens nur für Reisegruppen angeboten, so dass eine Führung für Einzelpersonen eine gute Gelegenheit ist, auch mal das Innere dieses besonderen Schlosses zu genießen.

**Sonntag, 10.11.2024, 13.30-15.30 Uhr, 1 Nachmittag**  
**Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, vor Kasseneingang zum Schloss (Ehrenhof)**  
**Leitung: Dagmar Mann, Gebühr: 15,00 EUR**

### Kurs-Nr. 5712

## Andy Warhol und Keith Haring: Party of Life

### Führung

Sie waren Popstars, charismatische Netzwerker und (Selbst-)Vermarktungsgenie: Andy Warhol und Keith Haring gehören nicht nur zu den berühmtesten Künstler:innen der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Sie revolutionierten auch die etablierten Vorstellungen von Kunst und ihrer Verbreitung. Die Ausstellung „Andy Warhol und Keith Haring. Party of Life“ präsentiert eine Vielzahl an Werken aus den Beständen des Museums Brandhorst sowie einschlägige Leihgaben aus institutionellen und privaten Sammlungen. Neben berühmten Schlüsselwerken fokussiert die Ausstellung dabei auch auf Film- und Fotoaufnahmen, Archivmaterial sowie Poster, Schallplatten und Alltagsgegenstände. Damit eröffnet die Schau im Museum Brandhorst, das mit über 120 Werken die größte Warhol-Sammlung in Europa und ein wachsendes Konvolut an Haring-Arbeiten beherbergt, neue Blickwinkel auf beide Künstler. Der Eintritt ist vorher extra an der Kasse zu bezahlen. Bitte kommen Sie etwas früher, damit die Führung pünktlich beginnen kann.

**Samstag, 28.9.2024, 11.00-12.30 Uhr, 1 Vormittag**  
**München, Treffpunkt: Foyer Museum Brandhorst**  
**Leitung: Urte Ehlers, Gebühr: 12,00 EUR**

### Kurs-Nr. 5714

## Rachel Ruysch: Nature into Art

### Führung

Ihre prachtvollen, täuschend echt wirkenden Blumenstillleben mit exotischen Pflanzen und Früchten, Schmetterlingen und Insekten galten bereits zu Lebzeiten als gesuchte und kostspielige Sammlerstücke. Die Nachfrage war so groß, dass es sich die Amsterdamer Malerin leisten konnte, nur wenige Stücke im Jahr zu produzieren. Als Tochter des renommierten Professors für Anatomie und Botanik, Frederik Ruysch, erstes weibliches Mitglied der Confrerie Pictura, Hofmalerin in Düsseldorf, Lotteriegewinnerin und Mutter von elf Kindern war sie eine Ausnahmererscheinung ihrer Zeit. Ab November 2024 widmet die Alte Pinakothek ihr die weltweit größte monografische Ausstellung. Entdecken Sie die wundersame Welt der Rachel Ruysch (1664 -1750) zwischen Kunst und Naturwissenschaft, perfektionierter Feinmalerei und künstlerischer Freiheit inmitten illustrierter Auftraggeber in Amsterdam, Düsseldorf und Florenz. Der Eintritt (feiertags 1 Euro ab 18 Jahren) ist vorher extra an der Kasse zu bezahlen. Bitte kommen Sie etwas früher, damit die Führung pünktlich beginnen kann.

**Montag, 6.1.2025, 16.00- 17.30 Uhr, 1 Nachmittag**  
**München, Treffpunkt: Foyer Alte Pinakothek**  
**Leitung: Urte Ehlers, Gebühr: 12,00 EUR**



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



# Schneevergnügen



© privat

**Kurs-Nr. 5715**

## Elmau-Schneeschuhwanderung in imposanter Bergkulisse

*Einfache Schneeschuhwanderung für Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren*



© Karl-Heinz Reindl

Die Schneeschuhwanderung führt uns über verschneite Wege und durch die romantische Winterlandschaft des Werdenfeller Berglandes. Die verschiedenen Geländeformen bieten uns die Möglichkeit die vermittelten Steigetechniken einzuüben. Unterwegs werden Überlegungen zur Spuranlage im vor uns liegenden Gelände erläutert und von den Teilnehmern erprobt. Auch

wenn wir während der Wanderung keiner realen Lawinengefahr ausgesetzt sein werden, so sollen die Teilnehmer auf typische und versteckte Punkte im Gelände mit Lawinengefahr aufmerksam gemacht werden. Höhepunkt dieses Praxiskurses ist eine simulierte Verschüttetensuche bei der die Teilnehmer das Suchen und Auffinden verschütteter Personen praxisnah üben können. Sind die Schneebedingungen am Zielort unzureichend, wird ein alternatives Ziel angefahren. Bitte mitbringen: warme Kleidung, wärmende Getränke

**Dienstag, 31.12.2024, 12.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**Treffpunkt: Klais, Parkplatz P1**

**Leitung: Karl-Heinz Reindl, autorisierter Bergwanderführer, Gebühr: Erwachsene: 45,00 EUR; Kinder und Jugendliche von 12- 18 Jahren: 36,00 EUR; Paare: 80 EUR**

**Kurs-Nr. 5716**

## Kögelehütte - Berwang

*Schneeschuhwanderung für Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren mit Kondition für 300 Höhenmeter*

Winterzauber und Wintersport im Wetterstein: Direkt vom Treffpunkt steigen wir zügig im Tiefschnee bergwärts. Dabei werden die erforderlichen Techniken beim Gehen im Schnee ebenso vermittelt wie Kenntnisse zu Sicherheitsaspekten und wie man sie umsetzt. Nach etwa 15 Minuten treffen wir auf den Waldweg und folgen diesem Richtung Westen. Die nordseitigen Anstiege machen uns schön warm. An der Hütte breitet sich eine Traum-Winterlandschaft vor uns aus. In südlicher Richtung passieren wir den kleinen Talgrund und beginnen mit den gezeigten Tritttechniken über den sich sanft neigenden Hang abzusteigen. Zuletzt legen wir die Schneeschuhe nochmal an und schließen die Rundtour am Parkplatz der Thanellerbahn ab. Die Route kann je nach Schneebedingungen variieren und wird vor Ort durch den Guide bestimmt. Bitte mitbringen: warme Winterkleidung, feste Wanderschuhe, wärmende Getränke und Snacks

**Samstag, 15.2.2025, 9.30-15.00 Uhr, 1 Tag**

**Selbstanreise, Treffpunkt Berwang, Thanellerbahn Talstation**

**Leitung: Karl-Heinz Reindl, autorisierter Bergwanderführer, Gebühr: Erwachsene: 45,00 EUR; Kinder und Jugendliche von 12- 18 Jahren: 36,00 EUR; Paare: 80 EUR**

**Kurs-Nr. 5718**

## Hochgebirge und Schneeschuhwandern: Exklusiver Praxiskurs auf der Zugspitze

*Mittelschwere Schneeschuhwanderung für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren*

Gefahren im winterlichen Hochgebirge - Mit Schneeschuhen im Hochgebirge unterwegs zu sein, hat einen ganz besonderen Reiz. Neben dem allseits bekannten Thema der Lawinengefahr, sind weitere Gefahren zu erkennen und beachten. Wir bewegen uns in gesichertem Gebiet und können uns dennoch an Hand des Lawinengeberichtes, Wettervorhersage unter Anleitung Kenntnisse vor Ort dazu erwerben. Planung der Spuranlage, beachten der Regeln im Kontakt mit anderen Wintersportarten sind ebenso Inhalt dieses Kurs-tages, wie der gemütliche Ausklang am Nachmittag in der Sonne. Voraussetzung Trittsicherheit für Hanglagen, keine gesundheitlichen Einschränkungen. Bitte mitbringen: warme Winterkleidung, feste Wanderschuhe, wärmende Getränke und Snacks

**Montag, 3.3.2025, 10.00-17.30 Uhr, 1 Tag**

**Selbstanreise PKW oder ÖPNV, Treffpunkt Seilbahnstation Zugspitze**

**Leitung: Karl-Heinz Reindl, autorisierter Bergwanderführer, Gebühr: Erwachsene: 54,00 EUR, Jugendliche 14- 18 Jahre: 43,00 EUR; Paare 98,00 EUR**

## Kursleitungen gesucht

Die Volkshochschule Landsberg sucht immer wieder engagierte und kreative Persönlichkeiten als Honorarkursleitungen für unser vielseitiges Kursangebot. Wenn Sie vertiefte Kenntnisse zu einem Thema (siehe Programmbereiche) und Freude daran haben, Wissen und Ihre Begeisterung mit anderen zu teilen, dann sind Sie bei uns genau richtig!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.vhs-landsberg.de](http://www.vhs-landsberg.de) unter „Aktuelles“.

### Bitte beachten Sie zu den Schneeschuhwanderkursen:

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt. Weitere Informationen zu Ausrüstung (Kleidung), Wetterlage oder Umstände bedingter Änderungen etc. erhalten Sie über den Dozenten etwa 3 Tage vor dem Kurstermin.



# Sprachen & Integration



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

Unsere Sprachkurse sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Sprachenlernen (GER) eingestuft. **Genauere Informationen zum GER finden Sie auf Seite 3.**

## Deutsch als Fremdsprache

**Kurs-Nr. 2100**

### Integrationskurs Deutsch

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

**Dienstag, 10.9.2024 - Freitag, 28.2.2025,  
20 Vormittage, VHS-Gebäude**

**Leitung: N.N.**

**Gebühr: Gebühr richtet sich nach Teilnahmevoraussetzung.**

**Kurs-Nr. 2139**

### Deutsch in Alltag und Beruf A1.1

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

**Donnerstag, 17.10.2024 - Donnerstag, 16.1.2025, 14.00-15.30 Uhr,  
11 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Vera Schwand, Gebühr: 99,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2135**

### Deutsch in Alltag und Beruf A1.1

#### Intensivkurs

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

**Montag, 28.10.2024 - Donnerstag, 31.10.2024,**

**täglich jeweils 17.45-21.00 Uhr, 4 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Vera Schwand, Gebühr: 72,00 EUR**

NEU!

**Kurs-Nr. 2136**

### Deutsch in Alltag und Beruf A1.1

#### Kompaktkurs

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

**Montag + Mittwoch, 4.11.2024 - 18.12.2024, 17.00-19.30 Uhr,**

**14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.4**

**Leitung: Stefan Maronn, Gisela Hartl-Khisamova**

**Gebühr: 210,00 EUR**

NEU!

**Kurs-Nr. 2137**

### Deutsch in Alltag und Beruf A1.1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnisse, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten./For learners with little prior knowledge who want to learn the basics of German for everyday life and work. Kursbuch/course book: Schritte plus neu A1.1. ab Lektion 3.

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 3.2.2025, 18.30-20.00 Uhr, 15 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 3.5**

**Leitung: Lisa Bauer, Gebühr: 135,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2138**

### Deutsch in Alltag und Beruf A1.1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten. Kursbuch: Schritte plus neu A1.1, ab Lektion 6.

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 6.2.2025, 18.30-20.00 Uhr,**

**15 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.5**

**Leitung: Natalie Routledge, Gebühr: 135,00 EUR**

NEU!

**Kurs-Nr. 2141**

### Deutsch in Alltag und Beruf A1.2

#### Blended Learning-Kurs

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten. Kursbuch: Schritte plus neu 2 A1.2, ab Lektion 12. Der Kurs wird abwechselnd in Präsenz und online stattfinden. An welchen Tagen der Kurs online stattfindet, gibt die Kursleiterin bekannt.

**Mittwoch, 16.10.2024 - Mittwoch, 22.1.2025, 17.45-19.15 Uhr,**

**12 Abende, VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Beate Hoidn, Gebühr: 115,00 EUR**



### Kurs-Nr. 2146

## Deutsch in Alltag und Beruf A2.1

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

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 29.1.2025, 20.00-21.30 Uhr, 15 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.1**

**Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 135,00 EUR**

### Kurs-Nr. 2153

## Deutsch in Alltag und Beruf B1



Die Sprache ist der Schlüssel zur Gemeinschaft – ob am Arbeitsplatz, im sozialen Umfeld oder in Alltagssituationen. Ich habe selbst längere Zeit im Ausland gelebt und weiß, wie wichtig Integration ist, um sich in einem neuen Land schnell zu Hause zu fühlen. Deshalb wollen wir im Kurs Deutsch als Fremdsprache / B1 neue Themen und Welten entdecken, die Ihnen den Alltag in Deutschland erleichtern sollen. Kommunikation und Grammatik stehen im Mittelpunkt unseres Kurses. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**Montag, 14.10.2024 - Montag, 27.1.2025, 18.00-19.30 Uhr, 12 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Susanne Schepp, Gebühr: 108,00 EUR**

### Kurs-Nr. 2151

## Deutsch in Alltag und Beruf B1.2

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe A2, die die Grundlagen der deutschen Sprache bereits kennen und für den Alltag und den Beruf weiter lernen möchten. Kursbuch: Schritte plus neu, Band 6 (ISBN 978-3-19-641085-3).

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 3.2.2025, 18.30-20.00 Uhr, 15 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.1**

**Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 135,00 EUR**

### Kurs-Nr. 2154Y

## Deutsch in Alltag und Beruf B2

### Blended Learning-Kurs

Wir werden die Grammatik und den Wortschatz ausbauen, um alltägliche und berufliche Situationen kommunikativ noch besser zu bewältigen. Kursbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.2, Lektion 1. Der Kurs wird abwechselnd in Präsenz und online stattfinden. An welchen Tagen der Kurs online stattfindet, gibt die Kursleiterin bekannt.

**Mittwoch, 25.9.2024 - Mittwoch, 22.1.2025, 19.30-21.00 Uhr, 15 Abende, VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Beate Hoidn, Gebühr: 144,00 EUR**

## Prüfungen

### Kurs-Nr. 2164

## 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. Anmeldeschluss: 23.10.2024. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

**Samstag, 30.11.2024, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: N.N., Gebühr: 25,00 EUR**

### Kurs-Nr. 2165

## Einbürgerungstest

Beschreibung siehe Kurs 2164

Anmeldeschluss: 23.10.2024. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

**Samstag, 30.11.2024, 11.30-12.30 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: N.N., Gebühr: 25,00 EUR**

### Kurs-Nr. 2166

## Einbürgerungstest

Beschreibung siehe Kurs 2164

Anmeldeschluss: 08.01.2025. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

**Samstag, 1.2.2025, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: N.N., Gebühr: 25,00 EUR**

### Kurs-Nr. 2169

## Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B1“

Dieses Prüfungstraining bietet nicht nur eine gründliche Vorbereitung auf alle einzelnen Teile der Prüfung „Zertifikat Deutsch“, sondern ermöglicht eine objektive Beurteilung des gegenwärtigen Leistungsstandes auf dem Niveau B1. Die hier vermittelten Hinweise, Tipps und Strategien zur Prüfung führen die Teilnehmenden schrittweise an die Aufgabenstellungen heran. Mit einigen Modelltests kann die Prüfung realitätsnah geübt werden. Am 26.10.2024 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 01.10.2024. Die Gebühr schließt die Auswertung des Probetests ein.

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

**Samstag, 5.10.2024, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 12.10.2024, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 19.10.2024, 10.00-13.30 Uhr, 3 Samstage**

**VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 75,00 EUR**

### Kurs-Nr. 2169A

## Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B1“

Beschreibung siehe Kurs 2169

Am 01.02.2025 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 08.01.2025. Die Gebühr schließt die Auswertung des Probetests ein.

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

**Samstag, 11.1.2025, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 18.1.2025, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 25.1.2025, 10.00-13.30 Uhr, 3 Samstage**

**VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 75,00 EUR**

### Kurs-Nr. 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 23.11.2024 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch B2“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 23.10.2024. 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

**Samstag, 9.11.2024, 9.00-13.45 Uhr, Samstag, 16.11.2024, 9.00-13.45 Uhr, 2 Samstage**

**VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 75,00 EUR**



## Kurs-Nr. 2170A

### 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: 01.10.2024. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Anmeldeschluss: 06.11.2024. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

**Samstag, 30.11.2024, 8.45-17.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

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

## Kurs-Nr. 2171

### telc - Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“

Beschreibung siehe Kurs 2170A

Anmeldeschluss: 08.01.2025. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

**Samstag, 1.2.2025, 8.45-17.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

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

## Kurs-Nr. 2172

### 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: 23.10.2024. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

**Samstag, 23.11.2024, 9.00-17.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

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

## Beratung

### Kurs-Nr. 2199

#### Integrationskursberatung - Deutsch

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

**Dienstag, 10.9.2024 - Dienstag, 18.2.2025, 13.30-17.00 Uhr, 13 Nachmittage**

**VHS-Gebäude Raum 2.3**

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

## Englisch



© Christina Wekerle

### Sprachkursberatung Englisch

Unsere Kursleiterin Frau Guthmann berät Sie gerne kostenfrei zu Ihrem Sprachniveau. Bitte melden Sie sich für das Kursangebot vorab persönlich, telefonisch (08191-128 311) oder per Mail (vhs@landsberg.de) an. Sie erhalten dann direkt einen Zeitslot. Falls Sie nicht kommen können, wenden Sie sich mit Fragen gerne an das vhs-Büro.

**Montag, 16.9.2024, 17.30-19.00 Uhr, VHS-Gebäude, Raum 1.3**

### Kurs-Nr. 2205

#### Englisch A1 Auffrischkurs

NEU!

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

**Dienstag, 15.10.2024 - Dienstag, 17.12.2024, 10.45-12.15 Uhr, 9**

**Vormittage**

**VHS-Gebäude Raum 3.2**

**Leitung: Susan Mester, Gebühr: 81,00 EUR**

### Kurs-Nr. 2206

#### Englisch kompakt und intensiv an 4 Wochenenden

##### *Konversation und Grammatik A1-A2*

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

**Samstag, 9.11.2024, 9.30-12.30 Uhr, Samstag, 16.11.2024, 9.30-12.30**

**Uhr, Samstag, 30.11.2024, 9.30-12.30 Uhr, Samstag, 7.12.2024, 9.30-**

**12.30 Uhr, 4 Samstagvormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.5**

**Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 84,00 EUR**

### Kurs-Nr. 2203

#### Let's enjoy English A2

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

**Montag, 7.10.2024 - Montag, 3.2.2025, 9.00-10.30 Uhr,**

**14 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 134,50 EUR**



Kurs-Nr. 2208ON

## English Lunch

Onlinekurs

NEU!

Wir treffen uns einmal in der Woche mittags online und unterhalten uns ungezwungen über Themen jeglicher Art. Die Gesprächsthemen richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden und werden beim ersten Termin gemeinsam bestimmt. Zu Beginn führt die Kursleiterin das jeweilige Thema kurz ein und wir besprechen es anschließend in lockerer Atmosphäre. Der Kurs findet online statt.

**Dienstag, 12.11.2024 - Dienstag, 17.12.2024, 12.30-13.15 Uhr, 6 Nachmittage**

An dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen  
Leitung: Melissa Hofmann, Gebühr: 27,00 EUR

Kurs-Nr. 2209

## English Morning Conversation A2-B1

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

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 3.2.2025, 10.45-12.15 Uhr, 14 Vormittage**

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2210

## English B1

Englisch ist überall. Wollen Sie Ihr Englisch wieder auffrischen oder vertiefen? Easy English, teils Konversation, teils Arbeit mit dem Buch. Sie sollten Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 mitbringen, alles andere wird erarbeitet. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 28.1.2025, 9.00-10.30 Uhr, 15 Vormittage**

VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Jan-Marie Kiesel, Gebühr: 144,00 EUR

Kurs-Nr. 2211

## Let's talk English B1

Das Sprechen steht 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.

**Montag, 7.10.2024 - Montag, 3.2.2025, 10.45-12.15 Uhr, 14 Vormittage**

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2212

## Englisch für Junggebliebene B1-B2

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

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 3.2.2025, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage**

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2216

## Business English Conversation B1-B2

NEU!

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

**Donnerstag, 7.11.2024 - Donnerstag, 30.01.2025, 16.45-18.15 Uhr, 10 Abende**

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2218

## Englisch Kompakt: The perfect mix B1-B2

Die Vernetzung von Konversation und Grammatik

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

**Samstag, 19.10.2024, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 9.11.2024, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 23.11.2024, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 7.12.2024, 9.00-11.30 Uhr, 4 Samstagvormittage**

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 2220

## Reading Club

Durch das gemeinsame Lesen und Diskutieren eines englischsprachigen Werkes entdecken wir die englische Sprache neu. Die Buchauswahl wird gemeinsam in der Gruppe getroffen. Join in!

**Dienstag, 15.10.2024 - Dienstag, 17.12.2024, 9.00-10.30 Uhr, 9 Vormittage**

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2222

## Englisch B2+

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

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 6.2.2025, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende**

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2225

## Englisch B2 Refresher

Für Lernende, die schon einmal Englisch bis zum Niveau B2 gelernt haben und nun ihre Kenntnisse zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Der Schwerpunkt im Kurs liegt auf der Konversation. Kursbuch: In Conversation B2. 2nd edition, ab Lektion 9.

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 23.1.2025, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage**

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Helen Wolframm, Gebühr: 144,00 EUR

Möchten Sie den „taste of Ireland“ in unserem Whisky-Seminar mit „Tasting“ kennenlernen? Schauen Sie auf Seite 37 (Kurs 3937).

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

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

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 29.1.2025, 9.00-10.30 Uhr,  
15 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.2**

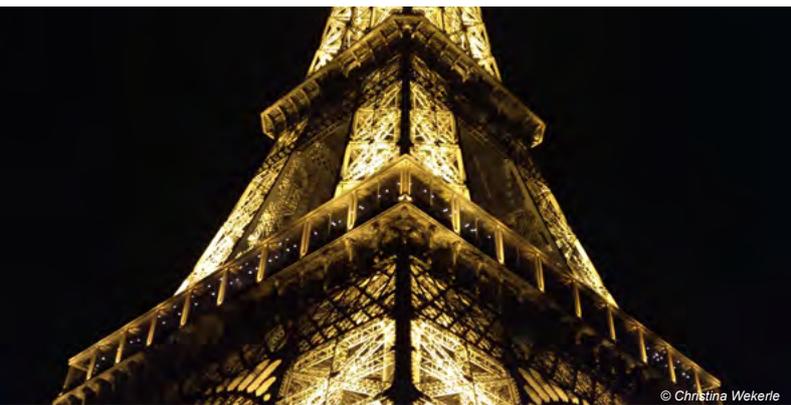
**Leitung: Gwen Spengler, Gebühr: 144,00 EUR**

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

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

**Samstag, 19.10.2024 - Samstag, 25.1.2025, 8.00-17.00 Uhr, 1 Tag  
vhs Augsburg, Willy-Brandt-Platz 3a, 86153 Augsburg**

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

**Französisch**

© Christina Wekerle

**Kurs-Nr. 23200N****Französisch A1****Onlinekurs**

Für Lernende ohne Grundkenntnisse. Ihr Weg zu Small Talk auf Französisch! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der französischen Konjugation sowie Vokabeln und typische Sätze, um auf Französisch über Ihr tägliches Leben sprechen zu können. Der Kurs wird als reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten.

**Dienstag, 5.11.2024 - Dienstag, 21.1.2025, 9.00-10.30 Uhr,  
10 Vormittage**

**An dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen  
Leitung: Matthieu Passerieux, Gebühr: 90,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2304****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 Alltagsgespräche auf Französisch führen zu können. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**Donnerstag, 9.1.2025 - Donnerstag, 13.2.2025, 18.15-19.45 Uhr,  
6 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Stefanie Reichhart, Gebühr: 54,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2300****Französisch A1**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Für alle, die schon immer Französisch lernen wollten, seine melodische Sprache, die Kultur und vor allem die Menschen. Wir wollen in einem gemütlichen Kreis die Sprache sprechen und aussprechen lernen, lesen und viel über Frankreich erfahren und plaudern! Kursbuch: On y va! A1 Hueber Verlag.

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 6.2.2025, 17.30-19.00 Uhr,  
15 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Diane Van Bunnan, Gebühr: 135,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2301****Französisch A1**

Für Lernende, die sowohl die französische Sprache als auch alles, was das Nachbarland zu bieten hat, in einer angenehmen Atmosphäre kennenlernen wollen. Es werden geringe Vorkenntnisse vorausgesetzt. Kursbuch: Chapeau A1 (Hueber-Verlag).

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 3.2.2025, 9.00-10.30 Uhr,  
15 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.5**

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

**Kurs-Nr. 23210N****Französisch A2****Onlinekurs**

Für Lernende mit Grundkenntnissen. Wir werden in diesem Kurs Ihre Gesprächsfertigkeiten festigen, indem wir Ihren Wortschatz erweitern und lernen, wie man Sätze richtig strukturiert, und wir auf Französisch lesen und sprechen. Der Kurs wird als reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten.

**Donnerstag, 7.11.2024 - Donnerstag, 23.1.2025, 15.30-17.00 Uhr,  
10 Nachmittage**

**An dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**

**Leitung: Matthieu Passerieux, Gebühr: 90,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2302****Französisch A2**

„Es ist so lange her...“ Für Lernende, die schon einmal Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse in einem gemütlichen Kreis auffrischen oder erweitern möchten. Zu Beginn werden die Grundlagen der französischen Sprache wiederholt. Kursbuch: Chapeau A2 (Hueber-Verlag).

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 3.2.2025, 10.45-12.15 Uhr,  
15 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.5**

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

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

Für Lernende mit erweiterten Grundkenntnissen. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Die Kursleiterin stellt in einem virtuellen Seminarräum in der vhs.cloud weitere Materialien zur Verfügung, die von den Teilnehmenden genutzt werden können. Kursbuch: Perspectives Allez-y! A2 ab Lektion 10.

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 10.12.2024, 20.00-21.30 Uhr,  
10 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR**



Kurs-Nr. 2322ON

**Französisch B1**

Onlinekurs

NEU!

Pour les élèves expérimentés. Dans ce cours, nous étudierons le pourquoi et le comment de la langue et nous verrons comment parler de différents sujets à différents moments et selon différents thèmes. Vous serez encouragé(e) à poser de nombreuses questions. Nous essaierons également de construire quelques 'ponts mnémotechniques' pour faciliter votre apprentissage. Der Kurs wird als reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten.

**Dienstag, 5.11.2024 - Dienstag, 21.1.2025, 11.00-12.30 Uhr,  
10 Vormittage**

**An dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen  
Leitung: Matthieu Passerieux, Gebühr: 90,00 EUR**

Kurs-Nr. 2305Y

**Französisch B1 - Conversation facile**

Hybridkurs

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

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 10.12.2024, 10.45-12.15 Uhr,  
10 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR**

Kurs-Nr. 2307Y

**Französisch B1 - Conversation facile**

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 12.12.2024, 20.15-21.45 Uhr,  
9 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR**

Kurs-Nr. 2309Y

**Französisch B1 - Conversation facile**

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 12.12.2024, 18.30-20.00 Uhr,  
9 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR**

Kurs-Nr. 2314Y

**Französisch B2+ - Conversation en français**

Hybridkurs

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

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 10.12.2024, 9.00-10.30 Uhr,  
10 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR**

Kurs-Nr. 2316Y

**Französisch C1 - Conversation en français**

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2314Y

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 10.12.2024, 18.15-19.45 Uhr,  
10 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR**

## Italienisch



### Sprachkursberatung Italienisch

Unsere Kursleiterin Frau Comune berät Sie gerne kostenfrei zu Ihrem Sprachniveau. Bitte melden Sie sich für das Kursangebot vorab persönlich, telefonisch (08191-128 311) oder per Mail (vhs@landsberg.de) an. Sie erhalten dann direkt einen Zeitslot. Falls Sie nicht kommen können, wenden Sie sich mit Fragen gerne an das vhs-Büro.

**Montag, 16.9.2024, 17.30-19.00 Uhr, VHS-Gebäude, Raum 3.0**

Kurs-Nr. 2406S

**Schnupperstunde: Italienisch A1**

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs Italienisch A1 (Kursnummer 2406), der am 8. November startet. Lernen Sie die Inhalte und Methodik des Kurses sowie den Kursleiter und andere Interessent\*innen kennen. Nur Mut! Die Teilnahme an der Schnupperstunde ist kostenlos.

**Freitag, 18.10.2024, 14.00-15.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: Eintritt frei**

Kurs-Nr. 2406

**Italienisch A1**

NEU!

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

**Freitag, 8.11.2024 - Freitag, 7.2.2025, 14.00-15.30 Uhr,  
12 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: 108,00 EUR**

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

Für Lernende mit geringen Vorkenntnisse, die weiterlernen möchten. Kursbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4.

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 22.1.2025, 12.30-13.30 Uhr, 12 Nachmittage, VHS-Gebäude Raum 3.2**

**Leitung: Maria Comune, Gebühr: 72,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2405****Italienisch A1**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Kursbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 4/5 und Übungsbuch. Die Dozentin ist gebürtige Italienerin und verfügt über langjährige Berufserfahrung als Dozentin für die italienische Sprache.

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 29.1.2025, 18.15-19.45 Uhr, 15 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.5**

**Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani, Gebühr: 144,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2400****Italienisch A1+**

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Kursbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 8.

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 14.1.2025, 11.00-12.30 Uhr, 12 Vormittage**

**VHS-Gebäude Raum 3.1**

**Leitung: Maria Comune, Gebühr: 115,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2401****Italienisch A1+**

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Kursbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 8.

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 29.1.2025, 19.45-21.15 Uhr, 15 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.4**

**Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: 144,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2402****Italienisch A1+****NEU!**

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Kursbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 8.

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 14.1.2025, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage, VHS-Gebäude Raum 3.1**

**Leitung: Maria Comune, Gebühr: 108,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2409****Italienisch A1 kompakt am Wochenende**

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

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

**Freitag, 11.10.2024, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 12.10.2024, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 18.10.2024, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 19.10.2024, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

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

**Kurs-Nr. 2410****Italienisch A1 kompakt am Wochenende**

*Modul 2: für Lernende mit leichten Vorkenntnissen*

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

**Freitag, 8.11.2024, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 9.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 15.11.2024, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 16.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage VHS-Gebäude, Raum 2.1**

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

**Kurs-Nr. 2411****Italienisch A1 kompakt am Wochenende**

*Modul 3: für Lernende mit Vorkenntnissen*

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

**Freitag, 6.12.2024, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 7.12.2024, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 13.12.2024, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 14.12.2024, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

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

**Kurs-Nr. 2412****Italienisch A1 kompakt am Wochenende**

*Modul 4: mit Vorkenntnissen auf Niveau A1*

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

**Freitag, 10.1.2025, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 11.1.2025, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 17.1.2025, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 18.1.2025, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

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

**Kurs-Nr. 2403****Italienisch A2****NEU!**

Der Kurs richtet sich an Lernende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 20.1.2025, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.4**

**Leitung: Maria Comune, Gebühr: 115,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2404****Italienisch A2****NEU!**

Der Kurs richtet sich an Lernende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 30.1.2025, 20.00-21.30 Uhr, 12 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.2**

**Leitung: Maria Comune, Gebühr: 115,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2415****Italienisch A2+**

Für Lernende mit Vorkenntnissen. Kursbuch: Nuovo Espresso A2, ab Lektion 4.

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 20.1.2025, 11.00-12.30 Uhr, 12 Vormittage, VHS-Gebäude Raum 3.1**

**Leitung: Maria Comune, Gebühr: 108,00 EUR**



Kurs-Nr. 2416ON

## Italienisch B1 - Conversazione facile

### Onlinekurs

Continueremo il nostro viaggio alla scoperta della comunicazione e cultura italiana interagendo con dei madrelingua e mettendo in pratica in situazioni reali quanto appreso. Kursbuch: Nuovo Espresso B1 (Hueber-Verlag). Der Kurs wird als reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten.

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 3.2.2025, 18.00-19.30 Uhr, 15 Abende**

**An dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**

**Leitung: Marcella Vallarino, Gebühr: 144,00 EUR**

Kurs-Nr. 2417

## Italienisch B1

Ci prepariamo a finire le lezioni 11 e 12 di Allegro B1, discutiamo ed approfondiamo la grammatica.

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 28.1.2025, 19.30-21.00 Uhr,**

**15 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.1**

**Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: 144,00 EUR**

Kurs-Nr. 2423

## Italienisch B1+

Corso di italiano per rafforzare le competenze di produzione orale e per ripetere e approfondire le strutture lessicali e grammaticali del livello B1.

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 3.2.2025, 9.00-10.30 Uhr,**

**15 Vormittage, VHS-Gebäude Raum 3.2**

**Leitung: Uwe Krings, Gebühr: 144,00 EUR**

Kurs-Nr. 2424

## Italienisch B1 - Corso di Lettura

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

**Freitag, 11.10.2024 - Freitag, 7.2.2025, 9.00-10.30 Uhr,**

**15 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: 144,00 EUR**

Kurs-Nr. 2450

## Italienisch Konversation B2,

### Conversazione livello avanzato

Corso di conversazione di livello B2: a partire da testi orali e scritti sulla cultura e l'attualità italiane si approfondiranno e ripeteranno strutture grammaticali e lessicali.

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 22.1.2025, 9.00-10.30 Uhr,**

**12 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Maria Comune, Gebühr: 115,00 EUR**

# Spanisch



© Christina Wekerle

## Sprachkursberatung Spanisch

Unsere Kursleiterin Frau Guthmann berät Sie gerne kostenfrei zu Ihrem Sprachniveau. Bitte melden Sie sich für das Kursangebot vorab persönlich, telefonisch (08191-128 311) oder per Mail (vhs@landsberg.de) an. Sie erhalten dann direkt einen Zeitslot. Falls Sie nicht kommen können, wenden Sie sich mit Fragen gerne an das vhs-Büro.  
**Montag, 16.9.2024, 17.30-19.00 Uhr, VHS-Gebäude, Raum 1.3**

Kurs-Nr. 2505Y

## Spanisch A1

### Hybridkurs

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs erwerben Sie in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Wir unterstützen das Erlernen von Wortschatz und Grammatik unter anderem mit dem Einsatz von digitalen Medien wie Videos und interaktiven Übungen. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Kursbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

**Freitag, 18.10.2024 - Freitag, 20.12.2024, 18.30-20.00 Uhr, 9 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Liliana Rabi-Horn, Gebühr: 81,00 EUR**

Kurs-Nr. 2504

## Spanisch für den Urlaub kompakt

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika? Oder Sie interessieren sich einfach für die spanische Sprache und Kultur? In diesem Kurs lernen Sie die notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen und außerdem erfahren Sie viel über Kultur, Land und Leute. Kursbuch: Spanisch für den Urlaub, A1.

**Montag, 28.10.2024 - Donnerstag, 31.10.2024,**

**täglich jeweils 9.00-11.15 Uhr, 4 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.5**

**Leitung: Sofia Colonia de Wipfler, Gebühr: 48,00 EUR**

Kurs-Nr. 2503

## Spanisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs erwerben Sie in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Wir unterstützen das Erlernen von Wortschatz und Grammatik, unter anderem mit dem Einsatz von digitalen Medien wie Videos und interaktiven Übungen. Kursbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

**Freitag, 11.10.2024 - Freitag, 7.2.2025, 17.00-18.30 Uhr, 15 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Liliana Rabi-Horn, Gebühr: 135,00 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](http://www.vhs-landsberg.de)

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

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

**Donnerstag, 17.10.2024 - Donnerstag, 23.1.2025, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5**

**Leitung: Sofia Colonia de Wipfler, Gebühr: 108,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2507****Spanisch A2-B1**

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

**Dienstag, 8.10.2024 - Dienstag, 28.1.2025, 9.30-11.00 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 134,50 EUR**

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

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2. Wir lernen nicht nur aus dem Buch, sondern üben auch mit verschiedenen Materialien und Büchern, die im Unterricht besprochen werden. Kursbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, Lektion 5. Teilnehmende, die lieber von zu Hause aus teilnehmen wollen, können online dabei sein. Der Kurs wird über die vhs.cloud live übertragen.

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 29.1.2025, 19.30-21.00 Uhr, 15 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Dolores Galindo, Gebühr: 144,00 EUR**

**Unser Semesterspecial****Kurs-Nr. 1411**** Sprachenlernen unterstützen mit KI**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz und entdecken Sie, wie Sie KI nutzen können, um Ihnen beim Sprachenlernen zu helfen! Unser zweistündiger Workshop „Sprachenlernen unterstützen mit KI“ richtet sich insbesondere an Teilnehmende von vhs-Sprachkursen, die neugierig darauf sind, innovative Tools und Techniken zu nutzen, um ihren Lernprozess zu unterstützen, Fähigkeiten zu trainieren und Lerninhalte individueller zu gestalten. Der Workshop ist aber auch für andere interessierte Sprachenlernenden offen. Erfahren Sie, wie KI-Tools zu Ihren unterstützenden Partnern in verschiedenen Lernprozessen werden können. Ob beim Formulieren und Überarbeiten von Texten oder beim Einüben neuer Sprachstrukturen – wir zeigen Ihnen, was KI leisten kann und wo ihre Grenzen liegen. Außerdem besprechen wir, wie Sie die KI optimal nutzen können, um sie als produktiven Lernbegleiter zusätzlich zu Ihren Sprachkursen einzusetzen.

**Dienstag, 19.11.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend**

**An dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen**

**Leitung: Dr. Katrin Bauer, Gebühr: 5,00 EUR**

**Kurs-Nr. 25110N****Spanisch Sprachtraining B1***Onlinekurs*

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

**Freitag, 11.10.2024 - Freitag, 7.2.2025, 18.00-19.30 Uhr, 15 Abende**

**An dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen**

**Leitung: Maria-Dolores Rodriguez, Gebühr: 144,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2517****Spanisch B1-B2 - Espanol avanzado**

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

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 27.1.2025, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder, Gebühr: 115,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2520****Español C1 - Conversación**

Este curso está orientado para personas con buenos conocimientos del español, que de un modo entretenido deseen practicar, activar y enriquecer su español, su vocabulario y la gramática. En este curso hablaremos de temas actuales y leeremos artículos y textos interesantes.

**Montag, 14.10.2024 - Montag, 16.12.2024, 18.00-19.30 Uhr, 9 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Maria-Dolores Rodriguez, Gebühr: 81,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2525****Spanisch für Kinder (6-10 Jahre)**

Mit vielen Liedern und Spielen wird das Erlernen der Spanische im wahren Sinne des Wortes zum Kinderspiel. Die Kinder erhalten eine Einführung in die Welt der spanischen Sprache und ihrer Kultur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

**Montag, 11.11.2024 - Montag, 16.12.2024, 15.00-16.30 Uhr, 6 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Liliana Rabi-Horn, Gebühr: 54,00 EUR**

**Kurs-Nr. 2526****Spanisch für Kinder und Jugendliche****(12-15 Jahre)**

Das Ziel ist es, den Kindern und Jugendlichen die spanische Sprache in einer lockeren und belebenden Atmosphäre so einfach und zugleich effizient wie möglich zu vermitteln, mit Simulationen von Alltagssituationen, Rollenspielen und anderen interessanten und unterhaltsamen Aktivitäten, ohne den Druck, Klassenarbeiten zu bestehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

**Mittwoch, 6.11.2024 - Mittwoch, 11.12.2024, 15.00-16.30 Uhr, 6 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Liliana Rabi-Horn, Gebühr: 54,00 EUR**



# Weitere Sprachen

## Griechisch

Kurs-Nr. 2600

### Neugriechisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Kursbuch: Griechisch aktiv (Buske-Verlag) ab Lektion 15 und Wiederholungen.

**Mittwoch, 9.10.2024 - Mittwoch, 29.1.2025, 17.30-18.45 Uhr,**

**14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 112,00 EUR**

Kurs-Nr. 2601

### Neugriechisch A1

Für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen, die das griechische Alphabet bereits kennen. Kursbuch: Griechisch aktiv (Buske Verlag).

**Mittwoch, 9.10.2024 - Mittwoch, 29.1.2025, 16.30-17.30 Uhr,**

**14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.1,**

**Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 84,00 EUR**

Kurs-Nr. 2602

### Neugriechisch A2

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

**Mittwoch, 9.10.2024 - Mittwoch, 29.1.2025, 18.45-19.45 Uhr,**

**14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR**

Kurs-Nr. 2603

### Neugriechisch A2

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

**Mittwoch, 9.10.2024 - Mittwoch, 29.1.2025, 19.45-20.45 Uhr,**

**14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR**

## Kroatisch

Kurs-Nr. 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: Kroatisch lernen Nema problema! 978-3-9810940-0-8

**Freitag, 18.10.2024 - Freitag, 24.1.2025, 17.00-18.30 Uhr,**

**12 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Antonija Juric, Gebühr: 108,00 EUR**

Kurs-Nr. 2606

### Kroatisch für den Urlaub A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs erwerben Sie Sprachkenntnisse zur Verständigung in alltäglichen Situationen. Kursbuch: Kroatisch lernen Nema problema! ab Lektion 6/7 (978-3-9810940-0-8).

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 6.2.2025, 18.00-19.30 Uhr,**

**15 Abende, VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Antonija Juric, Gebühr: 135,00 EUR**

## Schwedisch

Kurs-Nr. 2608

### Schwedisch A1

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

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 3.2.2025, 19.35-21.05 Uhr, 15 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: N.N., Gebühr: 135,00 EUR**

Kurs-Nr. 2609

### Schwedisch B1

Für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen. Wir lesen schwedische Literatur, auch Krimis, sowie aktuelle Zeitungslektüre und legen viel Wert auf die mündliche Kommunikation zu aktuellen Themen. Sie lernen, wie Sie sich in allen möglichen Urlaubssituationen auf Schwedisch ausdrücken können. Außerdem wird die Grammatik aus dem Buch Välkomna tillbaka! neu B1 wiederholt. Im Kurs wird nur Schwedisch gesprochen.

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 3.2.2025, 18.00-19.30 Uhr, 15 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: N.N., Gebühr: 144,00 EUR**

## Niederländisch

Kurs-Nr. 2613Y

### Niederländisch A1

#### Hybridkurs

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

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 6.2.2025, 19.15-20.45 Uhr,**

**15 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Diane Van Bunnan, Gebühr: 135,00 EUR**

## Japanisch

Kurs-Nr. 2625

### Japanisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs gibt eine Einführung in die japanische Sprache, Schrift und Kultur. Kursbuch: „Japanisch im Sauseschritt 1“ (Standardausgabe, NICHT Universitätsausgabe!), ab Lektion 21.

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 10.12.2024, 18.30-20.00 Uhr,**

**10 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Sylvia Sensfuss, Gebühr: 96,00 EUR**

Kurs-Nr. 2626

### Japanisch A2

#### Auffrischkurs

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

**Dienstag, 8.10.2024, 17.00-18.30 Uhr, Dienstag, 15.10.2024,**

**17.00-18.30 Uhr, Dienstag, 22.10.2024, 17.00-18.30 Uhr, Dienstag,**

**5.11.2024, 17.00-18.30 Uhr, 4 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Sylvia Sensfuss, Gebühr: 38,50 EUR**



# Gesundheit

## Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit

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

## Bewegung und Fitness

**Kurs-Nr. 3004**

### Fit in jedem Alter

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

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 16.12.2024, 11.00-12.00 Uhr,  
9 Vormittage, nicht am 21.10. und 04.11.2024  
VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 55,80 EUR**

**Kurs-Nr. 3004A**

### Fit in jedem Alter

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3004

**Montag, 13.1.2025 - Montag, 17.2.2025, 11.00-12.00 Uhr,  
6 Vormittage,  
VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 37,20 EUR**

**Kurs-Nr. 3005**

### Seniorenymnastik 55+

Je älter wir werden, desto mehr „Wehwehchen“ haben wir und manchmal trifft uns auch Ernstes. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder neu mit den körperlichen Gegebenheiten zu arrangieren. Dabei geht es vor allem darum, beweglich zu bleiben in Körper und Geist, die Balance zu halten zwischen Anstrengung und Ruhe, das Gleichgewicht zu trainieren, mit den Kräften hauszuhalten und sich ökonomisch zu bewegen. Mit unterschiedlichen Übungen aus Qigong, Yoga und Rückenschule, mit Spielen und anderen Bewegungsideen tun wir uns in diesem Kurs etwas Gutes. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin, Präventionscoach und Gesundheitstrainerin. Bitte mitbringen: Decke und warme Socken

**Mittwoch, 11.9.2024 - Mittwoch, 16.10.2024, 11.00-12.30 Uhr,  
6 Vormittage,**

**Schule Pitzling**

**Leitung: Helga Vollmer, Gebühr: 56,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3007**

### Hula Hoop-Kurs - Grundlagen

**NEU!**



© Dr. Cornelia Leutschaff

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

**Freitag, 11.10.2024 - Freitag, 17.1.2025, 18.30-19.30 Uhr,  
12 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Dr. Cornelia Leutschaff, Gebühr: 74,50 EUR**

**Kurs-Nr. 3008**

### Bodyworkout

**NEU!**



© Andrea Käding-Schmölz

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

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag,  
30.1.2025, 18.00-19.00 Uhr, 14 Abende  
Mittelschule West, Gymnastikraum**

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

**Kurs-Nr. 3009**

### Workout /Ganzkörpertraining

Dieses Workout eignet sich ideal zur Ganzkörperkräftigung. Wir steigern die Kondition, kräftigen und straffen die Muskulatur. Ein spritziges Warm-up fördert die Fettverbrennung, das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining mit wechselnden Schwerpunkten für einzelne Körperbereiche formt die Figur. Das Fatburner-Workout bringt Ergebnisse für jeden Fitnessstyp, denn das Programm eignet sich für Einsteiger/innen genauso wie für ambitionierte und erfahrene Workout-Fans. Bauch- und Rückenübungen und ein leichter Stretch schließen die Stunden ab.

**Dienstag, 24.9.2024 - Dienstag, 25.2.2025, 18.00-19.00 Uhr,  
20 Abende**

**hello fit**

**Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 160,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3010**

### Krafttraining mit Eigengewicht für Anfänger

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

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 19.12.2024, 17.30-18.30 Uhr,  
10 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 65,50 EUR**



**Kurs-Nr. 3011**

## **Krafttraining mit Eigengewicht für Fortgeschrittene**

Du hast bereits den Anfängerkurs mit mir gemeistert, oder suchst eine körperliche Herausforderung? Gemeinsam werden wir Deine Grenzen überwinden. Die Belohnung: Positive physische und psychische Veränderungen! Das Training wird in stehender, sitzender und liegender Position durchgeführt, es wird nicht gesprungen. Du benötigst nichts weiter als Dich und ein Handtuch.

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 19.12.2024, 19.00-20.00 Uhr, 10 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 65,50 EUR**

**Kurs-Nr. 3012**

## **Spinning**

Dieser Kurs ist nicht nur etwas für Radsportbegeisterte! Mit rhythmischer Musik werden Sie in ein optimales Herz-Kreislauf-Training eingeführt. Da macht Schwitzen richtig Spaß. Die Gebühr schließt die Nutzung der Radsportgeräte mit ein.

**Mittwoch, 25.9.2024 - Mittwoch, 26.2.2025, 18.30-19.30 Uhr,**

**20 Abende**

**hello fit**

**Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 211,25 EUR**

**Kurs-Nr. 3013**

## **Spinning Beginners**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3012.

**Sonntag, 29.9.2024 - Sonntag, 15.12.2024, 10.00-11.00 Uhr,**

**12 Vormittage**

**hello fit**

**Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 126,75 EUR**

**Kurs-Nr. 3014**

## **Spinning Beginners**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3012.

**Sonntag, 12.1.2025 - Sonntag, 23.2.2025, 10.00-11.00 Uhr,**

**7 Vormittage**

**hello fit**

**Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 74,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3019**

## **Smovey-Walk: Swing-Move-Smile**

Der grüne smoveyVIBROSWING® ist ein Schwingringsystem, das aus einem Spiralschlauch mit 4 Stahlkugeln im Inneren besteht. Durch Schwingen der Ringe mit den Händen und die dadurch entstehenden Vibrationen wird die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur aktiviert und so eine effektive Fettverbrennung erzielt. Außerdem können Verspannungen und Blockaden gelöst werden. Gemeinsam walken wir beschwingt in der Natur und machen unterwegs Übungen. Ob zum Muskelaufbau, zum Koordinations-, Balance- oder Faszientraining, zur Stimulation des Stoffwechsels und der Reflexzonen, zum Walken oder als Entspannungsgerät - Smovey ist vielseitig. Bitte mitbringen: Die Smoveyringe können gegen eine Gebühr von 2 Euro pro Person und Termin bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 4.11.2024, 18.30-19.45 Uhr, 5 Abende**

**Treffpunkt: Grundschulturnhalle Erpfting, Husarenstr. 6**

**Leitung: Anne Frei, Gebühr: 38,80 EUR**

# **Fit vor und nach der Geburt**

**Kurs-Nr. 3015**

## **Fitte Mama:**

### **Regenerations- und Rückbildungskurs**

Für Mamas, die ab ca. 8 Wochen nach der Geburt mit der Regeneration und Rückbildung ihres Körpers beginnen möchten. Zusätzlich zu den sportlichen Übungen gibt es nützliche Tipps und spannende Informationen rund um den Körper und dessen Kräftigung nach der Geburt. Die Kursleiterin ist zertifizierte, ganzheitliche, prä- und postpartale Coachin. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

**Montag, 7.10.2024 - Montag, 16.12.2024, 17.00-18.15 Uhr, 10 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Lisa-Marie Nagler, Gebühr: 75,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3016**

## **Fit für Zwei: Rundum gesund durch die Schwangerschaft**

Für schwangere Frauen bis zur 30 Schwangerschaftswoche, die sich durch den passenden Sport gesund und fit halten wollen und so ihre eigene und die Gesundheit ihres Babys fördern wollen. Zusätzlich gibt es praktische Alltagstipps und wertvolle Informationen zu Themen wie Beckenboden, Ernährung, Entspannung und vieles mehr. Die Kursleiterin ist zertifizierte, ganzheitliche, prä- und postpartale Coachin. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

**Mittwoch, 8.1.2025 - Mittwoch, 12.2.2025, 17.00-18.30 Uhr,**

**6 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Lisa-Marie Nagler, Gebühr: 55,80 EUR**

**Kurs-Nr. 3017**

## **Fit für Zwei: Rundum gesund durch die Schwangerschaft**

**NEU!**

Für schwangere Frauen bis zur 30 Schwangerschaftswoche, die sich durch den passenden Sport gesund und fit halten wollen und so ihre eigene und die Gesundheit ihres Babys fördern wollen. Zusätzlich gibt es praktische Alltagstipps und wertvolle Informationen zu Themen wie Beckenboden, Ernährung, Entspannung und vieles mehr.

Die Kursleiterin ist zertifizierte, ganzheitliche, prä- und postpartale Coachin. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

**Montag, 13.1.2025 - Montag, 17.2.2025, 17.00-18.30 Uhr,**

**6 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Lisa-Marie Nagler**

**Gebühr: 55,80 EUR**

Bitte beachten Sie auch den Kurs:

**Kurs-Nr. 3500**

**Pränatalyoga – Schwangerschaftsyoga auf**

**Seite 33**



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

# Tanz

**Kurs-Nr. 3021**

## Kreistänze aus aller Welt

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 5.12.2024, 11.00-12.15 Uhr, 8 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Ulrike Straßer, Gebühr: 62,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3022**

## Tango Argentino zum Kennenlernen

### Intensiv-Workshop

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Improvisation und des Ausdrucks wie der Tango Argentino. Denn bei diesem Tanz steht das „Miteinander Gehen“, das Gefühl für den Partner in der Umarmung und das gemeinsame Bewegen zur Musik im Vordergrund. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen, so dass Sie danach sagen können „Tango tanzen macht Spaß“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte paarweise anmelden, bei Einzelanmeldung versuchen wir eine Partnerin / einen Partner zu finden.

**Samstag, 14.12.2024, 11.00-16.00 Uhr,**

**Sonntag, 15.12.2024, 11.00-16.00 Uhr, 2 Tage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

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

**Kurs-Nr. 3023**

## Tango Argentino für Fortgeschrittene

### Intensiv-Workshop

Sie haben schon erste Erfahrungen im Tango Argentino und wollen in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieses Intensivwochenende eine gute Gelegenheit. Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema Dynamikwechsel, der anhand verschiedener Sequenzen geübt werden soll. Wir wiederholen Grundlagen wie u.a. Ocho, Ocho Cortado, Giro, Sacada und Barrida und üben die Improvisation mit diesem Schrittmaterial zur Musik. Bitte paarweise anmelden, bei Einzelanmeldung versuchen wir eine Partnerin / einen Partner zu finden.

**Samstag, 15.2.2025, 11.00-16.00 Uhr,**

**Sonntag, 16.2.2025, 11.00-16.00 Uhr, 2 Tage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Hildegard Schwade, Alexander Hupfer, Gebühr: 87,35 EUR inklusive MwSt.**

**Kurs-Nr. 3024**

## Lindy Hop

### Intensiv-Workshop

**NEU!**

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

**Samstag, 16.11.2024 - Sonntag, 17.11.2024, 11.00-16.00 Uhr, (jeweils eine Stunde Mittagspause)**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Simon Viktor, Gebühr: 79,50 EUR**



Lindy Hop © privat

**Kurs-Nr. 3026**

## Orientalischer Tanz für Einsteiger

Der Orientalische Tanz verbindet Lebensfreude mit Bewegung, Fitness und Entspannung. Du stärkst durch seine typischen Bewegungen nicht nur Deine Muskulatur, sondern erlebst auch ein neues Körperbewusstsein. Wir üben im Anfängerkurs die Elementarbewegungen des Orientalischen Tanzes mit einfachen Drehungen und Schrittkombinationen, tauchen ein in die Welt des Shimmys und lernen eine kurze Choreografie. Bitte mitbringen: Enge Sportkleidung (z. B. Leggings), Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Tuch für die Hüfte (kann anfangs geliehen werden)

**Mittwoch, 16.10.2024 - Mittwoch, 22.1.2025, 17.45-19.00 Uhr, 12 Abende**

**Bewegungsraum2, Lechsporthalle**

**Leitung: Sonja Alexandra Lenkeit, Gebühr: 102,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3027**

## Orientalischer Tanz für Anfänger mit Grundkenntnissen

Der Orientalische Tanz ist mehr als nur Gymnastik und Fitnesstraining. Durch das Zusammenspiel von Bewegung und Musik, berührt der Bauchtanz auch die Seele der Tänzerin und entfaltet so seine ganzheitliche Wirkung. Wir verfeinern bekannte Techniken und lernen neue Kombinationen. Das Spiel mit dem Schleier gehört natürlich dazu. Bitte mitbringen: Enge Sportkleidung (z. B. Leggings), Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Tuch für die Hüfte (kann anfangs geliehen werden)

**Mittwoch, 16.10.2024 - Mittwoch, 22.1.2025, 19.15-20.45 Uhr, 12 Abende**

**Bewegungsraum2, Lechsporthalle**

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

**Kurs-Nr. 3029**

## Original Italofox. Grundkurs

**NEU!**

Der Original Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die nicht 10 verschiedene Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche mitmischen zu können. Der Italofox ist die ideale Ergänzung zum Discofox und bringt ein Tanzgefühl, das unter die Haut geht. In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschrift und erste leichte Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles/Chart wie in Videoportalen verbreitet). Bitte melden Sie sich paarweise an.

**Samstag, 19.10.2024 - Samstag, 26.10.2024, 15.30-17.00 Uhr, 2 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Manuela Brändle, Gebühr: 35,00 EUR**



### Kurs-Nr. 3030

## Cha Cha Cha

### Grundkurs

NEU!

Beim Cha-Cha-Cha ist ganz deutlich eine südamerikanische Leichtigkeit und Fröhlichkeit zu spüren. Zu Recht ist der Cha Cha Cha eine der beliebtesten Tänze in Deutschland. Die westliche Variante des Cha-Cha-Cha, die heute bei uns verbreitet ist kann ebenso zu moderner Disco-, Pop-, oder Chartmusik getanzt werden und ist höchst flexibel. Wir lernen den Grundschrift und schon erste leichte Figuren. Bitte melden Sie sich paarweise an. Bitte mitbringen: ein Getränk.

**Samstag, 14.12.2024 - Samstag, 21.12.2024, 15.30-17.00 Uhr, 2 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Manuela Brändle, Gebühr: 35,00 EUR**

### Kurs-Nr. 3031

## Hochzeitstanzkurs

NEU!

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

**Samstag, 11.1.2025 - Samstag, 25.1.2025, 15.30-17.00 Uhr, 3 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Manuela Brändle, Gebühr: 50,00 EUR**

## Zumba



### Kurs-Nr. 3120

## Zumba-Fitness für Einsteiger und Fortgeschrittene

### Das motivierende Fitness-Workout

Zumba ist der spanische Ausdruck für „Bewegung und Spaß haben“. Zu feurigen, lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba und Cumbia heißt es einfach nur: nachtanzen, mittanzen, abtanzen. Keine Tanz- oder Aerobic-Erfahrung ist nötig. Bei lockerer Partystimmung werden wir uns mit leichten Schritten und Übungen dynamisch bewegen und schwitzen, lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, verbessern dabei unsere Ausdauer, verbrennen bei dieser Art Intervalltraining jede Menge Kalorien und straffen unseren Körper. Dynamische, aufregende und effektive Fitness für Interessierte jeden Alters.

**Dienstag, 24.9.2024 - Dienstag, 25.2.2025, 9.00-10.00 Uhr, 20 Vormittage**

**hello fit**

**Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 160,00 EUR**

### Kurs-Nr. 3122

## Zumba-Fitness für Einsteiger und Fortgeschrittene

### Das motivierende Fitness-Workout

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3120.

**Mittwoch, 25.9.2024 - Mittwoch, 26.2.2025, 17.30-18.30 Uhr, 20 Nachmittage**

**hello fit**

**Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 160,00 EUR**

### Kurs-Nr. 3125

## Zumba-Fitness für Einsteiger und Fortgeschrittene

### Das motivierende Fitness-Workout

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3120.

**Freitag, 27.9.2024 - Freitag, 21.2.2025, 18.00-19.00 Uhr, 19 Abende**

**hello fit**

**Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 152,00 EUR**

### Kurs-Nr. 3126

## Zumba-Fitness für Einsteiger und Fortgeschrittene

### Das motivierende Fitness-Workout

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3120.

**Freitag, 27.9.2024 - Freitag, 21.2.2025, 19.00-20.00 Uhr, 19 Abende**

**hello fit**

**Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 152,00 EUR**

### Kurs-Nr. 3128

## Zumba-Gold

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

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 19.12.2024, 11.00-12.00 Uhr, 10 Vormittage**

**hello fit**

**Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall, Gebühr: 66,50 EUR**

## Thai Bo

### Kurs-Nr. 3130

## Thai-Bo für Anfänger

Thai-Bo ist ein Ganzkörperworkout für Frauen und Männer gleichermaßen. Es besteht aus einer Kombination von Komponenten des Taekwondo mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen, ohne aufwändige Choreografie. Trainingsziele: Ausdauerverbesserung, Fettabbau, Muskelkräftigung, Stärkung des Selbstbewusstseins.

**Mittwoch, 25.9.2024 - Mittwoch, 26.2.2025, 20.00-21.00 Uhr, 19 Abende**

**Mittelschule West, Gymnastikraum**

**Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 119,70 EUR**

### Kurs-Nr. 3131

## Thai-Bo

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3130.

**Dienstag, 24.9.2024 - Dienstag, 25.2.2025, 19.30-20.30 Uhr, 19 Abende**

**Mittelschule West, Gymnastikraum**

**Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 119,70 EUR**



## Feldenkrais

**Kurs-Nr. 3302**

### Feldenkrais

#### *Bewusstheit durch Bewegung*

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

**Mittwoch, 6.11.2024 - Mittwoch, 11.12.2024, 9.30-11.00 Uhr, 6 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 90,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3303**

### Feldenkrais

#### *Bewusstheit durch Bewegung*

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302.

**Mittwoch, 6.11.2024 - Mittwoch, 11.12.2024, 19.00-20.30 Uhr, 6 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 90,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3306**

### Die Feldenkrais-Methode in Aktion: Einfach Losgehen mit Leichtigkeit

An diesem Wochenende machen wir uns auf, unseren Körper und sein Zusammenspiel in der alltäglichen Geh-Bewegung zu beobachten und zu verbessern. Nicht die isolierte Bewegung von Füßen, Hüften oder Schultern steht im Vordergrund des Interesses, sondern in welchem Zusammenhang sie stehen. Wir wechseln zwischen kurzen und einfachen Geh-Erfahrungen draußen und Feldenkrais-Lektionen im Raum. Differenzierte Wahrnehmung und experimentelles Ausprobieren in kleinen Bewegungen verbessert die Koordination des gesamten Bewegungsablaufs. So entstehen Leichtigkeit und Effizienz. Wir suchen einen Weg für weniger Kraft - mehr Leichtigkeit, weniger Verschleiß - bessere Koordination, weniger Ehrgeiz und Wille, dafür Spaß und Freude am Gehen. Teilnehmen können alle, die sich im Gehen gerne neu erfahren möchten. Wir proben die Entdeckung der Langsamkeit. Mittagspause von 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr. Bitte mitbringen: Turn-/ Laufschuhe, Decke oder Matte für Feldenkrais

**Samstag, 14.9.2024, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3308**

### Feldenkrais Praxistag

#### *Feldenkrais für den Alltag: Liegen - Sitzen - Stehen*

Sie lernen Ihre eigenen Bewegungsmuster und das dahinterliegende Körperbild besser kennen; Sie verfeinern die Wahrnehmung Ihrer Bewegungsabläufe. Dies erlaubt Ihnen, eine bessere Wahl zu treffen; Sie lernen, wie Sie durch ein verbessertes Zusammenspiel in Ihrem Bewegungsablauf unnötigen Kraftaufwand und damit Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen vermeiden können; Sie lernen, wie Sie die eigene Kraft dosiert für die Bewegungen einsetzen können und gewinnen damit Einfachheit, Leichtigkeit und Präzision in Ihren Handlungen. Mittagspause von 12:30 bis 14:00 Uhr.

**Samstag, 28.9.2024, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR**

## Qi Gong und Tai Chi

**Kurs-Nr. 3405**

### Qi Gong - Atem und Bewegung

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

**Montag, 4.11.2024 - Montag, 9.12.2024, 9.30-10.30 Uhr, 6 Vormittage**  
**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3406**

### Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405.

**Montag, 4.11.2024 - Montag, 9.12.2024, 19.00-20.00 Uhr, 6 Abende**  
**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3410**

### Wecke das Chi - Tai Chi Chuan

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

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 13.11.2024, 10.00-11.00 Uhr, 6 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 37,20 EUR**

**Kurs-Nr. 3411**

### Tai Chi Chuan - für WiedereinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3410. Wir üben Teil I-III der Kurzform des Yang-Stils und beginnen mit der ursprünglichen Form des Yang Stils. Besondere Aufmerksamkeit richten wir auf die innere Ausführung. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.

**Freitag, 4.10.2024 - Freitag, 13.12.2024, 19.00-20.00 Uhr, 10 Abende**

**Bewegungsraum2, Lechsporthalle**

**Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 78,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3412**

### Meridian-Qi Gong

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

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 12.12.2024, 18.00-19.00 Uhr, 9 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Lydia Landes, Gebühr: 55,80 EUR**



# Achtsamkeit und Stressbewältigung



© Christina Isabella auf Unsplash

**Kurs-Nr. 3456**

## Stress lass nach – aber flott (Meditieren für Ungeduldige)

Mit Meditation verbinden wir normalerweise langes Sitzen im Schneidersitz und möglichst Nichts-Denken. Dabei ist Meditation so viel mehr und gleichzeitig viel weniger. An diesem Abend erfahren und lernen Sie, wie Sie mit 3 Minuten am Tag ihr Gedankenkarussell zur Ruhe bringen, Stress abbauen und das Meditieren einfach und problemlos ohne Schneidersitz und Gedankenleere in Ihren Alltag integrieren.

**Donnerstag, 10.10.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Birgit Aichner, Gebühr: 9,50 EUR**

**Kurs-Nr. 3457**

## Chaos im Außen – Ruhe und Stabilität in uns selbst

Die Welt scheint nur noch aus schlechten Nachrichten und Chaos zu bestehen. Zum Alltagsstress kommt so auch noch die Angst um unsere Zukunft. Wie können wir damit umgehen? An diesem Abend probieren Sie verschiedene Techniken aus und lernen Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ruhe und Stabilität in sich selbst zu finden. Wenn wir in uns ruhen, können uns die Stürme im Außen nichts anhaben. Bitte mitbringen: Decke, evtl. Meditationskissen und Block / Schreibzeug

**Freitag, 10.1.2025, 19.30-21.30 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Birgit Aichner, Gebühr: 12,50 EUR**

**Kurs-Nr. 3458**

## Werde zum Pfeil!

### Abenteuer Traditionelles Bogenschießen

Mit Pfeil und Bogen entdecken wir unsere verborgenen Fähigkeiten, mit einem Hauch von Abenteuer und Romantik und ganz ohne komplizierte Ausrüstung. Bogenschießen ist Weg und Ziel zugleich, spielerisch fördern wir dabei unseren Körper und fordern unseren Geist. Sie lernen an diesem erlebnisreichen Tag in der Natur die Grundprinzipien des intuitiven Schießens, erfahren viel Wissenswertes rund um Pfeil und Bogen und, wenn es die Zeit erlaubt, besuchen wir einen Waldparcours. Lassen Sie sich überraschen! Das Mindestalter für diesen Kurs ist 14 Jahre. Es besteht Gelegenheit zum gemeinsamen Mittagessen (nicht in der Kursgebühr enthalten). Bitte mitbringen: warme, enganliegende Oberbekleidung (Weste, enger Pulli, Softshelljacke) feste Schuhe mit Profilsohle. Passendes Material wird gestellt. Die Materialgebühr in Höhe von 20,00 EUR ist direkt an den Kursleiter zu bezahlen.

**Sonntag, 20.10.2024, 9.00-16.00 Uhr, 1 Tag**

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

**Leitung: Rupert Linder, Gebühr: 79,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3459**

## Erwecke deine Intuition

NEU!



© Lea Lerche

Wahre Lebensfreude, innere Erfüllung und pure Glückseligkeit erfahren wir genau dann, wenn wir mit unserem Herzen in Verbindung sind. Was braucht es für diese Verbindung und wie macht sie sich bemerkbar? Mit Meditationen und Körperübungen schulen wir unsere Sinne, lernen unserem Bauchgefühl zu vertrauen und stärken unsere Herzverbindung. Für alle, die mehr Verbundenheit in ihrem Leben spüren wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreib-

utensilien.

**Dienstag, 7.1.2025 - Dienstag, 11.2.2025, 10.00-11.30 Uhr,**

**6 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Lea Lerche, Gebühr: 60,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3464**

## Partnermassage

### - Verwöhnen und Wohlfühlen zu zweit

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage zu verwöhnen, macht Sie ausgeglichener, entspannt, vital und fördert Ihre Gesundheit und Ihr gutes Aussehen. Sie lernen einfache, gut wirksame Methoden aus dem Shiatsu und der klassischen Massage kennen. Gemeinsam verbringen wir einen schönen Tag miteinander. Anmeldung nur paarweise. Bitte mitbringen: 2 Decken bzw. Knierolle, 2 kleine Kissen, bequeme Kleidung, Massageöl, 2-3 große Handtücher, Brotzeit und Getränk.

**Sonntag, 8.12.2024, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Monika Meil, Gebühr: 37,20 EUR**

**Kurs-Nr. 3466**

## Fit for Yourself - ganzheitliches Entspannungstraining als Selbstfürsorge

Mittels verschiedener Formen der Meditation, Achtsamkeitsübungen und Elementen aus Entspannungsverfahren wie Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung entdecken wir Wege der Selbstfürsorge, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und sorgen für Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit. Wer möchte, kann sich gleich für den nächsten Fit for Yourself-Kurs mit weiteren 4 Terminen im Januar anmelden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, eigene Gymnastikmatte, Getränk.

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 23.10.2024, 18.30-20.00 Uhr,**

**4 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Sabine Nadler-Walter, Gebühr: 43,20 EUR**

**Kurs-Nr. 3466A**

## Fit for Yourself - ganzheitliches Entspannungstraining als Selbstfürsorge

Mittels verschiedener Formen der Meditation, Achtsamkeitsübungen und Elementen aus Entspannungsverfahren wie Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung entdecken wir Wege der Selbstfürsorge, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und sorgen für Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, eigene Gymnastikmatte, Getränk.

**Mittwoch, 8.1.2025 - Mittwoch, 29.1.2025, 18.30-20.00 Uhr, 4 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Sabine Nadler-Walter, Gebühr: 43,20 EUR**

**Kurs-Nr. 3467**

## Nur für mich: Entspannungstraining für alle, die ihren Körper, Geist und ihre Seele ein wenig verwöhnen möchten

„Im fließenden Wasser kann man sein eigenes Bild nicht sehen, wohl aber in ruhendem Wasser“ (Lao-tse). Schenken Sie sich einen Nachmittag voller Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Entspannung - zum Loslassen und Wohlfühlen. Es erwarten Sie stimmungsvolle Phantasie- und Körperreisen, Achtsamkeitsübungen und Achtsamkeitsmeditation. Ziel darf es sein, den Fokus auf sich zu legen, den Alltag mal auszusperren, Kraft zu tanken und Wege zur Ruhe und Gelassenheit zu entdecken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, eigene Gymnastikmatte, Getränk

**Samstag, 8.2.2025, 15.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag**  
**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Sabine Nadler-Walter, Gebühr: 21,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3468**

## Vision Board: Visualisiere Deine Träume Kreativ-Workshop

Das menschliche Gehirn nimmt Bilder 60.000-mal schneller wahr als einen Text. In diesem Workshop gibst du deinen Träumen, Zielen, Wünschen, Visionen ein Gesicht, schaffst Klarheit, Orientierung und den Fokus auf das, was dir wichtig ist, was du erreichen willst. Es entsteht eine wundervolle, ganz persönliche Bildercollage für dich zur täglichen Erinnerung. In unserem kreativen Tun lassen wir uns von stimmungsvollen Entspannungssequenzen inspirieren und begleiten. Bitte mitbringen: Keilrahmen Mindestmaße 40x40, Schere, Kleber, Stifte/Farben aller Art, Pinsel, Zeitschriften, Zitate, Notizblock, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke und Getränk

**Samstag, 25.1.2025, 15.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag**  
**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Sabine Nadler-Walter, Gebühr: 21,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3469**

## Klangschalenmeditation

Die wohlthuende 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. Bitte mitbringen: Decke und Kissen.

**Dienstag, 8.10.2024 - Dienstag, 22.10.2024, 19.00-20.00 Uhr,**  
**3 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 21,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3470**

## Klangschalenmeditation

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3469.

**Mittwoch, 6.11.2024 - Mittwoch, 20.11.2024, 19.00-20.00 Uhr,**  
**3 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 21,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3471**

## Glücklicher leben:

### Meditations- und Entspannungstag

An diesem Tag lernen Sie verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennen, wie z.B. Zen-Meditation, Vipassana, Kundalini, Qi Gong und Shiatsu. Die Techniken sind gut in den Alltag zu

integrieren und können Ihnen helfen, mehr innere Ruhe, Lebensenergie und sich selbst wieder zu finden. Die Übungen wirken sich bei manchen Menschen auch lindernd auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen sowie chronische Krankheiten aus (z.B. Hashimoto) und können einem beginnenden Burnout vorbeugen. Bitte mitbringen: kleines Kissen, kleine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken bzw. Hausschuhe, Getränke und evtl. Brotzeit, Schreibmaterial.

**Samstag, 11.1.2025, 10.00-16.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Monika Meil, Gebühr: 37,20 EUR**

## Yoga

**Kurs-Nr. 3473**

## Entspannung und Kräftigung durch Meditation und Elemente aus dem Yoga

In diesem Kurs kombinieren wir Körper- und Atemübungen aus dem Yoga mit Stille- und Meditationsübungen und formen so unseren Körper, bauen Stress ab, entspannen und wecken neue Energien.

**Mittwoch, 9.10.2024 - Mittwoch, 4.12.2024, 17.15-18.30 Uhr,**  
**8 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Mara Tumpach, Gebühr: 68,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3475**

## In den Flow kommen

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

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 11.12.2024, 8:00-9:00 Uhr,**  
**10 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 62,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3500**

## Pränatalyoga - Schwangerschaftsyoga

Dieser Kurs begleitet werdende Mütter durch die besondere Zeit der Schwangerschaft. Mit sanften Yogaübungen, Atemtechniken und Meditation bringen wir im Kurs Körper, Geist und Seele in Einklang, um die Schwangerschaft bewusst und entspannt zu genießen und uns auf das Wunder der Geburt einzustimmen. Die Teilnahme ist ab dem zweiten Trimester (15. SSW) möglich. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Mittwoch, 25.9.2024 - Mittwoch, 23.10.2024, 10.00-11.15 Uhr,**  
**6 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Tanja Christina Meyer, Gebühr: 54,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3501**

## Yoga Dance

Yoga Dance ist ein fließender Yoga Stil, der zu einer abgestimmten Musik ausgeführt wird. Mit dieser Methode entwickeln die Teilnehmer Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Die tänzerischen Elemente geben der Kreativität Raum. Durch die fließenden Bewegungen werden die Faszien gedehnt und durch die Dehnung anschließend besser mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt. Nicht bewegte und gedehnte Faszien neigen zu Verklebungen und Verdichtungen. Yoga Dance löst diese Verklebungen, regeneriert die Faszien, macht die Bindegewebe wieder flexibel, beweglich und schlank.

**Dienstag, 8.10.2024 - Dienstag, 14.1.2025, 19.00-20.00 Uhr,**  
**10 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Gabriela Gdrauteanu, Gebühr: 72,00 EUR**



**Kurs-Nr. 3502**

**Harmonie durch Yoga Dance Flow  
und Meditation**

*Workshop*

Tauche ein in die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Schalte deinen Kopf komplett aus und fühle dich wie neu geboren, entspannt und glücklich. Dance Yoga hilft dabei, den Körper zu formen, ihm Flexibilität zu verleihen und die Ausdauer zu stärken. Die fließenden Bewegungen, vereint mit Achtsamkeitspraktiken und Meditation, helfen dir, zu entspannen und wieder in das natürliche Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zurückzukehren. Yoga-Erfahrung und körperliche Fitness sind keine Voraussetzung

**Samstag, 5.10.2024, 10.00-12.30 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Gabriela Gdrauteanu, Gebühr: 18,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3503**

**Harmonie durch Yoga Dance Flow  
und Meditation**

*Workshop*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3502.

**Samstag, 25.1.2025, 10.00-12.30 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Gabriela Gdrauteanu, Gebühr: 18,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3503A**

**Vollmond Yoga**

*ohne Vorkenntnisse*

An Vollmond-Tagen sind unsere Kanäle geöffneter, unser Atem und unsere Energie können freier fließen. Die Yogaübungen gehen tiefer und entfalten intensiver ihre positive Wirkung. Beim Vollmond Yoga erwartet Sie ein bunter Mix aus Hatha Yoga und Lu Jong. Eine wohltuende Schlussspannung rundet die Yogaeinheit ab. Alle Vollmond Yoga-Termine können einzeln gebucht werden.

**Donnerstag, 17.10.2024, 15.00-16.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Melanie John, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3503B**

**Vollmond Yoga**

*ohne Vorkenntnisse*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503A.

**Freitag, 15.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Melanie John, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3503C**

**Vollmond Yoga**

*ohne Vorkenntnisse*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503A.

**Sonntag, 15.12.2024, 10.30-12.00 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Melanie John, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3503D**

**Vollmond Yoga**

*ohne Vorkenntnisse*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503A.

**Montag, 13.1.2025, 16.30-18.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Melanie John, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3503E**

**Vollmond Yoga**

*ohne Vorkenntnisse*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503A.

**Mittwoch, 12.2.2025, 16.30-18.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Melanie John, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3504**

**Yoga 50+**

Mit Yoga 50+ kannst Du Deine Beweglichkeit erhalten und wieder steigern. 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 und etwas Geübte geeignet. Frauen und Männer sind willkommen. Bitte mitbringen: leichte Trainingskleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke.

**Samstag, 11.1.2025 - Samstag, 15.2.2025, 10.00-12.00 Uhr,**

**6 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Robert Schmid, Gebühr: 74,40 EUR**

**Kurs-Nr. 3505**

**Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation**

Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen für den Körper, Entspannung für die Seele, Konzentrations- und Meditationsübungen für den Geist. Vermittelt werden leichte und fortgeschrittene Yoga-Übungen. Bitte bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs kommen. Bitte mitbringen: Yoga-Matte und Decke.

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 25.11.2024, 16.30-17.30 Uhr,**

**8 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,70 EUR**

**Kurs-Nr. 3506**

**Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3505.

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 25.11.2024, 17.45-18.45 Uhr, 8 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,70 EUR**

**Kurs-Nr. 3507**

**Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3505.

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 25.11.2024, 19.00-20.00 Uhr, 8 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,70 EUR**

**Kurs-Nr. 3509**

**Lu Jong - Tibetisches Heilyoga für Anfänger**

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

**Mittwoch, 9.10.2024 - Mittwoch, 11.12.2024, 17.00-18.15 Uhr,**

**9 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Melanie John, Gebühr: 69,80 EUR**

**Kurs-Nr. 3513****Yoga der Energie**

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

**Mittwoch, 25.9.2024 - Mittwoch, 22.1.2025, 8.30-9.45 Uhr,  
15 Vormittage**

**Yoga Loft, Herrmann-Köhl-Str. 5**

**Leitung: Margit Dittlein, Gebühr: 136,25 EUR**

**Kurs-Nr. 3515****Dynamic Yoga: Vinyasa Medium**

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

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

**Montag, 7.10.2024 - Montag, 16.12.2024, 10.30-12.00 Uhr,  
10 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

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

**Kurs-Nr. 3515A****Dynamic Yoga: Vinyasa Medium**

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

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3515.

**Montag, 13.1.2025 - Montag, 17.2.2025, 10.30-12.00 Uhr,  
6 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 55,80 EUR**

**Kurs-Nr. 3516****Sanftes Yoga im Flow**

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

**Montag, 7.10.2024 - Montag, 16.12.2024, 9.15-10.15 Uhr,  
10 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

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

**Kurs-Nr. 3516A****Sanftes Yoga im Flow**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3516.

**Montag, 13.1.2025 - Montag, 17.2.2025, 9.15-10.15 Uhr, 6 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

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

**Kurs-Nr. 3517****Entspannungsyoga**

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

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 26.11.2024, 10.30-12.00 Uhr,  
8 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Josefine Dinauer, Gebühr: 74,50 EUR**

**Kurs-Nr. 3518****Yoga Basics Lernen:****Dein einfacher Start mit Yoga**

Du hast schon oft von Yoga gehört und würdest es gerne mal ausprobieren? Es schreckt dich aber ab, dass man für Yoga scheinbar total beweglich und flexibel sein muss? Dann ist dieser Beginnerkurs wie für dich gemacht. Wir konzentrieren uns auf die Basics, die Grundlagen, damit du deinen Einstieg für DICH findest. Deine Yoga-Praxis sollte leicht in den Alltag zu integrieren und auf dich, deine Bedürfnisse und deinen Körper angepasst sein, damit du mit Spaß dabeibleibst.

**Samstag, 9.11.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Dennis Gerth, Gebühr: 21,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3519****Yin Yoga: Entspannter Feierabend****- Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele**

Hast Du das Gefühl, dass Dein Alltag Dir aktuell viel abverlangt? Bist Du ausgelaugt und kommst nicht richtig zur Ruhe? Yin Yoga bietet Dir die Möglichkeit, mit sanften Übungen (Asanas) zu innerer Ruhe, Entspannung, Ausgeglichenheit und Flexibilität zu finden. Im Yin Yoga verweilen wir mehrere Minuten in einer Haltung. Das wirkt entspannend auf unser Nervensystem und dehnt unsere Muskeln und Faszien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Donnerstag, 9.1.2025 - Donnerstag, 13.2.2025, 19.00-20.15 Uhr,  
6 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Dennis Gerth, Gebühr: 46,50 EUR**



© BVV



### Kurs-Nr. 3520

#### Lach-Yoga

Lachen ist Schokolade für die Seele. Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Jeder kann jederzeit mit Lach-Yoga beginnen. Es ist für Jung und Alt, Dick und Dünn, Groß und Klein geeignet. Lach-Yoga ist einfach in der Anwendung und effektiv in seiner Wirkung. Es besteht aus einer Kombination aus Klatsch-, Atem- und Lachübungen. Lachen ist die einfachste Art der Meditation. Gönnen wir uns eine Auszeit von Alltag, Stress und Sorgen. Bitte mitbringen: ein Getränk.

**Freitag, 11.10.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Friederike Brechenmacher, Gebühr: 10,00 EUR**

### Kurs-Nr. 3521

#### Lach-Yoga

Für Leute, die Lach-Yoga schon kennen. Bitte mitbringen: ein Getränk

**Freitag, 29.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Friederike Brechenmacher, Gebühr: 10,00 EUR**

### Kurs-Nr. 3525

#### Lerne den Yoga Sonnengruß kennen

##### *Surya Namaskar Workshop*

Den Sonnengruß verstehen, erlernen, vertiefen und genießen. Während des Workshops lernen wir über die Tradition und Herkunft der Sonnengruße, praktizieren gemeinsam die drei gängigsten Sonnengruße. Der Sonnengruß ist eine besondere Abfolge von 12 Yoga-Übungen, die fließend nacheinander ausgeführt werden. Der Bewegungsapparat wird gedehnt und die Muskeln werden gestärkt. Der Sonnengruß bringt die Energie zum Fließen. Entspannung rundet den Kurs ab. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an Geübte. Bitte mitbringen: Matte, leichte Decke, Kissen, bequeme Kleidung.

**Samstag, 5.10.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Dennis Gerth, Gebühr: 21,00 EUR**

## Pilates

### Kurs-Nr. 3550

#### Pilates

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

**Montag, 7.10.2024 - Montag, 9.12.2024, 18.00-19.00 Uhr, 9 Abende**

**Bewegungsraum2, Lechsporthalle**

**Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 83,70 EUR**

### Kurs-Nr. 3551

#### Pilates

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3550.

**Montag, 7.10.2024 - Montag, 9.12.2024, 19.15-20.15 Uhr, 9 Abende**

**Bewegungsraum2, Lechsporthalle**

**Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 83,70 EUR**

### Kurs-Nr. 3553

#### Pilates

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3550.

**Donnerstag, 10.10.2024 - Donnerstag, 12.12.2024, 18.00-19.00 Uhr, 9 Abende**

**Bewegungsraum2, Lechsporthalle**

**Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 83,70 EUR**

### Kurs-Nr. 3554

#### Pilates

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3550.

**Donnerstag, 9.1.2025 - Donnerstag, 6.2.2025, 19.15-20.15 Uhr, 5 Abende**

**Bewegungsraum2, Lechsporthalle**

**Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 46,50 EUR**

## Gesundheitsthemen

### Kurs-Nr. 3803

#### Rolfing® und seine Wirkung auf die Faszien

##### - das faszinierende Spannungsnetzwerk des

##### Menschen

##### Vortrag

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

**Montag, 20.1.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

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

### Kurs-Nr. 3804

#### Beschwingt in die Unabhängigkeit

##### - das Rauchfrei Programm

In einer Gruppe bekommt man den nötigen Schwung, um gemeinsam das Abenteuer des Rauch-Entwöhnens zu meistern. Das ständig evaluierte Tabak-Entwöhnungsprogramm begleitet Sie auf dem Weg in ein rauchfreies Leben mit den neuesten therapeutischen Methoden aus der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. In diesem Tageskurs lernen Sie, wie Sie anschließend zuversichtlich Ihren rauchfreien Weg gehen. Zudem ist es bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (§ 20) zertifiziert und damit erstattungsfähig. Bitte informieren Sie sich schon vorab über den Anteil, den Ihre Krankenkasse übernimmt. Der Preis für ein Begleitbuch in Höhe von 26 Euro ist in der Kursgebühr enthalten. Die Kursleiterin ist Dipl.- Sozialpädagogin (Fh) und Rauchfrei Trainerin (IFT).

**Sonntag, 10.11.2024, 10.00-16.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Anna Maria Schmid, Gebühr: 150,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3813****Antientzündliche Ernährung***Vortrag*

Häufig entwickeln sich Entzündungen lange unbemerkt im Körper und können dann zu Krankheiten wie Arthritis, Darmerkrankungen, Rheuma, Alzheimer und Krebs führen. Die richtige Ernährung kann dazu beitragen, Entzündungen einzudämmen. Die Natur liefert reichlich Lebensmittel, die eine entzündungshemmende Wirkung haben. Freuen Sie sich an diesem Abend auf Hintergrund-Informationen und praktische Tipps, wie Sie sich durch die richtige Ernährung und einen passenden Lebensstil vor Krankheiten schützen können. Die Referentin ist Diplom-Oecotrophologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

**Dienstag, 15.10.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Anja Knapp, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3814****Ernährung für Senioren***Vortrag*

Ältere Menschen ab 60 benötigen genauso viele Nährstoffe wie jüngere, der Kalorienbedarf ist aber geringer, weil sie sich meist weniger bewegen. Die Nährstoffe müssen also nährstoffkonzentrierter aufgenommen werden. Physiologische Veränderungen wie die Abnahme der Muskelmasse und ein verändertes Verdauungssystem machen weitere Anpassungen der Ernährung erforderlich. Hinzu kommt häufig auch ein mangelndes Durstempfinden. Dies alles gilt es in der Seniorenernährung zu berücksichtigen. An diesem Abend bekommen Sie einen guten Überblick und viele praktische Tipps für eine passende Ernährungsweise, bei der Genuss und Freude nicht zu kurz kommen dürfen. Die Referentin ist Diplom-Oecotrophologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

**Donnerstag, 21.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Anja Knapp, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3815****Vorsatz Gesunde Ernährung****- wie die Umsetzung gelingt***Vortrag*

Herzlichen Glückwunsch, wenn Sie auch vorhaben, sich gesünder zu ernähren! Durch eine ausgewogene Ernährung können viele Zivilisationskrankheiten verhindert werden. Sie werden sich auch fitter, leistungsfähiger und sogar glücklicher fühlen. Leider gelingt es häufig nicht, den guten Vorsatz auch in die Tat umzusetzen. An diesem Abend erhalten Sie Tipps und Tricks, wie die Umsetzung dauerhaft gelingt. Gemeinsam starten wir in ein gesundes, vitales Jahr 2025. Die Referentin ist Diplom-Oecotrophologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

**Dienstag, 7.1.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Anja Knapp, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3817****Yoga-Ernährung - achtsames Essen***Vortrag*

Wer Yoga als ganzheitliche Praxis versteht, weiß, wie wichtig eine Ernährung ist, die Körper und Geist nährt. Hierbei ist nicht nur entscheidend, was man isst, sondern auch wie man dies tut. Achtsames Essen ist eine wirkungsvolle Methode, um im oft hektischen Alltag zur Ruhe zu kommen und die Nahrung wertzuschätzen. So lernt man wieder zu spüren, was der Körper wirklich braucht und wann. Achtsamkeit ist auch ein Weg, um emotionales Essen und Verdauungsprobleme in den Griff zu bekommen- Ziel ist es, sich nach dem Essen Energie geladen und gut zu fühlen. Freuen sie sich auf viele praktische Tipps und Übungen für den Alltag. Die Referentin ist Diplom-Oecotrophologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

**Dienstag, 14.1.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Anja Knapp, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3905****Raus aus dem Zyklusschmerz****- hinein ins Wohlbefinden.***Vortrag*

Der Vortrag richtet sich an Frauen zwischen 20 und 40, die ihren Zyklus bewusster erleben wollen. Er behandelt die Ursachen von Zyklusbeschwerden und bietet Übungen und Lösungen für den Alltag an.

**Donnerstag, 30.1.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Sandra Kitic, Gebühr: 10,00 EUR**

**Mit allen Sinnen genießen****Kurs-Nr. 3937****Irish Whiskey - Geschichte, Herstellung, Sorten***Whisky-Seminar mit „Tasting“*

Dieses Seminar macht Sie mit der Welt der irischen Whiskeys bekannt. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die spannende Jahrhundert alte Geschichte, den Herstellungsprozess mit der für Irland charakteristischen Dreifach-Destillation sowie die verschiedenen Sorten des Irish Whiskey kennen. Die Vorstellung ausgewählter etablierter Brennereien und einiger „Newcomer“ der sich dynamisch entwickelnden Whiskey-Industrie auf der grünen Insel rundet das Bild ab. Irish Whiskey ist mittlerweile die am stärksten wachsende Whisk(e)y-Gattung weltweit! Natürlich darf ein „Tasting“ von Irish Whiskey nicht fehlen: Es werden sechs verschiedene Marken verkostet, darunter Pot Still und Blended Irish Whiskeys. Für Teilnehmer aus den letzten Kursen wichtig: Es sind wie immer wieder sechs neue Whiskeys am Start! Das Materialgeld für Whiskey und Wasser beträgt 30,- € pro Person (ist in der Teilnahmegebühr enthalten). Das Mindestteilnahmealter ist 18 Jahre. Don't drink and drive! Bitte mitbringen: ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskyglas

**Donnerstag, 14.11.2024, 20.00-22.00 Uhr, 1 Abend**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Dr. Klaus Mehrlich, Gebühr: 48,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3939****Duftende Geschenke selbst gemacht***Workshop*

Düfte sind der direkte Weg zur Seele und nichts ist persönlicher als ein wohlriechendes Geschenk mit ätherischen Ölen. In diesem Workshop lernen Sie einzelne Düfte in Duftporträts kennen, Sie erhalten umfassende Informationen über die verschiedenen Wirkungsweisen der ätherischen Öle auf Körper und Seele und üben ihre Anwendung. Im praktischen Teil stellen wir Naturkosmetik her, wie beispielsweise Körperpeelings, Körperlotionen und Nagelbalsam. Außerdem fertigen wir Duftkerzen und Aromasprays an und Sie erhalten Einblick in die Geheimnisse der Aromaküche. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Kosten für das Skript zum Kurs sind in der Gebühr enthalten, Materialgeld in Höhe von 15 Euro ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

**Samstag, 23.11.2024, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag**  
**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**  
**Leitung: Esther Winter, Gebühr: 34,50 EUR**



**Kurs-Nr. 3948**

## **Zusammen ist Kochen kinderleicht: ein Eltern – Kind Kochnachmittag II** *Für Kinder ab 6 Jahren, in Begleitung mind. eines Erziehungsberechtigten*

Bei uns ist Kochen kinderleicht. Wieso? In der Frühjahrsreihe bereiten wir zusammen ein weiteres Einstiegs- Kindermenü mit leckeren Anfänger-Rezepten zu: Dieses Mal gibt es würzige Hähnchen-„Drumsticks“ und Batata Harra (= heiße Kartoffel – Würfelchen) aus dem Ofen mit geschmorten Kirschtomaten und Gurken-Zaziki Salat und zum Nachtisch Gries-Flammeri mit Himbeersoße. Die Teilnahme am Frühjahrskurs ist keine Voraussetzung. Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Lebensmittelkosten in Höhe von 24,00 Euro (für ein Elternteil+ ein Kind). Weitere Familienmitglieder bezahlen je 8,00 Gebühr und 10,00 Euro Lebensmittelkosten). Es ist keine Ermäßigung möglich. Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin. Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an. Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Vorratsdose(n)

**Samstag, 5.10.2024, 14.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag**  
**Mittelschule West, Schulküche 1**  
**Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 54,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3949**

## **Kimchi & Co:** **Eingelegtes und Fermentiertes aus dem Glas**

Milchsauer vergorenes Gemüse enthält viele lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und unterstützt eine gesunde Darmflora. Wir lernen an diesem Nachmittag die Technik dieser uralten Methode des Einlegens kennen und konservieren eine kleine Auswahl von Kohl-, Wurzel- und Fruchtgemüse. Anschließend gibt es natürlich eine kleine Verkostung. Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin. Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an. Bitte mitbringen: 5 Weck – Gläser (oder ähnliche Gläser mit Schraubverschluss, Fassungsvermögen ca. ½ Liter) und 1 Weckglas (oder ähnliches Glas mit Schraubverschluss, mit Fassungsvermögen ca. 1 Liter) Küchenhandtuch, scharfes Messer.

**Samstag, 19.10.2024, 12.00-15.30 Uhr, 1 Nachmittag**  
**Mittelschule West, Schulküche 1**  
**Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 30,00 EUR, zzgl. 12,00 EUR Materialgebühr, es ist keine Ermäßigung möglich.+**

**Kurs-Nr. 3951A**

## **Koch-Club: 3mal im Semester**

**NEU!**

Wir treffen uns an 3 Samstagen im Semester zum gemeinsamen Kocherlebnis und kreieren zusammen klassische und moderne Menüs aus aller Welt. Spaß am gemeinsamen Kochen, Austausch und Genuss stehen im Mittelpunkt. Alle Termine sind einzeln buchbar. Zum Auftakt kochen wir einen Borschtsch als Vorspeise, Hauptgericht ist ein Filet Stroganoff mit Wurzelgemüse aus der Pfanne und Böhmisches Hefeknödeln, und zum Nachtisch servieren wir Paschka mit kandierten Früchten. Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin. Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an. Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Transportboxen

**Samstag, 26.10.2024, 13.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**  
**Mittelschule West, Schulküche 1**

**Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 30,00 EUR, zzgl. 22,00 EUR Materialgebühr, keine Ermäßigung möglich**

**Kurs-Nr. 3951B**

## **Koch-Club: 3mal im Semester**

Dieses Mal zaubern wir als Vorspeise eine echte spanische Tortilla, Hauptgericht ist ein köstliches Osso Buco mit gem. Salat und Weißbrot und zum Nachtisch gibt es Pfirsich Melba mit Pfiff. Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin. Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an. Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Transportboxen

**Samstag, 7.12.2024, 13.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**Mittelschule West, Schulküche 1**

**Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 30,00 EUR, zzgl. 22,00 EUR Materialgebühr, keine Ermäßigung möglich**

**Gebühr: 52,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3951C**

## **Koch-Club: 3mal im Semester**

An diesem Nachmittag reisen wir kulinarisch nach Frankreich: Zur Vorspeise gibt es Forellenmousse mit Baguette, das Hauptgericht ist ein Coq au Vin (provenzalischer Art) mit Butter-Kartoffeln, und zum süßen Abschluss backen wir feine Crepes Suzette.

Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin.

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

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Transportboxen

**Samstag, 25.1.2025, 13.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**Mittelschule West, Schulküche 1**

**Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 30,00 EUR, zzgl. 22,00 EUR Materialgebühr, keine Ermäßigung möglich**

**Kurs-Nr. 3957**

## **Afrikanische Koch-Safari**

Erleben Sie eine spannende Entdeckungsreise durch die Küchen unserer neuen Nachbarn: Wir beginnen mit „Fattoush“, einem köstlichen Brotsalat aus Syrien. Anschließend geht es nach Eritrea mit „Tintimo“, einem pikanten Linsengericht, gewürzt mit „Berbere“. Dazu servieren wir ein „Erdnuss-Chickenstew“ aus Westafrika zusammen mit „FuFu“, den klassischen „Knödeln“ aus Kochbananen und Maniok zum Eintunken in die Sauce - wer mag, isst traditionell mit der rechten Hand ohne Besteck. Zum Dessert lassen wir uns gebratene Ananas schmecken und genießen unser Menü bei einem Glas Wein. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.

**Samstag, 9.11.2024, 17.00-21.30 Uhr, 1 Abend**

**Mittelschule West, Schulküche 1**

**Leitung: Kathleen Canady, Gebühr: 25,00 EUR, zzgl. 30,00 EUR Materialgebühr, keine Ermäßigung möglich**

**Kurs-Nr. 3958**

## **Single-Kochtreff**

**NEU!**

Gemeinsam Kochen macht Spaß, gemeinsam Essen noch viel mehr. Im Singlehaushalt fallen Selberkochen und gesunde Mahlzeiten oft unter den Tisch. In der Regel greift man schnell zu zucker – und glutamatüberladenen Fastfood, Vitamine und Co. bleiben auf der Strecke. Beim Koch-Treff unternehmen wir etwas dagegen und bereiten zusammen einfache, leckere und gesunde Hausmannskost zu.

Unser Menü an diesem ersten Single-Koch-Treff-Nachmittag: Vorspeise: kleine Kräuterbutter-Toastscheiben und Cocktailtomaten, Hauptgericht : „falscher Hase“ ( Hackbraten „supreme“ ) mit Bohnen und mit gewürzten Kartoffeln aus dem Ofen Dessert: Schokopudding mit Pfirsich und Sahne. Bei Interesse können weitere Abende und Gerichte geplant werden. Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin. Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an. Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Vorratsdose(n)

**Samstag, 16.11.2024, 14.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**Mittelschule West, Schulküche 1**

**Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 40,00 EUR, zzgl. 12,00 EUR Materialgebühr, keine Ermäßigung möglich**

**Kurs-Nr. 3959**

## **Good Vibes im November**

Die Küche der Karibik ist farbenfroh, scharf und fruchtig, sie schmeckt nach Rum und Reggae, Sonne und Lebensfreude pur, da hat der November-Blues keine Chance. Ob Avocado mit einer fruchtigen Ananas-Ingwer-Salsa, scharf mariniertes „Jamaican Jerk Chicken“ mit Gemüseries oder exotischer Fruchtsalat mit Rum, die Vielfalt der



# Kultur & Kreativität

Aromen lässt unsere Sinne tanzen! Wir kochen mit Musik und lassen uns unser köstliches Menü bei einem Glas Wein schmecken. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.  
**Samstag, 30.11.2024, 17.00-21.30 Uhr, 1 Abend**  
**Mittelschule West, Schulküche 1**  
**Leitung: Kathleen Canady, Gebühr: 25,00 EUR, zzgl. 30,00 EUR**  
**Materialgebühr, keine Ermäßigung möglich**

**Kurs-Nr. 3960**

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

NEU!

Nach der Arbeit einfach ein Weckglas aus dem Kühlschrank nehmen, anwärmen und ein fertiges Essen für eine oder mehrere Personen auf den Tisch stellen: So fix geht selbst gekochtes, gesundes Essen, auch mit wenig Zeit zu Mittag oder abends. Wir bereiten verschiedene Beispiele von kompletten Essen vor (haltbar 3-4 Tage), die hübsch geschichtet in Portionsgläsern schnell einsatzbereit sind. Natürlich wird auch probiert. Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin. Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an. Bitte mitbringen: ca. 4 Weckgläser (oder ähnliche Gläser mit Schraubverschluss, Fassungsvermögen ca. ½ – ¾ Liter) Küchenhandtuch, scharfes Messer

**Samstag, 11.1.2025, 12.30-16.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**Mittelschule West, Schulküche 1**

**Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 30,00 EUR, zzgl. 18,00 EUR Materialgebühr, keine Ermäßigung möglich**

**Kurs-Nr. 3962**

## Vegane Lustreise: Koch dich türkisch!

Willkommen bei einer kulinarischen Lustreise in den Orient: Von der türkischen Kochkunst inspiriert, punktet dieses vegane Schlemmermenü mit besonders raffinierten Aromen. Zum Auftakt gibt es knusprige Filoteig-Täschchen mit einer pikanten Pilzfüllung, dazu einen fruchtigen Avocado-Dip. Als Hauptgang servieren wir ein würziges Blumenkohl-Pilaw mit einem Pflaumen-Chutney. Und zum Nachtisch genießen wir Revani, einen türkischer Zitronen-Grießkuchen vom Blech. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.

**Samstag, 18.1.2025, 17.00-21.30 Uhr, 1 Abend**

**Mittelschule West, Schulküche 1**

**Leitung: Kathleen Canady, Gebühr: 25,00 EUR, zzgl. 30,00 EUR**  
**Materialgebühr, keine Ermäßigung möglich**

**Kurs-Nr. 3964**

## Chutneys, Pesto und Würzpasten

NEU!

In diesem Kurs verwandeln wir Kräuter, Früchte und Gemüse im Zusammenspiel mit Gewürzen, Ölen und Essig zu pikanten Ergänzungen für leckere Gerichte. Den Abschluss bildet selbstverständlich eine „kleine“ Probier-Platte. Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin. Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an. Bitte mitbringen: ca. 6 kleine Einmachgläser, bzw. ausgewaschene Marmeladen/ Salat /Gemüsegläser mit Schraubverschluss (Fassungsvermögen ca. ½ – ¾ Liter, auch kleiner, nach Belieben) und, falls vorhanden, leere Glas-Ketchup-Flaschen, Küchenhandtuch, scharfes Messer.

**Samstag, 8.2.2025, 12.00-15.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**Mittelschule West, Schulküche 1**

**Leitung: Beate Mzyk**

**Gebühr: 30,00 EUR, zzgl. 20,00 EUR Materialgebühr, keine Ermäßigung möglich**



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](http://www.vhs-landsberg.de)



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

## Philosophie

**Kurs-Nr. 4010**

### The Meaning of Life: Discussing European Philosophy in English

**Niveau: B1/B2+**

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

**Dienstag, 15.10.2024 - Dienstag, 10.12.2024, 10.00-11.30 Uhr, 8 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5**

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

**Kurs-Nr. 5120ON**

### vhs.wissen.live: Kant: Die Revolution des Denkens

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt. Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie.

**Donnerstag, 14.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Onlineveranstaltung**

**Leitung: Prof. Dr. Marcus Willaschek, gebührenfrei**

**Kurs-Nr. 5119ON**

### vhs.wissen.live: Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtmythologie der Höhlenmalerei

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Ein besonderes Augenmerk gilt den Hirsch-Mythen der 88 Hirschdarstellungen. Jeder Raum beinhaltet eine zentrale Hirsch-Szene. Miteinander verbunden stellen sie eine Erzählung dar. Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden.

**Mittwoch, 13.11.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Leitung: Prof. Dr. Miriam Gebhardt, Constantin Rauer, gebührenfrei**



## Kunsthistorik

Kurs-Nr. 5132ON

### vhs.wissen.live: Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel, dem Älteren in der Alten Pinakothek

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte. Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen. Livestream aus der Alten Pinakothek in München.  
**Donnerstag, 12.12.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend**  
Online: Livestream aus der Alten Pinakothek in München  
Leitung: Dr. Mirjam Neumeister, gebührenfrei

Kurs-Nr. 4051

### Führung zur Langen Kunstnacht Das Landsberger Ursulinenkloster

Entdecken Sie gemeinsam mit Stadtführer Andreas Münzer die Geheimnisse des ehemaligen Ursulinenklosters. Es geht unter anderem in die geheimnisvolle Gruft der Ursulinen, in der von 1726 bis zur Aufhebung des Ordens 1809 die Klosterschwestern beigesetzt wurden und in das Klostergebäude. Mit ihrer Klosterschule haben die Ursulinen einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet, den Landsberger Mädchen eine neue Sicht auf die Welt zu ermöglichen und ihnen durch Bildung zu einem eigenen Platz in der Welt verholfen.

**Samstag, 21.9.2024 - Sonntag, 28.4.2024, 18.30-19.30 Uhr, 1 Abend**

**Treffpunkt: vor der Klosterkirche**

**Leitung: Andreas Münzer**

**Gebührenfrei, keine Anmeldung nötig, Teilnahmebeschränkung**

Kurs-Nr. 6513

### Andy Warhol und Keith Haring: Party of Life Führung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 54

**Samstag, 28.9.2024, 14.30-16.00 Uhr, 1 Nachmittag, München, Treffpunkt: Foyer Museum Brandhorst**

**Leitung: Urte Ehlers, Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt, vor Ort zu bezahlen**

Kurs-Nr. 6516

### Rachel Ruysch: Nature into Art Führung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Seite 54

**Samstag, 4.1.2025, 15.00- 16.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**München, Treffpunkt: Foyer Alte Pinakothek**

**Leitung: Urte Ehlers, Gebühr: 12,00 EUR,**

**zzgl. Museumseintritt, vor Ort zu bezahlen**



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](http://www.vhs-landsberg.de)

## Literatur

Kurs-Nr. 4103Y

### Schreibwerkstatt Hybridkurs

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

**Freitag, 18.10.2024, Freitag, 15.11.2024, Freitag, 13.12.2024, Freitag, 17.1.2025, Freitag, 21.2.2025, jeweils 19.00-21.00 Uhr, 5 Abende**  
**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

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

Kurs-Nr. 4105

### Schreibwerkstatt mit Arwed Vogel: Mit Humor erzählen

Humorvolle Geschichten schreiben ist nicht leicht, aber es gelingt, wenn man weiß, wie es geht. Humorvolle Elemente bereichern jede Geschichte. Dazu zeigt der Kurs in Theorie und Praxis, wie Humor und Komik entstehen. Die Kunst der Ironie, Übertreibung, Verfremdung und Auslassung üben wir an diesem Tag, an dem es hoffentlich viel zu lachen gibt, in mindestens zwei Übungen. Arwed Vogel ist seit 1985 als Dozent für Literatur und Kreatives Schreiben tätig. Er unterrichtet an der Ludwig-Maximilians-Universität sowie an verschiedenen Volkshochschulen. Er erhielt diverse Auszeichnungen für sein literarisches Schaffen, das Romane, Erzählungen und Gedichte umfasst.

**Samstag, 18.1.2025, 11.00-18.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Arwed Vogel, Gebühr: 40,00 EUR**

Kurs-Nr. 4107

### Literarische Raunachtwanderung

Den zwölf Raunächten zwischen Weihnachten und dem Dreikönigsfest wird in unseren Breiten oft besondere Bedeutung zugemessen. Die Autoren Uschi und Klaus Pfaffeneder entführen Sie in die Erlebniswelt unserer Vorfahren, die geprägt war von der Angst vor dem Unbekannten und einer unerbittlichen Natur, die über Wohlergehen oder den Tod mitentschied. Mit sagenhaften Texten, schaurig-besinnlicher Musik und dem Duft von Pflanzenrauch erfahren Sie den Mythos der Raunächte mit allen Sinnen. Kräuter und Laternen werden gestellt. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und warme Kleidung. Fackeln sind nicht erlaubt, bitte Taschenlampe mitbringen, Hunde sind erlaubt.

**Freitag, 3.1.2025, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend**

**Treffpunkt: Parkplatz am Campingplatz Landsberg (bei Gaststätte)**

**Leitung: Uschi Pfaffeneder, Klaus Pfaffeneder, Gebühr: 20,00 EUR inklusive Räucherwaren**

Kurs-Nr. 4140

### Klassiker lesen: Franz Kafka – Prosa und Erzählungen

Im Juni 2024 jährt sich der 100. Todestag von Franz Kafka. Bis heute ist er der meistgelesene deutschsprachige Schriftsteller weltweit, obwohl er alles andere als ein Bestsellerautor war. Wir wollen gemeinsam ausgewählte Prosa und Erzählungen Kafkas lesen und uns dabei dem Menschen Franz Kafka wie seiner Zeit nähern. Eine Auswahl der Texte präsentiere ich beim ersten Termin, es dürfen aber auch eigene Vorschläge gemacht werden.

**Dienstag, 22.10.2024, Dienstag, 5.11.2024, Dienstag, 19.11.2024,**

**Dienstag, 3.12.2024, jeweils 19.30-21.00 Uhr, 4 Abende,**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 40,00 EUR**

**Kurs-Nr. 4150****Bücherverbrennung im Mai 1933**

*Vergessene(s) dem Vergessen entreißen*  
*Vortrag, Lesung und Gespräch*

Die Bücherverbrennung am 10. Mai 1933 war der Auftakt zur Vernichtung des Geisteslebens in Deutschland. Dass Autorinnen, Autoren und ihre Werke verfolgt und verbrannt wurden, hat Auswirkungen bis heute. Erich Pfefferlen, selbst Lyriker und Prosaist, führt zunächst in einem geschichtlichen Abriss in die Thematik und ihre Brisanz ein. Anschließend stellt er Autorinnen und Autoren vor, die in dieser Zeit verfolgt wurden, rezitiert aus ihren Werken, um Vergessene(s) dem Vergessen zu entreißen.

**Freitag, 8.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Erich Pfefferlen, Gebühr: 10,00 EUR**

## Musik

**Kurs-Nr. 4200****Ukulele spielen**

*Crashkurs*

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

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

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

**Samstag, 19.10.2024, 10.00-13.30 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 24,00 EUR**

**Kurs-Nr. 4203****Weihnachten mit der Ukulele (Aufbaukurs)**

Um die Vorfreude aufs Fest zu steigern und Ihnen einen musikalischen Einstieg in die „staade Zeit“ anzubieten, haben wir rechtzeitig vor Weihnachten einen Aufbaukurs zur weihnachtlichen Liedbegleitung mit der Ukulele ins Programm genommen. Wäre es nicht schön, mit seinen Lieben ein paar Weihnachtslieder am geschmückten Baum und bei Kerzenschein spielen und singen zu können? In diesem Workshop knüpfen wir an das Gelernte aus dem Crash-Kurs an, lernen weitere Akkorde und Schlagmuster kennen und spielen und singen Weihnachtslieder. Neben praktischen Tipps zum richtigen Anschlag und Finger(ein)satz werden auch wertvolle Grundlagen der Rhythmik und der Harmonielehre vermittelt. Für diesen Kurs sind KEINE NOTENKENNTNISSE erforderlich! Sie sollten aber vorher den Crash-Kurs oder einen anderen Ukulele-Kurs absolviert haben bzw. leichte Lieder auf einer Ukulele – oder Gitarre, Banjo, Mandoline u.ä. – flüssig spielen können. Der Kurs richtet sich auch an Gitarristinnen und Gitarristen, die gerne einmal 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. Wichtig: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument für Rechtshänder oder Linkshänder benötigen.

**Samstag, 30.11.2024, 10.00-13.30 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 24,00 EUR**

## Bildende Kunst

**Kurs-Nr. 4306****Druckexperimente**

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

**Freitag, 15.11.2024 - Freitag, 6.12.2024, 10.00-12.00 Uhr,**

**4 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Ulrike Baier,**

**Gebühr: EUR 53,00, zzgl. Materialgebühr: EUR 24,00**

**Kurs-Nr. 4311****Malen und Entspannen**

*Ein Nachmittag zum Entspannen und Kreativsein*

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

**Samstag, 19.10.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2,**

**Leitung: Ulrike Baier,**

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

**Kurs-Nr. 4312****Vernetzungen**

Wir wollen uns in diesem Kurs künstlerisch dem Thema „Vernetzung“ annähern. In spielerischen zeichnerischen Experimenten und schließlich mit Faden- und Wollinstallationen vernetzen wir das VHS-Gebäude. (Künstlerische) Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber Aufgeschlossenheit und Offenheit für neue, künstlerische Wege.

**Samstag, 18.1.2025, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Ulrike Baier,**

**Gebühr EUR 20,00, zzgl. Materialgebühr: EUR 7,00**

**Kurs-Nr. 4315****Mandala**

Verschiedene Möglichkeiten, ein Mandala zeichnend zu erarbeiten werden im Kurs vorgestellt und besprochen. Ausgangspunkt wird eine definierte Mitte sein um die sich die erweiternde Gestaltung „drehen“ wird. Ein schöpferischer Prozess kann beginnen. Gerne begleite ich Sie dabei. Weitergestaltung mit Farbe ist jederzeit möglich und verschiedene Techniken werden Ihnen gezeigt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier quadratisch zugeschnitten 15x15/ 20x20 cm, Geodreieck, Bleistifte HB/BB/ TKfine (z.B. für den Entwurf), Radiergummi, Farbstifte, Filzstifte nach Belieben (gerne auch Gold und Silber), nach eigenem Ermessen: Wasserfarben/ Acryl und Pinsel

**Samstag, 26.10.2024, 10.00-16.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Christine Happach, Gebühr: 36,50 EUR**



© privat

### Kurs-Nr. 4316

#### Mandala

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4315

**Samstag, 30.11.2024, 10.00-16.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Christine Happach, Gebühr: 36,50 EUR Gebühr**

### Kurs-Nr. 4320

#### Mein Skizzenbuch

Inspiriert von der Natur und den ganz alltäglichen Dingen um uns herum, begegnen wir der Welt mit Stift und Papier! Verschiedene Übungen, Tipps und Tricks rund ums Zeichnen und Malen werden vermittelt. Im Vordergrund steht jedoch die Freude und der Spaß am Zeichnen! Bei schönem Wetter zeichnen wir auch draußen. Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 01727072680. Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Block (geeignet für Nasstechnik) mind.A5, Bleistifte, schwarze Pigmentliner. (Falls vorhanden: Buntstifte, Aquarellstifte Kreiden o.ä.) Aquarellfarben, Pinsel und Wasserbehälter, Mallappen verschließbarer Wasserbehälter.

**Samstag, 26.10.2024, 13.30-16.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Barbara Bayer, Gebühr: 18,00 EUR**

### Kurs-Nr. 4321

#### Mein Skizzenbuch

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4320

**Samstag, 23.11.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Barbara Bayer, Gebühr: 18,00 EUR**

### Kurs-Nr. 4325

#### Tiere zeichnen und malen lernen

##### *Anfänger und Fortgeschrittene ab 17 Jahren*

In diesem Kurs lernen wir Tiere in verschiedenen Techniken zu zeichnen und zu malen. Fortlaufend können Sie sich weiterentwickeln und so nach und nach Ihre Fähigkeiten verbessern. Nach kurzer Zeit werden Sie Erfolge sehen, die Kursleitung wird Sie in allem unterstützen.

Wir werden uns einzelne Bereiche eines Tieres ansehen, wie zum Beispiel die Augen, Ohren, Hufe, Pfoten usw. Ein Anschauungsobjekt wird anwesend sein. Dabei werden wir immer besser im Beobachten und analysieren des speziellen Tieres. Wir können mit Bleistift, Buntstift, Kohle sowie Aquarell, Acryl arbeiten - je nach Bedarf. Mit der Zeit werden wir nach und nach unsere Fähigkeiten in der speziellen Technik ausbauen und erweitern mit der Sie gerade arbeiten möchten. Sie können hier Monat für Monat weiter Ihre Fähigkeiten entwickeln. Der Kurs ist auch offen für diejenigen, die sich einfach einen Tag lang mit der für sie stimmigen Maltechnik beschäftigen möchten. Der Kurs eignet sich besonders auch für Teilnehmende, die fortlaufend dabei sein möchten, um verschiedene Techniken auszuprobieren und ihre Kenntnisse aus- und aufzubauen. Für Menschen mit Hundehaarallergie ist dieser Kurs nicht geeignet. Bitte mitbringen: Bitte nach Bedarf mitbringen: z. B.: Papiergröße A4, Di-

cke ca. 250 - 300 g; Zeichenpapier, glatt und rau ab A4; Aquarellpapier ab 250 g - 300 g Papierstärke; Aquarellfarben; Acrylpapier; Acrylpinsel; verschiedene Bleistiftstärken hart bis weich; Farbstifte, z. B. Polychromos; Sepiastifte; Kohlestifte; Radiergummi; Knetgummi; Radierstift; Transparentpapier zum Übertragen; Lineal

**Samstag, 12.10.2024, 9.30-16.30 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Claudia Eppelt, Gebühr: 43,00 EUR**

### Kurs-Nr. 4326

#### Tiere zeichnen und malen lernen

##### *Anfänger und Fortgeschrittene ab 17 Jahren*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4325.

**Samstag, 9.11.2024, 9.30-16.30 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Claudia Eppelt, Gebühr: 43,00 EUR**

### Kurs-Nr. 4327

#### Tiere zeichnen und malen lernen

##### *Anfänger und Fortgeschrittene ab 17 Jahren*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4325.

**Samstag, 7.12.2024, 9.30-16.30 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Claudia Eppelt, Gebühr: 43,00 EUR**

### Kurs-Nr. 4328

#### Tiere zeichnen und malen lernen

##### *Anfänger und Fortgeschrittene ab 17 Jahren*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4325.

**Samstag, 11.1.2025, 9.30-16.30 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Claudia Eppelt, Gebühr: 43,00 EUR**

### Kurs-Nr. 6512

#### Party of Life: Blotted Line

##### *Workshop für Familien mit Kindern ab 6 Jahren*

Andy Warhol entwickelte schon als Graphikstudent verschiedene Drucktechniken. Seine erste Technik, mit der er Zeitungsbilder so kopierte, dass sie wie echte Malerei wirkten, nannte er „Blotted Line“. Sie war der Vorläufer der Siebdrucke, mit denen er später berühmt wurde und sorgte für Furore als er die „getupften“ Tuschelinien für die „Miller Shoe“ Werbekampagne nutzte. Sehr gerne lud er auch Freunde zu sogenannten „Colouring Parties“ ein. In seiner ersten Colouring Party mussten seine Freunde Katzenbilder kolorieren. Das in dieser Aktion entstandene Buch nannte Warhol „25 Cats And One Blue Pussy“.

Zum Workshop bitte Motive aus Zeitschriften oder eigene Vorlagen mitbringen. Daraus fertigen wir Monotypien, die anschließend mit Wasser oder Aquarellfarben farbig gestaltet werden - gerne auch in Serie in verschiedenen Farbkombinationen. Bitte mitbringen: ein Fotomotiv (Person, Gegenstand oder Tier, z. B. aus einer Zeitschrift, oder auch ein privates Bild)

**Samstag, 21.9.2024, 14.00-15.30 Uhr, 1 Nachmittag, VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Urte Ehlers, Gebühr: 15,00 EUR**



## Kunst und Handwerk

Kurs-Nr. 4402

### Zauberhafte Weihnachtskarten

Wir gestalten persönliche Weihnachtskarten - handgemacht und in zauberhaftem Design. Dabei nutzen wir verschiedene Techniken, Farben und Materialien. Einfach und doch so schön!

**Samstag, 9.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Brigitte Keiling**

**Gebühr: EUR 16,00, zzgl. Materialgeld: EUR 10,00**

Kurs-Nr. 4403

### Herzensmomente: Mini-Album für Erinnerungen und mehr

Ein handgemachtes Minialbum für Urlaubserinnerungen, Fotos, Notizen oder andere wunderbare Momente - zum Verschenken oder Selberbehalten. Für alle, die Lust auf Scrapbooks haben.

**Donnerstag, 10.10.2024, 18.00-20.30 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Brigitte Keiling**

**Gebühr: EUR 13,50, zzgl. Materialgeld: EUR 10,00**

## Textiles Gestalten

Kurs-Nr. 4405

### Patchworken mit der Foundation Paper Piecing Technik



© privat

Lust auf eine neue Näh-technik? Wir nähen auf einer Papiervorlage die vorgezeichneten Linien nach und setzen so Stück für Stück die Stoffteile zusammen. So können wir ein, auf den ersten Blick, schwierig erscheinendes Muster zu-

sammensetzen. Egal ob abstrakte Muster oder Tiere – alles ist möglich. Voraussetzungen: Das Beherrschen der eigenen Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Ihre eigene Nähmaschine

**Samstag, 23.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Katharina Kreissig**

**Gebühr: EUR 16,00, zzgl. Materialgebühr: EUR 8,00**

Kurs-Nr. 4408

### Filzen

Mit Hilfe von ungesponnener Wolle, Wasser und unseren Händen gestalten und filzen wir Lampenverkleidungen für die Ikea-Tischlampe. Das Filzen ist eine der ältesten Techniken, um Wolle zu Stoff zu verarbeiten. Vorkenntnisse bzw. Erfahrung mit dem Filzen sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Materialgeld (20,00 - 35,00 EUR) wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben. Bitte Arbeitskleidung tragen.

**Mittwoch, 13.11.2024, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

**Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum**

**Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 16,00 EUR**

Kurs-Nr. 4411

### Näh- und Zuschneidekurs

#### Damenoberbekleidung - Fortgeschrittene

Sie nähen ein Kleidungsstück nach Ihren Wünschen. Für Neueinsteiger\*innen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08191/29209) empfohlen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien.

**Dienstag, 8.10.2024 - Dienstag, 26.11.2024, 19.30-22.00 Uhr,**

**7 Abende**

**Mittelschule West, WG 2 C.0.06**

**Leitung: Irene Knobloch, Gebühr: 70,00 EUR**

Kurs-Nr. 4412

### Nähkurs und Zuschneidekurs

#### Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sie nähen ein Stück nach Ihren Wünschen. Für Anfänger\*innen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08206/6224 ab 18 Uhr) empfohlen. Das Beherrschen der eigenen Nähmaschine ist Voraussetzung. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien.

**Mittwoch, 9.10.2024 - Mittwoch, 27.11.2024, 19.30-22.00 Uhr,**

**7 Abende**

**Mittelschule West, WG 2 C.0.06**

**Leitung: Maresa Iral, Gebühr: 70,00 EUR**

Kurs-Nr. 4425

### Arbeitskreis Handarbeiten

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

**Mittwoch, 18.9.2024 - Mittwoch, 23.10.2024, 18.30-20.00 Uhr,**

**6 Abende**

**Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72**

**Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 45,00 EUR**

Kurs-Nr. 4426

### Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4425.

**Mittwoch, 6.11.2024 - Mittwoch, 4.12.2024, 18.30-20.00 Uhr,**

**5 Abende**

**Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72**

**Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 37,50 EUR**

Kurs-Nr. 4427

### Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4425.

**Mittwoch, 8.1.2025 - Mittwoch, 12.2.2025, 18.30-20.00 Uhr, 5 Abende**

**Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72**

**Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 37,50 EUR**



Kurs-Nr. 4430

## Makramee - Christbaum

Treten Sie ein in die Welt des Makramee und kreieren Sie Ihren eigenen einzigartigen Weihnachtsbaum! In diesem zweistündigen Workshop, lernen Anfänger und Fortgeschrittene die Grundlagen des Makramee-Handwerks. Egal, ob Sie zum ersten Mal Makramee ausprobieren oder bereits Erfahrung haben, dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre kreativen Fähigkeiten zu erweitern und eine tolle Weihnachtsdekoration zu schaffen. Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Maßband und eine Schere mit.

**Donnerstag, 7.11.2024 - Donnerstag, 14.11.2024, 19.00-21.00 Uhr, 2 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Andrea Bunger, Gebühr: 21,50 EUR, zzgl. Materialkosten 2,00 EUR (Makramee-Garn und Holzperlen)**

Kurs-Nr. 4431

## Makramee - Adventskranz



© privat

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Makramee-Handwerks und gestalten Sie Ihren eigenen einzigartigen Adventskranz! In diesem Workshop werden wir gemeinsam einen wundervollen und nachhaltigen Adventskranz kneten. Ich werde Ihnen alle benötigten Knoten und Techniken beibringen, um eine besondere Weihnachtsdekoration zu erschaffen, die Ihr Zuhause in festlichen Glanz taucht. Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie eine Schere und ein Maßband mit.

Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie eine Schere und ein Maßband mit.

**Samstag, 16.11.2024 - Samstag, 23.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, 2 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Andrea Bunger, Gebühr: 32,00 EUR, zzgl. Materialkosten 16,00 EUR (Styroporkranz (ca. 30cm Durchmesser), Makramee-Garn (3mm Stärke), Halterungen für Stumpenkerzen)**

# Theaterkunst

Kurs-Nr. 4605

## Improvisationstheater

Wolltest Du schon immer mal reich, schön, wild oder verrückt sein? Willst Du endlich mal wieder was tun, was einfach nur Spaß macht? Bist Du neugierig und unternehmenslustig? Dann mach mit beim Impro-Theater-Tag. Wir spielen und probieren, tauchen ein in andere Welten und Rollen und haben ein Ziel: gemeinsam Spaß haben und lachen. Improvisationstheater ist eine Form des Theaters, in der Szenen ohne festes Drehbuch oder Vorlage gespielt werden. Jede Szene ist neu und einmalig, wurde noch nie so gespielt und wird auch nie wieder so gespielt werden. Wir sind Schauspieler und Autor in einer Person. Klingt vielleicht kompliziert, ist es aber nicht. Das Wichtigste ist: Neugier und Lust am Ausprobieren. Alles andere kommt von selbst.

**Dienstag, 5.11.2024 - Dienstag, 19.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, 3 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Daniela Moritz, Gebühr: 27,00 EUR**

# Fotografie

Kurs-Nr. 4712

## Bessere Fotos mit der Digitalkamera

Jede heutige Digitalkamera ist ein wahres Technikwunder. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen ihrer Kamera kennen, die Sie wirklich brauchen, damit Ihre Fotos gelingen. Aber Fotos sollen nicht nur gelingen, sie sollen auch gefallen. Wie das mit nur wenigen Tricks und Kniffen funktioniert, wird im Kurs anhand von Beispielen und praktischen Übungen vermittelt. Und am Ende soll das bessere Foto stehen, was auch immer sie fotografieren, ob Landschaft, Menschen, Tiere, Architektur, Sport oder Ihr ganz persönliches Hobby. Wünschenswert (aber keine Voraussetzung) wäre, wenn Ihre Kamera individuelle Einstellungen der Blende oder der Belichtungszeit erlaubt (Hauptwahlrad auf der Kameraoberseite besitzt Einstellungen „P“, „A“ oder „S“ (bei Canon „P“, „AV“ oder „TV“)). Der Referent hat Chemie studiert und ist Inhaber eines Sachverständigenbüros für Bauschadstoffe und Schimmelpilze in Ludenhausen. Seit über 45 Jahren widmet er sich als begeisterter Amateur der Fotografie, er ist Referent an Volkshochschulen und Dozent für Fachseminare. Bitte mitbringen: eigene Kamera.

**Dienstag, 8.10.2024 - Dienstag, 15.10.2024, 18.30-21.00 Uhr, 2 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 3.5**

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

Kurs-Nr. 4713

## Fotoexkursion durch Landsberg im Herbst

Landsberg mit seiner wunderschönen und bestens erhaltenen Altstadt, bietet reichlich Gelegenheit für gelungene Aufnahmen: Ein imposanter Fluss, Architektur unterschiedlichster Epochen einer langen Stadtgeschichte, aber auch Gärten, Makrofotos und Panoramen. Am Motiv werden die Möglichkeiten zur Bildgestaltung erklärt, es werden Tipps für die sinnvollen Kameraeinstellungen, den Standpunkt die Brennweite, Belichtung usw. gegeben. Zunächst am Lech entlang geht die Wanderung über die gut erhaltenen Stadtmauern, Türme und Tore durch verwinkelte Gassen der Altstadt. Sofern das Wetter mitspielt, nutzen wir nicht nur die schöne Lichtstimmung des Herbstes, sondern beschließen den Fotoausflug zur goldenen Stunde in der die warmen Farben vor dem Sonnenuntergang ganz besonders betont werden. Motivvorschläge der Teilnehmer werden gerne berücksichtigt. Geeignet für Anfänger bis zum ambitionierten Hobbyfotografen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bei schlechtem Wetter bitte Rückfrage am Kurstag bei dem Dozenten unter Telefon 0171/4729455. Ersatztermin: Samstag, 19.10.2024, 16:00 - 18:30 Uhr. Bitte halten Sie sich den Ersatztermin für einen wetterbedingten Ausfall frei.

Die Teilnehmer sollten körperlich in der Lage sein, auch Auf- und Abstiege zur oberen Altstadt zu bewältigen, geeignete Kleidung und Schuhwerk bitte beachten.

Bitte mitbringen: eigene Kameraausrüstung, möglichst auch Ersatzakku und Ersatzspeicherkarte.

**Freitag, 18.10.2024, 16.00-18.30 Uhr, 1 Abend**

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

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



© Dr. Jens Skowronek



# Beruf & EDV

**Kurs-Nr. 4751ON**

## Besser fotografieren mit dem Smartphone

Sie lernen Ihre Smartphone-Kameras richtig zu bedienen, situationsbedingt einzusetzen und tolle Fotos zu machen. Nach den fotografischen Tipps sorgen wir für die richtige Belichtung und Fokussierung. Die Einstellung der Brennweite und Verwendung der Modi für Panorama, Makro, Portrait, Sport, Essen, Nacht, Profi, Video, Zeitraffer und Zeitlupe werden an praktischen Beispielen geübt.

Bitte mitbringen: modernes Smartphone

**Mittwoch, 6.11.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

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

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

**Kurs-Nr. 4752ON**

## Besser fotografieren mit dem Smartphone

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4715ON.

**Mittwoch, 15.1.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

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

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

**Kurs-Nr. 4755ON**

## Bilder erstellen mit Künstlicher Intelligenz

Sie lernen mit künstlicher Intelligenz (KI) mittels einfacher Texteingaben künstlerische Bilder zu erzeugen. KI-Programme wie ChatGPT, Midjourney und Stable Diffusion sind in aller Munde. Zusammen wollen wir einige dieser Programme ausprobieren um fotorealistische Bilder, Cartoons, Comics und Anime zu erzeugen. Dabei sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Sie benötigen ein Notebook oder Desktop mit Internetzugang.

**Mittwoch, 20.11.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

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

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

**Kurs-Nr. 4756ON**

## Bilder erstellen mit Künstlicher Intelligenz

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4755ON.

**Mittwoch, 29.1.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

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

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

## Kursleitungen gesucht

Die Volkshochschule Landsberg sucht immer wieder engagierte und kreative Persönlichkeiten als Honorarkursleitungen für unser vielseitiges Kursangebot. Wenn Sie vertiefte Kenntnisse zu einem Thema (siehe Programmbereiche) und Freude daran haben, Wissen und Ihre Begeisterung mit anderen zu teilen, dann sind Sie bei uns genau richtig!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.vhs-landsberg.de](http://www.vhs-landsberg.de) unter „Aktuelles“.

## Persönliche Kompetenzen

**Kurs-Nr. 1010**

### KAS - Körper - Atmung - Sprechen

*Schauspiel-Grundkurs ab 16 Jahren*

Das Ziel des Kurses ist es, das eigene Selbstbewusstsein - im wahrsten Sinne des Wortes - zu steigern, sodass öffentliche Auftritte oder Reden Freude statt Angst bereiten. Authentizität steht dabei stets im Mittelpunkt meiner Arbeit. Im Workshop lernen wir mit gezielten Übungen, unseren Körper und unsere Stimme aufzuwärmen. Wir werden Mut aufbringen, über unseren Schatten springen und eigene Grenzen ausloten. Dabei wenden wir erfolgreiche Schauspieltechniken an, um unsere Traumrollen zu spielen. „Ein Schauspieler ist ein Mensch, dem es gelungen ist, die Kindheit in die Tasche zu stecken und sie bis an sein Lebensende darin aufzubewahren.“ (Theaterregisseur Max Reinhardt)

**Samstag, 25.1.2025 - Sonntag, 26.1.2025, 10.00-15.00 Uhr, 2 Tage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.2**

**Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 144,00 EUR**

## EDV-Grundlagenkurse – Allgemeine Anwenderkurse

**Kurs-Nr. 1101**

### Wir starten durch: Computergrundlagen für Ihren Alltag!

Schon längst wollten Sie in die Welt der Computerei einsteigen oder bereits erworbene Kenntnisse erweitern? Wir lernen praxisrelevante Begriffe des Betriebssystems Windows kennen und erstellen alltags-taugliche Worddokumente. Wir beschäftigen uns mit der Verwaltung von Ordnern und Dateien. Wir speichern Dateien richtig ab, damit wir den Überblick behalten. Außerdem machen wir einen Ausflug ins Internet und schreiben und empfangen E-Mails. In diesem Kurs werden Sie durch den „Dschungel der EDV“ geführt und lassen ganz nebenbei die Unsicherheiten im Umgang mit dem Computer hinter sich. Windows: Desktop anpassen, Verwalten von Ordnern und Dateien, Umgang mit dem USB-Stick. Fotos von Fotoapparat/ Smartphone/ Tablet auf den Computer geben.

Microsoft Word: Texte schreiben und korrigieren, speichern, Rechtschreibprüfung, Silbentrennung, Texte ansprechend gestalten.

E-Mail: Schreiben und Empfangen von E-Mails, E-Mails mit Anhängen, Adressbuch

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.

**Dienstag, 5.11.2024 - Dienstag, 10.12.2024, 9.00-11.00 Uhr, 6 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

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



## Kurs-Nr. 1110

### Servus Chaos:

#### Wir räumen unseren Computer auf!

Wir sagen erstmal Servus - im Sinne von „Hallo“ - zu unserem Chaos am Computer – und stellen uns der Unordnung! Wir spüren die viel zu vielen – mitunter auch doppelten - Dateien und nicht verwendeten Programme auf, die sich auf unseren Rechnern angehäuft haben. Wir erstellen Ordnerstrukturen und sortieren unsere Dateien systematisch ab. Außerdem werden wir unsere Daten auf eine externe Festplatte sichern. Mit Software, die für den privaten Bereich kostenlos ist, erleichtern wir uns unser Vorhaben. Am Ende des Kurses sagen wir nochmals „Servus Chaos“ – im Sinne von auf „Nimmerwiedersehen“! Voraussetzung: Alltagserfahrung am Computer. Bitte mitbringen: Ihr Notebook und, wenn vorhanden, eine externe Festplatte.

**Montag, 21.10.2024 - Montag, 11.11.2024, 16.00-18.00 Uhr,  
3 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 2.2**

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

## Kurs-Nr. 1115

### Checkup für Ihren Computer

#### PC-Sicherheit und Wartung für Windows-Anwender

Wie beim Auto müssen Sie sich auch bei Ihrem PC um Sicherheit und Wartung kümmern, damit alles langfristig rund läuft. In diesen Kurs bringen Sie bitte Ihr Windows-Notebook mit. Wir befreien die Rechner von unnötigem Ballast, wie z. B. Cookies und nicht benötigten Programmen. Wir kümmern uns um die Autostart- Einstellungen und installieren kostenfreie Programme (für den privaten Gebrauch), mit denen Sie die ursprüngliche Leistungsfähigkeit Ihres Computers wiederherstellen und langfristig erhalten können. Mit kostenloser Firewall und Antivirenssoftware lernen Sie, Ihren Computer gegen Gefahren aus dem Internet abzusichern. Empfehlung: Wie bei allen PC-Wartungsarbeiten, sichern Sie bitte Ihre Daten vor Kursbeginn auf ein externes Speichermedium, zum Beispiel eine externe Festplatte. Bitte mitbringen: Ihr eigenes Notebook.

**Montag, 18.11.2024 - Montag, 2.12.2024, 16.00-18.00 Uhr,  
3 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 2.2**

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

## MS-Office Anwendungen

### Kurs-Nr. 1201

#### MS Office kompakt

Sie möchten Ihre MS Office Kenntnisse auffrischen oder vertiefen, weil Sie vielleicht eine berufliche Veränderung anstreben? Wir widmen uns den Programmen Word, Excel und Outlook, um den Büroalltag professionell meistern zu können.

**WORD:** Professioneller Brief mit Tabulatoren und Kopf-, Fußzeile und der Einbindung eines Logos und Textbausteinen, Adressen in einer Wordtabelle verwalten, Serienbrief

**EXCEL:** Listen erstellen, sortieren, filtern und ausdrucken, Autoausfüllen und Formatieren. Eine Rechnung schreiben mit Excel: Grundrechenarten und Prozentrechnen: Mehrwertsteuer und Rabatt. Einführung in die Verwendung von Funktionen: Summe() und Wenn()

**OUTLOOK:** Mails suchen, sortieren, in Ordner aufräumen, Anhänge senden, empfangen und abspeichern. Kontakte erstellen und verwalten, Termine setzen und bearbeiten.

Voraussetzung: Umgang mit Word und Mails schreiben.

Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit vorinstallierten Programmen  
**Dienstag, 7.1.2025 - Dienstag, 28.1.2025, 9.00-11.00 Uhr,  
4 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.2**

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

### Kurs-Nr. 1210

#### WORD kompakt

Sie arbeiten bereits mit Word und kommen mit dem Programm irgendwie zurecht, möchten aber Ihre Kenntnisse vertiefen? Sie möchten sich beruflich verändern und benötigen einen Wiedereinstieg in die Textverarbeitung? In diesem Kurs lernen Sie, professionell gestaltete Worddokumente zu erstellen. Es werden Ihnen wichtige und hilfreiche Word-Befehle aufgezeigt: Formatierung, Rechtschreibung und Silbentrennung, Listen gestalten, Grafiken und Textfelder einbinden, Tabulatoren und Tabellen, Seriendruck. Beim Bearbeiten der Übungsaufgaben im Kurs erhalten Sie ganz nebenbei viele Tipps und Tricks. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit vorinstalliertem Programm.

**Mittwoch, 6.11.2024 - Mittwoch, 20.11.2024, 19.00-21.00 Uhr,  
3 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

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

Bei allen EDV-Kursen mit Birgit Feiner erhalten Sie kursbegleitend einen Zugang zur Lernplattform [www.lernmitklick.net](http://www.lernmitklick.net). Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

### Kurs-Nr. 1220

#### EXCEL kompakt

Sie haben vielleicht bereits ein wenig Umgang mit Excel oder haben vor einiger Zeit mit Excel gearbeitet? Oder Sie fühlen sich einfach unsicher im Excel-Arbeitsalltag?

In diesem Kurs widmen wir uns praxisnahen Anwendungsmöglichkeiten. Excel hilft uns schnell und unkompliziert Berechnungen zu erledigen. Excel kann aber auch einfach nur für Listen eingesetzt werden. In diesem Kurs lernen Sie aber auch die Vielseitigkeit von Excel kennen. Wir verwenden nur die Grundrechenarten und Funktionen, die ohne große Mathekenntnisse zu verstehen sind. Im Kurs wird Ihnen das Handwerkszeug von Excel vermittelt wie z.B. Dateneingabe, Sortieren und Filtern von Daten, verschiedene Formatierungsmöglichkeiten, relativer und absoluter Zellbezug, Autoausfüllen, Diagramme erstellen. Wir bereiten alles für einen ordentlichen Ausdruck vor. Wir widmen uns aber auch Formeln und Funktionen und werden sehen, dass ein professioneller Umgang mit Excel gar nicht so schwierig ist, uns aber unsere Arbeit gewaltig erleichtert. Voraussetzung: Alltagserfahrung am Computer.

Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit vorinstalliertem Programm.

**Mittwoch, 27.11.2024 - Mittwoch, 11.12.2024, 19.00-21.00 Uhr,  
3 Abende**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

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

### Kurs-Nr. 1230

#### OUTLOOK kompakt

Sie können bereits mailen und möchten nun im Büroalltag die E-Mail-Flut bewältigen sowie Termine und Aufgaben mit Hilfe von Outlook verwalten? Wir lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, Mails zu suchen, zu sortieren und über Regeln automatisch in bestimmte Ordner ablegen zu lassen. Wir nutzen verschiedene Kalenderfunktionen, um Termine zu koordinieren und das Abarbeiten von Aufgaben zu dokumentieren. Terminchaos und überfällige To-Do-Listen lassen sich mit Outlook zukünftig vermeiden. Voraussetzung: Sie mailen bereits. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit vorinstalliertem Programm.

**Mittwoch, 8.1.2025 - Mittwoch, 22.1.2025, 19.00-21.00 Uhr, 3 Abende  
VHS-Gebäude, Raum 2.2**

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



# Tastschreiben

**Kurs-Nr. 1250**

## Tastentraining am PC in 6 Stunden

*Grundkurs für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene*

Mit einem speziell entwickelten Trainingsprogramm ist es möglich, die Tastatur eines PCs in wenigen Stunden blind bedienen zu lernen. Das Trainingssystem kombiniert Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Zu Hause üben ist dann der Schlüssel zum Erfolg. Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastensystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen. Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.

Bitte mitbringen: Ihren Laptop

**Freitag, 8.11.2024 - Freitag, 15.11.2024, 14.00-17.00 Uhr, 2 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Sonja Bode-Schuhmann, Gebühr: 52,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen 22,36 EUR**

**Kurs-Nr. 1251**

## Tastentraining am PC in 6 Stunden

*Grundkurs für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1250.

**Freitag, 17.1.2025 - Freitag, 24.1.2025, 14.00-17.00 Uhr, 2 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Sonja Bode-Schuhmann,**

**Gebühr: 52,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen 22,36 EUR**

# Smartphone – Tablets – Social Media

**Kurs-Nr. 1301**

## Die Welt der Android Handys und Tablets

Sie besitzen ein Android Handy/Tablet und nutzen es zum Telefonieren und so ein bisschen mehr? Eigentlich wollten Sie sich schon längst intensiver mit den Möglichkeiten Ihres Geräts beschäftigen? Wir nutzen für den Alltag wichtige Funktionen wie z.B. E-Mail, Suche im Internet, Verwaltung der Kontakte, Zugang über WLAN, Fotografieren. Wir schaffen uns einen Überblick über wichtige Einstellungen und besprechen die Möglichkeiten der Datensicherung. Zudem lernen wir interessante Apps wie z.B. WhatsApp kennen. Voraussetzung: erster Umgang mit Ihrem Handy/Tablet. Bitte mitbringen: Ihr Android-Gerät.

**Montag, 13.1.2025 - Montag, 27.1.2025, 16.00-18.00 Uhr, 3 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln., Gebühr: 85,00 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](http://www.vhs-landsberg.de)**

**Kurs-Nr. 1302**

## Digitale Gesundheit

Die Digitalisierung nimmt in allen Lebensbereichen zu. Wir kommunizieren per E-Mail oder WhatsApp, kaufen online ein und nutzen Onlinebanking. Auch unsere Gesundheitsversorgung wird zunehmend digital. In diesem Modul wollen wir Sie durch die Digitalisierung des Gesundheitswesens begleiten und Ihnen einen Überblick über aktuelle und künftige digitale Anwendungen geben. Elektronische Patientenakte, E-Rezept, Apps & mehr.

**Samstag, 7.12.2024, 12.30-14.30 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Sabrina Spinnler, Gebühr: 15,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1303**

## Sicherheit in sozialen Netzen

Instagram, Facebook, YouTube & Co: sicher unterwegs in den sozialen Netzwerken. Erkennen Sie die Gefahren und lernen Sie in diesem Kurs wertvolle Tipps & Tricks, wie Sie Ihre Daten und Privatsphäre richtig schützen. Neben einer kurzen Einführung in die Welt von sozialen Netzwerken werfen Sie auch einen Blick in die Praxis. Hierbei wird Ihnen die Kursleiterin wertvolles Know-How vermitteln, anhand von Praxisbeispielen rund um die Themengebiete Datenschutz, Privatsphäreneinstellungen und Basiswissen im Social Web.

**Samstag, 5.10.2024, 12.30-14.00 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Sabrina Spinnler, Gebühr: 10,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1304**

## Lernen mit Virtual Reality (VR) und Augmented Reality (AR)

Dieser Workshop widmet sich den Einsatzmöglichkeiten von virtueller Realität (Virtual Reality, VR) und erweiterter Realität (Augmented Reality, AR) als Entdeckungs-, Wissens- und Spielemedium. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie verschiedene Geräte und ihr eigenes Smartphone nutzen können, um in die Welt der VR- und AR-Anwendungen einzutauchen.

**Mittwoch, 23.10.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 18,50 EUR**

**Kurs-Nr. 1322**

## Fit in Social Media – Grundlagen zur erfolgreichen Social Media Strategie für Ihr Unternehmensprofil - Einsteiger für beruflichen Zweck/ Unternehmen

Die Kommunikation und das Mediennutzungsverhalten befinden sich im stetigen Wandel. Soziale Netzwerke dominieren zunehmend den Alltag der Gesellschaft. Ist man nun als Selbstständiger, Kleinunternehmer oder Unternehmen nicht auf sozialen Plattformen vertreten, so verpasst man die Chance, seine Zielgruppe dort zu erreichen. Die Zeiten in denen Flyer gedruckt, Visitenkarten verteilt, oder das Schaufenster mit Plakaten beklebt wurde, sind vorbei. Die Sichtbarkeit im digitalen Netz ist unerlässlich für eine erfolgreiche Präsentation Ihres Unternehmens. In diesem Seminar werden alle notwendigen Begriffe und Grundlagen zu den relevanten sozialen Netzwerken (Facebook, Instagram, TikTok & LinkedIn) erklärt, eine Schritt-für-Schritt Anleitung für die Entwicklung einer Social Media Strategie erarbeitet und wichtige Kenntnisse für den erfolgreichen Start vermittelt.

**Samstag, 14.12.2024, 9.00-16.00 Uhr, 1 Samstag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 6 Teiln., Gebühr: 80,00 EUR**



#### Kurs-Nr. 1311

### „Smart Surfer“ – Fit im digitalen Alltag Grundlagen für die Generation 65plus

Wer nicht schon mit digitalen Medien aufgewachsen ist, tut sich im Umgang damit oft schwerer als die jüngere Generation. Mit dem „Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag“ können sich Menschen der Generation 65 plus in neun Modulen nach und nach zu den Themen Kommunikation, Unterhaltung, Datensicherheit, Verbraucherschutz aber auch Ethik im Internet schlau machen. Sie schätzen die Vorteile des Internets und bewegen sich gerne im Netz? In etlichen Situationen fühlen Sie sich aber unsicher und haben Angst, Fehler zu machen oder finanziell geschädigt zu werden? Die Seminarreihe richtet sich an alle, die bereits das Grundwerkzeug wie E-Mail und Suchmaschinen nutzen, ihre Medienkompetenz aber weiter ausbauen möchten und Interesse an technischen Hintergründen haben. Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

**Freitag, 06.12.2024, 14.00- 17.00 Uhr:**

Alles Wichtige zum Internet

**Freitag, 13.12.2024, 14.00-18.30 Uhr:**

Von der Unterhaltung zum mobilen Internet

**Freitag, 20.12.2024, 14.00- 17.00 Uhr:**

Datenschutz und Risiken im Internet

**Samstag, 11.01.2025, 09.00-13.00 Uhr:**

Kommunikationsmöglichkeit im Internet und soziale Netzwerke

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone und/ oder Ihren Laptop

**Mittwoch, 15.01.2025, 16.00- 17.00 Uhr, Online über Zoom:**

Wir üben die Teilnahme an einem Onlineseminar mit Zoom, an diesem Termin können Sie von zu Hause aus teilnehmen.

**Freitag, 17.01.2025, 14.00-17.00 Uhr:**

Ein Blick in die Zukunft des Internets & Zusammenfassung

**Freitag, 6.12.2024 - Freitag, 17.1.2025, 14.00-17.00 Uhr, 6 Tage**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,**

**Gebühr: 30,00 EUR**

#### Kurs-Nr. 1312

### „Smart Surfer“ – Fit im digitalen Alltag Fortgeschrittene - für die Generation 50+

Wer nicht schon mit digitalen Medien aufgewachsen ist, tut sich im Umgang damit oft schwerer als die jüngere Generation. Mit dem „Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag“ für Fortgeschrittene können Menschen der Generation 50plus, die den Kurs Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag – Grundlagen besucht haben oder Kenntnisse besitzen, die dem Inhalt des Kurses entsprechen, ihre digitalen Fähigkeiten und Kenntnisse noch mehr vertiefen und ausbauen. Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

**Samstag, 12.10.24 12:30 - 15:30 Uhr**

Thema Assistent Living

**Freitag, 18.10.24 14:00 - 17:00 Uhr**

Thema Digitale Gesundheit

**Freitag, 25.10.24 14:00 -17:00 Uhr**

Thema Künstliche Intelligenz & Aktuelles aus der digitalen Welt - von Sicherheit, Datenschutz bis hin zur digitalen Nachhaltigkeit

**Samstag, 26.10.24 09:00 - 12:00 Uhr**

Smart Surfer mit iOS iPad oder iPhone

**Samstag, 26.10.24 12:30 - 15:30 Uhr**

Smart Surfer mit Android Smartphone

**Samstag, 12.10.2024 - Samstag, 26.10.2024, 4 Tage**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 7 Teiln.,**

**Gebühr: 25,00 EUR**

#### Kurs-Nr. 1313

### „Smart Surfer“ – Fit im digitalen Alltag Fortgeschrittene - für die Generation 50+

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 1312.

**Freitag, 31.01.2025 14:00 - 17:00 Uhr**

Thema Assistent Living

**Freitag, 07.02.2025 14:00 - 17:30 Uhr**

Thema Digitale Gesundheit – online, an diesem Kurstag können Sie von zu Hause aus teilnehmen

**Freitag, 14.02.2025 14:00 -17:00 Uhr**

Thema Künstliche Intelligenz & Aktuelles aus der digitalen Welt - von Sicherheit, Datenschutz bis hin zur digitalen Nachhaltigkeit – online, an diesem Kurstag können Sie von zu Hause aus teilnehmen

**Samstag, 15.02.2025 12:30 - 15:30 Uhr**

Smart Surfer mit iOS iPad oder iPhone

**Freitag, 21.02.2025 14:00 - 17:00 Uhr**

Smart Surfer mit Android Smartphone

**Freitag, 31.1.2025 - Freitag, 21.2.2025, 4 Tage**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 7 Teiln.,**

**Gebühr: 25,00 EUR**

#### Kurs-Nr. 1321

### Fit in Social Media Marketing: Grundlagen zur erfolgreichen Vermarktung Ihres Unternehmens- profils auf Social Media (Facebook/Instagram) - Fortgeschritten

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Marketingmöglichkeiten auf Social Media Plattformen und zeigt Ihnen, wie Sie einfach und effizient Ihre Zielgruppe identifizieren und unkompliziert Werbeanzeigen auf Social Media erstellen können. Von dem Einstellen einer Werbeanzeige über die richtige Anwendung bis hin zur Erfolgsmessung. Dieser Kurs richtet sich an Selbstständige, Angestellte aus Unternehmen, die bereits ein Unternehmensprofil auf Social Media erstellt haben und Ihre Reichweite vergrößern möchten.

Kleingruppe: max. 6 Teiln.

**Samstag, 25.1.2025, 9.00-15.00 Uhr, 1 Samstag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Sabrina Spinnler**

**Gebühr: 54,00 EUR**

#### Kurs-Nr. 1323

### Wie werden Sie mit Ihrem Unternehmen in Google sichtbarer? Suchmaschinenoptimierung (SEO) – Suchbedürfnisse der Kunden bestimmen und Website optimieren – Einsteiger\*innen, aber mit eigener Website

In diesem Seminar lernen Sie, wie wichtig es ist die Suchintention Ihrer Zielgruppe zu kennen und diese gezielt für die Gestaltung der Inhalte auf der Website einzusetzen. Darüber hinaus bekommen Sie aufgezeigt, wie man die Website und deren Inhalte auf verschiedene Suchbedürfnisse und Suchbegriffe (Keywords) optimiert und welche Signale (von Google) relevant sind, damit die Website sichtbarer in Google positioniert wird. Sie lernen zudem wichtige Grundbegriffe und Tools, die Ihnen bei der Optimierung hilfreich sind.

**Samstag, 1.2.2025, 12.30-17.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,**

**Gebühr: 36,00 EUR**



© Foto von dlxmedia.hu auf Unsplash

# KI – Künstliche Intelligenz

Kurs-Nr. 14200N

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

*Kursreihe*

In einer Welt, die zunehmend von künstlicher Intelligenz geprägt wird, ist es entscheidend, sich mit den Grundlagen und Anwendungen dieser innovativen Technologie vertraut zu machen. Diese Kursreihe bietet eine facettenreiche Einführung in die Welt der künstlichen Intelligenz und zeigt auf, wie Sie diese in Ihrem beruflichen, aber auch privaten Umfeld gewinnbringend einsetzen können. Die Inhalte der Kursreihe orientieren sich am europäischen digitalen Kompetenzrahmen (DigComp). Hinweis: Der Vortrag und die Workshops können entweder einzeln oder als Reihe gebucht werden. Der Intensivworkshop in Präsenz kann nur einzeln gebucht werden. Bei Teilnahme an der gesamten Kursreihe wird Ihnen ein Teilnahmezertifikat ausgestellt. Die Kursreihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Inhalt:

**Montag, 4.11.2024, 18.00-19.30 Uhr:**

Was ist KI und was heißt das für mich? - Vortrag

**Montag, 11.11.2024, 18.00-20.00 Uhr:**

Die präzise Formulierung von Anfragen: Prompt Engineering mit KI

**Montag, 18.11.2024, 18.00-19.30 Uhr:**

KI und Urheberrecht - Vortrag

**Montag, 25.11.2024, 18.00-20.00 Uhr:**

Recherche, Bewertung und Organisation von Informationen mit KI

**Montag, 2.12.2024, 18.00-20.00 Uhr:**

KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten

**Montag, 9.12.2024, 18.00-20.00 Uhr:**

KI und Ethik

**Montag, 13.1.2025, 18.00-21.00 Uhr:**

Vertiefungsworkshop: Generative KI wie ChatGPT für Alltag und Beruf nutzen (Achtung: in Präsenz und nur einzeln buchbar!)

**6 Abende**

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

**Leitung: Dr. Carl-Christian Fey, Vincent Dusanek, Sophie Erbsner, Ines Hensch, Prof. Dr. Franz Hofmann**

**Gebühr für die gesamte Kursreihe: 30,00 EUR**

Kurs-Nr. 1324

## Digitale Inhalte (Beiträge/Stories etc.) erstellen für das Social Media Profil (Unternehmen) – Fortgeschritten

Erstellen Sie Content für Ihren Social Media Auftritt. Im Kurs werden Ihnen Basics und Grundlagen für die Kreation von digitalen Inhalten vorgestellt. Von dem Facebookposting, bis hin zur Instagram Story. Hilfreiche Tipps zur Ideenfindung, nützliche Tools & Beispiele zur Umsetzung. Sie lernen, wie sie ganz einfach und effizient Beiträge mit Hilfe von Tools erstellen können und diese für Ihr Social Media Profil bearbeiten im richtigen Format und passend zur Plattform. Bitte mitbringen: eigenen Laptop

**Freitag, 24.1.2025, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Sabrina Spinnler, Gebühr: 22,00 EUR**

## Social Media Sprechstunde

*in Kooperation mit der Stadtbibliothek Landsberg*



Jeden 1. Samstag im Monat findet in der Landsberger Stadtbibliothek eine Social Media Sprechstunde statt. Sie können sich in der Sprechstunde über aktuelle Fragen zum Umgang mit sozialen Netzwerken austauschen. Die Dozentin hilft Ihnen, konkrete Probleme zu lösen und beantwortet Ihre Fragen. Sie sollten mit den sozialen Netzwerken aber bereits etwas vertraut sein. Die Sprechstunde ersetzt keinen Grundkurs zum Umgang mit den sozialen Netzwerken.

**Termine: Samstag, 5.10.2024; Samstag, 2.11.2024; Samstag 7.12.2024 jeweils von 10.30- 11.30 Uhr.**

**Stadtbibliothek, Lechstr. 132 1/2**

**Leitung: Sabrina Spinnler, Gebührenfrei**

**Bitte melden Sie sich direkt bei der Stadtbibliothek an**

**– Telefon: 08191/128-565.**



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

Kurs-Nr. 1410

## Künstliche Intelligenz - Fluch oder Segen?

Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche technischen Entwicklungen es aktuell im Bereich von künstlicher Intelligenz und Ai-Plattformen gibt. In diesem Vortrag wird Ihnen die Kursleiterin Einblicke in die Möglichkeiten geben, Chancen aufzeigen aber auch anhand einiger Praxisbeispiele rund um das Thema Sicherheit, Datenschutz und Gefahren aufklären.

**Samstag, 2.11.2024, 12.30-14.30 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

**Leitung: Sabrina Spinnler**

**Gebühr: 15,00 EUR**

Kurs-Nr. 1411

## Sprachenlernen unterstützen mit KI

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz und entdecken Sie, wie Sie KI nutzen können, um Ihnen beim Sprachenlernen zu helfen! Unser zweistündiger Workshop „Sprachenlernen unterstützen mit KI“ richtet sich insbesondere an Teilnehmende von vhs-Sprachkursen, die neugierig darauf sind, innovative Tools und Techniken zu nutzen, um ihren Lernprozess zu unterstützen, Fähigkeiten zu trainieren und Lerninhalte individueller zu gestalten. Der Workshop ist aber auch für andere interessierte Sprachenlernenden offen. Erfahren Sie, wie KI-



Tools zu Ihren unterstützenden Partnern in verschiedenen Lernprozessen werden können. Ob beim Formulieren und Überarbeiten von Texten oder beim Einüben neuer Sprachstrukturen – wir zeigen Ihnen, was KI leisten kann und wo ihre Grenzen liegen. Außerdem besprechen wir, wie Sie die KI optimal nutzen können, um sie als produktiven Lernbegleiter zusätzlich zu Ihren Sprachkursen einzusetzen.

**Dienstag, 19.11.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend**

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

**Leitung: Dr. Katrin Bauer, Gebühr: 5,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1421ON**

### **KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe**

#### *Was ist KI und was heißt das für mich? - Vortrag*

Wie verändert KI unsere Lebens- und Arbeitswelt? Was kann KI heute schon und wie kann ich sie für mich selbst sinnvoll nutzen? Der Vortrag gibt Einblicke in die Fähigkeiten von KI und zeigt auf, wie und wo KI ein nützliches Werkzeug sein kann, um Aufgaben / Tätigkeiten in Alltag und Arbeit zu erleichtern und zu verbessern.

**Montag, 4.11.2024, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend**

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

**Leitung: Dr. Carl-Christian Fey, Gebühr: 5,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1422ON**

### **KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe**

#### *Die präzise Formulierung von Anfragen: Prompt Engineering mit KI*

Dieser praxisorientierte Workshop fokussiert die präzise Formulierung von Anfragen für KI-Modelle. Die Teilnehmenden lernen, sich so auszudrücken, dass KI-Sprachmodelle wie ChatGPT die gewünschten Ergebnisse liefern. Es werden individuelle Bedürfnisse identifiziert, technische Problemlösungsfähigkeiten geschärft und die Anwendung von Prompts für eine effektive Zusammenarbeit mit KI erprobt.

**Montag, 11.11.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend**

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

**Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 5,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1423ON**

### **KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe**

#### *KI und Urheberrecht - Vortrag*

Beschreibung: Generative Künstliche Intelligenz (KI) wirft eine Vielzahl rechtlicher Fragen auf. Besonders brisant sind urheberrechtliche Aspekte: Verstößt etwa bereits die Entwicklung entsprechender KI-Systeme gegen das Urheberrecht, weil für das Training urheberrechtlich geschützte Bilder etc. vielfach ohne Zustimmung der Autoren genutzt wurden? Aber auch Nutzer fragen sich, ob von ChatGPT etc. erzeugte Texte frei verwendet werden können. Wem gehören im Übrigen „KI-Bilder“ etc.? Im Vortrag wird auf diese und weitere urheberrechtliche Fragestellungen eingegangen. Zugleich besteht Raum für Diskussion.

**Montag, 18.11.2024, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend**

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

**Leitung: Prof. Dr. Franz Hofmann, Gebühr: 5,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1424ON**

### **KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe**

#### *Recherche, Bewertung und Organisation von Informationen mit KI*

Der praxisnahe Workshop richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen und soll sie darin befähigen, KI für die gezielte Informationsbeschaffung und -organisation zu nutzen. Sie lernen, wie sie mittels mehrerer KI-gestützter Werkzeuge Datenquellen durchsuchen, Ergebnisse kritisch bewerten und relevante Informationen extrahieren, um diese schließlich systematisch zu organisieren.

**Montag, 25.11.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend**

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

**Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 5,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1425ON**

### **KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe**

#### *KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten*

In diesem praxisorientierten Workshop werden wir das Zusammenspiel von Kreativität und KI erforschen. Es werden die folgenden Fragen beleuchtet: Wie gelangt man durch die präzise Formulierung von Anfragen schrittweise von der eigenen Vorstellung im Kopf zu einem visualisierten Bild auf dem Bildschirm? Wie hilfreich können KI-Tools für Brainstorming und ähnliche Kreativprozesse sein und welche Anwendungen kann man nutzen, um die eigenen Fotos zu optimieren?

**Montag, 2.12.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend**

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

**Leitung: Sophie Erbsner, Gebühr: 5,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1426ON**

### **KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe**

#### *KI und Ethik - Vortrag*

Neben all den Vorteilen birgt der zunehmende Einzug von Künstlicher Intelligenz in unseren Alltag auch viele ethische Herausforderungen, wie z.B. die Verantwortung für die Handlungen von KI-Systemen, die Auswirkungen auf die Privatsphäre oder die Menschenwürde. In diesem Workshop werden Ihnen einige grundlegende Konzepte und Anwendungen von KI vorgestellt und auf dieser Basis gemeinsam mit Ihnen ethische Fragen diskutiert, die sich aus der Nutzung von KI ergeben. Ihnen werden dabei auch einige Beispiele für ethische Richtlinien und Prinzipien für KI vorgestellt, die bereits von verschiedenen Organisationen und Institutionen vorgeschlagen wurden. Der Workshop richtet sich an Menschen mit wenig Vorkenntnissen über KI und Ethik und soll das Bewusstsein und die Reflexion über diese wichtigen Themen fördern.

**Montag, 9.12.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend**

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

**Leitung: Ines Hensch, Gebühr: 5,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1427ON**

### **KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Kursreihe**

#### *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.

**Montag, 13.1.2025, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

**VHS-Gebäude Raum 3.2**

**Leitung: Dr. Carl-Christian Fey, Gebühr: 10,00 EUR**

## Bildbearbeitung und Layout

**Kurs-Nr. 1710**

### Adobe Photoshop für Fotografen, Einsteiger - Schnelleinstieg

#### *Tolle Rezepte zum Marktführer der digitalen Bildbearbeitung*

Wie mache ich das in Photoshop? In Theorie und Praxis zeigt Ihnen der Dozent, was in Photoshop steckt. Wir bearbeiten Bilder für Druck und Web.

Inhalte:

- Verständlich erklärt: RGB/CMYK/Volltonfarben
- Wichtige Begriffe: Rasterweite, Interpolation, Speicherformate
- Freistellen von Bildern
- Bilder optimieren
- Bildretusche, Fotomontage, Portrait
- Bildgröße, Farbmodus, Dateiformate und Auflösung
- Werkzeuge: Auswahl, Ebenen, Ebenenmaske
- Praxisworkshops: Freistellen, Ebenen erstellen, Flecken entfernen, Dodge and Burne

Kleingruppenintensivkurs max. 3- 6 Teiln.

Bitte mitbringen: Ihren Laptop mit der installierten Software (ab Version Photoshop CS 4). Es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung.

**Samstag, 1.2.2025 - Sonntag, 2.2.2025, 10.00-17.00 Uhr, 2 Tage**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Wolfgang Wein**

**Kleingruppe: max. 6 Teiln., Gebühr: 144,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1711**

### Adobe Lightroom Classic

#### *Auffrischung*

Möchten Sie Ihr Wissen zu Lightroom Classic auffrischen, strukturieren und vertiefen? Dieser Kompaktkurs geht auf folgende Themen ein: Neuerungen und aktuelle Features; Übungen zur Bildbearbeitung. Was kann man in Lightroom noch rausholen? Weiterbearbeitung in Photoshop CC. Es geht um Ihre konkreten Fragen - bis 7 Tage vor Kursbeginn per E-Mail an: info@lichtscherbe.de

Bitte mitbringen: Laptop mit vorinstalliertem Programm - Adobe Lightroom Classic, es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung. Sie können gerne Ihre eigenen Bilder mitbringen.

**Samstag, 18.1.2025, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Wolfgang Wein**

**Kleingruppe: max. 6 Teiln., Gebühr: 72,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1732**

### Layout mit InDesign CC

#### *Grundlagen*

Sie lernen das Programm mit seinen grundlegenden Funktionen. Wir werden Flyer, Anzeigen, Plakate und eine Postkarte gemeinsam gestalten und druckfertig anlegen. Eigene Entwürfe und Übungsaufgaben werden gemeinsam besprochen.

Inhalt: Arbeitsoberfläche; Werkzeuge und Bedienfelder; Objekte positionieren und skalieren; Farben und Verläufe; Formatierungen; Anlegen von Absatz- und Zeichenformaten; Tabulatoren; Aufzählungen und Num-

merierungen; Import von Text und Bildern; druckfertiger Export als PDF. Etwas Theorie zu Gestaltung, Typografie und Druckaufbereitung runden diesen Kurs ab. Das sehr hilfreiche Programm «Bridge» werden wir uns ebenfalls ansehen.

Vorkenntnisse: PC-Grundwissen

Bitte mitbringen: Ihren eigenen Laptop mit dem installierten Programm. Es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung.

**Samstag, 7.12.2024 - Samstag, 14.12.2024, 9.00-16.00 Uhr, 2 Tage**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Gustav Flohr**

**Kleingruppe: max. 6 Teiln., Gebühr: 144,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1733**

### Layout mit InDesign CC

#### *Fortgeschrittene*

In diesem Kurs erarbeiten wir uns das Erstellen von doppelseitigen Dokumenten mit Musterseiten, Seitenzahlen und allen notwendigen Formaten für Broschüren, Bücher oder Magazine. Wir werden ein Inhaltsverzeichnis auf Basis der angelegten Absatzformate erstellen sowie Fußnoten anlegen. Alle Inhalte des Grundkurses werden wiederholt.

Vorkenntnisse: Kurs «InDesign Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse

Bitte mitbringen: Ihren eigenen Laptop mit dem installierten Programm. Es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung.

**Samstag, 11.1.2025, 9.00-16.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Gustav Flohr**

**Kleingruppe: max. 6 Teiln., Gebühr: 72,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1751ON**

### Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone

Sie lernen wie Sie mit kostenlosen Smartphone-Apps sowohl klassisch Fotos bearbeiten (Belichtung, Farben, Zuschnitt, Perspektive, Filter, Hautunreinheiten, Rote Augen, Objekte entfernen) als auch moderne Methoden der künstlichen Intelligenz (Hintergrund entfernen, Himmel austauschen, Make-up, Body Shaping, Gesichtertausch) einfach und schnell auf dem Smartphone anwenden.

Bitte mitbringen: Sie benötigen ein modernes Smartphone und vorinstallierte kostenlose Apps wie Snapseed, Pixlr, FaceApp, Perfect Me und Airbrush.

**Mittwoch, 13.11.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

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

**Leitung: Dr. Harald Schmidts**

**Gebühr: 14,00 EUR**

**Kurs-Nr. 1752ON**

### Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone

Sie lernen wie Sie mit kostenlosen Smartphone-Apps sowohl klassisch Fotos bearbeiten (Belichtung, Farben, Zuschnitt, Perspektive, Filter, Hautunreinheiten, Rote Augen, Objekte entfernen) als auch moderne Methoden der künstlichen Intelligenz (Hintergrund entfernen, Himmel austauschen, Makeup, Body Shaping, Gesichtertausch) einfach und schnell auf dem Smartphone anwenden.

Bitte mitbringen: Sie benötigen ein modernes Smartphone und vorinstallierte kostenlose Apps wie Snapseed, Pixlr, FaceApp, Perfect Me und Airbrush.

**Mittwoch, 22.1.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend**

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

**Leitung: Dr. Harald Schmidts**

**Gebühr: 14,00 EUR**

### Unser Tipp:

Weitere Kurse zum Thema „Fotografie“ finden Sie im Programmbereich Kultur auf Seite 44.



## AbenteuerKinderWelt



Kurs-Nr. 6402

### AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 12/2022- 05/2023)

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß haben. Mehr unter [www.abenteuerkinderwelt.de](http://www.abenteuerkinderwelt.de)

**Montag, 30.9.2024 - Montag, 13.1.2025, 9.30-11.00 Uhr,**

**12 Vormittage**

**Schule Pitzling**

**Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 128,00 EUR**

Kurs-Nr. 6403

### AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 12/2021- 04/2022)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6402.

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 7.1.2025, 9.00-10.30 Uhr,**

**12 Vormittage**

**Schule Pitzling**

**Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 128,00 EUR**

Kurs-Nr. 6404

### AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 06/2023- 11/2023)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6402.

**Dienstag, 1.10.2024 - Dienstag, 7.1.2025, 10.45-12.15 Uhr,**

**12 Vormittage**

**Schule Pitzling**

**Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 128,00 EUR**

Kurs-Nr. 6405

### AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 05/2022- 11/2022)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6402.

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 8.1.2025, 9.00-10.30 Uhr,**

**12 Vormittage**

**Schule Pitzling**

**Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 128,00 EUR**

## Musik & Rhythmus

Kurs-Nr. 6409

### TrommelSpielZauber

Ab Kindergartenalter

Reise mit deiner Trommel durch unsere Zauberwelt, spiele mit auf unserem TrommelSpielplatz und besuche die Tiere in unserem Rhythmuszoo. Bei uns darfst du mal so richtig auf die Pauke hauen oder auch ein Solo trommeln. Du erfährst, was es für unterschiedliche Möglichkeiten zu trommeln gibt, lernst die Hauptschlagtechniken kennen und schon geht die Reise mit unseren Rhythmen und Trommelgeschichten los. Verschiedene Trommeln, Kleinperkussionsinstrumente, Alltagsgegenstände, Boomwhackers und Stöcke begleiten uns auf unserem gemeinschaftlichen musikalischen Erlebnis. Dabei fördern wir spielerisch unsere Konzentrations- und Lernfähigkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Selbstaussdruck und soziale Kompetenz und bauen auch Aggressionen ab. TrommelSpielZauber ist ein ganzheitliches Konzept, das auf den Grundfeiern Sprechen, Trommeln, Bewegen und Spielen aufbaut. Die Trommeln werden gestellt, es dürfen gerne auch eigene Trommeln mitgebracht werden. Die Eltern sind beim Kurs dabei. Die Benutzung der Instrumente ist in der Kursgebühr enthalten.

**Mittwoch, 2.10.2024 - Mittwoch, 11.12.2024, 15.30-16.15 Uhr,**

**10 Nachmittage**

**Schule Pitzling**

**Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 55,00 EUR**

## Kreativität und Phantasie

Kurs-Nr. 6505

### Zaubern können, wer will das nicht?

Zauberworkshop für Kinder und Jugendliche von 7 bis 16 Jahren



© Fred Bossie

In der Zauberschule von Fred Bossie liegt Magie in der Luft. Schritt für Schritt zeigt Zauberpädagogin Fred Bossie neue, pfiffige Tricks, mit denen kleine Zauber-künstler ganz groß rauskommen. Ein paar Alltagsgegenstände, etwas Geduld und Übung – und schon kann es

losgehen. Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den letzten Jahren: In diesem Workshop gibt es ein völlig neues Programm mit vielen großartigen Kunststücken. Es lohnt sich also, wieder mitzumachen. Zauber material, wie Karten oder Zauberseil, und die umfangreiche Broschüre „Auf geht's in die Zauberschule“ mit vielen, ausführlich erklärten Tricks sind in der Kursgebühr enthalten.

Ab 14:30 Uhr laden wir Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Freunde herzlich zu einer Zaubershow ein und am Schluss gibt es auch noch ein Zauberdiplom.

Bitte mitbringen: ein buntes Tuch (z.B. ein Herrentaschentuch), Schere und Klebestift sowie ein Getränk und einen Pausensnack.

**Samstag, 7.12.2024, 10.00-15.00 Uhr, 1 Tag**

**VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Fred Bossie, Gebühr: 45,00 EUR**

**Kurs-Nr. 6507****Komm mit in die Märchenwelt!**

*Familien-Workshop für alle großen und kleinen Fabelwesen ab 4 Jahren*

Im Workshop lauschen wir einem fantastischen Märchen („Die Prinzessin auf der Erbse“, „Schneewittchen“ oder ...) und werden dieses gemeinsam spielend erleben. Mithilfe von Bewegungs- und Kreativspielen aus Tanz und Theater werden Prinzessinnen, Zwerge und fabelhafte Wesen auf unserer „Bühne“ lebendig. Tauche ein und sei gespannt, was alles Neues in und mit der Geschichte entstehen kann. Entdecke deine unbändige Kreativität und lerne dich und deine Mitspielenden neu kennen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Getränk

**Freitag, 29.11.2024, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Maria-Theresa Storch, Gebühr: 24,00 EUR - Die Gebühr ist pro Elternteil + 1 Kind berechnet (Erwachsene bezahlen 15 Euro, Kinder 9 Euro.)**

**Kurs-Nr. 6508****Kreativer, freier Tanz für die ganze Familie**

*Familien-Workshop für alle Menschen ab 7 Jahren*

Tanze dich frei und entdecke deine Kreativität! Lerne verschiedene Bewegungsqualitäten kennen (leicht, schwer, kraftvoll, entspannt ...) und übe dich im freien Tanzen und Improvisieren. Zu Rhythmen aus aller Welt schwingen, schlendern und spüren wir uns gemeinsam durch den Workshop - mal leichtfüßig, mal dynamisch fordernd, mal schwerelos. Dabei steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt: Es darf ausgiebig gelacht, geschwitzt und gewirbelt werden! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Getränk

**Freitag, 24.1.2025, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 3.3**

**Leitung: Maria-Theresa Storch, Gebühr: 24,00 EUR - Die Gebühr ist pro Elternteil + 1 Kind berechnet (Erwachsene bezahlen 15 Euro, Kinder 9 Euro.)**

**Kurs-Nr. 6509****Schauspielkurs**

*für Kinder und Jugendliche von 11-15 Jahre*

Interessiert dich Schauspielerei? Lass mich dir zeigen, wie es funktioniert. Schauspiel basiert auf dem Wechselspiel von Entspannung und Spannung sowie dem Prinzip von Geben und Nehmen. Spielerisch regen wir unsere Fantasie an, entwickeln gleichzeitig Fokus und Konzentration und steigern das eigene Selbst-Bewusstsein. Durch Improvisation mit kurzen Texten tauchen wir in die unterschiedlichsten Rollen ein und präsentieren am letzten Kursabend unsere Traumrollen einem ausgewählten Publikum.

**Freitag, 4.10.2024 - Freitag, 29.11.2024, 16.30-18.00 Uhr,**

**8 Nachmittage**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 115,00 EUR keine Ermäßigung möglich**

**Kurs-Nr. 6510****Selbstgemachtes aus Papier**

*Teenie-Kurs - Entdecke Deine Kreativität für Jugendliche ab 13 Jahren*

Wir basteln zwei bis drei wunderbare Projekte aus Papier mit verschiedenen Techniken - nützlich, zum Verschenken oder Selberhalten, aber in jedem Fall schön! z. B. Karten, Deko, Notizblock, Leporello, Mini-Album.

**Freitag, 17.1.2025, 15.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.4**

**Leitung: Brigitte Keiling, Gebühr: EUR 13,50. Die Materialgebühr in Höhe von 10,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.**

**Kurs-Nr. 6511****Makramee - Weihnachtskugel**

*für Kinder ab 9 Jahren*

Lassen Sie die Vorfreude auf Weihnachten noch bunter und fröhlicher werden, indem Ihre Kinder ihre eigenen Weihnachtskugeln gestalten! In diesem Kurs haben Kinder die Möglichkeit, mit Farben und Knoten kreativ zu werden und ihre ganz persönlichen Weihnachtskugeln zu gestalten. Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter ab 9 Jahren und ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Ich werde die Kinder durch den Prozess führen und ihnen mit viel Spaß die wichtigsten Makramee-Knoten beibringen. Die Kursinhalte werden an die individuellen Fertigkeiten der Kinder angepasst.

**Freitag, 22.11.2024, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Andrea Bunger, Gebühr: 11,00 EUR, zzgl. Materialgebühr 2,00 EUR (Makramee-Garn und Acryl-Weihnachtskugel)**

**Kurs-Nr. 6512****Party of Life: Blotted Line**

*Workshop für Familien mit Kindern ab 6 Jahren*

Beschreibung siehe Seite 54

**Samstag, 21.9.2024, 14.00-15.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Urte Ehlers, Kunsthistorikerin**

**Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Materialgebühr 5,00 EUR**

**Kurs-Nr. 6514****Seidenblumen**

*Workshop für Familien mit Kindern ab 6 Jahren*

Beschreibung siehe Seite 54

**Freitag, 3.1.2025, 14.00-15.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Urte Ehlers, Kunsthistorikerin**

**Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Materialgebühr 3,00 EUR**

**Kurs-Nr. 6520****Badebomben & Co. selbstgemacht**

*Duftiger Spaß mit pflegenden Zutaten für Kinder von 6 bis 9 Jahren*

Mit Hilfe einfacher Zutaten stellen wir Badebomben, Seife und Badesalz mit Kräutern, Düften und Farben nach Wahl her. Kreiere aus ausgewählten Zutaten deine eigene Naturkosmetik, für Dich selbst oder als Geschenk.

**Samstag, 23.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Csilla Urban-Banu,**

**Gebühr: 16,00 EUR, zzgl. Materialgebühr 7,00 EUR**

**Kurs-Nr. 6525****Badebomben & Co. selbstgemacht**

*Duftiger Spaß mit pflegenden Zutaten für Kinder von 10 bis 13 Jahren*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6520.

**Samstag, 30.11.2024, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Csilla Urban-Banu,**

**Gebühr: 16,00 EUR, zzgl. Materialgebühr 7,00 EUR**

# Familienführungen

Kurs-Nr. 6513

## Andy Warhol und Keith Haring: Party of Life Führung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Sie waren Popstars, charismatische Netzwerker und (Selbst-)Vermarktungs-genies: Andy Warhol und Keith Haring gehören nicht nur zu den berühmtesten Künstler:innen der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Sie revolutionierten auch die etablierten Vorstellungen von Kunst und ihrer Verbreitung. In dieser Führung durch die Ausstellung „Party of Life“ zeigt Kunsthistorikerin Urte Ehlers Familien mit Kindern ab 6 Jahren Warhols poppige Bilder und Harings tanzende Figuren, erzählt von der Freundschaft zwischen den beiden und erklärt, wie die beiden New Yorker Künstler sich gegenseitig beeinflussten und unser Kunstverständnis für immer veränderten. Bitte beachten: Es wird keine Aufsichtspflicht übernommen. Der Eintritt ist vorher extra an der Kasse zu bezahlen. Bitte kommen Sie etwas früher, damit die Führung pünktlich beginnen kann.

**Samstag, 28.9.2024, 14.30-16.00 Uhr, 1 Nachmittag**

**München, Treffpunkt: Foyer Museum Brandhorst**

**Leitung: Urte Ehlers, Kunsthistorikerin**

**Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt, vor Ort zu bezahlen**

Kurs-Nr. 6512

## Party of Life: Blotted Line

### Workshop für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Andy Warhol entwickelte schon als Graphikstudent verschiedene Drucktechniken. Seine erste Technik, mit der er Zeitungsbilder so kopierte, dass sie wie echte Malerei wirkten, nannte er „Blotted Line“. Sie war der Vorläufer der Siebdrucke, mit denen er später berühmt wurde und sorgte für Furore als er die „getupften“ Tuschelinien für die „Miller Shoe“ Werbekampagne nutzte. Sehr gerne lud er auch Freunde zu sogenannten „Colouring Parties“ ein. In seiner ersten Colouring Party mussten seine Freunde Katzenbilder kolorieren. Das in dieser Aktion entstandene Buch nannte Warhol „25 Cats And One Blue Pussy“. Zum Workshop bitte Motive aus Zeitschriften oder eigene Vorlagen mitbringen. Daraus fertigen wir Monotypen, die anschließend mit Wasser oder Aquarellfarben farbig gestaltet werden - gerne auch in Serie in verschiedenen Farbkombinationen. Bitte mitbringen: ein Fotomotiv (Person, Gegenstand oder Tier, z. B. aus einer Zeitschrift, oder auch ein privates Bild)

**Samstag, 21.9.2024, 14.00-15.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Urte Ehlers, Kunsthistorikerin**

**Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Materialgebühr 5,00 EUR**

Kurs-Nr. 6516

## Rachel Ruysch: Nature into Art

### Führung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Ihre prachtvollen, täuschend echt wirkenden Blumenstillleben mit exotischen Pflanzen und Früchten, Schmetterlingen und Insekten galten bereits zu Lebzeiten als gesuchte und kostspielige Sammlerstücke. Die Nachfrage war so groß, dass es sich die Amsterdamer Malerin leisten konnte, nur wenige Stücke im Jahr zu produzieren. Als Tochter des renommierten Professors für Anatomie und Botanik, Frederik Ruysch, erstes weibliches Mitglied der Confrerie Pictura, Hofmalerin in Düsseldorf, Lotteriegewinnerin und Mutter von 11 Kindern war sie eine Ausnahmerecheinung ihrer Zeit. Kunsthistorikerin Urte Ehlers führt Familien mit Kindern ab 6 Jahren durch die Ausstellung in der Alten Pinakothek und zeigt ihnen die wundersame Welt der Rachel Ruysch (1664 - 1750). Bitte beachten: Es wird keine Aufsichtspflicht übernommen. Der Eintritt ist vorher extra an der Kasse zu bezahlen. Bitte kommen Sie etwas früher, damit die Führung pünktlich beginnen kann.

**Samstag, 4.1.2025, 15.00- 16.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**München, Treffpunkt: Foyer Alte Pinakothek**

**Leitung: Urte Ehlers, Gebühr: 12,00 EUR,**

**zzgl. Museumseintritt, vor Ort zu bezahlen**

Kurs-Nr. 6514

## Seidenblumen

### Workshop für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Zu der Zeit in der Rachel Ruysch lebte, wurde die Seidenblütenherstellung immer beliebter. Im Workshop können Kinder oder auch die ganze Familie Blumensträuße aus Seidenpapier kreieren und verschiedene Techniken ausprobieren. Sogar aus Toilettenpapier lassen sich wunderschöne Rosen zaubern! Wer mutig ist, darf wie auf Rachel Ruyschs Bildern auch kleine krabbelige Gesellen dazu entwerfen und über die Blüten verteilen. Von Rosen, Tulpen, Nelken zu Schmetterling, über Käfer, Fliegen oder Schnecken sind keine Grenzen gesetzt, weil diese Blüten nie verblühen und die kleinen „Viecher“ aus Papier sind.

**Freitag, 3.1.2025, 14.00-15.30 Uhr, 1 Nachmittag**

**VHS-Gebäude Raum 2.3**

**Leitung: Urte Ehlers**

**Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Materialgebühr 3,00 EUR**

# Sprachkurse für Kinder und Jugendliche

Kurs-Nr. 2525

## Spanisch für Kinder (6-10 Jahre)

NEU!

Mit vielen Liedern und Spielen wird das Erlernen der Spanische im wahren Sinne des Wortes zum Kinderspiel. Die Kinder erhalten eine Einführung in die Welt der spanischen Sprache und ihrer Kultur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

**Montag, 11.11.2024 - Montag, 16.12.2024, 15.00-16.30 Uhr,**

**6 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Liliana Rabi-Horn, Gebühr: 54,00 EUR**

Kurs-Nr. 2526

## Spanisch für Kinder und Jugendliche (12-15 Jahre)

NEU!

Das Ziel ist es, den Kindern und Jugendlichen die spanische Sprache in einer lockeren und belebenden Atmosphäre so einfach und zugleich effizient wie möglich zu vermitteln, mit Simulationen von Alltagssituationen, Rollenspielen und anderen interessanten und unterhaltsamen Aktivitäten, ohne den Druck, Klassenarbeiten zu bestehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

**Mittwoch, 6.11.2024 - Mittwoch, 11.12.2024, 15.00-16.30 Uhr,**

**6 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 2.1**

**Leitung: Liliana Rabi-Horn, Gebühr: 54,00 EUR**

## Kursleitungen gesucht

Die Volkshochschule Landsberg sucht immer wieder engagierte und kreative Persönlichkeiten als Honorarkursleitungen für unser vielseitiges Kursangebot. Wenn Sie vertiefte Kenntnisse zu einem Thema (siehe Programmbereiche) und Freude daran haben, Wissen und Ihre Begeisterung mit anderen zu teilen, dann sind Sie bei uns genau richtig!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.vhs-landsberg.de](http://www.vhs-landsberg.de) unter „Aktuelles“.



# EDV-Kurse für Kinder und Jugendliche

**Kurs-Nr. 6240**

## PowerPoint

*für Kinder von 8 bis 12 Jahren Ferienkurs*

In Grund- und weiterführenden Schulen begleiten heute zu Tage immer häufiger PowerPoint-Präsentationen Referate und Projekte der Schüler und Schülerinnen. Kinder ab 8 Jahren erlernen in diesem Kurs spielerisch den Umgang mit MS PowerPoint. Bei der Gestaltung von kleinen bewegten Bildern, Cartoons und Trickfilmen werden die Kinder vertraut mit den wichtigsten Bedienelementen für Text- und Grafikeinheiten der Software. Herzstück des Kurses ist die Konzeption und Ausgestaltung einer mehrseitigen Präsentation zu einem selbstgewählten Themenbereich. Eigene Bilder oder Texte können gerne auf USB-Stick mitgebracht und verwendet werden. Bitte mitbringen: Das eigene Laptop mit installiertem PowerPoint-Programm.

**Montag, 28.10.2024 - Mittwoch, 30.10.2024,**

**täglich jeweils 10.00-12.00 Uhr, 3 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 2.2**

**Leitung: Sonja Bode-Schuhmann,**

**Kleingruppe: max. 6 Kinder, Gebühr: 80,00 EUR**

### Unser Tipp:

Bitte beachten Sie auch unsere Tastschreibkurse für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren auf Seite 47

## Bewegung

**Kurs-Nr. 6605**

### Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

*Für Kinder von 6 bis 14 Jahren Ferienkurs*

Du möchtest gerne Skateboarden lernen? Dann bist du bei uns genau richtig. Der Skateboard-Kurs geht von der Geschichte, Bestandteile-Skatepark bis hin zum richtigen Fallen und dem richtigen Stand auf dem Brett. Der perfekte Kurs, um eine sichere Grundlage zu bekommen. Auch Fortgeschrittene, die ihr Können mit neuen Tricks verbessern wollen, sind hier willkommen. Von dem bayerischen Meister Tom, mit 21 Jahren Skateboard-Erfahrung, seiner Frau Dara und deren Team erfahren und erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Technik des Skatens. Sie werden in zwei Gruppen aufgeteilt, so dass AnfängerInnen und Fortgeschrittene etwas Neues erlernen, ihr Selbstbewusstsein stärken und vor allem Spaß haben. Das Equipment - Profi-Skateboards, Schoner und Helme - wird kostenlos am Kurstag verliehen. Wer ein eigenes Skateboard, Helm oder Schoner hat, kann diese gerne mitbringen. Bei Regen findet der Kurs in der Turnhalle der Grundschule in Erpfting, Husarenstraße 1, statt. Bitte mitbringen: geschlossene, feste, saubere Sportschuhe, ein Getränk und einen Snack

**Dienstag, 29.10.2024, 10.00-12.00 Uhr, 1 Termin**

**Skatepark Landsberg, neben dem Inselbad**

**Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR**

**Kurs-Nr. 6606**

### Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

*Für Kinder von 6 bis 14 Jahren*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605.

**Samstag, 7.12.2024, 10.00-12.00 Uhr, 1 Termin**

**Turnhalle Erpfting**

**Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR**

**Kurs-Nr. 6609**

### Kids on Ice - Anfängerkurs (7-8 Jahre)

Ein Wunsch vieler Kinder ist es, das Eislaufen zu lernen. In diesem Kurs wird den Kindern unter fachkundiger Leitung ermöglicht, u.a. das Vorwärts- und Rückwärtslaufen, Bremsen, Kurvenfahren und vieles mehr zu erlernen. Schlittschuhe werden nicht gestellt, können aber vor Ort gegen eine Gebühr von 1,00 EUR pro Stunde ausgeliehen werden.

Es sind keine Foto- und Filmaufnahmen gestattet.

**Samstag, 9.11.2024, Samstag, 16.11.2024, Samstag, 23.11.2024,**

**Samstag, 30.11.2024, , Samstag, 7.12.2024, Samstag, 14.12.2024,**

**jeweils 7.45-8.30 Uhr, 6 Vormittage**

**Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle**

**Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 44,40 EUR**

**Kurs-Nr. 6610**

### Kids on Ice - Anfängerkurs (5-6 Jahre)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 6609.

Es sind keine Foto- und Filmaufnahmen gestattet.

**Samstag, 9.11.2024, Samstag, 16.11.2024, Samstag, 23.11.2024,**

**Samstag, 30.11.2024, Samstag, 7.12.2024, Samstag, 14.12.2024,**

**jeweils 8.30-9.25 Uhr, 6 Vormittage**

**Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle**

**Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 44,40 EUR**

**Kurs-Nr. 6611**

### Kids on Ice - Folgekurs zu Kurs Nr. 6609 (7-8 Jahre)

In diesem Kurs wird das Erlernte bzw. das vorhandene Können vertieft. Voraussetzung: Sicheres Laufen und Bremsen. Bitte beachten Sie, dass Foto- oder Videoaufnahmen während des Unterrichts aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht gestattet sind.

**Samstag, 11.1.2025, Samstag, 18.1.2025, Samstag, 25.1.2025,**

**Samstag, 1.2.2025, jeweils 7.45-8.30 Uhr, 4 Vormittage**

**Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle**

**Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 32,00 EUR**

**Kurs-Nr. 6612**

### Kids on Ice - Folgekurs zu Kurs Nr. 6610 (5-6 Jahre)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6611.

Es sind keine Foto- und Filmaufnahmen gestattet.

**Samstag, 11.1.2025, Samstag, 18.1.2025, Samstag, 25.1.2025,**

**Samstag, 1.2.2025, jeweils 8.30-9.25 Uhr, 4 Vormittage**

**Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle**

**Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 32,00 EUR**

### Unser Tipp:

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote :  
Fit vor und nach der Geburt auf Seite 28

# PEKIP

## Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern und ihre Babys im 1. Lebensjahr.



Ziel des PEKiP ist es

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt der Treffen stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen, die dem Alter und der Entwicklung des Babys entsprechend ausgewählt werden.

In freundlicher, anregender Atmosphäre erleben Mutter/Vater und Baby Freude am gemeinsamen Spiel und der intensiven Zeit. Bitte in luftiger Kleidung zum Kurs kommen.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch oder kleine Babydecke, evtl. etwas zu trinken.

Kursleiterinnen:

Monika Prestele, Bea Bachsleitner und Daniela Achenbach.

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

Die Kurse finden im vhs-Gebäude statt.

Achtung: Es gibt keine Möglichkeit im vhs-Gebäude Kinderwagen abzustellen. Geschwister können leider nicht mitgebracht werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung

- den Namen der teilnehmenden Mutter/ des teilnehmenden Vaters
- den Namen des Babys
- das Geburtsdatum des Babys und das Geburtsjahr der teilnehmenden Mutter / des teilnehmenden Vaters an.

Bitte beachten Sie: bei PEKiP-Kursen ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Die AGB der vhs gelten in diesem Fall nicht.

**Kurs-Nr. 6901**

**PEKiP 1. Block**

*Geburtsmonate 04/2024 -05/2024*

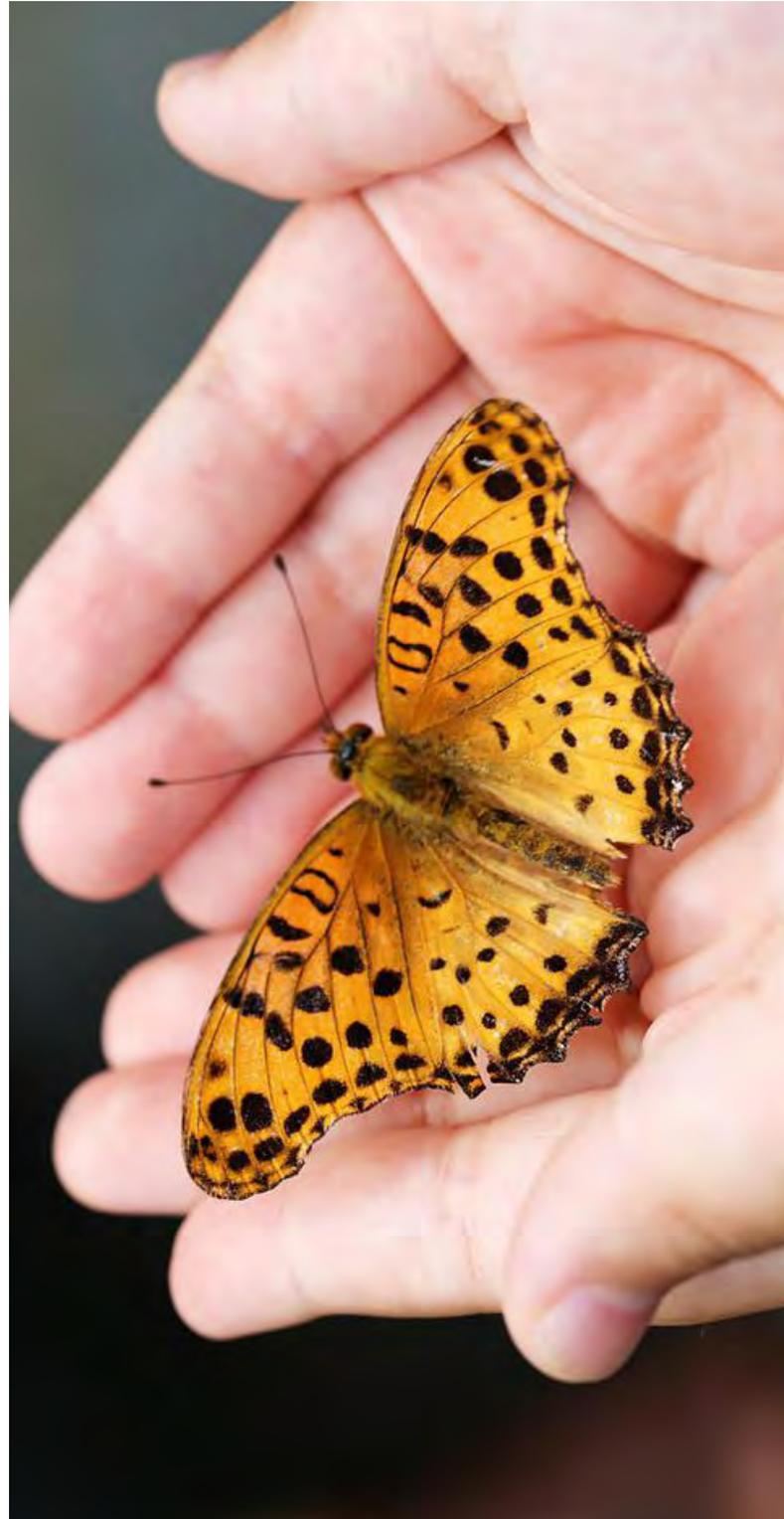
**Dienstag, 10.9.2024 - Dienstag, 19.11.2024, 11.00-12.30 Uhr, 10 Vormittage**

**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

**Leitung: Erzieherin Monika Prestele, Gebühr: 115,00 EUR Gebühr für einen Elternteil mit einem Kind**

### Unser Tipp:

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



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



Volkshochschule  
Kaufering



Melden Sie sich jetzt zu unserem Newsletter an und erfahren Sie zeitnah alle Informationen rund um das vhs-Jahr.

**Hinweis:**  
Information und Anmeldung für Veranstaltungen im ersten Teil nur über die vhs Landsberg (Seite 5), im zweiten Teil nur über die vhs Kaufering

Die Volkshochschule Kaufering ist eine vom Markt Kaufering getragene überparteiliche und überkonfessionelle Weiterbildungseinrichtung. Der Besuch steht allen Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern offen, die ihr Allgemeinwissen mehren, ihre beruflichen Kenntnisse erweitern oder ihren kreativen Interessen nachgehen wollen. Die Volkshochschule Kaufering ist Mitglied im Bayerischen Volkshochschulverband.

## 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](mailto:vhs@kaufering.de)

## Internet

[www.vhs-kaufering.de](http://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](http://www.vhs-kaufering.de)
- telefonisch unter 08191 / 664220
- per E-Mail an [vhs@kaufering.de](mailto:vhs@kaufering.de)
- persönlich in der Geschäftsstelle in Kaufering

# Inhalt

Vorwort .....	1
Semesterschwerpunkt: Vernetzt!.....	2
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER).....	3
Programmteil: vhs Landsberg am Lech.....	5

## Gesellschaft & Umwelt

Recht und Verbraucherbildung .....	59
Nachhaltig konsumieren, wohnen und leben.....	59
Persönliche Entwicklung.....	60
Miteinander leben .....	61
Politik und Demokratie.....	61
Geschichte erleben.....	62

## Sprachen & Integration

Freizeit und Hobby .....	64
Gebärdensprache.....	65
Deutsch als Fremdsprache.....	65
Englisch.....	65
Französisch .....	66
Italienisch.....	66
Rumänisch.....	67
Russisch.....	67
Spanisch.....	68

## Gesundheit & Ernährung

Gesundheitsforum .....	69
Essen und Trinken.....	70
Gymnastik und Fitness am Vormittag und Nachmittag.....	71
Gymnastik und Fitness am Abend.....	73
Zumba, LaKossa und StrongNation .....	74
Yoga .....	75
Qigong.....	76
Aktivitäten im Freien.....	77
Meditation, Entspannung & Atmung .....	77

## Beruf, Medien & Kommunikation

Laptop, Tablet und Smartphone .....	79
Medien für den Alltag .....	81
Fit für den Beruf.....	81
Programmieren .....	81
Gewusst wie: Fit in Word, Excel & Power Point .....	82

## Kultur & Gestaltung

Literatur, Philosophie und Kunstgeschichte.....	83
Malen und Zeichnen.....	84
Musik und Gesang.....	86
Tanz.....	87
Kunsth Handwerk, Nähen und Gestalten.....	87

## Junge vhs

Eltern-Kind-Veranstaltungen.....	89
Pädagogik und Erziehung .....	89
Ferienkurse.....	90
Kreativität und Gestaltung .....	90
Für junge Köche .....	91
Bewegung und Körpererfahrung .....	92
vhs.KinderUni .....	92

## Geltendorf

Sprachkurse .....	93
Fitness & Gesundheit .....	94
Gesellschaft & Kultur .....	95
Kurse für Kinder und Jugendliche .....	95

## Weitere Veranstaltungsorte

Egling.....	95
Hurlach .....	95
Prittriching.....	96

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB).....	97
Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften.....	98
Datenschutzerklärung .....	99
Impressum.....	99



**Hinweis:**  
Für einige unserer Kurse gibt es fachspezifische  
Literatur in der Bücherei.



# Gesellschaft & Umwelt

## Recht und Verbraucherbildung

Kurs Nr. 103-04

### Informationsabend rund um die Rente Voraussetzungen und Möglichkeiten

An diesem Abend erfahren Sie von einer unabhängigen Rentenberaterin „Alles Wichtige zum Thema Rente“: Wir betrachten gemeinsam die verschiedenen Altersrentenarten (inkl. sog. Flexirente), Zeiten der Kindererziehung, Rentenminderungen, die verhindert werden können, und den Minijob. Mit diesem Wissen kann der Versicherte evtl. noch günstig Einfluss auf die Höhe der künftigen Rente nehmen.

**1 Abend, 15.10.2024 Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a,**

**86916 Kaufering**

**Gebühr: 12,00 €**

**Kursleitung: Claudia Plamann,**

**Mitglied im Bundesverband der Rentenberater e. V.**

Kurs Nr. 103-01

### Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Jeder von uns kann in eine Situation geraten, in der wir nicht mehr in der Lage sind, wichtige Entscheidungen eigenständig zu treffen, sei es aufgrund des Alters oder von gesundheitlichen Beeinträchtigungen. In solchen Momenten kann eine Vorsorgevollmacht entscheidend sein, um sicherzustellen, dass unsere Angelegenheiten von einer vertrauten Person nach unseren Wünschen geregelt werden. Ohne eine solche Vollmacht können selbst Ehepartner und Kinder nicht in unserem Namen handeln. Stattdessen würde das Gericht einen Betreuer ernennen, möglicherweise eine für uns völlig unbekannt Person. Zusätzlich zur Vorsorgevollmacht ist auch eine Patientenverfügung von großer Bedeutung. Mit ihr können wir bereits jetzt festlegen, unter welchen Umständen Ärzte entsprechend unseren Anweisungen handeln sollen. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung wirksam erstellen können und welche häufigen Fehler es dabei zu vermeiden gilt.

**1 Abend, 21.10.2024 Montag, 18:30 - 20:00 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916**

**Kaufering**

**Gebühr: 12,00 €**

**Kursleitung: Susanne Kristin, Fachanwältin für Familienrecht /  
Schwerpunkt Erbrecht**

Kurs Nr. 103-03

### Grundwissen Erbrecht: So gestalten Sie ein Testament

Die sorgfältige Gestaltung Ihres Testaments ist entscheidend, um potenzielle Konflikte unter den Erben zu vermeiden und einen reibungslosen Übergang Ihres Vermögens sicherzustellen. In unserem Vortrag erhalten Sie wichtige Einblicke in die Grundlagen des Erbrechts. Sie lernen, welche Schlüsselfaktoren bei der Testamentserstellung zu beachten sind und wie Sie typische Fehler vermeiden können.

**1 Abend, 18.11.2024 Montag, 18:30 - 20:00 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a,**

**86916 Kaufering**

**Gebühr inkl. Skript: 12,00 €**

**Kursleitung: Susanne Kristin, Fachanwältin für Familienrecht /  
Schwerpunkt Erbrecht**

Kurs Nr. 103-05

### Gut informiert an die Börse Das Kompaktseminar für Einsteiger

Sie möchten fürs Alter vorsorgen, oder Ihr Geld vor Inflation schützen? Sie würden gerne langfristig etwas für Ihre Enkel oder für ein persönliches Projekt ansparen? In diesem kompakten, aber intensiven Seminar lernen Sie theoretische Grundlagen und wertvolles Praxiswissen. Inhalte: • Allgemeine Grundlagen: Was ist die Börse, Aktien, Preisfindung, Dividende, Steuern, Zinseszins, Aktienindex. • Investieren, aber worin? Einzelne Aktien, aktiv gemanagte Aktienfonds oder ETFs? Auch der Punkt Risiko und Risikominimierung wird hier intensiv besprochen. • Praxisteil: ETF Auswahl, bester Kaufzeitpunkt, Brokerauswahl, „Wie und wo“ handeln werden besprochen. Die Veranstaltung ist für Sie geeignet, wenn Sie: - Praxisrelevantes Grundwissen über Aktien und Börse erhalten möchten. - Die generellen Vor- und Nachteile von Aktien, Aktienfonds und ETFs verstehen möchten - Ihren Vermögensaufbau selbst in die Hand nehmen möchten - Börsen-interessiert sind, jedoch nicht die Zeit haben, sich ausführlich in das Thema einzuarbeiten - Erfahren möchten, wie Sie sich im Falle eines Börsencrashes richtig verhalten - Sich darauf freuen, im Praxisteil ETFs auszuwählen und etwas über den „besten“ Kaufzeitpunkt erfahren möchten - Typische Anlegerfehler bei der Brokerauswahl und beim Handel vermeiden möchten.

**2 Tage, 09.11.2024, 16.11.2024**

**Samstag, wöchentlich, 09:00 - 14:00 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23,**

**86916 Kaufering, Seminarraum, EG**

**Gebühr: 60,00 €**

**Kursleitung: Sascha Feil**

Kurs Nr. 103-04

### Gut informiert an die Börse Das Kompaktseminar für Einsteiger

Beschreibung s. Kurs 102-05

**2 Tage, 25.01.2025, 01.02.2025**

**Samstag, wöchentlich, 09:00 - 14:00 Uhr**

**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,**

**Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

**Gebühr: 60,00 €**

**Kursleitung: Sascha Feil**

## Nachhaltig konsumieren, wohnen und leben

Kurs Nr. 104-11

### Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden Livestream

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen. Der Vortrag befasst sich mit Hand-



lungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren - ohne unseren Wohlstand zu gefährden. Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI - Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der aca-tech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

**1 Abend, 01.10.2024 Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
**Online mit zoom**

**Kurs Nr. 104-09**

**Das Internet der Tiere**

*Livestreams*

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse. Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen. Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz. Er erforscht globale Tierwanderungen mit dem Ziel, das intelligente Sensornetzwerk der Tiere in das „Internet der Tiere“ zusammenzufassen und Tiere weltweit zu schützen. 2008 erhielt er von National Geographic eine Auszeichnung als „Emerging Explorer“, 2010 als „Adventurer of the Year“ für seinen maßgeblichen Beitrag zur globalen Erforschung der Tierwanderungen.

**1 Abend, 25.11.2024 Montag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
**Online mit zoom**

**Kurs Nr. 104-10**

**Klimahandel**

**- Wie unsere Zukunft verkauft wird**

*Livestream: Zu Hause oder in der Bücherei*  
*– In Kooperation mit dem Quartiersmanagement*

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann. Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit Januar 2022 ist er Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg. Sie haben die Wahl: Nehmen Sie bequem von zu Hause aus teil oder kommen Sie in die Bücherei. Der Vortrag wird dort live übertragen und Sie können sich in gemütlicher Runde austauschen und diskutieren.

**1 Abend, 22.01.2025 Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr**  
**Online mit zoom**

# Persönliche Entwicklung

**Kurs Nr. 105-10**

**Stillvorbereitungskurs** NEU!  
*für alle werdenden Eltern/Paare*

Inhalte:

- Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind
  - Werde ich genügend Milch haben?
  - „Problemloses stillen – aber wie?“
  - Wissenswertes über die Gewichtsentwicklung Ihres Neugeborenen
  - Hilfsmaßnahmen wenn es nicht so kommt wie erhofft
  - Einbeziehung des Partners in die Stillbeziehung
- Neben vielen fachlichen Informationen, lebt der Kurs auch von kurzweiligen praktischen Anschauungsmaterialien.

Mehr Infos unter [www.wayandt.de](http://www.wayandt.de)

**1 Abend, 14.10.2024**

**Montag, 18:30 - 21:00 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916**

**Kaufering**

**Gebühr pro Person: 15,00 €**

**Kursleitung: Anja Wayandt, Still- und Laktationsexper:In EISL**

**Kurs Nr. 105-11**

**Stillvorbereitungskurs** NEU!  
*für alle werdenden Eltern/Paare*

Beschreibung s. Kurs 105-10

**1 Abend, 13.01.2025**

**Montag, 18:30 - 21:00 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916**

**Kaufering**

**Gebühr pro Person: 15,00 €**

**Kursleitung: Anja Wayandt, Still- und Laktationsexper:In EISL**

## Das Quartiersmanagement stellt sich vor:



Mit Frau Knapp haben wir seit November 2023 wieder eine Quartiersmanagerin in Kaufering.

Um was geht es?

Das Quartiersmanagement hat die Aufgabe, bestehende Strukturen und Akteure in Kaufering zu vernetzen sowie Angebote und Aktionen zu koordinieren und öffentlich zu machen.

Mit besonderem Fokus auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren in Kaufering wird Frau Knapp die Weiterentwicklung der Marktgemeinde in folgenden Bereichen unterstützen:

- Wohnen und Grundversorgung
- Ortsnahe Unterstützung und Pflege
- Beratung und soziale Netzwerke

Ein starkes Gemeinschaftsgefühl und gelebte Nachbarschaftshilfe sind die Grundvoraussetzungen dafür. Ihr Engagement und Ihre Unterstützung sind dabei von großer Bedeutung, um Kaufering lebens- und liebenswert zu erhalten!

**Haben Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche?**  
**Frau Knapp steht Ihnen gerne zur Verfügung.**

**Wenden Sie sich gerne an Frau Knapp**

**Email: [quartiersmanagement@kaufering.de](mailto:quartiersmanagement@kaufering.de)**

**Phone: 08191/66445**

Das Projekt wird gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales





# Miteinander leben

Kurs Nr. 108-02

## Letzte Hilfe Kurs

### Über die Begleitung von Menschen an ihrem Lebensende

Erste-Hilfe-Kurse sind für uns selbstverständlich und bereiten uns auf lebensrettende Situationen vor. Doch was ist, wenn sich ein Mensch auf seinem letzten Weg befindet und das Leben zu Ende geht? Unser Workshop richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, die einen einfühlsamen Umgang mit Menschen am Lebensende erlernen möchten. Wir vermitteln grundlegendes Wissen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer und ermutigen dazu, sich Menschen in dieser sensiblen Phase des Lebens zuzuwenden. Gemeinsam sprechen wir über Vorsorge und Entscheidungen am Lebensende, die Linderung körperlicher und psychischer Nöte, das Abschiednehmen vom Leben und den angemessenen Umgang mit Trauer. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos, allerdings bitten wir um eine vorherige Anmeldung, um Ihnen einen Platz zu reservieren.

**1 Tag, 30.11.2024 Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG**

**kostenfrei**

**Kursleitung: Ruth Loose / Tina Dengel**

Kurs Nr. 700-00

## 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-kauferring.de.

**Termine: 20.9., 18.10., 15.11., 13.12., 17.1., 21.02.2025**

**kostenfrei**

**Leitung: Elke Puskeppeleit**

# Politik und Demokratie

Kurs Nr. 101-04

## Tausend Aufbrüche: Die Deutschen und ihre Demokratie seit den 1980er-Jahren

### Livestream

Die Ost-West-Debatte der Deutschen ist oft von gegenseitigem Unverständnis und Zuspitzungen geprägt. Christina Morina vermeidet die übliche Frontenbildung und rückt die Demokratievorstellungen und das Selbstverständnis ganz normaler Bürgerinnen und Bürger in Ost und West seit den 1980er Jahren in den Fokus. Indem sie die Demokratiegeschichte der Bundesrepublik und die Demokratieanspruchsgeschichte der Deutschen Demokratischen Republik miteinander verzahnt, kann sie maßgebliche Unterschiede und wechselseitige Bezüge im Staats- und Politikverständnis herausarbeiten. Dabei entsteht ein differenziertes Bild: Viele Bewohner der DDR identifizierten sich mit ihrem Land und dessen „volksdemokratischen“ Idealen, blieben dem Staat und seinen Institutionen gegenüber jedoch skeptisch. Diese Staatsferne wirkt bis heute nach. Im Zusammenspiel mit einem wiedererstarkenden Nationalismus im Westen entstand so nicht zuletzt auch der Nährboden für den Auf-

stieg des Rechtspopulismus. Prof. Dr. Christina Morina lehrt Allgemeine Geschichte an der Universität Bielefeld und wurde 2024 mit dem Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels ausgezeichnet. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels statt.

**1 Abend, 29.09.2024 Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr**

**Online mit zoom**

Kurs Nr. 102-08

## Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

### Livestream: zu Hause oder in der Bücherei.

### In Kooperation mit dem Quartiersmanagement.

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht. Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt? Liegt es am Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamteuropäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union? Über das spannungsvolle Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Hélène Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller. Hélène Miard-Delacroix ist Professorin für Geschichte und Kultur des zeitgenössischen Deutschlands an der Sorbonne Universität. Bartosz T. Wielinski ist stellvertretender Chefredakteur der polnischen Tageszeitung Gazeta Wyborcza. Julian Müller ist Soziologe und derzeit Gastprofessor an der Leuphana Universität Lüneburg. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen statt. Sie haben die Wahl: Nehmen Sie bequem von zu Hause aus teil oder kommen Sie in die Bücherei. Der Vortrag wird dort live übertragen und Sie können sich in gemütlicher Runde austauschen und diskutieren.

**1 Abend, 09.10.2024 Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr**

**Online mit zoom**

Kurs Nr. 102-07

## Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas Livestream

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheurer und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert? Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen. Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

**1 Abend, 13.10.2024 Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr**

**Online mit zoom**

### Unser Tipp:



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-kauferring.de](http://www.vhs-kauferring.de)



**Kurs Nr. 102-03**

**Wissenschaftsgläubigkeit:  
Politik und Anti-Politik heute  
Livestream**

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet. Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder szientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit. Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissensgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“ Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden - zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten. Peter Strohschneider lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). Er war unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftsrats und der Zukunftskommission Landwirtschaft sowie Präsident der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG).

**1 Abend, 17.01.2025 Freitag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

**Kurs Nr. 101-09**

**Islamismus in Palästina:  
Die Muslimbrüder, Hamas und ihre Gegner  
Livestream**

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte. Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwesteren entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer. Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz. Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam. Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies. Sie ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, des Wissenschaftsrats und Mitherausgeberin der Encyclopaedia of Islam Three. 2010 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Bei C.H.Beck erschienen von ihr u.a. die Standardwerke „Geschichte Palästinas“ (2015) und „Geschichte des Islam“.

**1 Abend, 21.11.2024 Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

# Geschichte erleben

**Kurs Nr. 101-05**

**Das ehemalige KZ-Außenlager Kaufering VII**  
Führung



Das ehemalige KZ-Kommando Kaufering VII war ein nationalsozialistisches Konzentrationslager bei Landsberg/ Lech. Als eines von über 100 Außenlagern des KZ-Dachau, war es ein Teil der ehemaligen deutschen Rüstungsproduktion in der Endphase des II. Weltkrieges. Sie erfahren Hintergründe zur Errichtung des Lagers, als auch der Lebensumstän-

de der betroffenen Häftlinge, der Befreiung, sowie über das Gelände in der Nachkriegsgeschichte bis zum heutigen Stand der Restaurierung. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte trittfeste Schuhe tragen. Treffpunkt: Landsberg/Erpfinger Strasse (nach Brücke über die B17) Parkplatz - links

**1 Nachmittag, 12.10.2024 Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr**  
**Gebühr bis 15 Jahre: 8,00 € Gebühr Erwachsene: 14,00 €**  
Kursleitung: Alfred Platschka

**Kurs Nr. 101-01**

**Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne**  
Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 23000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Aufgrund der Thematik ist der Besuch in der Welfenkaserne erst ab 14 Jahre möglich. Bitte erscheinen Sie pünktlich an der Hauptwache Welfenkaserne und führen Sie ein Ausweisdokument mit!

**1 Nachmittag, 30.10.2024 Mittwoch, 14:00 - 17:30 Uhr**  
**Treffpunkt: Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Strasse 10/104, 86899 Landsberg**  
**Verwaltungsgebühr: 5€**  
Kursleitung: Soldaten der Bundeswehr

**Kurs Nr. 101-08**

**Deals mit Diktaturen:  
Eine andere Geschichte der Bundesrepublik**  
Livestream

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde. Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung. Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte. Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

**1 Abend, 23.09.2024 Montag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

**Kurs Nr. 101-13**

**Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos**  
Livestream

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück. Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

**1 Abend, 25.09.2024 Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom



### Kurs Nr. 101-02

## Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen Livestream

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum. Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen. Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind. Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010). Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.  
**1 Abend, 17.10.2024 Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

### Kurs Nr. 101-14

## Der Aufstieg Chinas Livestream

Beruht Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes? Im Vortrag wird Klaus Mühlhahn einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat. Darüber hinaus wird der Vortrag sich auf die Lehren aus der Geschichte konzentrieren, die Einblicke in die internationale Position Chinas geben und die Frage beantworten, wie Deutschland und Europa reagieren sollten. Klaus Mühlhahn ist Präsident der Zeppelins Universität in Friedrichshafen und dort Inhaber des Lehrstuhls für Moderne China-Studien. Er gilt als einer der renommiertesten Sinologen in Deutschland. 2019 wurde sein Werk „Making China Modern - From the Great Qing to Xi Jinping“ bei Harvard University Press veröffentlicht. 2021 erschien bei C.H. Beck „Geschichte des modernen China. Von der Qing-Dynastie bis zur Gegenwart“.  
**1 Abend, 28.10.2024 Montag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

### Kurs Nr. 101-10

## Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz zu Hause oder in der Bücherei - In Kooperation mit dem Quartiersmanagement

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen. Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht. Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können. 70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren. Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung. Sie haben die Wahl: Nehmen Sie bequem von zu Hause aus teil oder kommen Sie in die Bücherei.

Der Vortrag wird dort live übertragen und Sie können sich in gemütlicher Runde austauschen und diskutieren.

**1 Abend, 03.11.2024 Sonntag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

### Kurs Nr. 101-11

## Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg, die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen Livestream

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste? Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).  
**1 Abend, 06.11.2024 Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

### Kurs Nr. 101-12

## Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich Livestream

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden. Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland. Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.  
**1 Abend, 04.12.2024 Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

**1 Abend, 04.12.2024 Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

### Kurs Nr. 102-06

## Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte Livestream

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist - die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist. Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über »Heinrich Himmler« (2008), »Joseph Goebbels« (2010) und »Hitler« (2015)

fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen »Wannseekonferenz« (2016) sowie »Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte« (2021).

**1 Abend, 16.09.2024 Montag, 19:30 - 21:00 Uhr**

Online mit zoom



# Sprachen & Integration

## Freizeit und Hobby

**Kurs Nr. 100-03**

### Spielenachmittag

Spielen Sie gerne Karten und suchen Gleichgesinnte, die auch diesem Hobby frönen? In geselliger Runde können Sie Ihr Können ausleben oder neue Tricks und Strategien erlernen.

**11 Nachmittage, 24.09.2024 - 25.02.2025 Dienstag, 13:30 - 16:00 Uhr**

**Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering**

**Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €**

**Kursleitung: Helga Spiller**

**Kurs Nr. 100-04**

### Schach-Treff

Haben Sie Schach früher einmal gespielt und möchten nun Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Egal, ob Sie ein erfahrener Spieler sind oder gerade erst Ihre ersten Züge auf dem Schachbrett machen, bei uns sind alle herzlich willkommen. In unserem Schachtreff können Sie Ihre Fähigkeiten verbessern und sich mit gleichstarken Gegnern messen, ohne die Verpflichtungen eines Schachclubs eingehen zu müssen. Melden Sie sich gleich an und kommen Sie dazu. Es ist nie zu spät, um gemeinsam dieses wunderbare Spiel zu genießen.

**24 Abende, 12.09.2024 - 06.03.2025 Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering**

**Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €**

**Kursleitung: Guenter Ross**

**Kurs Nr. 209-04**

### Klöppeltreff

Haben Sie Klöppel-Grundkenntnisse? Dann ist dieser 2-wöchentliche Arbeitstreff genau richtig. Sie bekommen bei „Ihrer“ Arbeit Hilfestellung und neue Anregungen und das Arbeiten in der Gruppe macht Spaß.

**11 Abende, 01.10.2024 - 04.03.2025 Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering**

**Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €**

**Kursleitung: Margot Beham**

**Kurs Nr. 209-05**

### Handarbeitstreff

Wir treffen uns einmal pro Woche, um uns auszutauschen, voneinander zu lernen und gegenseitig zu inspirieren. Egal, ob du an einem neuen Projekt arbeiten möchtest oder einfach in netter Gesellschaft deinem Hobby nachgehen möchtest, hier kannst du deine Kreativität entfalten.

**15 Tage, 16.09.2024-20.01.2025, Montag, 17.30-20.45 Uhr**

**Mittelschule, Handarbeitsraum 308, UG,**

**Einfahrt und Zugang über Pausenhof in der Bayernstraße,**

**Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €**

**Kursleitung: Marija Icanovic und Sabine Kerschbaumer**

### Unser Tipp:

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und ermöglicht uns die optimale Organisation! [www.vhs-kauferring.de](http://www.vhs-kauferring.de)



© shutterstock 742602847

## Integrationskurse

### Intensivkurse am Vormittag

- Unterricht 8.30 bis 12.30, drei oder vier Mal pro Woche.
- 6 Module von A1 bis B1.
- Abschluss: B1 Prüfung (Deutsch Test für Zuwanderer =Zertifikat Deutsch B1)
- Aktuelle Informationen im vhs-Büro (Tel. 08191/664220 - Mail: [vhs@kauferring.de](mailto:vhs@kauferring.de)).
- Wir helfen Ihnen auch mit allen Dokumenten und informieren Sie über Preise und Ermäßigungen.
- Diese Kurse werden gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

- Lessons from 8.30 a.m. til noon, three or four days per week
- 6 Moduls from Starter Level A1 to B1
- Final B1 Test (Deutsch Test für Zuwanderer = Certificate B1)
- For informations about actual courses just come to the vhs-office or contact us (Tel. 08191/664220 - Mail [vhs@kauferring.de](mailto:vhs@kauferring.de))
- We will be also pleased to assist you with all documents and can inform you about costs and reductions
- The integration courses are supported by the Federal Ministry for Migration (BAMF)

## Spezialkurse auf Anfrage

### Wir organisieren auch

- Einzelunterricht (Präsenz und/oder online)
- Schulungen für Firmen (Präsenz und/oder online, auch inhouse in Ihrem Betrieb)
- Sprachtraining für spezielle Berufsgruppen mit gezieltem Vokabeltraining (z. B. Logistik, Pflege, Bau etc.,).

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne und erstellen für Sie ein individuelles Angebot

### Ihre Ansprechpartnerin:

Eva Licciardello

08191/664222

[eva.licciardello@kauferring.de](mailto:eva.licciardello@kauferring.de)



# Gebärdensprache

Kurs Nr. 428-00

## Gebärdensprache für Anfänger

Die Deutsche Gebärdensprache wird von etwa 200.000 Menschen gesprochen und dient der Kommunikation mit gehörlosen Menschen. Im Unterschied zur Lautsprache verwendet sie keine Worte, sondern Gebärden, Körperhaltung und Mimik. Die Gebärdensprache verfügt über eine eigene Grammatik sowie ein Fingeralphabet. In diesem Kurs werden das Fingeralphabet, erste einfache Satzübungen sowie grundlegende Vokabeln erlernt. Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**12 Abende, 26.09.2024 - 09.01.2025 Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr**

**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,**

**Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

**Gebühr ab 5 TN: 108,00 €**

**Kursleitung: Irene König, Staatliche Gebärdensprachkursesleiterin**

# Deutsch als Fremdsprache

## Kompaktkurse A1-A2

Kurs Nr. 404-03

### Deutsch A1/1 - Starter



Melden Sie sich bei Interesse zum Kurs an. Sobald wir minimum 5 Anmeldungen haben, starten wir den Kurs ab September. Wir informieren Sie! If you are interested, register for the course. As soon as we have at least 5 registrations, we will start the course in September. We inform you! Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**Gebühr ab 5 TN: 180,00 € Preis nach Anzahl der Stunden**

**Kursleitung: Anna Podshivalova, Deutschlehrerin**

Kurs Nr. 404-01

### Deutsch A1/1

Lehrbuch „Miteinander! A1.1“ von Hueber, ab Lektion 5.

**20 Abende, 21.08.2024 - 22.01.2025 Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 8, 86916 Kaufering,**

**Raum 6, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 240,00 €**

**Kursleitung: Beata Tusinska, Magister Philologie, DaF, Integrationskurseslehrerin Bamf**

Kurs Nr. 404-02

### Deutsch A2 - Kompaktkurs

Lehrbuch: Telc A2.1 „Einfach gut“ ab Lektion 5.

**15 Tage, 27.09.2024 - 24.01.2025 Freitag, 17:00 - 19:00 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering,**

**Seminarraum, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 180,00 €**

**Kursleitung: Maria Wiedemann, Dozentin mit DaZ**

# Englisch

Kurs Nr. 406-05

## English Basics für Alltag und Beruf A1 für Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen oder zum Auffrischen - 2. Semester

Ein Kurs für alle, die Grundkenntnisse erlernen und zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Anhand vertrauter Themen, wie Beruf, Familie oder Alltag werden Sie Ihre Grundkenntnisse aufbauen. Wir üben uns in Grammatik sowie in Sprech- und Verständniskompetenz.

**15 Abende, 25.09.2024 - 22.01.2025 Mittwoch, 20:15 - 21:45 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering,**

**Seminarraum, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 135,00 €**

**Kursleitung: Gwen Spengler, MAEd**

Kurs Nr. 406-11

## Englisch A1 in kleinen Schritten für Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen

Sie möchten in die englische Sprache einsteigen oder Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dann kommen Sie zu uns! Gemeinsam erarbeiten wir uns Wortschatz für den Alltag, sowie Grammatik und Landeskunde! Lehrbuch: At Your Leisure A1, Ab Lektion 5. ISBN 978-3-19-009599-5

**15 Tage, 11.09.2024 - 08.01.2025 Mittwoch, 11:15 - 12:45 Uhr**

**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,**

**Raum 7, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 135,00 €**

**Kursleitung: Daria Mathes**

Kurs Nr. 406-10

## Praktisches Englisch für Alltag und Beruf Niveau A1 - mit Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die ihre Grundkenntnisse zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Anhand vertrauter Themen, wie Beruf, Familie oder aktuellen Ereignissen werden Sie Ihre Grundkenntnisse wieder aktivieren und darauf aufbauen. Wir üben uns in Grammatik sowie in Sprech- und Verständniskompetenz. Lehrbuch: Let's Enjoy English, A1.2 ab Lektion 7.

**12 Abende, 10.10.2024 - 16.01.2025 Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering,**

**Seminarraum, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 108,00 €, Kursleitung: Neil Huggett**

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: neue Ausgabe von Cornelson, ISBN 978-3-06-122723-4

**15 Vormittage, 11.09.2024 - 08.01.2025 Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr**

**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,**

**Raum 7, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Daria Mathes**

Kurs Nr. 406-02

## English Conversation B1

Wir unterhalten uns über die verschiedensten Themenbereiche und Lebenssituationen. Grammatik und Literatur sind ebenfalls Teil unserer Zusammentreffen.

**13 Vormittage, 23.09.2024 - 23.12.2024 Montag, 09:00 - 10:30 Uhr**

**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,**

**Raum 6, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 117,00 €**

**Kursleitung: Theresia Lanz, Gymnasiallehrerin**

Kurs Nr. 406-06

## Advanced Conversation B1

For those who are able to speak English well. Discussions on general and recent topics led by a native British speaker.

**14 Abende, 02.10.2024 - 22.01.2025 Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminar-**

**raum, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 126,00 €**

**Kursleitung: Gwen Spengler, MAEd**

**Kurs Nr. 406-08****Praktisches Englisch für Alltag und Beruf B1**

Dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern und selbstbewusst auf Englisch zu kommunizieren. Tauchen Sie intensiv in die Schlüsselemente der englischen Sprache ein. Festigen Sie Ihre Grammatik, erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Sie Ihr Hör- und Leseverständnis. Durch interaktive Übungen, Rollenspiele und Diskussionen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen beim Sprechen und Lernen, sich fließend auf Englisch auszudrücken. Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.2 ab Lektion 1.

**12 Abende, 10.10.2024 - 16.01.2025 Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr**  
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG

**Gebühr ab 5 TN: 108,00 €**  
Kursleitung: Neil Huggett

**Kurs Nr. 406p-12****Praktisches Englisch für den Alltag****Niveau A1 - mit geringen Grundkenntnissen**

Ein Kurs für alle, die ihre Grundkenntnisse zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Anhand vertrauter Themen, wie Beruf, Familie oder aktuellen Ereignissen werden Sie Ihre Grundkenntnisse wieder aktivieren und darauf aufbauen. Wir üben uns in Grammatik sowie in Sprech- und Verständniskompetenz. Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**13 Vormittage, 16.09.2024 - 16.12.2024 Montag, 10:00 - 11:30 Uhr**  
Rathaus, Bgm.-Franz-Ditsch-Str., 86931 Prittriching

**Gebühr ab 5 TN: 117,00 €**  
Kursleitung: Daria Mathes

# Französisch



© Mihai Lupascu auf Unsplash

**Kurs Nr. 408-01****Französisch A1 - Anfänger**

NEU!

Für Teilnehmende mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**15 Abende, 25.09.2024 - 22.01.2025 Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr**  
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG

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

**Kurs Nr. 408-02****Französisch A2****4. Semester**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Perspectives - Allez-y“ A2, ab Lektion 4.

**15 Abende, 25.09.2024 - 22.01.2025 Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr**  
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG

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

**Kurs Nr. 408-03****Französisch A2**

In entspannter Atmosphäre, mithilfe von Texten und Übungen wollen wir unsere Französischkenntnisse erweitern. Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 4. ISBN: 978-3-12-529422-6

**12 Tage, 10.10.2024 - 16.01.2025 Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr**  
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG

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

# Italienisch

**Kurs Nr. 409-10****Italienisch A1 - Anfänger**

NEU!

*für Teilnehmende ohne oder geringen Vorkenntnissen*

Für Anfänger ohne oder nur geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen. Kein Kurs in KW 47 bis KW 49.

**12 Tage, 10.10.2024 - 06.02.2025 Donnerstag, 10:40 - 12:10 Uhr**  
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG

**Gebühr ab 5 TN: 108,00 €**  
Kursleitung: Grazia Röhrli

**Kurs Nr. 409-06****Italienisch A1 - Anfänger**

#neu# Lust auf Italienisch? In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache, um so die Kommunikation in alltäglichen Bereichen des Lebens zu ermöglichen. So können Sie sich auf Ihrer nächsten Reise nach Italien z.B. im Restaurant, im Hotel oder beim Einkaufen verständigen. Ziel des Kurses ist es auch, eine Grundlage für weiterführende Kurse zu schaffen. Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**15 Abende, 24.09.2024 - 21.01.2025 Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr**  
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG

**Gebühr ab 5 TN: 135,00 €**  
Kursleitung: Gabriella Schietinger

**Kurs Nr. 409-02****Italienisch A1**

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 7. Kein Kurs am 05.12.2024!

**15 Abende, 10.10.2024 - 13.02.2025 Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr**  
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

**Gebühr ab 5 TN: 135,00 €**  
Kursleitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachen-  
dozentin

**Kurs Nr. 409-03****Italienisch A2**

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2, ab Lektion 9. Kein Kurs am 05.12.2024!

**15 Abende, 10.10.2024 - 13.02.2025 Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr**  
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

**Gebühr ab 5 TN: 135,00 €**  
Kursleitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachen-  
dozentin

**Kurs Nr. 409-04****Italienisch A2***Leichte Konversation*

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre in einer kleinen Gruppe. Kopiergeld von 5€ ist in der Gebühr enthalten. Kein Kurs in KW 47 bis KW 49.

**12 Vormittage, 10.10.2024 - 06.02.2025 Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 113,00 €**

**Kursleitung: Grazia Röhrl**

**Kurs Nr. 409-08****Italienisch A2**

Lehrbuch: „Con piacere Nuovo“ A2 ab Lektion 7.

**15 Abende, 07.10.2024 - 10.02.2025 Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 135,00 €**

**Kursleitung: Gabriella Schietinger**

**Kurs Nr. 409-05****Italienisch - Conversazione e grammatica**

In diesem Kurs steht das freie Sprechen im Vordergrund. Ebenso wiederholen wir wichtige Grammatik. Bene, allora ... a presto! Kopiergeld von 5 € ist in der Gebühr enthalten. Kein Kurs in KW 47 bis KW 49.

**12 Vormittage, 07.10.2024 - 10.02.2025 Montag, 09:00 - 10:30 Uhr**

**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 113,00 €**

**Kursleitung: Grazia Röhrl**

**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. Kein Kurs in KW 47 bis KW 49.

**12 Vormittage, 08.10.2024 - 04.02.2025 Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 113,00 €**

**Kursleitung: Grazia Röhrl**

**Kurs Nr. 409-09****Italienisch in kleinen Schritten B1**

Lehrbuch: Con piacere B1.

**12 Vormittage, 24.09.2024 - 17.12.2024 Dienstag, 08:45 - 09:45 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 72,00 €**

**Kursleitung: Rosella Prestele**

**Kurs Nr. 409-01****Italienisch in kleinen Schritten B1**

In moderatem Tempo lernen wir weiter. Wir nehmen uns Zeit für Übungen, freies Sprechen und, falls nötig, für die Wiederholung grammatikalischer Strukturen. Lehrbuch: Con piacere nuovo B1 - Hybride Ausgabe allango (ISBN 978-3-12-525225-7), ab Lektion 2. Kein Kurs am 04.10.2024!

**15 Vormittage, 20.09.2024 - 24.01.2025 Freitag, 08:45 - 10:15 Uhr**

**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

**Gebühr ab 5 TN: 135,00 €**

**Kursleitung: Corinna Billes, EUROLTA Sprachdozentin**

**Kurs Nr. 409-11****Italienisch Konversation***für Teilnehmende ab B1-Niveau***NEU!**

Se vuoi fare quattro chiacchiere in italiano e rinfrescare o approfondire le tue conoscenze, questo è il corso per te. Partendo da articoli di giornale, testi letterari, video autentici o canzoni, parleremo su temi di attualità, culture, arte e storia italiana. Vi aspetto!

**4 Vormittage, 10.10.2024 - 16.01.2025 Donnerstag, 08:00 - 09:30 Uhr**

**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG**

**Gebühr ab 5 TN: 36,00 €**

**Kursleitung: Gabriella Schietinger**

## Rumänisch

**Kurs Nr. 426-01****Rumänisch A1***2. Semester*

Lehrbuch: Rumänisch Einstiegskurs von Hueber Verlag, ab Lektion 9.

**12 Abende, 24.09.2024 - 17.12.2024 Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG**

**Kleingruppe 3-4 TN: 128,00 €**

**Kursleitung: Anna Secula**

## Russisch

**Kurs Nr. 419-03****Russisch A1***2. Semester*

Kursinhalte: Grundlagen der Aussprache und des Alphabets, Elementarer Wortschatz und Satzstrukturen für den Alltag, Grundlegende Grammatik, Alltagsleben und Kultur Lehrbuch: Otlitschno! aktuell, ab Lektion 3.

**15 Abende, 23.09.2024 - 27.01.2025 Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**

**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

**Gebühr ab 5 Teilnehmende: 135,00 €**

**Kursleitung: Natalia Roll**

**Kurs Nr. 419-01****Russisch B1**

Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen, dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Lehrbuch wird in der ersten Stunden besprochen.

**10 Abende, 10.10.2024 - 19.12.2024 Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr**

**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG**

**Kleingruppe 3-4TN: 160,00 €**

**Kursleitung: Olga Schott**



# Spanisch



© Darwin Veghe auf Unsplash

**Kurs Nr. 422-01**

## Spanisch A1 - Anfänger

**NEU!**

„Spanien, Mexico, Argentinien... Mit Spanisch kommt man weit. Sie möchten für Ihren Beruf, Ihr Studium oder Ihre Reise Spanisch lernen? In diesem Anfängerkurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre u.a. sich auf Spanisch zu begrüßen, sich vorzustellen und weitere hilfreiche Basics. ¡Bienvenido!“ Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**13 Tage, 11.10.2024 - 24.01.2025 Freitag, 10:45 - 12:15 Uhr**  
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,  
Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 117,00 €

Kursleitung: Sofia Colonia de Wipfler, Staatl. gepr. Übersetzerin

**Kurs Nr. 422-07**

## Spanisch A1 - Anfänger

**NEU!**

*für Teilnehmende ohne  
oder geringen Vorkenntnissen*

Für Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**15 Abende, 30.09.2024 - 03.02.2025 Montag, 18:00 - 19:30 Uhr**  
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,  
Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Marta Diaz Blanco

**Kurs Nr. 422-03**

## Spanisch A2

Sie haben vielleicht schon mal einen Kurs besucht, oder bei Babbel gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse strukturieren und ausbauen? Dann sind Sie hier genau richtig! Mit Freude in einer netten Runde lernen - melden Sie sich an! Lehrbuch Con Gusto nuevo! A2 ab Lektion 1.

**15 Vormittage, 11.10.2024 - 07.02.2025 Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr**  
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,  
Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kursleitung: Sofia Colonia de Wipfler, Staatl. gepr. Übersetzerin

**Kurs Nr. 422-04**

## Spanisch A1 - Hybrid

*2. Semester*

Mit der spanischen Sprache kommt man weit. Wir lernen zusammen in einer netten Runde erst einmal die Grundlagen. „¡Bienvenido!“ Die Teilnahme ist in Präsenz oder auch online möglich. Lehrbuch: Con gusto nuevo, ab Lektion 7.

**15 Abende, 19.09.2024 - 23.01.2025 Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**  
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,  
Raum 6, EG

Gebühr: 135,00 €

Kursleitung: Liliana Rabi-Horn, EUROLTA-Dozentin

**Kurs Nr. 422-10**

## Spanisch A1

„Spanien, Mexico, Argentinien... Mit Spanisch kommt man weit. Wir üben weiter - in lockerer Atmosphäre. ¡Bienvenido! Lehrbuch: Con Gusto nuevo 1 ab Lektion 11.

**15 Abende, 24.09.2024 - 21.01.2025 Dienstag, 19:15 - 20:45 Uhr**  
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering,  
Seminarraum, EG

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Dolores Galindo

**Kurs Nr. 422-02**

## Spanisch B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu verfeinern und selbstsicher zu kommunizieren. Wir werden uns intensiv mit Grammatik, Wortschatz und der Verbesserung Ihres Hör- und Leseverständnisses befassen. Sie werden lernen, sich in Alltagssituationen auszudrücken, komplexe Sätze zu bilden und anspruchsvollere Texte zu verstehen. Dabei werden wir auch kulturelle Aspekte der spanischsprachigen Welt erkunden. Con Gusto nuevo B1 ab Lektion 3.

**15 Tage, 23.09.2024 - 27.01.2025 Montag, 10:45 - 12:15 Uhr**  
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,  
Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kursleitung: Sofia Colonia de Wipfler, Staatl. gepr. Übersetzerin

**Kurs Nr. 422-09**

## Literaturkreis Spanisch

**NEU!***für Teilnehmende ab B1 Niveau*

„Tertulia: zoco de ideas, se venden, se cambian y... se roban.“ Benjamín Jarnés Millán (1888 - 1949), novelista, narrador de cuentos y relatos breves en español Acompáñanos durante unas mañanas en las que estaremos de tertulia, discutiendo relatos cortos o novelas. Si te gusta leer y te interesa leer literatura española y / o latinoamericana, vente y disfruta charlando e intercambiando impresiones e ideas con nosotros. Durante la primera sesión leeremos juntos un relato corto y más tarde decidiremos, según gustos y preferencias, cuál será el próximo libro a leer para la próxima sesión. ¡Ánimate! Te estaremos esperando. Einmal im Monat treffen wir uns und besprechen gemeinsam einen vorab gelesenen Text. Im Vordergrund steht das freie Sprechen über das Werk und dessen Kontext. Dabei klären wir schwierige Passagen und erarbeiten uns neuen Wortschatz und Redewendungen. Vor dem ersten Treffen lesen Sie bitte den Kurzgeschichte „Dos Palabras“ von Isabel Allende. Angemeldete Teilnehmende erhalten den Text zwei Wochen vor dem ersten Termin als PDF oder per Post. Termine: 05.10., 09.11., 14.12., 18.01.2025

**4 Vormittage, 05.10.2024 - 18.01.2025 Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr**

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 39,00 €

Kursleitung: Marta Diaz Blanco

### Ihr Wunschkurs ist nicht dabei?

Gerne organisieren wir für Sie Einzel- oder Kleingruppenunterricht nach Ihren speziellen Anforderungen. Für Firmen sind auch Inhouse-Schulungen möglich.

**Rufen Sie uns an unter 08191/664222.**

**Wir beraten Sie gerne.**



# Gesundheit & Ernährung

## „VHS macht gesünder!“

...das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden ... all das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis: hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebensbegleitenden Lernens.

## Gesundheitsforum

### Kurs Nr. 303-18

#### 10 Tage geschmackvoll Fasten

##### Infoabend zum Fastenkurs

Heilfasten reinigt die Körperzellen, verbessert den Stoffwechsel, aktiviert die Selbstheilungskräfte und lässt das Bauchfett schmelzen. Heilfasten fördert den Erhalt unserer Gesundheit auf höchstem Niveau. Erfahren Sie bei dieser Einführungsveranstaltung, wie sich die gesundheitlichen Vorteile des Fastens mit maximalem Genuss vereinbaren lässt. Nach dieser Informationsveranstaltung können Sie sich zum Fastenkurs: „10 Tage geschmackvoll Fasten“ (Kurnummer 303-19) anmelden - Infoabend ist Voraussetzung.

**1 Abend, 07.10.2024 Montag, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916**

**Kaufering**

**Gebühr: 15,00 €**

**Kursleitung: Ines Rosenthal, staatl.geprüfte Lebensmittelchemikerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Kursleiterin Fasten für Gesunde SKA, Mitglied der ÄGHE**

### Kurs Nr. 303-19

#### 10 Tage geschmackvoll Fasten

##### Ein Fastenkurs für Gesunde - Online

Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut. Heilfasten fördert den Erhalt unserer Gesundheit auf höchstem Niveau. Körperzellen werden gereinigt, der Stoffwechsel verbessert sich, es werden Selbstheilungskräfte aktiviert und das Bauchfett reduziert sich. Das Fastenkonzept „geschmackvoll Fasten“ vereint maximalen Genuss mit den gesundheitlichen Vorteilen des Fastens. Es handelt sich um eine modifizierte Form des Buchinger Heilfastens und wurde basierend auf den neuesten

wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt. Sie werden während des Fastenkurses mit allen wichtigen Informationen und leckeren Rezepten versorgt. Bei auftretenden Fragen steht Ihnen unsere Kursleiterin Ines Rosenthal zur Seite. Das Fastenkonzept ist insbesondere für Berufstätige geeignet. Sie benötigen keine Fasten-Vorkenntnisse. Heilfasten trägt zum Erhalt Ihrer Gesundheit bei und ist kein Ersatz für einen Arztbesuch. Dieser Kurs richtet sich an alle gesunden erwachsenen Personen. Klären Sie Unsicherheiten zur Medikamenteneinnahme oder ob sich Ihr gesundheitlicher Zustand mit dem Fasten vereinbaren lässt, bitte vorab mit Ihrem Hausarzt ab. Voraussetzung für die Teilnahme am Fastenkurs ist, dass Sie die Infoveranstaltung besucht haben oder bereits bei mir gefas- tet haben und mit meinem Fastenkonzept vertraut sind. Online-Treffen: 10.10., 14.10., 17.10. und 21.10. jeweils 19-20 Uhr

**4 Abende, 10.10.2024 - 21.10.2024 Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr**

**Montag, 19:00 - 20:00 Uhr**

**Online mit zoom**

**Gebühr: 29,00 €**

**Kursleitung: Ines Rosenthal, staatl.geprüfte Lebensmittelchemikerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Kursleiterin Fasten für Gesunde SKA, Mitglied der ÄGHE**

### Kurs Nr. 303-10

#### Bluthochdruck - Ein System unter Druck

Was ist der Blutdruck, wie wird er beeinflusst? Ist Bluthochdruck mit zunehmendem Alter unvermeidlich? Ist bei Ihnen ein Bluthochdruck festgestellt worden? Wir besprechen Ursachen und Auswirkungen ebenso wie Maßnahmen, die sich positiv auswirken können. Fragen sind erwünscht, je mehr Sie darüber wissen, desto besser!

**1 Abend, 10.10.2024 Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916**

**Kaufering**

**Gebühr: 10,00 €**

**Kursleitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin, Dozentin an Heilpraktikerschulen und für Ökologie - Gesundheitspädagogik**

### Kurs Nr. 303-11

#### Das Herz - im Takt des Lebens

Das Herz ist unser zentrales Organ, seine Erkrankungen werden von Unruhe und Angst begleitet. Was tut dem Herzen gut, wie können Sie es schützen? Erweitern Sie Ihr Wissen über Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, lernen Sie Warnsignale kennen, aber auch besser damit zu leben, ihrem Herzen wieder zu vertrauen. Fragen sind erwünscht, es geht um Ihre Gesundheit!

**1 Abend, 07.11.2024 Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916**

**Kaufering**

**Gebühr: 10,00 €**

**Kursleitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin, Dozentin an Heilpraktikerschulen und für Ökologie - Gesundheitspädagogik**

### Kurs Nr. 303-01

#### Hormone in Balance

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.

**1 Abend, 11.11.2024 Montag, 19:45 - 21:15 Uhr**

**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG**

**Gebühr: 12,50 €**

**Kursleitung: Lydia Landes, Heilpraktikerin**

**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. Ob zu Hause, unterwegs oder im Büro, das Seh- und Augentraining lässt sich leicht und schnell durchführen und ist für jedes Alter geeignet. Wissenswertes rund ums Sehen, zu gutem Licht und gesunder Ernährung für die Augen runden diesen Kompakt-Kurs ab. Bitte am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen. Auf Wunsch können Sie Unterlagen bei der Kursleiterin beziehen.

**1 Tag, 11.12.2024 Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr**

**Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum**

**Gebühr: 39,00 €**

**Kursleitung: Bernadette Epp-Wöhrl, Heilpraktikerin & Sehtrainerin**

**Kurs Nr. 102-09****ADHS bei Erwachsenen?**

Die Zahl von ADHS-Diagnosen bei Kindern hat in den letzten Jahrzehnten massiv zugenommen. Aber „verwächst“ sich ADHS dann tatsächlich im Erwachsenenalter? Aktuell geht man davon aus, dass ca. 2-4% der erwachsenen Bevölkerung von ADHS betroffen sind. Doch wie kann man als Erwachsener erkennen, ob man - vielleicht ungeahnt - von ADHS betroffen ist? Vortrag mit Informationen zu ADHS bei Erwachsenen: Diagnostik, Abgrenzung zu anderen Krankheiten, Therapiemöglichkeiten etc.

**1 Abend, 04.02.2025 Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Online mit zoom**

**Gebühr: 11€**

**Kurs Nr. 303-12****Diabetes mellitus****- kommt der „Zucker“ nur von Zucker?**

Welche Arten von Diabetes mellitus gibt es, wie wird er behandelt? Vor allem aber - können Sie ihn vermeiden? Wer ist gefährdet? Wenn Sie erkrankt sind, was können Sie zusätzlich zu Medikamenten noch tun? Worauf sollten Sie achten, was beeinflusst den Blutzucker? Was hat Diabetes möglicherweise für Folgen und wie vermeiden Sie diese? Viele Fragen - viele Antworten - lernen Sie das Wesen dieser Erkrankung kennen!

**1 Abend, 06.02.2025 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

**Gebühr: 10,00 €**

**Kursleitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin, Dozentin an Heilpraktikerschulen und für Ökologie - Gesundheitspädagogik**

**Kurs Nr. 303-13****Schilddrüse - Wie ein kleines Organ große Probleme hervorruft**

Erkrankungen der Schilddrüse sind häufig, mehr Frauen als Männer sind davon betroffen. Was ist das für ein Organ? Wofür ist es wichtig? Erfahren Sie mehr über die Aufgaben der Schilddrüse, ihre Funktionsweise sowie ihre Fehlfunktionen. Was sind mögliche Anzeichen dafür? Sind auch Sie von einer Schilddrüsenerkrankung betroffen? Lernen Sie Ihre Erkrankung kennen!

**1 Abend, 27.02.2025 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

**Gebühr: 10,00 €**

**Kursleitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin, Dozentin an Heilpraktikerschulen und für Ökologie - Gesundheitspädagogik**

# Essen und Trinken



© shutterstock 730277116

**Kurs Nr. 305-01****NEU!****Fermentieren**

Ich möchte mit euch gemeinsam die Freude an einer sehr alten, günstigen, gesundheitsfördernden und nicht minder schmackhaften Methode des Haltbar-Machens wiederentdecken: das Fermentieren. Es ist noch gar nicht so lange her, dass im Herbst die Tontöpfe aus dem Keller geholt und das frische Kraut aus dem Garten für den Winter eingestampft wurde. Zum Sauerkraut verarbeitet hält es sich - ohne Stromverbrauch - schier unendlich lange und liefert uns darüber hinaus noch einen großen Mehrwert für unsere Gesundheit. Die Möglichkeiten des Fermentierens sind so vielfältig wie das Leben selbst. Ob mit oder ohne der Zugabe von Bakterienkulturen oder Pilzen: Vom klassischen Sauerkraut und den sauren Gurken über erfrischende Getränke, ein Allerlei an bunten Gemüsevariationen, fruchtigen Essig, Joghurt und Käse bis hin zum Sauerteig-Brot. Ich lade dich ein auf eine schmackhafte Reise durch meine rechtsdrehende Vorratskammer, die mir nicht nur im Winter eine Fülle von Nährstoffen und vitalisierenden Eigenschaften bereithält. Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit Rezeptideen und hochwertige Basics in Bioqualität in Höhe von 15€. Alle Zubereitungen sind vegan.

*Bitte mitbringen: zwei Schraub- oder Bügelgläser mit ca. 500g Fassungsvermögen und wenn vorhanden zwei passende Gewichte zum Beschweren (auch passende Steine o.ä. sind möglich) mit.*

**1 Tag, 11.10.2024 Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr**

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

**Gebühr inkl. Lebensmittel: 33,00 €**

**Kursleitung: Livia Mayer, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin**

**Kurs Nr. 305-13****NEU!****Fermentieren**

siehe Beschreibung Kurs 305-01

**1 Tag, 08.11.2024, Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr**

**Schulküche in der Mittelschule**

**- Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG**

**Gebühr inkl. Lebensmittel: 33,00 €**

**Kursleitung: Livia Mayer, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin**

**Kurs Nr. 305-02****NEU!****(F)rohköstliche Weihnachts-Naschereien**

Wenn wir uns und unsere Kinder gesund ernähren wollen, müssen wir nicht auf süße Köstlichkeiten verzichten. In diesem Zubereitungskurs lernst Du eine Auswahl an wunderbaren Alternativen für die herkömmlichen weihnachtlichen Naschereien kennen, die Dir ein besonderes geschmackliches Erlebnis versprechen. Gemeinsam bereiten wir uns gesunde und (Industrie-) zuckerfreie Naschereien zu, die auch für Kinder bestens geeignet sind. Du lernst kreative und einfache Zubereitungen kennen, die du auch rund ums Jahr in deinen Alltag integrieren kannst.



Wir kreieren unter anderem: wärmende Winter-Getränke, vitalköstliche Naschereien, Dessert-Varianten und vieles mehr. Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit Rezeptideen und hochwertige Basics in Bioqualität in Höhe von 20€. Alle Zubereitungen sind vegan, glutenfrei und ohne Industriezucker zubereitet.

**1 Abend, 28.11.2024 Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr**  
**Schulküche in der Mittelschule - Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG**  
**Gebühr inkl. Lebensmittel: 38,00 €**  
**Kursleitung: Livia Mayer, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin**

#### Kurs Nr. 305-03

### Weinwissen für Einsteiger: eine genussvolle Reise durch Italiens Weinwelt Grundkurs mit Sensorikschulung

Tauche ein in die faszinierende Welt des Weins und erlebe die vielfältigen Aromen der Weine Italiens. In diesem Workshop werden die Grundkenntnisse des Weins vermittelt und unsere Sinne auf eine spannende Entdeckungsreise mitgenommen. Was dich erwartet: • Verkostung verschiedener Arten von Wein: Von prickelndem Schaumwein bis zu samtigem Stillwein • Weißwein, Rosé und Rotwein • Wissenswertes über Qualitätsstufen und Anbauggebiete • Die Kunst des richtigen Weinglases • Die Kombination mit passendem Essen Nach dem Seminar wirst du in Lage sein, selbstbewusst in Restaurants, auf Reisen oder bei Festivitäten Wein zu bestellen und zu genießen. Zum Wein werden auch Grissini, Brot und Oliven gereicht. Ebenfalls steht Wasser zur Verfügung.

**1 Abend, 11.01.2025 Samstag, 18:00 - 20:30 Uhr**  
**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG**  
**Gebühr inkl. Lebensmittel: 35,00 €**  
**Kursleitung: Sandra Böhner**

#### Kurs Nr. 305-07

### Sushi - leicht gemacht

Sushi, die delikaten, japanischen Reishäppchen als Vorspeise oder Snack für Zwischendurch, handgeformt oder gerollt, ob Nigiri- oder Maki-Sushi, immer ein Hingucker, schmackhaft und voll im Trend. Lernen Sie in einfachen Schritten Sushi selbst herzustellen. Wir verwenden keinen rohen Fisch, nur geräucherten Fisch und Gemüse. Die Lebensmittelkosten von 20€ sind in der Kursgebühr enthalten.

*Bitte mitbringen: Kochschürze und kleines Gefäß für Kostproben.*

**1 Abend, 11.12.2024 Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr**  
**Schulküche in der Mittelschule - Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG**  
**Gebühr inkl. Lebensmittel: 38,00 €**  
**Kursleitung: Janya Bursy**

#### Kurs Nr. 305-08

### Thailändisch kochen - originale Rezeptideen

Sie lernen leichte und geschmackvolle Gerichte aus der thailändischen Küche kennen. Grüne und rote Currypaste, Massaman und andere 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.*

**1 Abend, 29.01.2025 Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr**  
**Schulküche in der Mittelschule - Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG**  
**Gebühr inkl. Lebensmittel: 38,00 €**  
**Kursleitung: Janya Bursy**

#### Kurs Nr. 305-09

### Indisch kochen mit Gewürzen vertraut werden - zuhause nachkochen



Essen alle Inder jeden Tag so scharf? - Nein, sie essen etwas Einfaches und doch so Leckeres und natürlich vegetarisch und vegan (seit Jahrhunderten). Das Essen schmeckt fantastisch. Nach dem gleichen Prinzip, einfach und doch voller Geschmack, werden wir Folgendes zubereiten. Die Idee ist, dass Sie das Grundprinzip der Verwendung von Gewürzen lernen und einfachen Dingen Geschmack verleihen, sodass Sie sie zu Hause nachmachen können. Die Lebensmittelkosten von 26,50€ sind in der Gebühr enthalten.

**1 Tag, 27.09.2024 Freitag, 17:00 - 21:00 Uhr**  
**Schulküche in der Mittelschule - Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG**  
**Gebühr inkl. Lebensmittel: 50,50 €, Kursleitung: Gaurav Bajaj**



© Omkar Mangalekar auf Unsplash

## Gymnastik und Fitness am Vormittag und Nachmittag

#### 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. Kein Kurs am 30.9., 28.10., 16.12.2024

*Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.*  
**15 Vormittage, 16.09.2024 - 03.02.2025 Montag, 08:00 - 08:50 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Kursgebühr: 75,00 €**

**Kursleitung: Nina Richardon,**  
**Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin**

#### Kurs Nr. 302-01

### Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs trainieren Sie alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Der Rücken wird stabilisiert und gekräftigt, die Beweglichkeit und die Koordination verbessert. Ein funktionelles Training für den ganzen Körper. Rückenfreundliche Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen die Stunde ab. Kein Kurs am 30.9., 28.10., 16.12.2024

*Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.*

**15 Vormittage, 16.09.2024 - 03.02.2025 Montag, 09:00 - 09:50 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Kursgebühr: 75,00 €**

**Kursleitung: Nina Richardon,**  
**Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin**



### Kurs Nr. 302-02

#### “Locker vom Hocker“

##### Sanfte Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Mit Spaß und Freude üben wir in diesem Kurs im Sitzen. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten oder gar zu steigern und ganzheitlich fit zu bleiben. Viele der Übungen werden ohne Hilfsmittel durchgeführt, für andere verwenden wir einfache Handgeräte wie Bälle, Seile, Reifen, Tücher oder Alltagsgegenstände. Ebenso halten wir uns mit kleinen Bewegungsspielen, Denk- und Gedächtnistraining fit. Kein Kurs am 30.9., 28.10., 16.12.2024

**15 Vormittage, 16.09.2024 - 03.02.2025 Montag, 10:00 - 10:50 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr: 75,00 €**

**Kursleitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin**

### 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. Kein Kurs am 30.9., 28.10., 16.12.2024

**15 Vormittage, 16.09.2024 - 03.02.2025 Montag, 11:00 - 11:50 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr: 75,00 €**

**Kursleitung: Nina Richardon,  
Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin**

### Kurs Nr. 302-33

#### Tanzen Sie sich fit!

##### Ein geselliges Angebot für Teilnehmende ab 60

Auch wenn Sie jetzt erstmal denken, ich kann doch gar nicht tanzen, es ist so lange her, ich habe doch gar keinen Partner/-In, dann ist dieser Kurs vielleicht gerade der richtige für Sie! Dieser Kurs ist speziell für Senioren konzipiert. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Wir bewegen uns in verschiedenen Formationen (Kreis, Paar, Einzeln ...), in Kreistänzen, bayrischen Volkstänzen, aber auch Tänzen aus verschiedenen Kulturen. Die Schrittfolgen sind auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt und für jeden leicht zu erlernen. So kann jede/r sofort mitmachen. Die Freude an der gemeinsamen Bewegung steht an erster Stelle. Ganz nebenbei fördert die Bewegung zu Musik auch die körperliche Gesundheit, stärkt das Gedächtnis und bringt neue Energie in Ihren Alltag. Melden Sie sich gleich an und tanzen Sie sich fit, glücklich und vital!

*Bitte mitbringen: möglichst Hallenschuhe mit dünnen Sohlen und bequeme Kleidung*

**10 Nachmittage, 23.09.2024 - 02.12.2024 Montag, 15:45 - 16:45 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr: 60,00 €**

**Kursleitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd,  
Studium Sport**

### Kurs Nr. 302-34

#### Sitzgymnastik macht fit!

NEU!

Kommen Sie zu einer Gymnastik, die mit anregender Musik kombiniert wird. Bei der Bewegung sitzen Sie auf Stühlen, die Ihnen die vielleicht vorhandene Unsicherheit nehmen. Durch die Musik können Sie spielerisch Ihre Gesundheit fördern. Die Bewegung im Sitzen fördert die Durchblutung, die Muskeln sowie Herz und Kreislauf werden trainiert. Das kann Reaktion und Koordination stärken. Sie bleiben oder werden so wieder beweglicher und verbessern Ihre Kondition. Das Bewegen zur Musik regt zudem das Gehirn an. Aber am wichtigsten ist die Freude an der Bewegung im gemeinsamen Rhythmus und das Knüpfen von neuen Kontakten.

*Bitte mitbringen: möglichst Hallenschuhe mit dünnen Sohlen und bequeme Kleidung*

**10 Nachmittage, 23.09.2024 - 02.12.2024 Montag, 14:30 - 15:30 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr: 60,00 €**

**Kursleitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd,  
Studium Sport**

### Kurs Nr. 302-05

#### Fitness- und Wirbelsäulen-Gymnastik

Ein buntes und vielfältiges Trainingsprogramm - gezielte Kräftigungsübungen speziell für die Bauchmuskeln, den Beckenboden, das Gesäß, sowie für den oberen und unteren Rücken und die Schulter- und Nackenmuskulatur. So kräftigen wir den Körper, verbessern die Haltung und stärken die Rückenmuskulatur.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.*

**15 Vormittage, 24.09.2024 - 21.01.2025 Dienstag, 08:15 - 09:15 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr: 90,00 €**

**Kursleitung: Karin Mailänder**

### Kurs Nr. 302-07

#### Intensiv Body Fit

Ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper mit exakt aufeinander abgestimmten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Stunde schließt mit einer Entspannung ab. Kein Kurs am 05.12. und 23.01.2025

*Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.*

**15 Vormittage, 10.10.2024 - 20.02.2025 Donnerstag, 08:00 - 08:50 Uhr**

**Uhr**

**Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr: 75,00 €**

**Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin**

### Kurs Nr. 302-08

#### Faszientraining

Auf den Punkt gebracht: Wir sind so alt, wie unser Bindegewebe. Wer geschmeidig bleiben will, tut also gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen. In unserem speziellen Bindegewebe-Workout bearbeiten wir mithilfe von Faszien- Rollen unser Bindegewebe. Ziel des Kurses: Beweglichkeit verbessern, Schmerzen reduzieren, Wohlfühleffekt. Kein Kurs am 05.12. und 23.01.2025

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

**15 Vormittage, 10.10.2024 - 20.02.2025 Donnerstag, 09:00 - 09:50 Uhr**

**Uhr**

**Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering**

**Gebühr: 75,00 €**

**Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin**

### Kurs Nr. 302-30

#### Intensiv-Rücken-fit

Intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken. Mit effektiven Übungen wird die Ausdauer trainiert und die Muskulatur aufgebaut. Kein Kurs am 23.01.2025

*Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk*

**15 Vormittage, 10.10.2024 - 20.02.2025 Donnerstag, 10:00 - 10:50 Uhr**

**Uhr**

**Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering**

**Gebühr: 75,00 €**

**Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin**



### Kurs Nr. 302-10

## Rückenstark und beweglich von Kopf bis Fuß

### Sanfte Gymnastik für jedes Fitness-Level und jedes Alter

Unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin stärken Sie Ihren gesamten Körper mit einem Gelenke schonenden, sanften Training. Alle Übungen können je nach individuellen Möglichkeiten und gewünschter Intensität angepasst werden. Lassen Sie sich mitreißen durch das gemeinsame Üben in der Gruppe und fördern Sie Ihre Fitness, Ihre Kraft und Ihre Vitalität.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Turnschuhe.*

**15 Vormittage, 25.09.2024 - 22.01.2025 Mittwoch, 10:15 - 11:15 Uhr**  
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

**Kursgebühr: 90,00 €**

**Kursleitung: Karin Mailänder**

### Kurs Nr. 302-16

## Fitness-Gymnastik

Ein effektives Trainingsprogramm mit kontrollierten Kräftigungsübungen. Wir fokussieren uns speziell auf die Bauchmuskeln, den Beckenboden, sowie auf den Rücken und auf das Gesäß, straffen den Körper und verbessern die Haltung. *Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.*

**15 Vormittage, 26.09.2024 - 30.01.2025**

**Donnerstag, 08:00 - 09:00 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr: 90,00 €**

**Kursleitung: Karin Mailänder**

## Gymnastik und Fitness am Abend



© shutterstock 1130001281

### Kurs Nr. 302-06

## Fit in den Feierabend

In diesem ganzheitlichen Bewegungsprogramm mobilisieren wir den gesamten Körper. Nach einer lockernden Aufwärmphase zur Aktivierung des Kreislaufs und zur Verbesserung unserer Kondition, kräftigen wir die unterschiedlichen Muskelgruppen mithilfe von Therabändern, Pilates-Bällen, aber auch Gegenständen aus dem Alltag wie Handtüchern oder Luftballons. Besonderes Augenmerk widmen wir dabei dem Stützapparat der Wirbelsäule. Die Stunde schließt mit sanften Dehnungen zur Linderung von Verspannungen und Mobilisierung der Faszien ab. Auch „Bewegungsmuffel“ sind herzlich willkommen.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Hallenschuhe*

**15 Tage, 24.09.2024 - 21.01.2025 Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Gebühr: 90,00 €**

**Kursleitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport**

### Kurs Nr. 302-09

## Rückenfit mit Yogaelementen

### Kraft und Entspannung für ein gesundes Wohlbefinden

In dieser Stunde liegt der Fokus auf Körperwahrnehmung und Rückenstärkung. Wir trainieren mit sanften Übungen, inspiriert vom Hatha-Yoga, die darauf abzielen, Ihre Rumpfmuskulatur zu kräftigen, Ihr Gleichgewicht zu verbessern und die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule zu fördern. Durch die achtsamen Bewegungen können wir uns auf uns selbst fokussieren und so den Stress des Alltags hinter uns lassen. Jede Stunde schließt mit einer entspannenden Übung für rundum Erholung und Ausgeglichenheit ab.

*Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch*

**15 Abende, 24.09.2024 - 21.01.2025 Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Gebühr: 90,00 €**

**Kursleitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport**

### Kurs Nr. 302-20

## BodyWork

Funktionelles, allgemeines Kraft- und Ausdauertraining für Männer und Frauen. Einfache, effektive Übungen und Bewegungsabläufe verbessern Fitness und Kondition. Dieses Training bietet Ihnen die Gelegenheit, Stress abzubauen, Spaß zu haben und durch Stretching und Dehnungsübungen den Körper zu entspannen.

*Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.*

**15 Abende, 24.09.2024 - 21.01.2025 Dienstag, 19:45 - 20:45 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr: 90,00 €**

**Kursleitung: Andrea Ridder, Geprüfter Fitnesscoach**

### Kurs Nr. 302-15

## Body Styling mit Fatburner

NEU!

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.*

**12 Abende, 15.10.2024 - 21.01.2025 Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

**Neue Turnhalle Grundschule, EG,**

**Franz-Senn-Weg, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr: 108,00 €**

**Kursleitung: Marion Hecking**

### Kurs Nr. 302-21

## 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. Kein Kurs am 04.12.2024!

*Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk.*

**10 Tage, 25.09.2024 - 11.12.2024 Mittwoch, 17:15 - 18:15 Uhr**

**Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr: 60,00 €**

**Kursleitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin**



### Kurs Nr. 302-25

## Functional Training

Durch das Training verbessern und fördern wir gemeinsam die Funktionalität des gesamten Körpers. Beim Functional Training wird unsere Leistung, Beweglichkeit, Körperstabilität, Ausdauer und Koordination stetig verbessert, zudem stärken wir unsere Tiefenmuskulatur. Kein Kurs am 04.12.2024!

*Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk ggf. Hanteln.*

**10 Abende, 25.09.2024 - 11.12.2024 Mittwoch, 18:20 - 19:20 Uhr**  
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering  
Kursgebühr: 60,00 €

Kursleitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin

### Kurs Nr. 302-17

## Wirbelsäulengymnastik

Sie ist die Säule unseres Lebens, gibt den Muskeln Halt, ermöglicht dank vieler kleiner Gelenke Mobilität und gewährt den Nerven Schutz - unsere Wirbelsäule! Dies ist eine Gymnastikstunde zu Musik, um den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu mobilisieren, damit die Funktionalität der Wirbelsäule erhalten bleibt.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.*

**15 Abende, 27.09.2024 - 24.01.2025 Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr**  
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €

Kursleitung: Karin Mailänder

### Kurs Nr. 302-13

## Fitness-Gymnastik

Ein effektives Trainingsprogramm mit gezielten Kräftigungsübungen, insbesondere für Bauchmuskeln, Beckenboden, Rücken und Gesäß. Wir straffen den Körper, verbessern die Haltung und stärken unsere Rückenmuskulatur.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.*

**15 Abende, 27.09.2024 - 24.01.2025 Freitag, 19:45 - 20:45 Uhr**  
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €

Kursleitung: Karin Mailänder

## Zumba, LaKossa und StrongNation



### Kurs Nr. 302-22

## ZUMBA® Fitness

Das ZUMBA® Programm ist eine Tanz-Fitness-Party mit einer ansteckenden Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Latin und internationalen Rhythmen wie House, Pop u.v.m. ZUMBA® begeistert seit Jahren Menschen aller Altersgruppen, macht Spaß trainiert Ausdauer und Kondition und ist einfach zu erlernen.

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

**15 Abende, 23.09.2024 - 27.01.2025 Montag, 20:15 - 21:15 Uhr**  
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €

Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor

### Kurs Nr. 302-24

## ZUMBA® Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs 302-22.

**14 Abende, 10.10.2024 - 06.02.2025 Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr**  
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering  
Kursgebühr: 84,00 €

Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor

### Kurs Nr. 302-28

## STRONG Nation®



Genug mit dem Zählen von Wiederholungen. Trainiere ab jetzt zum Beat. STRONG Nation™ vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. Da sitzt einfach alles perfekt: Jeder Squat, Lunge, jeder Burpee - sie alle werden durch die Musik angetrieben. So schaffst du auch die letzte Wiederholung und vielleicht sogar noch fünf weitere. In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation™ Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit du deine Grenzen immer weiter setzen kannst. Kein Kurs am 04.12.24!

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

**15 Abende, 25.09.2024 - 29.01.2025 Mittwoch, 19:30 - 20:30 Uhr**  
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €

Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor

### Kurs Nr. 302-40

## ZUMBA Gold® Toning

Eine Kombination aus gelenkschonender Variante des Zumba Gold® und der Kraftkonditionierung mit Hilfe der Zumba® Toning Sticks. Diese machen das Zumba Toning Gold® zu einem wirksamen Training für den ganzen Körper. Das Training ist speziell für die ältere Generation, Einsteiger und Menschen mit besonderen Ansprüchen entwickelt worden. Mal stehend, mal sitzend stellen wir uns der wirkungsvollen Herausforderung von Cardio-Übungen und dynamischen Widerstandsübungen. Diese zeigen nicht nur älteren Menschen einen neuen anregenden Weg im Krafttraining auf. Wir trainieren Muskelatur und Ausdauer gepaart mit Spaß an exotischen Rhythmen wie z.B. Merengue, Salsa, Cumbia, Tango oder Flamenco.

*Bitte mitbringen: Zumba Sticks oder Kurzhanteln max. 500g, auch kleine Wasserflaschen mit 450g Reis gefüllt o.ä erfüllen ihren Zweck...bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.*

**15 Vormittage, 24.09.2024 - 21.01.2025 Dienstag, 09:45 - 10:45 Uhr**  
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €

Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

### Unser Tipp:

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und ermöglicht uns die optimale Organisation! [www.vhs-kaufering.de](http://www.vhs-kaufering.de)

**Kurs Nr. 302-41****ZUMBA Toning®**

Zumba® Toning ist ein Muskeltrainings-Programm um bestimmte Muskeln zusätzlich und noch intensiver zu trainieren. Neben figurformenden Übungen kommen natürlich auch die bekannten Zumba® Moves zum Einsatz, die mit der mit fetzigen Zumba® Musik kombiniert werden. Insbesondere der Einsatz der Zumba® Toning Sticks fördern nebenbei auch noch das Rhythmusgefühl, da sie rasseln und als Art Maracas eingesetzt werden. Darüber hinaus werden Arme, Bauchmuskeln, Rücken, Po und Oberschenkel gestärkt und gestrafft. Zumba® Toning macht Spaß und ist auch für Beginner, die noch nie getanzt haben oder eine Zumba® Fitness Stunde besucht haben, ein tolle Möglichkeit, in diesen Sport einzusteigen. Das Alter spielt hier keine Rolle. Kein Kurs am 03.12.2024!

*Bitte mitbringen: Zumba Stick/Hantel auch kleine Wasserflaschen mit 450g Reis gefüllt o.ä erfüllen ihren Zweck...bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.*

**15 Abende, 24.09.2024 - 28.01.2025 Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr**  
**Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering**  
**Kursgebühr: 90,00 €**  
**Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor**

**Kurs Nr. 302-42****La Kossa® Fitness**

Das Konzept lehrt eine Afro Dance Choreografie pro Dance Workout und nicht pro Lied. Die Choreografien sind einfach und schnell zu erlernen. Du lernst, Dich mit coolen Moves zu angesagten Afro Rhythmen zu bewegen. Du findest Gefallen an modernen Afrobeats wie Makossa, Bikutsi oder Ndombolo. Gute Laune garantiert! La Kossa® ist das Afro Dance Workout mit der reinen Freude an Bewegung, die Dir im Blut steckt. Mit diesem Tanztraining stärkst Du Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Selbstbewusstsein, während die Kalorien nur so purzeln. Das ist Empowerment durch Tanz! Kein Kurs am 3.12.2024!

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.*

**15 Nachmittage, 24.09.2024 - 28.01.2025**  
**Dienstag, 16:45 - 17:45 Uhr**  
**Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering**  
**Kursgebühr: 90,00 €**  
**Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor**

# Yoga

**Kurs Nr. 301-17****Ashtanga-Yoga****für Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen**

Yoga der Dynamik und Atemtechnik. Bei dieser körperlich anspruchsvollen Übungspraxis werden die Asanas nicht einzeln ausgeführt und statisch gehalten, sondern zu genau strukturierten, dynamischen Übungssequenzen verbunden. Besondere Bedeutung hat die Kontrolle des Atems, der in ebenfalls genau festgelegter Weise dem Verlauf der Bewegungsserien folgt. Die Sequenzen sollen auf eine harmonische Weise Koordination, Flexibilität, Kraft und Ausdauer fördern. Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die tief in die Yogapraxis einsteigen möchten.

*Bitte mitbringen: Decke und Kissen.*

**15 Abende, 23.09.2024 - 27.01.2025 Montag, 19:30 - 20:45 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Kursgebühr: 112,50 €**  
**Kursleitung: Lucie Michel**

**Kurs Nr. 301-18****Yoga-Basics  
für Early-Birds**

NEU!

In Yoga Basics bekommst Du einen Überblick über die Bewegungsabläufe der „ASANAS“, den Yoga- Körperhaltungen. Du erfährst, warum eine genaue Ausführung der Körperhaltungen und eine exakte Ausrichtung der Gelenke notwendig ist. Hilfsmittel wie Gurt und Yoga-Block sind hilfreich, damit auch ungeübte Yoga-Neulinge, Ältere- oder Menschen mit Einschränkungen die Asanas korrekt ausführen können. Yoga Basics ist sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Yogis und Yoginis geeignet. *Bitte mitbringen: Decke und Kissen.*

**11 Vormittage, 27.09.2024 - 13.12.2024 Freitag, 07:15 - 08:30 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Kursgebühr: 82,50 €, Kursleitung: Lucie Michel**

**Kurs Nr. 301-19****Yin-Yoga**

NEU!

YIN-YOGA, ist die Schule der Achtsamkeit. Es ist ein sehr ruhiger, nach innen gerichteter, meditativer Yogastil. Die Yogaübungen werden langsam ausgeführt und dabei lange gehalten, der Atem fließt während der Asanas frei und ruhig weiter. Das Ziel von Yin-Yoga ist es, das Bindegewebe, die sogenannten Faszien, wieder geschmeidig zu machen, die Bewegungsmöglichkeiten kontinuierlich zu erweitern und dabei Gelenke und Bandscheiben zu schonen. Die Hauptursache für verklebte Faszien sind zu geringe Bewegungsaktivitäten, Stress und häufiges, langes Sitzen. Aber auch bei extremer körperlicher Belastung können Faszien verkleben. Das Verkleben der Faszien kann zu einer großen Bandbreite an Beschwerden führen, wie Rückenschmerzen, Sehnen-, Muskel- und Nervenschmerzen, die letztendlich den ganzen Körper durchziehen können. Eine regelmäßige Praxis trainiert das Atemvolumen, stärkt deine Resilienz, dein Immunsystem und lässt dich besser durchschlafen.

*Bitte mitbringen: Decke und Kissen.*

**11 Abende, 29.09.2024 - 15.12.2024 Sonntag, 18:00 - 19:00 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Kursgebühr: 66,00 €, Kursleitung: Lucie Michel**

**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. Kein Kurs am 07.11.2024!

*Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke und bei Bedarf Sitzunterlage.*

**10 Abende, 26.09.2024 - 19.12.2024 Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Kursgebühr: 90,00 €**  
**Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM**

**Kurs Nr. 301-10****Hatha Yoga - Yoga im Leben**

Beschreibung siehe Kurs 301-05.

**10 Abende, 26.09.2024 - 19.12.2024 Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Kursgebühr: 90,00 €**  
**Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM**



### Kurs Nr. 301-10z

## Hatha Yoga - Yoga im Leben

Beschreibung siehe Kurs 301-05.

**12 Abende, 09.01.2025 - 03.04.2025 Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr**  
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering  
Kursgebühr: 108,00 €

Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

### Kurs Nr. 301-05z

## Hatha Yoga - Yoga im Leben

Beschreibung s. Kurs 301-05.

**12 Abende, 09.01.2025 - 03.04.2025 Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr**  
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering  
Kursgebühr: 108,00 €

Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

### Kurs Nr 301-13

## Yoga für das Nervensystem



### Harmonisierung und Stärkung der Resilienz

Dauerhafter Stress führt zu einem aus dem Gleichgewicht geratenen Nervensystem, was viele nachteilige Folgen für Körper u. Psyche haben kann. Ziel in diesem Kurs ist es, das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen und so zu stabilisieren, dass es nach einer Stresssituation schnell wieder in einen entspannten Zustand zurückkehren kann (Resilienz).

Dafür werden sanfte, insb. lockernde und dehnende Übungen aus dem Yoga, sowie weitere ergänzende Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen angewendet, die diesen speziellen therapeutischen Effekt haben. In der 1. Kursstunde gibt es eine kurze Einführung in die Arbeitsweise unseres Nervensystems und die Wirkung auf Körper und Psyche. Anschließend und in den weiteren Kursstunden folgt die praktische Anwendung und Übung. Für alle geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. Yogamatte, Yogakissen, Decke  
**5 Tage, 23.09.2024 - 21.10.2024**

**Montag, wöchentlich, 17:45 - 19:15 Uhr**

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 45,00 €

Kursleitung: Simone Hyttrek, ärztl. gepr. Yogalehrerin

### Kurs Nr. 301-03

## Hatha Yoga - Yoga der Achtsamkeit für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Yoga ist eine Jahrtausende alte Lehre zur Erhaltung der Gesundheit. Das Wort „Yoga“ bedeutet Vereinigung/ Verbindung. Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga und wir werden in diesem Kurs ein besonderes Augenmerk auf den achtsamen Umgang mit dem Körper legen. Sie erfahren tiefe Entspannung und entwickeln Beweglichkeit, Kraft und positives Denken. Sie lernen Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen), Achtsamkeit und Tiefenentspannung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

**15 Vormittage, 27.09.2024 - 24.01.2025 Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr**

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 135,00 €

Kursleitung: Simone Hyttrek, ärztl. gepr. Yogalehrerin

### 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.

**10 Tage, 11.10.2024 - 20.12.2024 Freitag, 16:45 - 18:15 Uhr**

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €

Kursleitung: Ines Ullmann, AYI Inspired Yogalehrerin, Kinderyoga-lehrerin Prä- und Postnatal Yogalehrerin

## Qigong

### Kurs Nr. 301-07

## Meridian Qigong

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Qigong ist eine wunderbare Methode zur Stärkung ihrer Körperwahrnehmung und Förderung der Entspannung. An 11 Terminen, die aufeinander aufbauen, ist unser Ziel, Sie mit der sanften und doch sehr intensiven Wirkung des Qigong in Kontakt zu bringen. Wir konzentrieren uns auf unseren Atem und verbessern und erhöhen durch fließende Bewegungen den Energiefluss in unseren Meridianen (Energieleitbahnen des Körpers). Dadurch können wir selbst ganz achtsam Engstellen und ggf. auch Blockaden lösen. Wir schließen die Stunde mit einer Selbstmassage ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken.

**11 Vormittage, 25.09.2024 - 18.12.2024 Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr**

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 99,00 €

Kursleitung: Lydia Landes, Heilpraktikerin, Qigong-Kursleiterin

### Kurs Nr. 301-08

## Qigong für Anfänger für Anfänger



Mit Qigong lernen Sie, Ihren Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen. Qigong ist vielfältig, wie die Menschen, die es praktizieren. Mit dem Erlernen steht Ihnen immer eine kleinere oder längere Gong-Übung zur Verfügung und wartet nur darauf, sich mit Ihrer Hilfe zu entfalten. Sie brauchen nur ein wenig Geduld und Humor. Ein asiatisches Sprichwort sagt: „Wenn ein Mensch Geduld und Humor hat: Was kann ihm da noch passieren.“

**15 Abende, 25.09.2024 - 22.01.2025 Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr**

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €

Kursleitung: Wolfgang Pohl, TaiChi Chuan & Qigonglehrer Sebastia-an-Kneipp- Akademie

### Kurs Nr. 301-09

## Qigong

### für Einsteiger und für Teilnehmenden mit Grundkenntnissen

Mit Qigong lernen Sie, Ihren Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen. Qigong ist so vielfältig wie die Menschen die es praktizieren. Die erlernten, kleineren und längeren Gong-Übungsfolgen können sehr gut in den Alltag einbezogen werden. Sie brauchen nur ein wenig Geduld und Gelassenheit.

**15 Abende, 25.09.2024 - 22.01.2025 Mittwoch, 18:15 - 19:45 Uhr**

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 135,00 €

Kursleitung: Wolfgang Pohl, TaiChi Chuan & Qigonglehrer Sebastia-an-Kneipp- Akademie

### Hinweis:

Auf unserer Website finden Sie weitere online-Veranstaltungen rund um das Thema „Psychische Gesundheit“  
[www.vhs-kaufering.de](http://www.vhs-kaufering.de)



## Aktivitäten im Freien

Kurs Nr. 301-20

 **Waldbaden**

*Workshop*

In Japan ist die heilende Wirkung, die das Bad im Wald („Shinrin-Yoku“) hat, schon lange bekannt. Auch bei uns etabliert sich der Trend, die Natur zur Stressreduktion zu nutzen. Waldbaden bedeutet hierbei mit all seinen Sinnen in die Natur/den Wald einzutauchen. Nicht nur ein bloßer Waldspaziergang. Wir tauchen ganz bewusst durch Atem- und Achtsamkeitsübungen und fernöstlichen Bewegungsabläufen (z. B. Qigong) in die Waldatmosphäre ein. Waldbaden kann so das Stresslevel und den Blutdruck senken und kann laut langjähriger, japanischer Studien in vielen Bereichen einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben. Treffpunkt: Parkplatz Teufelsküche unterhalb des Campingplatzes zwischen Landsberg und Pitzling.

*Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit.*

**1 Vormittag, 13.10.2024 Sonntag, 09:30 - 12:00 Uhr**

**Gebühr: 18,00 €**

**Kursleitung: Ines Ullmann, AYI Inspired Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin Prä- und Postnatal Yogalehrerin**

Kurs Nr. 302-31

**Schneeschuh Bergsteigen - Grundkurs**  
*in Kooperation mit dem DAV Kaufering*

Das Schneeschuhgehen ist eine technisch einfache Sportart, wobei auch hier auf die Schneelage und die Lawinengefahr geachtet werden muss. Im Grundkurs wird ein besonderes Augenmerk auf Lawinenkunde gelegt, sowie verschiedene Geotechniken, dazu gehören das Gehen in flachem und steilem Gelände (Auf- und Abstieg), Queren von steilen Hängen, Gehen in schwerem Gelände. Am ersten Praxistag wird noch eine Lawinenverschüttetensuche (LVS- Training) durchgeführt. Am zweiten Praxistag wird das Gelernte in die Praxis umgesetzt. Ziel ist es, selbständig einfache Schneeschuhtouren planen und durchführen zu können. Kursinhalte: Material- und Ausrüstungskunde, Lawinenkunde mit LVS-Training sowie Tourenplanung mit Karte, Internet /Smartphone und Risikobeurteilung. Theorie: Mittwoch, 8. Januar 2025, 18:30 Uhr - 21:00 Uhr im Alpenvereinsheim in Kaufering, Franz-Senn-Weg 1 Praxis: Sonntag, 12. Januar 2024, 07:30 Uhr - 17:00 Uhr Praxistag mit LVS-Training Tourentag am Sonntag, 19. Januar 2024, 07:30 Uhr - 17:00 Uhr (Fahrten werden in Fahrgemeinschaften durchgeführt und die Fahrtkosten getrennt abgerechnet). Das Ziel richtet sich nach Wetter- und Schneelage in Absprache mit den Kursteilnehmern. Die Samstags bzw. folgenden zwei Wochenenden (Sa./So) bitte als kurzfristige Ausweichtermine frei halten bitte. Diese werden möglichst schon zum Theorieabend festgelegt. Leihgebühr: Schneeschuhe: 5€, LSV-Ausrüstung 10€ Ansprechpartner für Ihre Fragen: Ocke Hinrichsen 0171-3345352

**3 Tage, 08.01.2025 - 19.01.2025**

**Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr Sonntag, 07:30 - 17:00 Uhr**

**Alpenvereinsheim, Franz-Senn-Weg 1, 86916 Kaufering**

**Gebühr (Zuzügl evtl. Leihgebühr und Fahrtkosten): 70,00 €**

**Kursleitung: Ocke Hinrichsen**

**Kursleitung: Franz Epp**

## Meditation, Entspannung & Atmung



© shutterstock 713174902

Kurs Nr. 301-25

**Atem und Bewegung**  
*Einführung*

Lernen Sie die lösende und stärkende Kraft des Atmens kennen. Sie führt zu mehr Ruhe und größerer Gelassenheit und kann so Ihre Lebensqualität verbessern. Anhand einfacher Bewegungsabläufe lernen wir, unseren Körper zu spüren und wahrzunehmen. Ziel ist es, ein ganzheitliches Körper- und Atembewusstsein zu fördern. Die erlernten Übungen lassen sich auch im Alltag einfach anwenden.

*Bitte mitbringen: Wollsocken, bequeme Kleidung (ohne Gürtel) und ein Getränk.*

**1 Vormittag, 01.03.2025 Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Gebühr: 18,00 €**

**Kursleitung: Monika Kempin, Atempädagogin/Atemtherapeutin**

Kurs Nr. 301-26

**Atem und Bewegung**  
*Einführung*

Beschreibung siehe Kurs 301-25

**1 Vormittag, 09.11.2024 Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Gebühr: 18,00 €**

**Kursleitung: Monika Kempin, Atempädagogin/Atemtherapeutin**

Kurs Nr. 301-24

**Atem und Bewegung**  
*Vertiefungskurs - für geübte*

**NEU!**

Für alle, die schon einmal den Einführungskurs besucht haben - ein neues Atemerleben. Lernen Sie die lösende und stärkende Kraft des Atmens kennen. Sie führt zu mehr Ruhe und größerer Gelassenheit und kann so Ihre Lebensqualität verbessern. Anhand einfacher Bewegungsabläufe lernen wir, unseren Körper zu spüren und wahrzunehmen. Ziel ist es, ein ganzheitliches Körper- und Atembewusstsein zu fördern. Die erlernten Übungen lassen sich auch im Alltag einfach anwenden.

*Bitte mitbringen: Wollsocken, bequeme Kleidung (ohne Gürtel) und ein Getränk.*

**1 Vormittag, 19.10.2024 Samstag, 09:00 - 11:00 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Gebühr: 12,00 €**

**Kursleitung: Monika Kempin, Atempädagogin/Atemtherapeutin**

### Unser Tipp:



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](http://www.vhs-kaufering.de)



Kurs Nr. 301-27

## Atem und Bewegung

Vertiefungskurs - für geübte



Beschreibung siehe Kurs 301-24

1 Vormittag, 11.01.2025 Samstag, 09:00 - 11:00 Uhr

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Monika Kempin, Atempädagogin/Atemtherapeutin

Kurs Nr. 303-09

## 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.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke und etwas zu trinken.

1 Vormittag, 06.10.2024 Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-14

## Klangreise mit Klangschalen & Monochord

Wellness für die Seele

Beschreibung s. Kurs 303-09

1 Vormittag, 17.11.2024 Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-15

## Klangreise mit Klangschalen & Monochord

Wellness für die Seele

Beschreibung s. Kurs 303-09

1 Vormittag, 26.01.2025 Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-16

## Einführung in das Mantra-Singen

Basierend auf jahrtausendealter Weisheit aus dem Sanskrit unterstützt diese Methode geistige Ausgeglichenheit und tiefe Entspannung. Dazu werden wir ausgewählte Texte wiederholt singen, um spezifische Qualitäten wie Klarheit, Frieden, Vergebung oder Dankbarkeit zu fokussieren - ähnlich wie bei positiven Affirmationen. Die Wiederholungen fördern einen ausgeglichenen Sinneszustand und sind vergleichbar mit Meditation. Körperliche Spannungen lösen sich, Stress weicht Glückshormonen. Der Geist findet Ruhe, das emotionale Wohlbefinden steigt. Mantra-Singen ist in der westlichen Welt beliebt und fördert soziales Miteinander.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke und etwas zu trinken.

1 Vormittag, 10.11.2024 Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-17

## Einführung in das Mantra-Singen

Beschreibung s. Kurs 303-16

1 Vormittag, 19.01.2025 Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-20

## Einführung in das Mantra-Singen

Beschreibung s. Kurs 303-16

1 Vormittag, 23.02.2025 Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 207-07

## „Kunst und Entspannung“



für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Sie malen kein Bild für die Wand, sondern nur Ihre inneren Bilder. Es geht um einen Ausdruck. Wie fühle ich mich? Was fehlt mir? Im Kurs schaffen wir eine motivierende Umgebung, in der Menschen ihre Gefühle wahrnehmen und reflektieren. Was möchte ich in diesem Bild verändern? Am Ende ist die Idee, dass Sie nicht nur ein Bild gestaltet haben, sondern für sich eine Antwort bekommen haben, wie Sie Ihr Thema neu gestalten können. Wir machen auch kleine Spiele, malen Wunschmandalas und haben viel Spaß miteinander. Es werden keine künstlerischen Fähigkeiten vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Farben (Wasserfarben oder andere Farben), Pinsel, Buntstifte oder Filzstifte, Papier und Wassergläschen mitbringen

4 Nachmittage, 08.11.2024 - 29.11.2024 Freitag, wöchentlich, 15:15 - 16:45 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG

Gebühr: 36,00 €

Kursleitung: Anna Podshivalova

### Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter in allen Programmbereichen.

- Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?
- Sie verfügen über ein fundiertes Fachwissen in einem unserer Programmbereiche?
- Sie geben Ihre Kenntnisse, Fähigkeiten oder Fertigkeiten gerne an andere weiter?
- Sie haben bereits Erfahrungen in der Erwachsenenbildung oder sind bereit, Ihre Kompetenzen durch Fortbildungen zu entwickeln?

Wir freuen uns über Ihre Kursvorschläge und über Ihre Anregungen.

Wir bieten Ihnen eine attraktive Zuverdienst-Möglichkeit auf freiberuflicher Basis (Übungsleiterpauschale steuerfrei bis 3.000€!), flexible Zeitplanung, hochwertige Fortbildungsmöglichkeiten, und vergünstigte Teilnahmemöglichkeiten in unseren Kursen. Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Konzeption Ihrer Kurse und in didaktischen Fragen.

Kontakt: [Eva.Licciardello@kaufering.de](mailto:Eva.Licciardello@kaufering.de)



# Beruf, Medien & Kommunikation

## Laptop, Tablet und Smartphone



Kurs Nr. 703-06

NEU!

### Digital Café - Mit dem Smartphone auf Reisen für die Generation 50plus

Ob Sie eine Reise planen, ein Zug- oder ein Flugticket benötigen oder einfach nur wissen wollen, wie lange Sie zu Fuß zu einem bestimmten Restaurant im Urlaubsgebiet benötigen: Das Internet kann Ihnen dabei helfen. Die digitale Welt unterstützt die Mobilität - von der Planung bis zur Durchführung der Reise. Sie haben nicht nur die Möglichkeit, von Ihrem Computer zu Hause eine Reise zu planen, sondern können ebenfalls ein Tablet oder ein Smartphone auf Ihrer Reise nutzen. Dies bedeutet insbesondere dann eine Erleichterung, wenn Sie sich z.B. in einer fremden Stadt orientieren müssen oder eine Eintrittskarte frühzeitig buchen wollen. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Beispiele, wie Sie ein Smartphone oder Tablet auf einer Reise nutzen können. Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

**1 Nachmittag, 18.09.2024 Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr**  
**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG**

**Verwaltungspauschale: 5,00 €**  
**Kursleitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz**



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



Kurs Nr. 703-07

NEU!

### Digital Café - Online-Einkaufen und Bezahlen für die Generation 50plus

Viele Menschen nutzen das Internet zum Einkaufen. Ob Kleidung, Haushaltsgegenstände, Bücher oder Unterhaltungselektronik, Reisebuchungen und Lebensmittelbestellungen - die Vielfalt des Angebots im Internet ist oft größer als in lokalen Geschäften. Das Online-Shopping hat viele Vorteile. Es kann Zeit, Mühe und Geld sparen, ist jedoch auch an einige Voraussetzungen geknüpft. Erfahren Sie, wie ein Online-Einkauf Schritt für Schritt funktioniert und was es zu beachten gilt, welche Risiken es gibt und wie man ihnen begegnen kann. Die gängigsten Zahlungsmethoden für einen Online-Einkauf werden ebenfalls besprochen. Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

**1 Nachmittag, 23.10.2024 Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr**  
**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG**

**Verwaltungspauschale: 5,00 €**  
**Kursleitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz**

Kurs Nr. 703-08

### Digital Café - Die elektronische Patientenakte für die Generation 50plus

Die Digitalisierung verändert das Gesundheitswesen grundlegend. Seit der Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) im Jahr 2021 und der Möglichkeit, Rezepte digital zu empfangen und einzulösen, eröffnen sich neue Wege für Patienten und Gesundheitsdienstleister. Unsere Gesundheitsdaten sind besonders schützenswert. Deshalb werden an den Datenschutz besondere Anforderungen gestellt. In diesem Vortrag werden diese neuen Technologien vorgestellt und erörtert, wie man mit ihnen umgehen kann, gerade im Hinblick darauf, Chancen zu nutzen und Risiken zu minimieren. Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

**1 Nachmittag, 27.11.2024 Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr**  
**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG**

**Verwaltungspauschale: 5,00 €**  
**Kursleitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz**

Kurs Nr. 703-09

### Digital Café - Wallets auf dem Smartphone - wie kann ich die Brieftasche nutzen für die Generation 50plus

In der modernen digitalen Welt sind Smartphones nicht nur Kommunikationsmittel, sondern auch multifunktionale Werkzeuge für den Alltag. Eine der revolutionärsten Entwicklungen der letzten Jahre, ist die Einführung von digitalen Wallets. Diese ermöglichen es, Zahlungen zu tätigen, Tickets zu speichern und Identitätsnachweise sicher zu verwalten - alles bequem auf dem Smartphone. Dieser Vortrag bietet Ihnen einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Aspekte von Wallets auf dem Smartphone. Von den Grundlagen und der Funktionsweise bis hin zu Sicherheitsfragen - wir beleuchten das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln und Sie erhalten praktische Einblicke.

**1 Nachmittag, 15.01.2025 Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr**  
**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG**

**Verwaltungspauschale: 5,00 €**  
**Kursleitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz**

Kurs Nr. 703-10

NEU!

### Digital Café - Smartphone Sicherheit - was sollte ich einstellen für die Generation 50plus

Smartphones sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie dienen uns als Kommunikationsmittel, Unterhaltungsgeräte, Bankautomaten und vieles mehr. Mit der wachsenden Nutzung steigt jedoch auch das Risiko für Sicherheitsprobleme und Datenschutzverletzungen. Wie können wir unsere mobilen Begleiter schützen und sicherstellen, dass unsere Daten sicher bleiben? Dieser Vortrag bietet eine umfassende Einführung in die Sicherheit auf Smartphones. Wir besprechen die wichtigsten Aspekte und lernen effektive Schutzmaßnahmen kennen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr Smartphone und Ihre Daten bestmöglich schützen können.

**1 Nachmittag, 19.02.2025 Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr**  
**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG**

**Verwaltungspauschale: 5,00 €**  
**Kursleitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz**



## Einzelcoaching

### Digital dabei in jedem Alter

Wir zeigen Ihnen wie es geht. An Ihrem eigenen Laptop, Tablet oder Smartphone lernen Sie Schritt für Schritt das, was Sie wirklich brauchen. Unkompliziert, praxisbezogen, maßgeschneidert auf Ihr Anliegen. **Rufen Sie uns an und buchen Sie Ihren Einzelunterricht.**

**Wählen Sie zwischen 3 Formaten:**

#### "S"

1 Termin à 90 Minuten

(Sie haben Vorkenntnisse, möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder gezielte Fragen zu einem Thema stellen)

**70€**

#### "M"

2 Termine à 90 Minuten:

Ideal als Einführung in ein Thema

**130 €**

#### "L"

3 Termine à 90 Minuten:

(Einführung in ein Thema plus praxisbezogene Übungen)

**199 €**

### Hier einige Vorschläge, die auch beliebig miteinander kombiniert werden können:

- **Fit am Smartphone oder am Tablet mit Android oder Apple**  
Mit Ihrem Smartphone oder mit Ihrem Tablet haben Sie ungeahnte Möglichkeiten, wie z. B. im Internet surfen, E-Mails schreiben, soziale Netzwerke nutzen, Termine erstellen und natürlich nebenbei auch telefonieren und SMS schreiben. Lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone für Ihren Alltag nutzen können.

Empfohlen: Je nach Vorkenntnissen 2 oder 3 Termine à 90 Minuten  
**130 € - 199 €**

- **Erste Schritte an Ihrem Laptop**

Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit Ihrem Laptop umgehen. Selbstverständlich werden Sie auch Texte schreiben und speichern sowie einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen.

Empfohlen: 3 Termine à 90 Minuten **199 €**

- **Erste Schritte im Internet**

Starten Sie ins Internet und nutzen Sie dessen vielfältige Möglichkeiten! Sie lernen, wie Sie Informationen finden die Sie suchen, z.B. Fahrpläne, Veranstaltungsprogramme, Nachrichten oder eine verpasste Fernseh- oder Radiosendung. Ebenso erfahren Sie, wie Sie E-Mails senden und empfangen können und wie Sie sich vor Computerviren schützen.

Empfohlen: 2 Termine à 90 Minuten **130 €**

- **Einführung MS Word, Excel oder Powerpoint**

In kleinen Schritten und anhand praktischer Beispiele lernen Sie den Umgang mit dem MS Office Programm das Sie benötigen

Empfohlen: 2 Termine à 90 Minuten **130 €**

- **Erstellung komplexer Dokumente in Word**

wie z. B. Facharbeiten, Broschüren Serienbriefe etc.

Empfohlen: 1 Termin à 90 Minuten **70 €**

- **Erstellung der eigenen Homepage (mit Jimdo)**

Empfohlen: 2 Termine à 90 Minuten **130 €**

- **Tastatschreiben**

Empfohlen: 3 Termine à 90 Minuten **199 €**

### Kurs Nr. 501-27

#### Chatbot-KI für den Alltag

##### In Kooperation mit vhs Straubing

Ein erster Einblick in Funktionen und Möglichkeiten von ChatGPT ChatGPT ist aktuell der bekannteste Chatbot, wobei uns die generative Künstliche Intelligenz (KI, AI) Inhalte liefert. Im Vortrag erfahren Sie, was dieser Chatbot ist und erleben anhand von Beispielen, was er kann. Kursinhalte: • Chatbot kennenlernen (openAI, Bing) • Was kann diese KI-Software, womit hat sie Schwierigkeiten? • Was kann man kostenfrei erhalten, wie sind die aktuellen kostenpflichtigen Pläne? • Worin liegen die Unterschiede von openAI und Bing? • Was macht der Microsoft Image Creator? • Was ist der Copilot von Microsoft? Anhand von Beispielen erleben: • Mehrere Zugangsmöglichkeiten zu ChatGPT • Eingaben (Prompts) und deren Ergebnisse sowie Grenzen und Schwierigkeiten live kennenlernen • Erstellung von Texten und Bildern Eigene Vorbereitung: Wenn Sie die Beispiele mitmachen wollen, dann ist ein kostenfreies Benutzerkonto bei openAI und/oder Microsoft sinnvoll. Nehmen Sie am besten mit zwei Geräten am Kurs teil. Zielgruppe: Alle, die einen ersten Einblick möchten Matthias Weller ist seit 2012 VHS-Dozent und unterstützt mit Leidenschaft bei IT-Themen wie virtueller Unterricht, IT-Sicherheit und Mobile Endgeräte. Beruflich führte er u.a. als Trainingsmanager auch Online-Trainings durch, bildete sich in Cybersecurity, digitale Erwachsenenbildung und Digital Leadership weiter und beendete die Weiterbildung zum Digitalisierungsmanager und Social Media Manager. Danach folgten noch Lehrgänge zum digitalen Gesundheitsbotschafter und Senioren-Medienmentor.

**1 Abend, 24.09.2024 Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Online mit MS Teams**

**18,00 €**

### Kurs Nr. 501-28

#### Ein Tag mit macOS - Tipps & Tricks

##### In Kooperation mit vhs Straubing

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick, wie Nutzer:innen täglich anfallende Aufgaben und Anforderungen mit Apples Betriebssystem umsetzen können. Ob es nun die wiederkehrende Organisation der Dateien und E-Mails betrifft oder einfach nur das Surfen im Internet... Das moderne Betriebssystem kann heute nahezu alle Bedürfnisse erfüllen und bietet in Verbindung mit iPhone, iPad oder anderen Geräten aus dem „Apple-Kosmos“ eine beeindruckende Vielfalt. Daher werden wir auch ansprechen, wie Sie die verschiedenen Geräte im Netzwerk anbinden und vernetzen können. Da es an diesem Abend vor allem um die Fragestellungen der Teilnehmer:innen geht, können Sie gerne Ihre Fragen bzw. die Anforderungen und Probleme, vor denen Sie stehen, vorab an vhs2023-macos@it-service-grimm.eu mailen. Im Seminar werden dann so viele Fragen wie möglich beantwortet - es besteht jedoch kein Anspruch darauf, dass alle vorab eingeschickten Fragestellungen erörtert werden. Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit macOS • Maus bedienen (zeigen, klicken, Doppelklick) • Tastatur bedienen (Text eingeben und korrigieren, Bedeutung der Tasten kennen) • Fensteraufbau kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren) • Programme starten und beenden • Dateien speichern und löschen • sicherer Umgang mit dem Finder Die Volkshochschule Straubing - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung!

**1 Abend, 08.11.2024 Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr**

**Online mit MS Teams**

**18,00 €**

### Kurs Nr. 501-34

#### Komoot und andere Navigations-Apps

##### In Kooperation mit vhs Straubing

Hier kommt Google Maps nicht mit: Der Routenplaner „Komoot“ ist eine App, die Routenvorschläge für Wanderungen oder Radtouren bietet und eine mit einem sehr detaillierten Kartenmaterial eine ideale Orientierung in der Stadt oder Natur bietet. Mit Komoot können fertige Tourenvorschläge verwendet oder eigene Touren geplant und gemacht werden. Im



Kurs schauen wir uns Komoot zuerst am PC an. Danach geht's live zur App auf dem Smartphone. Wir schauen uns Beispiele aus der Praxis an und Sie verfolgen dies mit ihrem eigenen Smartphone selbst. Bereiten Sie sich vor, indem Sie sich die App herunterladen. Sie ist zwar kostenlos, jedoch kann in der Free-Version nur mit einer kostenfreien Region gearbeitet werden. Im Kurs lernen Sie auch eine weitere, völlig kostenlose App kennen, die ebenfalls ein sehr detailliertes Kartenmaterial verwendet. Bitte mitbringen: Legen Sie Ihr Smartphone mit installierter Komoot App bereit. Matthias Weller ist seit 2012 VHS-Dozent und unterstützt mit Leidenschaft bei IT-Themen wie virtueller Unterricht, IT-Sicherheit und Mobile Endgeräte. Beruflich führte er u.a. als Trainingsmanager auch Online-Trainings durch, bildete sich in Cybersecurity, digitale Erwachsenenbildung und Digital Leadership weiter und beendete die Weiterbildung zum Digitalisierungsmanager und Social Media Manager. Danach folgten noch Lehrgänge zum digitalen Gesundheitsbotschafter und Senioren-Medienmentor.

**1 Abend, 17.09.2024 Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Online mit MS Teams**

**18,00 €**

## Medien für den Alltag

**Kurs Nr. 501-28**

### Ein Tag mit macOS - Tipps & Tricks

*In Kooperation mit vhs Straubing*

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick, wie Nutzer:innen täglich anfallende Aufgaben und Anforderungen mit Apples Betriebssystem umsetzen können. Ob es nun die wiederkehrende Organisation der Dateien und E-Mails betrifft oder einfach nur das Surfen im Internet... Das moderne Betriebssystem kann heute nahezu alle Bedürfnisse erfüllen und bietet in Verbindung mit iPhone, iPad oder anderen Geräten aus dem „Apple-Kosmos“ eine beeindruckende Vielfalt. Daher werden wir auch ansprechen, wie Sie die verschiedenen Geräte im Netzwerk anbinden und vernetzen können. Da es an diesem Abend vor allem um die Fragestellungen der Teilnehmer:innen geht, können Sie gerne Ihre Fragen bzw. die Anforderungen und Probleme, vor denen Sie stehen, vorab an vhs2023-macos@it-service-grimm.eu mailen. Im Seminar werden dann so viele Fragen wie möglich beantwortet - es besteht jedoch kein Anspruch darauf, dass alle vorab eingeschickten Fragestellungen erörtert werden. Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit macOS • Maus bedienen (zeigen, klicken, Doppelklick) • Tastatur bedienen (Text eingeben und korrigieren, Bedeutung der Tasten kennen) • Fensteraufbau kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren) • Programme starten und beenden • Dateien speichern und löschen • sicherer Umgang mit dem Finder Die Volkshochschule Straubing - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung!

**1 Abend, 08.11.2024 Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr**

**Online mit MS Teams**

**18,00 €**

**Kurs Nr. 501-34**

### Komoot und andere Navigations-Apps

*In Kooperation mit vhs Straubing*

Hier kommt Google Maps nicht mit: Der Routenplaner „Komoot“ ist eine App, die Routenvorschläge für Wanderungen oder Radtouren bietet und eine mit einem sehr detaillierten Kartenmaterial eine ideale Orientierung in der Stadt oder Natur bietet. Mit Komoot können fertige Tourenvorschläge verwendet oder eigene Touren geplant und gemacht werden. Im Kurs schauen wir uns Komoot zuerst am PC an. Danach geht's live zur App auf dem Smartphone. Wir schauen uns Beispiele aus der Praxis an und Sie verfolgen dies mit ihrem eigenen Smartphone selbst. Bereiten Sie sich vor, indem Sie sich die App herunterladen. Sie ist zwar kostenlos, jedoch kann in der Free-Version nur mit einer kostenfreien Region gearbeitet werden. Im Kurs lernen Sie auch eine weitere, völlig kostenlose App kennen, die ebenfalls ein sehr detailliertes Kartenmaterial verwendet. Bitte mitbringen: Legen Sie Ihr Smartphone mit installierter Komoot App bereit. Matthias Weller ist seit 2012 VHS-Dozent und unter-

stützt mit Leidenschaft bei IT-Themen wie virtueller Unterricht, IT-Sicherheit und Mobile Endgeräte. Beruflich führte er u.a. als Trainingsmanager auch Online-Trainings durch, bildete sich in Cybersecurity, digitale Erwachsenenbildung und Digital Leadership weiter und beendete die Weiterbildung zum Digitalisierungsmanager und Social Media Manager. Danach folgten noch Lehrgänge zum digitalen Gesundheitsbotschafter und Senioren-Medienmentor.

**1 Abend, 17.09.2024 Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Online mit MS Teams**

**18,00 €**

## Fit für den Beruf Professionell auftreten

**Kurs Nr. 111-01**

### Präsentation

**- selbstsicher, souverän und spannend**

*Online-Workshop*

Dieser Workshop zeigt Ihnen Profi-Techniken, mit denen Sie Präsentationen selbstsicher ohne Lampenfieber, souverän und spannend geben können. Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Körpersprache verbessern (Präsenz) und durch Stimme die Aufmerksamkeit halten (Dynamik). Mit diesen wirkungsvollen Methoden ist es möglich, Menschen zu erreichen, zu gewinnen und vor allem zu überzeugen. Der Online-Workshop ist ausgerichtet auf berufliche Präsentationen, hilft aber auch Menschen, die in anderen Situationen reden müssen oder wollen, wie beispielsweise Reden, Vorträge, Web Seminare oder Schulungen.

**1 Tag, 12.07.2024 Freitag, 16:00 - 21:00 Uhr**

**Online mit zoom**

**39,00 €**

## Programmieren

**Kurs Nr. 111-06**

### Unterhaltsame Einführung ins Programmieren

Wie funktioniert Programmieren? In diesem Kurs lernen Sie auf unterhaltsame und praktische Weise die Grundlagen der Programmierung kennen. Jeder Kursteil widmet sich einem vorbereiteten Thema, das durch anschauliche Beispiele leicht verständlich wird. Kursinhalte: Sie erhalten eine Einführung in den Code, der anschließend individuell angepasst werden kann. So lernen Sie, eigenen Code zu schreiben, anzupassen und Fehler zu beheben. Ein erstes Beispiel ist die Verteilung von Dominosteinen auf einem Rechteck. Hierdurch wird die Logik hinter der Programmierung spielerisch verständlich gemacht. Entwicklungsumgebung: Sie arbeiten mit der Microsoft Entwicklungsumgebung (Visual Studio) und der Programmiersprache C#. Diese Sprache wird häufig zur Erstellung von Windows-Programmen verwendet. Sie lernen die Werkzeuge von WinForms kennen und erfahren, wie Sie damit Windows-Applikationen erstellen können. Kursvoraussetzungen: Bitte bringen Sie einen Laptop mit aktuellem Windows 10 oder 11 mit. Im ersten Kursteil richten wir gemeinsam alles auf Ihrem Laptop ein, sodass Sie sofort loslegen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Grundlegendes technisches Verständnis im Umgang mit dem PC ist ausreichend. Wenn Sie bereits erste Programmiererfahrung haben, bieten unsere Beispiele zusätzlichen Spielraum für weitergehende Experimente und Lernmöglichkeiten. Der Kurs richtet sich an alle, die verstehen möchten, wie Programme erstellt werden. Auch Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen können profitieren und ihre Kenntnisse erweitern. Dieser Kurs wird gefördert durch den Bayerischen Volkshochschulverband

**3 Nachmittage, 08.11.2024 - 22.11.2024 Freitag, wöchentlich, 15:00 - 17:00 Uhr**

**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

**Gebühr: 20,00 €**

**Kursleitung: Jan Staecker**



# Gewusst wie: Fit in Word, Excel & Power Point

## Hinweis:

Dies ist nur ein kleiner Teil der angebotenen Veranstaltungen rund um die MS Office Programme. Die gesamte Übersicht finden Sie auf der Webseite unter [www.vhs-Kaufering.de](http://www.vhs-Kaufering.de)

## Kurs Nr. 501-09

### \*Moderne Geschäftskorrespondenz - Kundenzentrierte Briefe und E-Mails

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz insbesondere durch die Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen insoweit den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008:2020 geregelt, Letzterer kann gezielt durch die Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts begünstigt werden. Als De-Facto-Standard kommen MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funktionalität. Professionell eingesetzt lassen sich mit ihnen Texte personalisieren oder - etwa durch einen Einsatz von Schnellbausteinen bzw. einfacher Makros - in ihrer Grundstruktur „mit System“ erstellen. - Kompaktkurs -

**1 Nachmittag, 04.11.2024 Montag, 13:30 - 15:00 Uhr**  
**Online mit zoom, Gebühr: 19,00 €**

## Kurs Nr. 501-11

### Excel - die wichtigsten Funktionen für Berechnungen in Kooperation mit der vhs Straubing

Sie arbeiten mit Excel, wollen aber das Programm noch effektiver nutzen? Mittels Formeln und Funktionen lassen sich viele Arbeitsschritte einsparen. Anhand anschaulicher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Excel-Funktionen kennen.

Nötige Vorkenntnisse: • sicherer Umgang mit Windows und MS Excel  
Windows-Vorkenntnisse: • Maus bedienen (zeigen, klicken, Doppelklick) • Tastatur bedienen (Text eingeben und korrigieren, Bedeutung der Tasten kennen) • Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren) • Programme starten und beenden • Dateien speichern und löschen • sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und in den Eigenen Dateien  
Excel-Vorkenntnisse: • Excel-Dateien öffnen/speichern/speichern unter • Tabellen erstellen und Grundformatierungen (Gitternetzlinien, Rahmen) durchführen • Zellenformatierungen durchführen (Standard, €, Datum...) • AutoAusfüllfunktionen kennen • Seite einrichten und ausdrucken • arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen)

**1 Abend, 11.11.2024 Montag, 19:00 - 20:30 Uhr**  
**Online mit zoom, Gebühr: 18,00 €**

## Kurs Nr. 501-16

### PowerPoint - Gestaltungstipps für Präsentationen In Kooperation mit der vhs Straubing

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie PowerPoint-Präsentationsfolien ansprechend gestalten können. Lassen Sie sich inspirieren. Leitung: Biljana Varzic Biljana Varzic studiert Pädagogik mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung/Weiterbildung und hat 2009 eine Ausbildung zur

eLearning-Expertin an der Goethe Universität in Frankfurt a.M. absolviert. Seit 2011 ist sie engagierte IT-Kursleiterin an Volkshochschulen. Sie vermittelt EDV-Fachwissen an ihre Teilnehmenden mit Leidenschaft und Geduld.

Nötige Vorkenntnisse: • sicherer Umgang mit Windows Windows-Vorkenntnisse: • Maus bedienen (zeigen, klicken, Doppelklick) • Tastatur bedienen (Text eingeben und korrigieren, Bedeutung der Tasten kennen) • Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren) • Programme starten und beenden • Dateien speichern und löschen • sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und in den Eigenen Dateien  
PowerPoint-Vorkenntnisse: • PowerPoint-Dateien öffnen/speichern/speichern unter • einfache Präsentationen mithilfe von Vorlagen erstellen • arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen)

**1 Abend, 27.11.2024 Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr**  
**Online mit zoom, Gebühr: 18,00 €**

## Kurs Nr. 501-17

### PowerPoint - SmartArt, Diagramme, Piktogramme & Co. in Kooperation mit vhs Straubing

Lernen Sie im Handumdrehen „stylische“ Schaubilder zu gestalten. Sie erhalten einen Eindruck davon, welche Möglichkeiten Sie haben mit SmartArt-Grafiken, Diagrammen, Piktogrammen und vielem mehr ansprechende PowerPoint-Folien zu gestalten. Wählen Sie aus der Vielzahl von Vorlagen aus und passen Sie diese nach Ihren Vorstellungen an. Sie erfahren, wie Sie Schritt für Schritt optische Hingucker erzeugen. Kreieren Sie Präsentationen mit Wow-Effekt und lassen Sie sich inspirieren! Biljana Varzic Biljana Varzic studiert Pädagogik mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung/Weiterbildung und hat 2009 eine Ausbildung zur eLearning-Expertin an der Goethe Universität in Frankfurt a.M. absolviert. Seit 2011 ist sie engagierte IT-Kursleiterin an Volkshochschulen. Sie vermittelt EDV-Fachwissen an ihre Teilnehmenden mit Leidenschaft und Geduld.

Nötige Vorkenntnisse: • sicherer Umgang mit Windows Windows-Vorkenntnisse: • Maus bedienen (zeigen, klicken, Doppelklick) • Tastatur bedienen (Text eingeben und korrigieren, Bedeutung der Tasten kennen) • Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren) • Programme starten und beenden • Dateien speichern und löschen • sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und in den Eigenen Dateien  
PowerPoint-Vorkenntnisse: • PowerPoint-Dateien öffnen/speichern/speichern unter • einfache Präsentationen mithilfe von Vorlagen erstellen • arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen)

**1 Abend, 20.11.2024 Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr**  
**Online mit zoom, Gebühr: 18,00 €**

## Kurs Nr. 501-20

### Word - Textbausteine & Vorlagen - Schreibaufgaben schneller erledigen In Kooperation mit vhs Straubing

Im Büroalltag sind wiederkehrende Textpassagen die Regel. Statt die Texte jedes Mal neu zu erfassen, lernen Sie in diesem Kurs wie Sie Textbausteine und Vorlagen anlegen und somit viel Arbeitszeit sparen können.

Nötige Vorkenntnisse: • sicherer Umgang mit Windows und MS Word  
Windows-Vorkenntnisse: • Maus bedienen (zeigen, klicken, Doppelklick) • Tastatur bedienen (Text eingeben und korrigieren, Bedeutung der Tasten kennen) • Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren) • Programme starten und beenden • Dateien speichern und löschen • sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und in den Eigenen Dateien  
Word-Vorkenntnisse: • Word-Dateien öffnen/speichern/speichern unter • Dokumente erstellen und einfache Formatierungen (Fett/Unterstrichen/Kursiv) • Seite einrichten und ausdrucken • arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen) • Handhabung vom Rechtschreibprogramm

**1 Abend, 23.10.2024 Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr**  
**Online mit zoom, Gebühr: 18,00 €**



# Kultur & Gestaltung

## Literatur, Philosophie und Kunstgeschichte

Kurs Nr. 201-02

### Literaturkreis

Haben Sie eine Leidenschaft für Bücher? Lieben Sie es, sich in fesselnde Geschichten zu vertiefen und darüber mit Gleichgesinnten zu diskutieren? Dann ist unser Literaturkreis genau das Richtige für Sie! Einmal im Monat treffen wir uns, um gemeinsam in die Literatur einzutauchen. Vor jedem Treffen lesen alle Teilnehmenden ein vereinbartes Buch. In unseren Treffen können wir unsere Gedanken, Eindrücke und Meinungen zu den gelesenen Werken austauschen. Wir lernen neue Autoren, Stile und Ideen kennen. Egal, ob Sie ein erfahrener Leser sind oder gerade erst Ihre Leidenschaft für Bücher entdeckt haben - bei uns sind Sie herzlich willkommen. Unser Literaturkreis ist offen für Menschen jeden Alters und Hintergrunds, die ihre Liebe zum Lesen teilen möchten. Unsere Termine im Herbstsemester: 26.09.2024, 24.10.2024, 21.11.2024, 19.12.2024, 30.01.2025, 27.02.2025. Lesen Sie bitte von Florian Illies „Liebe in Zeiten des Hasses“

**6 Abende, 26.09.2024 - 27.02.2025 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916**

**Kaufering**

**Kursgebühr: 54,00 €**

**Kursleitung: Josef Gegenfurtner**

Kurs Nr. 201-01

### „Claudius Paternus - eine römische Karriere“ Autorenlesung mit Bildvorführung

Alfred Platschka aus Igling, Mitglied im Stiftungsrat europäische Holocaust-Gedenkstätte (Kaufering), hat sein fundiertes historisches Wissen in einen fesselnden und gut recherchierten historischen Roman einfließen lassen. In „Claudius Paternus - eine römische Karriere“ beschreibt der Autor das aufregende Leben von Claudius, der im Jahre 65 n. Chr. in Epfach geboren wurde. Claudius begann seine Laufbahn zunächst als Beamter in der damaligen Stadt Augusta Vindelicum (Augsburg). Anschließend wechselte er in das Militär und bereiste später als Statthalter verschiedene Provinzen des damaligen römischen Imperiums, bevor er seine letzten Jahre wieder in unserem Landkreis verbrachte. Der Lichtbildvortrag (incl. Kurzlesung) gewährt einen faszinierenden Einblick in das Leben und die Abenteuer eines Mannes, der uns einen Einblick in das antike Rom ermöglicht und schließlich in unserer Region seine Spuren hinterließ.

**1 Abend, 17.10.2024 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916**

**Kaufering**

**Gebühr: 12,00 €**

**Kursleitung: Alfred Platschka**

Kurs Nr. 201-04

### **Dich gibt es nicht. Wenn doch, dann komm!** Lesung mit Hermann Wohlgschaft

Ich glaube nicht an Gott, aber ich vermisse ihn.« Dieser Beginn in Julian Barnes' Roman ›Nichts, was man fürchten müsste‹ könnte als Motto für weite Teile der deutschen Gegenwartsliteratur gelten. Als katholischer Theologe sucht Hermann Wohlgschaft nach Spuren der Transzendenz, nach Leuchtzeichen des Göttlichen, in der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur. Sein zentrales Anliegen ist der theologische Dialog mit

poetischen Texten. Mit den sehr unterschiedlichen Gottesbildern in den Werken zahlreicher prominenter Autoren und Autorinnen setzt er sich intensiv auseinander und kommt zu einem spannenden Ergebnis.

**1 Nachmittag, 23.10.2024 Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916**

**Kaufering**

**Unkostenbeitrag: 5,00 €**

**Kursleitung: Hermann Wohlgschaft**

Kurs Nr. 206-02

### **Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtsmythologie der Höhlenmalerei**

#### *Livestream*

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume. Eine zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburten von Getöteten - Tieren und Menschen - zu. Diesen gelten die Zeremonien der beiden Magier, deren Kulthandlungen und Visionsreisen durch das Reich der Totengeister auf den Bildern zu sehen sind. Ein besonderes Augenmerk gilt den Hirsch-Mythen der 88 Hirscharstellungen. Jeder Raum beinhaltet eine zentrale Hirsch-Szene. Miteinander verbunden stellen sie eine Erzählung dar. Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden. Constantin Rauer ist ein deutscher Philosoph, Religions- und Kulturwissenschaftler. Seit 15 Jahren arbeitet er an einer semiologischen Entschlüsselung der inhaltlichen, insbesondere religiösen Bedeutung der Höhlenmalerei und Eiszeitkunst. Zu Lascaux ist von ihm 2017 „Lascaux oder Die Geburt der Ethik“ in der Prähistorischen Zeitschrift erschienen.

**1 Abend, 13.11.2024 Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr**

**Online mit zoom**

## 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).**



### Kurs Nr. 206-01

## Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek Livestream

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land - es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte. 1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien. Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen. Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten: Sei es einen Bauern, der sein störrisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen. Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusaussstellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen - eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt. Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt. Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

**1 Abend, 12.12.2024 Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

### Kurs Nr. 108-03

## Kant: Die Revolution des Denkens Livestream

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt. Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis. Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen. Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend. Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie. Marcus Willaschek ist ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. Forschungsaufenthalte führten ihn unter anderem nach Harvard und Berkeley. 2023 erschien von ihm bei C.H. Beck eine vielbeachtete Publikation zu Kant.

**1 Abend, 14.11.2024 Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

### Kurs Nr. 108-04

## Medizinethik - Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik Livestream

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik - was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene

Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert. Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit. Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationaler Ethikgremien, sowie der acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

**1 Abend, 08.10.2024 Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

## Malen und Zeichnen

### Kurs Nr. 207-09

## Aquarellmalen - für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Farbenfrohe Blumenbilder, stimmungsvolle Landschaften oder Stadtansichten in Aquarell faszinieren durch ihre Leichtigkeit und Farbintensität. Neben der Auffrischung der Aquarellgrundtechniken werden Sie Ihre eigenen Motive umsetzen, Ihre Kenntnisse erweitern und ausdrucksstarke Bilder malen. Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680  
Bitte mitbringen: Aquarellfarben (mind. 12 halbe Näpfchen, Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250g), 2 Aquarellpinsel dünn und dick (8 und 14), Wasserbecher, kleine Sprühflasche, Küchenkrepp oder Mallappen, weicher Bleistift (3B), weicher Radiergummi, Skizzenpapier.

**6 Abende, 07.10.2024 - 18.11.2024 Montag, 18:15 - 20:15 Uhr**  
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum  
Kleingruppe 5-7 TN: 76,00 €  
Kursleitung: Barbara Bayer

### Kurs Nr. 207-05

## 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? Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (mind. 12 halbe Näpfchen), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250 g), 2 Aquarellpinsel dünn und dick (8 u. 14), Wasserbecher, kleine Sprühflasche, Küchenkrepp oder Mallappen, weicher Bleistift (3B), weicher Radiergummi, Skizzenpapier

**6 Nachmittage, 08.10.2024 - 19.11.2024 Dienstag, 14:00 - 16:30 Uhr**  
Dienstag, 14:30 - 17:00 Uhr  
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum  
Gebühr ab 5 Teilnehmende: 95,00 €  
Kursleitung: Barbara Bayer

### Kurs Nr. 207-06

## Aquarellmalen - vom Gesehenen zum eigenen Bild Grundkenntnisse erforderlich!

Beschreibung wie Kurs 207-05

**4 Nachmittage, 14.01.2025 - 04.02.2025 Dienstag, wöchentlich, 14:00 - 16:30 Uhr**  
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum  
Gebühr ab 5 Teilnehmende: 63,30 €  
Kursleitung: Barbara Bayer

**Kurs Nr. 207-12****Eine kurze Einführung ins Zeichnen****NEU!**

In diesem kompakten, 3-stündigen Kurs lernen Sie die Grundlagen des Abzeichnens eines Motivs. Perfektion erfordert Übung, aber nach diesem Kurs wissen Sie genau, worauf es ankommt und wie Sie effektiv üben können, um Ihre zeichnerischen Ziele zu erreichen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Fähigkeiten im Abzeichnen verbessern und ein solides Fundament für weitere künstlerische Entwicklungen legen möchten. *Bitte mitbringen: Bleistift, Tuch (Geschirrtuch), Spitzer, Radier-/Knetgummi, Druckerpapier/Zeichenblock, Fineliner, Gegenstände, die Sie zeichnen möchten.*

**1 Nachmittag, 04.10.2024 Freitag, 14:00 - 16:45 Uhr****Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG****Gebühr: 17,40 €****Kursleitung: Gerhard Marquard, Akad.-Diplom****Kurs Nr. 207-08****Urban Sketching & Reisetagebuch**

Möchten Sie Ihre Urlaubserinnerungen lebendig halten und die Schönheit der Reise in einzigartigen Skizzen festhalten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs lernen Sie, das Leben im Freien in eindrucksvollen Zeichnungen und Illustrationen einzufangen. In vier Kurseinheiten entdecken Sie verschiedene Techniken, um Gesehenes skizzenhaft darzustellen und farbenfroh zu illustrieren. Erleben Sie, wie das Skizzieren vor Ort Ihre Erinnerungen auf eine ganz besondere Weise prägt und besondere Momente wieder aufleben lässt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre künstlerischen Fähigkeiten erweitern und ihre Reiseerfahrungen auf eine kreative Weise festhalten möchten. Hinweis: Für Einsteiger empfehlen wir unseren Einführungskurs „Zeichnen“.

*Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Urlaubsfotos oder Straßenszenen, Skizzenbücher spreche ich im Kurs durch, Stifte (Füller, Fineliner, Bleistift, wasservermalbare Buntstifte*

**4 Nachmittage, 15.11.2024 - 06.12.2024 Freitag, wöchentlich, 14:00 - 16:45 Uhr****Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG****Gebühr: 69,70 €****Kursleitung: Gerhard Marquard, Akad.-Diplom****Kurs Nr. 207-13****Einführung in die abstrakte Malerei**

Geben Sie dem Neuen Jahr Farbe! Entdecken Sie die Welt der abstrakten Malerei, wo das Farbgefühl im Mittelpunkt steht. In diesem Kurs lernen Sie, wie Farben allein ein Bild zum Hingucker machen können, ohne eine klare Geschichte oder erkennbare Inhalte. Anhand von Beispielen berühmter Künstler zeige ich Ihnen verschiedene Herangehensweisen, die Ihre eigene Kreativität anregen werden. Statt Bilder zu planen, lernen Sie, wie Sie Ihre Werke entstehen lassen können, indem Sie sich ganz auf die Wirkung der Farben konzentrieren. Lassen Sie sich inspirieren und entwickeln Sie Ihre eigene abstrakte Ausdrucksweise in einem kreativen und unterstützenden Umfeld.

*Bitte mitbringen: Acrylfarben, Papier, Pinsel, Unterlage für den Tisch, Pastellkreiden.*

**4 Nachmittage, 10.01.2025 - 31.01.2025 Freitag, wöchentlich, 14:00 - 16:45 Uhr****Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG****Gebühr: 69,70 €****Kursleitung: Gerhard Marquard, Akad.-Diplom****Kurs Nr. 207-11****Blumenbilder****- Frühlingsboten und Fantasiereisen**

Blumenbilder zaubern eine gute Stimmung und sind zu jeder Jahreszeit ein wunderschöner Anblick. Sie gelten als Frühlingsboten und inspirieren sowohl in gegenständlicher als auch in abstrakter Malerei. In diesem Kurs erkunden wir die vielfältigen Möglichkeiten, Blumen als Motiv zu

nutzen. Ob realistisch oder abstrakt, Blumen bieten eine wunderbare Gelegenheit, Ihre Fantasie auf die Reise zu schicken und mit dem Malen zu beginnen. Lassen Sie sich von der Schönheit der Natur inspirieren und entwickeln Sie Ihre künstlerischen Fähigkeiten in einem kreativen und entspannten Umfeld.

*Bitte mitbringen: Farben, Malgrund/Papier, Unterlage für den Tisch, Bleistift B8, Blumen*

**3 Nachmittage, 07.02.2025 - 21.02.2025 Freitag, wöchentlich, 14:00 - 17:00 Uhr****Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG****Gebühr: 57,00 €****Kursleitung: Gerhard Marquard, Akad.-Diplom****Kurs Nr. 207-01****Herbstleuchten mit Künstlerbuntstiften,****Aquarell-oder Acrylfarben****für Erwachsene und Jugendliche**

Die strahlend-bunte Herbstpalette entfaltet ihren Zauber durch kräftige, satte Farben. Wir lassen uns davon inspirieren. Diese Farbkombination wirkt in einem modernen Kunstwerk als auch in einem Stillleben oder einer herbstlichen Szene in der Natur. Sie sind nicht an das vorgegebene Thema gebunden und können mit Hilfestellung Ihre eigenen Motive entwickeln. Nähere Info direkt bei der Kursleiterin: Tel. 08191 - 39481.

*Bitte mitbringen: für Ihre ausgewählte Maltechnik: Künstlerbuntstifte: Bleistift, Spitzer, Radiergummi und Papier Acrylfarben: verschiedene Pinsel, Wasserglas, Papierrolle, zarten Buntstift, Leinwand und Zeitung Aquarellfarben: verschiedene Pinsel, Wasserglas, Papierrolle, Bleistift, Radiergummi, Aquarellpapier und Zeitung*

**1 Tag, 12.10.2024 Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr****Mittelschule, Kunstraum 305 - Parken und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG****Kleingruppe 5-7 TN: 38,00 €****Kursleitung: Elisabeth Sielaff****Kurs Nr. 207-02****Winterflair mit Künstlerbuntstiften,****Acryll- oder Aquarellfarben****für Erwachsene und Jugendliche**

Wir malen kleinformatige Bilder auf farbigem Hintergrund. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Gestalten Sie kleine Kunstwerke in winterlichem Style, die Sie auch zu Weihnachtskarten verwandeln können.

*Bitte mitbringen: siehe Kurs-Nr. 207-01: je nachdem für welche Maltechnik Sie sich entscheiden.*

**1 Tag, 16.11.2024 Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr****Mittelschule, Kunstraum 305 - Parken und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG****Kleingruppe 5-7 TN: 38,00 €****Kursleitung: Elisabeth Sielaff****Kurs Nr. 207-03****Federleicht mit Künstlerbuntstiften,****Acryll- oder Aquarellfarben****für Erwachsene und Jugendliche**

Federn vermitteln „Leichtigkeit“. Durch Kombination mit anderen Fundstücken aus der Natur malen wir ein Naturbild und versuchen einen besonderen Ausdruck zu erreichen. Besonders gut geeignet dafür sind Künstlerbuntstifte.

*Bitte mitbringen: siehe Kurs-Nr. 207-01: je nachdem für welche Maltechnik Sie sich entscheiden.*

**1 Tag, 25.01.2025 Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr****Mittelschule, Kunstraum 305 - Parken und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG****Kleingruppe 5-7 TN: 38,00 €****Kursleitung: Elisabeth Sielaff**



### Kurs Nr. 207-14

## Eigenes Motiv oder Fertigstellung eines Bildes mit Künstlerbuntstiften, Aquarell- oder Acrylfarben für Erwachsene und Jugendliche

Eine eigene Idee in Szene setzen und durch gut gelungenen Bildaufbau und Farbgestaltung verwirklichen. Aber auch angefangene Bilder können endlich fertiggestellt werden - ein Happy-End-Resultat.

*Bitte mitbringen: siehe Kurs-Nr. 207-01: je nachdem für welche Maltechnik Sie sich entscheiden.*

**1 Tag, 22.02.2025 Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr**

**Mittelschule, Kunstraum 305 - Parken und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG**

**Kleingruppe 5-7 TN: 38,00 €**

**Kursleitung: Elisabeth Sielaff**

### Kurs Nr. 207-04

NEU!

## Karten gestalten Workshop für Jugendliche und Erwachsene

Mit kleinen Stempeln und kühlen Farben gestalten wir winterliche Motive zum Verschenken und Verschicken. Handgemachte, individuelle Grüße, die Freude bereiten.

*Bitte mitbringen: wasserfeste Unterlage, Klebestift, Schere, Bleistift, dünne flache Pinsel*

**1 Nachmittag, 16.11.2024 Samstag, 14:30 - 17:00 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG**

**Gebühr inkl. Materialgeld: 20,00 €**

**Kursleitung: Maria Staecker**

### Kurs Nr. 207-07

NEU!

## „Kunst und Entspannung“ für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Sie malen kein Bild für die Wand, sondern nur Ihre inneren Bilder. Es geht um einen Ausdruck. Wie fühle ich mich? Was fehlt mir? Im Kurs schaffen wir eine motivierende Umgebung, in der Menschen ihre Gefühle wahrnehmen und reflektieren. Was möchte ich in diesem Bild verändern? Am Ende ist die Idee, dass Sie nicht nur ein Bild gestaltet haben, sondern für sich eine Antwort bekommen haben, wie Sie Ihr Thema neu gestalten können. Wir machen auch kleine Spiele, malen Wunschmandalas und haben viel Spaß miteinander. Es werden keine künstlerischen Fähigkeiten vorausgesetzt.

*Bitte mitbringen: Farben (Wasserfarben oder andere Farben), Pinsel, Buntstifte oder Filzstifte, Papier und Wassergläschen mitbringen*

**4 Nachmittage, 08.11.2024 - 29.11.2024 Freitag, wöchentlich, 15:15 - 16:45 Uhr**

**Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG**

**Gebühr: 36,00 €**

**Kursleitung: Anna Podshivalova**



© Vera Gorbunova

# Musik und Gesang

### Kurs Nr. 213-07

## Trommelrhythmen auf der Djembé Fortsetzungskurs

Rhythmus ist Leben, pulsierende Freude und verbindende Kraft. Beim gemeinsamen Trommeln auf der afrikanischen Djembé können wir dies in einer entspannten Atmosphäre erleben. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die bereits über Vorkenntnisse im Djembéspiel verfügen. Mithilfe einer einfachen Notation und Merksätzen erarbeiten wir uns weitere Rhythmen vorwiegend aus dem afrikanischen Kulturraum. Daneben werden wir durch vielfältige Übungen unsere Spieltechnik verfeinern und im Tempo steigern. Auch das Begleiten von Liedern mit der Trommel bleibt Bestandteil des Kurses.

*Bitte mitbringen: eigene Djembé und Getränk. Kosten für Kopien in der Gebühr enthalten. Falls eine Leihtrommel benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr für den ganzen Kurs: 15€.*

**4 Abende, 31.10.2024 - 12.12.2024 Donnerstag,**

**zweiwöchentlich, 19:15 - 20:45 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei,**

**Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr inkl. Kopien: 41,00 €, Kursleitung: Katharina Kraus**

### Kurs Nr. 213-08

## Trommelrhythmen auf der Djembé Fortsetzungskurs

Beschreibung s. Kurs 213-07

**4 Abende, 09.01.2025 - 20.02.2025 Donnerstag,**

**zweiwöchentlich, 19:15 - 20:45 Uhr**

**Lesebereich in der Bücherei,**

**Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr inkl. Kopien: 41,00 €, Kursleitung: Katharina Kraus**

### Kurs Nr. 213-04

## Jodeln - Kraftgesang und Freudenschrei

Frei heraus, alles hinaus singen/rufen! Jodeln wirkt befreiend und erfüllend zugleich. Ursprünglich wurde gejodelt um über weite Distanzen zu kommunizieren oder Vieh anzulocken. Wir lernen einfache und z.T. mehrstimmige Jodler, dazu brauchst Du einen tiefen Atem, ein starkes Zwerchfell, ein offenes Herz, zwei offene Ohren, eine ganz normale Stimme und viel Freude am Singen! Zur Abwechslung kommt Bodypercussion zum Einsatz. Das sich durchdringen lassen vom gemeinsamen Puls stärkt die individuelle Lebenskraft und das Gemeinschaftserleben. Es ist eine lustige und besonders wirksame Schulung der Koordination und des Körperbewusstseins.

**1 Abend, 08.11.2024 Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr**

**Mittelschule, Aula, Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße**

**Kursgebühr: 15,00 €, Kursleitung: Doro Heckelsmüller**

### Kurs Nr. 303-16

## Einführung in das Mantra-Singen

Basierend auf jahrtausendealter Weisheit aus dem Sanskrit unterstützt diese Methode geistige Ausgeglichenheit und tiefe Entspannung. Dazu werden wir ausgewählte Texte wiederholt singen, um spezifische Qualitäten wie Klarheit, Frieden, Vergebung oder Dankbarkeit zu fokussieren - ähnlich wie bei positiven Affirmationen. Die Wiederholungen fördern einen ausgeglicheneren Sinneszustand und sind vergleichbar mit Meditation. Körperliche Spannungen lösen sich, Stress weicht Glückshormonen. Der Geist findet Ruhe, das emotionale Wohlbefinden steigt. Mantra-Singen ist in der westlichen Welt beliebt und fördert soziales Miteinander.

*Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke und etwas zu trinken.*

**1 Vormittag, 10.11.2024 Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Gebühr: 12,00 €**

**Kursleitung: Claudia Castillon, Musiktherapeutin, Klangtherapeutin**



### Kurs Nr. 303-17

## Einführung in das Mantra-Singen

Beschreibung s. Kurs 303-16

**1 Vormittag, 19.01.2025 Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Gebühr: 12,00 €**  
**Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin**

### Kurs Nr. 303-20

## Einführung in das Mantra-Singen

Beschreibung s. Kurs 303-16

**1 Vormittag, 23.02.2025 Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Gebühr: 12,00 €**  
**Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin**

### Kurs Nr. 213-00

## Mitspielen im Akkordeon-Orchester

Sie spielen Akkordeon und möchten nicht länger alleine musizieren? Vielleicht steht das Instrument auch schon ein Weilchen ungenutzt in der Ecke und wartet nur darauf, dass es endlich wieder erklingen darf? Wir möchten Sie einladen, mit uns zusammen zu musizieren, denn in geselliger Runde macht das Musizieren doppelt so viel Spaß. Wir spielen Filmmusik, Musicals, klassische Musik sowie Evergreens und Kirchenmusik. Zu unseren Auftritten gehören u.a. Serenaden, Gottesdienste, Musikevents und Konzerte. Im letzten Jahr durften wir unser 40-jähriges Bestehen feiern. Haben wir Ihr Interesse geweckt - dann kommen Sie gerne ganz unverbindlich zu einer unserer Proben vorbei. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied. Sehr gerne hätten wir auch eine(n) Percussionisten, der/die uns das ganze Jahr über rhythmisch unterstützt und begleitet. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: [www.akkordeonorchesterkaufering.wordpress.com](http://www.akkordeonorchesterkaufering.wordpress.com). Seit Kurzem sind wir auch auf „Instagram“ zu finden. Geprobt wird jeden Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr in der Aula der Mittelschule Kaufering.

**22 Abende, 11.09.2024 - 26.02.2025 Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr**  
**Mittelschule, Kleine Aula - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, EG**  
**Unkostenbeitrag: 72,00 € (nicht rabattierbar)**  
**Kursleitung: Christine Schulz-Arnold**

## Tanz

### Kurs Nr. 205-06

## Tango Argentino zum Kennenlernen

### Workshop

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Improvisation und des Ausdrucks. Denn beim Tango Argentino steht das „Miteinander Gehen“, das Gefühl für den Partner in der Umarmung und das gemeinsame Bewegen zur Musik im Vordergrund. Ziel dieses Workshops ist es, Ihnen die Grundlagen so zu vermitteln, dass Sie danach sagen werden „Tango tanzen macht Spaß“. Sie lernen in und mit der Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte paarweise anmelden.

*Bitte mitbringen: dicke Socken.*

**2 Nachmittage, 19.10.2024, 20.10.2024 Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr**  
**Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Gebühr Kleingruppe pro Person: 55,00 €**  
**Kursleitung: Alexander Hupfer**  
**Kursleitung: Hildegard Schwade**

### Kurs Nr. 205-07

## Tango Argentino für Fortgeschrittene

### Workshop

Sie haben schon erste Erfahrungen im Tango Argentino und wollen in entspannter Atmosphäre ihre Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieses Intensivwochenende eine gute Gelegenheit. Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema Dynamikwechsel, der anhand verschiedener Sequenzen erlernt und geübt werden soll. Wir wiederholen Grundlagen wie u.a. Ocho, Ocho Cortado, Giro, Sacada und Barrida und üben die Improvisation mit diesem Schrittmaterial zur Musik. Bitte paarweise anmelden.

*Bitte mitbringen: dicke Socken.*

**2 Nachmittage, 23.11.2024, 24.11.2024 Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr**  
**Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Gebühr Kleingruppe pro Person: 55,00 €**  
**Kursleitung: Alexander Hupfer**  
**Kursleitung: Hildegard Schwade**

### Kurs Nr. 302-33

## Tanzen Sie sich fit!

### Ein geselliges Angebot für Teilnehmende ab 60

Auch wenn Sie jetzt erstmal denken, ich kann doch gar nicht tanzen, es ist so lange her, ich habe doch gar keinen Partner/-In, dann ist dieser Kurs vielleicht gerade der richtige für Sie! Dieser Kurs ist speziell für Senioren konzipiert. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Wir bewegen uns in verschiedenen Formationen (Kreis, Paar, Einzel ...), in Kreistänzen, bayrischen Volkstänzen, aber auch Tänzchen aus verschiedenen Kulturen. Die Schrittfolgen sind auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt und für jeden leicht zu erlernen. So kann jede/r sofort mitmachen. Die Freude an der gemeinsamen Bewegung steht an erster Stelle. Ganz nebenbei fördert die Bewegung zu Musik auch die körperliche Gesundheit, stärkt das Gedächtnis und bringt neue Energie in Ihren Alltag. Melden Sie sich gleich an und tanzen Sie sich fit, glücklich und vital!

*Bitte mitbringen: möglichst Hallenschuhe mit dünnen Sohlen und bequeme Kleidung*

**10 Nachmittage, 23.09.2024 - 02.12.2024 Montag, 15:45 - 16:45 Uhr**  
**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**  
**Kursgebühr: 60,00 €**  
**Kursleitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport**

## Kunsthandwerk, Nähen und Gestalten

### Kurs Nr. 210-01

## Goldschmiedekurs

Sie möchten Ihr Outfit mit einem einzigartigen Accessoire ergänzen? In diesem Goldschmiedekurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr individuelles Schmuckstück zu fertigen. Gestartet wird mit einem Entwurf, den Sie entweder zum Kurs mitbringen oder vor Ort mit der Kursleiterin erarbeiten. Sie lernen den Einsatz des richtigen Werkzeugs und die Techniken des Sägens, Feilens, Biegens und Lötens. Je nach Objekt können Sie Ihren Entwurf zuerst in Wachs formen und am dritten Kursabend versäubern oder bereits am ersten Abend Ihre Idee in Metall umsetzen. Nach der Auswahl des Materials und dessen Stärke, wird die Zeit für die Ausführung genutzt. Spezielle Wünsche sollten aus zeitlichen Gründen vorab mit der Kursleiterin besprochen werden. Sie können gerne Edelsteine mitbringen oder bei der Dozentin erwerben. Die Gusskosten richten sich nach Größe, Gewicht und Material und werden im Kurs kalkuliert.

**3 Abende, 05.11.2024 - 19.11.2024 Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG**  
**Kursgebühr: 76,00 €**  
**Kursleitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin**



### Kurs Nr. 210-02

#### **Goldschmiede - Workshop**

Erfüllen Sie sich den Wunsch eines lang ersehnten Schmuckstückes. Sie bringen Ihre Idee mit, die Sie in Silber oder Gold verwirklichen können. Blech und Drähte, sowie das nötige Werkzeug wird Ihnen zur Verfügung gestellt. Nach einer kurzen Einleitung steht Ihnen die Kursleiterin beratend zur Seite, während Sie Ihre Idee verwirklichen. Sägen, hämmern und löten sind gängige Arbeitsschritte und ob das Stück matt oder poliert wird, entscheiden Sie zum Schluß. Besondere Materialwünsche können Sie gerne mit der Kursleiterin vorab besprechen Tel.: 089/164900. Die Nebenkosten von 9€ sind in der Kursgebühr enthalten, der Preis für die eigene Arbeit richtet sich nach Material und Gewicht.

**1 Tag, 12.10.2024 Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr**

**Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG**

**Kursgebühr: 61,00 €**

**Kursleitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin**

### Kurs Nr. 210-03

#### **Goldschmiede - Workshop**

Beschreibung s. Kurs 201-02

**1 Tag, 18.01.2025 Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr**

**Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG**

**Kursgebühr: 61,00 €**

**Kursleitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin**

### Kurs Nr. 207-04

#### **Karten gestalten**



#### *Workshop für Jugendliche und Erwachsene*

Mit kleinen Stempeln und kühlen Farben gestalten wir winterliche Motive zum Verschenken und Verschicken. Handgemachte, individuelle Grüße, die Freude bereiten.

*Bitte mitbringen: wasserfeste Unterlage, Klebestift, Schere, Bleistift, dünne flache Pinsel*

**1 Nachmittag, 16.11.2024 Samstag, 14:30 - 17:00 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG**

**Gebühr inkl. Materialgeld: 20,00 €**

**Kursleitung: Maria Staecker**

### Kurs Nr. 204-02

#### **Individuelle Arbeiten an der Nähmaschine** *Anfänger und Fortgeschrittene*

Hier können Sie unter fachgerechter Anleitung einer gelernten Modedesignerin Ihre individuellen Kleidungsstücke und andere textile Unikate anfertigen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ihnen werden in der Praxis die Grundbegriffe des Nähens vermittelt: Nähte und verschiedene Stiche, Verschlüsse (z.B. Reißverschluss einnähen), Schnittmuster handhaben und ändern, Tipps und Tricks, die das Nähen erleichtern. Bei Fragen an die Kursleiterin: 0176-23951539

*Bitte mitbringen: Nähmaschine inkl. Anleitung, Nadeln/Stecknadeln, Garn, Stoffschere, Stoffe, ggf. Schnittmuster, Knöpfe, Reißverschlüsse usw. Bei Fragen bezüglich Stoffeinkauf usw. können Sie mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen. Die Kontaktdaten können Sie bei der Anmeldung erfragen.*

**4 Abende, 09.01.2025 - 30.01.2025 Donnerstag, wöchentlich, 19:00 - 22:00 Uhr**

**Mittelschule, Handarbeitsraum 308 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG**

**Kursgebühr Kleingruppe: 72,00 €**

**Kursleitung: Jana Kil, Staatlich anerkannte Modedesignerin**

### Kurs Nr. 208-01

#### **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. Bitte nehmen Sie vorab mit der Kursleiterin Kontakt auf, 08191/9370132. Die Materialkosten werden nach Aufwand im Kurs abgerechnet. Termine: 11.01.2025. 10-17 Uhr, 08.02.2025 10-14 Uhr zum Brennen. Bitte melden Sie sich auch auf Warteliste an. Falls genügend Interessenten, gibt es einen Zusatzkurs am Sonntag, 12.01. und 09.02.2025!

**2 Tage, 11.01.2025, 08.02.2025 Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr**

**Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG**

**Kursgebühr ohne Materialkosten: 72,00 €**

**Kursleitung: Sabine Spieler**



© Alex Jones auf Unsplash

### **Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter in allen Programmbereichen.**

- Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?
- Sie verfügen über ein fundiertes Fachwissen in einem unserer Programmbereiche?
- Sie geben Ihre Kenntnisse, Fähigkeiten oder Fertigkeiten gerne an andere weiter?
- Sie haben bereits Erfahrungen in der Erwachsenenbildung oder sind bereit, Ihre Kompetenzen durch Fortbildungen zu entwickeln?

Wir freuen uns über Ihre Kursvorschläge und über Ihre Anregungen.

Wir bieten Ihnen eine attraktive Zuverdienst-Möglichkeit auf freiberuflicher Basis (Übungsleiterpauschale steuerfrei bis 3.000€!), flexible Zeitplanung, hochwertige Fortbildungsmöglichkeiten, und vergünstigte Teilnahmemöglichkeiten in unseren Kursen. Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Konzeption Ihrer Kurse und in didaktischen Fragen.

**Kontakt: [Eva.Licciardello@kaufering.de](mailto:Eva.Licciardello@kaufering.de)**



# Junge vhs

## Eltern-Kind -Veranstaltungen

Kurs Nr. 300-03

PEKiP

Geburtsmonate November, u. Dezember 2023



PEKiP begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. PEKiP heißt: die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes wahrzunehmen, Ihrem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen und Ihnen Zeit zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin zu geben. In der PEKiP-Gruppe hat Ihr Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren - auch im Kontakt mit Gleichaltrigen. Und Sie können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung. Bei der Anmeldung bitte Namen des Kindes und das Geburtsdatum angeben! Kein Kurs am 14.11. und 12.12.2024

Bitte mitbringen: großes Handtuch.

10 Vormittage, 19.09.2024 - 19.12.2024 Donnerstag, 09:15 - 10:45 Uhr

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering  
Kursgebühr für Elternteil und Kind: 115,00 €  
Kursleitung: Nicole Mitscherling

Kurs Nr. 300-02

PEKiP

NEU!

Geburtsmonate Juni, Juli 2024

PEKiP begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. PEKiP heißt: die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes wahrzunehmen, Ihrem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen und Ihnen Zeit zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin zu geben. In der PEKiP-Gruppe hat Ihr Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren - auch im Kontakt mit Gleichaltrigen. Und Sie können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung. Bei der Anmeldung bitte Namen des Kindes und das Geburtsdatum angeben! Kein Kurs am 14.11. und 12.12.2024

Bitte mitbringen: großes Handtuch.

10 Tage, 19.09.2024 - 19.12.2024 Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering  
Kursgebühr für Elternteil und Kind: 115,00 €  
Kursleitung: Nicole Mitscherling

Kurs Nr. 200-03

Musikgarten - Phase I: „Wir machen Musik“  
für Kinder ab ca. 2 Jahren  
(Alter bei Kursbeginn) mit ihren (Groß-)Eltern

Durch gemeinsames Singen, Musizieren, Bewegen und Höreindrücke erfahren Ihre (Enkel-)Kinder zusammen mit Ihnen, wie viel Freude Musik machen kann. Eine ausgewogene Mischung aus Liedern, Fingerspielen, Knierietern, Sprechversen und Tänzen sorgt für Abwechslung, Kreis-spiele vermitteln Gruppenerfahrung und Gemeinschaftsgefühl. Einfache Instrumente führen in die Welt der Klänge ein. Thematisch gehen wir auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder in diesem Alter ein. Hier erlebt Ihr (Enkel-)Kind Sie beim Musizieren, findet Gelegenheit zur Nachahmung und viel Freiraum für eigene Gestaltungsideen. Bitte melden

Sie sowohl sich als auch alle, regelmäßig teilnehmenden Kinder an. Geschwisterermäßigung 50%, unter 2 Jahren kostenfrei.

10 Nachmittage, 19.09.2024 - 05.12.2024 Donnerstag, 15:45 - 16:15 Uhr

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering  
Kursgebühr pro Person: 30,00 €  
Kursleitung: Sina Misch

Kurs Nr. 200-04

Musikgarten

- Phase II: „Der musikalische Jahreskreis“  
für Kinder im Alter von 3-4,5 Jahren  
(Alter bei Kursbeginn) und ihre (Groß-)Eltern

Wir singen und musizieren wieder gemeinsam, bewegen uns und lauschen spannenden Klängen. Im Kindergartenalter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres immer bewusster wahr. Unsere Musikgarten-Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und der Natur. Die Kinder lösen sich allmählich vom Schoß der (Groß-)Eltern und erproben ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis rückt in den Mittelpunkt. Hier erlebt Ihr (Enkel-)Kind Sie beim Musizieren, findet Gelegenheit zur Nachahmung und viel Freiraum für eigene Gestaltungsideen. Eine vorherige Teilnahme an Musikgarten - Phase I ist nicht erforderlich. Bitte melden Sie sowohl sich als auch alle, regelmäßig teilnehmenden Kinder an. Geschwisterermäßigung 50%, unter 2 Jahren kostenfrei.

10 Nachmittage, 19.09.2024 - 05.12.2024 Donnerstag, 14:45 - 15:30 Uhr

Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering  
Kursgebühr pro Person: 45,00 €  
Kursleitung: Sina Misch

## Pädagogik und Erziehung

### Kennen Sie schon die LechsideLounge im Kauferinger Jugendhaus?

#### Liebe Eltern,

Wir bieten Jugendlichen ab 12 Jahren einen Raum, in dem sie sich frei entfalten, Freunde treffen und ihre Community pflegen können. Unser Jugendhaus ist ein Ort zum Kickern, Billard, Tischtennis oder Basketball spielen, aber auch ein Platz für kreative Aktivitäten wie Kochen und Thementage gestalten.

Ein Rückzugsort ist in den turbulenten Zeiten des Heranwachsendens besonders wichtig. Hier finden Jugendliche Gleichgesinnte, Gesprächspartner sowie Unterstützung und Ansprechpartner bei Schwierigkeiten. Neben dem offenen Betrieb für Jugendliche wird es in der Lechside-Lounge in Zusammenarbeit mit der VHS Kaufering, regelmäßig Angebote für Eltern, Kinder und Jugendliche geben. Besuchen Sie uns gerne – wir freuen uns auf Sie!

Öffnungszeiten des offenen Betriebs im Jugendhaus:  
Dienstag und Donnerstagnachmittag: 16:00 – 20:00 Uhr  
Weitere Öffnungszeiten sind in Planung.



Jugendhaus  
Landrat-Müller-Hahl-Straße 18  
(gegenüber vom Lechtalbad).  
Kaufering

Folgen Sie uns auf Instagram um über alle Angebote und Aktionen für die Kauferinger Jugend informiert zu sein!



### Kurs Nr. 105-01

## Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird Livestream: Zu Hause oder in der Bücherei - In Kooperation mit dem Quartiersmanagement

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt. Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute - sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden. Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische. Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt. Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute. Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert. Sie haben die Wahl: Nehmen Sie bequem von zu Hause aus teil oder kommen Sie in die Bücherei. Der Vortrag wird dort live übertragen und Sie können sich in gemütlicher Runde austauschen und diskutieren.  
**1 Abend, 02.12.2024 Montag, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Online mit zoom

### Hinweis:

Unsere vielen Vorträge rund um die Themen Pädagogik und Erziehung finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-kauferring.de](http://www.vhs-kauferring.de)

## Ferienkurse

### Kurs Nr. 800-05

## Schach für Kids ab 6 bis 14 Jahre

Anfänger können hier das königliche Spiel erlernen, Fortgeschrittene werden in taktische Kniffe und Tricks eingeweiht, mit denen sie ihren Gegnern (vielleicht Papa?) keine Chance mehr lassen. Anfangs werden wir eine Stunde üben, danach spielen und, wenn ihr wollt, als krönenden Abschluss ein Mehrkampf-Turnier (nicht nur Schach) austragen. Gerne können sich auch Kids mit Vorkenntnissen anmelden!

**4 Vormittage, 28.10.2024 - 31.10.2024 Montag, 28.10.2024, 09:30 - 12:00 Uhr Dienstag, 29.10.2024, 09:30 - 12:00 Uhr Mittwoch, 30.10.2024, 09:30 - 12:00 Uhr Donnerstag, 31.10.2024, 09:30 - 12:00 Uhr**

Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG

Gebühr: 60,00 €

Kursleitung: Dr. Christoph Schöner, FIDE Lizenz und Schulschachpatent

### Kurs Nr. 800-16

## Nähkurs für Kinder ab ca. 8 Jahren Wir nähen einen coolen Turnbeutel aus Softshell

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Softshell und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann stecken wir die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Hierbei bekommst Du natürlich Unterstützung. Am Ende wird noch die Kordel eingezogen und fertig ist Dein cooler Turnbeutel, den Du stolz herzeigen kannst.

*Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden, es sind 4 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können), Stoffschere, Stoffklammern (falls vorhanden), Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 15€ erhoben. Getränk und Brotzeit.*

**1 Nachmittag, 28.10.2024 Montag, 14:00 - 17:00 Uhr**  
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle  
Gebühr inkl. Materialkosten: 33,00 €  
Kursleitung: Stefanie Wimber

### Kurs Nr. 800-13

## 1,2,3 in der Weihnachtsbäckerei Kochkurs für Jungen und Mädchen ab 8 Jahre in Kooperation mit der Solidargemeinschaft LANDS- BERGER LAND

Die Adventszeit naht und die Vorfreude auf Weihnachten wächst jeden Tag. Da dürfen selbstgebacken und liebevoll verzierte Butterplätzchen nicht fehlen. Apfelbrot und Lebkuchen machen die Weihnachtsbäckerei komplett. Die Leckereien dürfen mit nach Hause genommen werden. Die Lebensmittelkosten von 4€ sind in der Kursgebühr enthalten. Für die Bäckereien verwenden wir regionale und saisonale Lebensmittel, wenn möglich direkt vom LANDSBERGER LAND.

*Bitte mitbringen: Getränk, kleine Vorratsdose, Kochschürze wird gestellt.*

**1 Tag, 20.11.2024 Mittwoch, 10:00 - 13:00 Uhr**  
Schulküche in der Mittelschule - Parken und Zugang über den Franz-Senn-Weg, UG

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €

Kursleitung: Barbara Schreiber

Kursleitung: Sonja Schmidt

## Kreativität und Gestaltung

### Kurs Nr. 800-08

## Mal- und Kreativwerkstatt für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Wir formen, kneten, bauen und modellieren mit verschiedenen Materialien, lernen die wichtigsten Werkzeuge und spannende Techniken kennen. Wir gestalten die Oberfläche, bemalen, glasieren und lassen unsere eigenen Kunstwerke entstehen. Die Freude an der künstlerischen Arbeit, die Verwirklichung der eigenen Idee und die Fantasie stehen im Vordergrund. Die Themen variieren jahreszeitlich und werden auch durch die neu entstandene Gruppe bestimmt. „In jedem von uns steckt ein Künstler“, begeben wir uns gemeinsam auf die Suche! Die Materialkosten von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**8 Nachmittage, 01.10.2024 - 26.11.2024 Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr**  
Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Kursgebühr inkl. Materialkosten: 103,00 €

Kursleitung: Sabine Spieler

### Kurs Nr. 800-09

## Mal- und Kreativwerkstatt für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Kein Kurs am 20.11.2024 Beschreibung s. Kurs 800-08

**8 Nachmittage, 02.10.2024 - 04.12.2024 Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr**  
Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Kursgebühr inkl. Materialkosten: 103,00 €

Kursleitung: Sabine Spieler

### Unser Tipp:

Weitere Töpfer-, Mal- und Zeichenkurse für Teenies ab 15 findest Du im Bereich Kultur (Seite 84).

**Kurs Nr. 800-16****Nähkurs für Kinder ab ca. 8 Jahren***Wir nähen einen coolen Turnbeutel aus Softshell*

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Softshell und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann stecken wir die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Hierbei bekommst Du natürlich Unterstützung. Am Ende wird noch die Kordel eingezogen und fertig ist Dein cooler Turnbeutel, den Du stolz herzeigen kannst.

*Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden, es sind 4 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können), Stoffschere, Stoffklammern (falls vorhanden), Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 15€ erhoben. Getränk und Brotzeit.*

**1 Nachmittag, 28.10.2024 Montag, 14:00 - 17:00 Uhr**

**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle**

**Gebühr inkl. Materialkosten: 33,00 €**

**Kursleitung: Stefanie Wimber**

**Kurs Nr. 800-17****Nähkurs für Jungen und Mädchen****ab ca. 8 Jahren mit ein wenig Näherfahrung***Wir nähen einen tollen Leseknochen*

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Baumwollstoff und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann schneiden wir die Teile aus Baumwolle aus, stecken die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Dann wird der Leseknochen mit Füllwatte ausgestopft und fertig ist Dein toller Leseknochen. Du bekommst natürlich jederzeit Unterstützung.

*Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden, es sind 4 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können), Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern (falls vorhanden) Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 13 € erhoben. Getränk und Brotzeit.*

**1 Tag, 23.11.2024 Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG**

**Gebühr inkl. Materialkosten: 31,00 €**

**Kursleitung: Stefanie Wimber**

**Kurs Nr. 800-18****Nähkurs für Jungen und Mädchen****ab ca. 8 Jahren***Wir nähen ein schönes Stifte-Rollmäppchen*

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Baumwollstoff und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann schneiden wir die Teile aus Baumwolle aus, stecken die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Dann kommen die Stifte hinein und fertig ist Dein schönes Rollmäppchen. Du bekommst natürlich jederzeit Unterstützung.

*Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden, es sind 4 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können), Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern (falls vorhanden) Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 10€ erhoben. Getränk und Brotzeit.*

**1 Tag, 14.12.2024 Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG**

**Gebühr inkl. Materialkosten: 28,00 €**

**Kursleitung: Stefanie Wimber**

**Kurs Nr. 800-19****Nähkurs für Kinder ab ca. 10 Jahren****mit ein wenig Näherfahrung***Wir nähen eine Krims-Krums-Tasche*

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Baumwollstoff und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann stecken wir die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Hierbei werden auch ein Reißverschluss und ein Zierband Deiner Wahl miteingenäht. Du bekommst natürlich jederzeit Unterstützung.

*Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden, es sind 4 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können), Stoffschere, Stoffklammern oder Stecknadeln (falls vorhanden), Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 12€ erhoben. Getränk und Brotzeit.*

**1 Tag, 25.01.2025 Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr**

**Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG**

**Gebühr inkl. Materialkosten: 30,00 €**

**Kursleitung: Stefanie Wimber**

## Für junge Köche



© shutterstock\_15660878

**Kurs Nr. 800-03****So bunt ist der Herbst****Kochkurs für Jungen und Mädchen ab 8 Jahren in Kooperation mit der Solidargemeinschaft LANDSBERGER LAND**

Gemeinsam Kochen macht Spaß! In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam die farbenfrohe und leckere Herbstküche. Wir beginnen mit einer köstlichen Kürbissuppe, gefolgt schmackhaften Ofengemüse mit einem Dip - natürlich verwenden wir nur das beste Herbstgemüse. Zum Abschluss genießen wir selbstgemachtes Apfelmus mit Zimtwafln. Die Lebensmittelkosten von 4€ sind in der Kursgebühr enthalten. Wenn möglich, kommen die Zutaten aus der Region LANDSBERGER LAND.

*Bitte mitbringen: Getränk und Behälter, Kochschürze wird gestellt.*

**1 Tag, 12.10.2024 Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

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

**Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €**

**Kursleitung: Barbara Schreiber**

**Kursleitung: Sonja Schmidt**

**Kurs Nr. 800-13****1,2,3 in der Weihnachtsbäckerei**

*Kochkurs für Jungen und Mädchen ab 8 Jahre  
in Kooperation mit der Solidargemeinschaft  
LANDSBERGER LAND*

Die Adventszeit naht und die Vorfreude auf Weihnachten wächst jeden Tag. Da dürfen selbstgebacken und liebevoll verzierte Butterplätzchen nicht fehlen. Apfelbrot und Lebkuchen machen die Weihnachtsbäckerei komplett. Die Leckereien dürfen mit nach Hause genommen werden. Die Lebensmittelkosten von 4€ sind in der Kursgebühr enthalten. Für die Bäckereien verwenden wir regionale und saisonale Lebensmittel, wenn möglich direkt vom LANDSBERGER LAND.

*Bitte mitbringen: Getränk, kleine Vorratsdose, Kochschürze wird gestellt.*  
**1 Tag, 20.11.2024 Mittwoch, 10:00 - 13:00 Uhr**

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

**Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €**

**Kursleitung: Barbara Schreiber**

**Kursleitung: Sonja Schmidt**

**Kurs Nr. 800-14****Ich lade ein zum Brunch**

*Kochkurs für Teenies ab 10 Jahren  
in Kooperation mit der Solidargemeinschaft  
LANDSBERGER LAND*

Die Zubereitung eines vielfältigen Brunches ist einfacher, als du denkst. Wir stellen ein leckeres, selbstgemachtes Müsli her und backen eigene Semmeln. Dazu gehören süße und herzhaft Aufstriche, die wir ebenfalls gemeinsam zubereiten. Ein frischer Salat im Glas sorgt für den nötigen Blickfang auf dem Tisch. Die gebackenen Muffins runden den Brunch perfekt ab. Die Lebensmittelkosten von 4 € sind in der Kursgebühr enthalten. Wenn möglich, kommen die Zutaten von LANDSBERGER LAND. *Bitte mitbringen: Getränk und kl. Vorratsdosen für Kostproben, Kochschürze wird gestellt.*

**1 Tag, 08.02.2025 Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr**

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

**Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €**

**Kursleitung: Barbara Schreiber**

**Kursleitung: Sonja Schmidt**

## Bewegung und Körpererfahrung

**Kurs Nr. 800-01****Erlebnis Tanz**

*ein Kurs für Tanzbegeisterte  
von 5-6 Jahren (Alter bei Kursbeginn)*

Spielerisch und zugewandt entdecken wir in abwechslungsreichen Aufgaben mit dem ganzen Körper und wachen Sinnen die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten im - und durch den - Raum. Mit zunehmender Bewusstheit für unsere Bewegungen probieren wir gemeinsam aus, beobachten und unterstützen uns, treffen Entscheidungen mal jede(r) für sich, mal als Gruppe und mal in kleinen Teams, und gestalten immer wieder mit viel Freude unsere eigenen Tänze. Dabei erforschen wir ganz nebenbei wichtige tanztechnische Grundlagen und universelle tänzerische und musikalische Prinzipien und erspüren - und erweitern - mit viel Spaß unsere körperlichen, künstlerischen und lebenskünstlerischen Möglichkeiten.

**10 Nachmittage, 19.09.2024 - 05.12.2024**

**Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr**

**Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering**

**Kursgebühr: 45,00 €**

**Kursleitung: Sina Misch, Tanzpädagogin für Kinder**

**vhs.KinderUni**

Die vhs.KinderUni ist eine neue Veranstaltungsreihe für Kinder und Teenies von 8 bis 12 Jahren. In den Vorlesungen erhältst du einen spannenden Einblick in die Welt der Wissenschaft und der Forschung. Du hast die Wahl und kannst entweder bei Dir zu Hause teilnehmen oder ins Kauferinger Jugendhaus kommen, wo alle Vorträge übertragen werden. Einfach anmelden und dazu kommen. Für Snacks und Getränke ist gesorgt!

**Kurs Nr. 800-20****vhs.KinderUni:****Wie bekomme ich ein super Gedächtnis?****NEU!**

*Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren*

In der Sendung „Klein gegen Groß“ mit Kai Pflaume treten regelmäßig Kinder gegen Prominente an, um sich z.B. lange Zahlenreihen, Hauptstädte und vieles mehr zu merken. Die meisten von ihnen benutzen ihren eigenen „Gedächtnispalast“. Aber was ist eigentlich ein „Gedächtnispalast“ und kann jeder Gedächtniskünstler werden? Die Antwort hierauf und wie ihr mit euren eigenen Gedächtnistricks euer Umfeld beeindruckt könnt, gibt euch Johannes Mallow, Gedächtnisweltmeister, in dieser Online-Kinderuni zum Mitmachen.

**1 Vormittag, 22.09.2024 Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr**

**Online mit edudip**

**Bei Dir zu Hause oder im Kauferinger Jugendhaus**

**Kurs Nr. 800-21****vhs.KinderUni:****NEU!****Warum können Zeichenfiguren laufen?**

*Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren*



Sicher habt ihr schon mal einen Animationsfilm gesehen. Dort sieht man lustige Geschichten und Abenteuer von fantasievollen Figuren und Wesen. Damit so ein Film entstehen kann, braucht es viel Zeit und tolle Ideen. Und ganz besonders muss man viel Wissen haben, damit die Figuren anfangen, sich zu bewegen.

Das ist der Job von Trickfilmspezialisten. Professor Jan Berger (Professor für Game Design mit Schwerpunkt 3D, Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) Berlin) kennt sich super damit aus, wie solche Filme entstehen und wird zeigen, wie sie gemacht werden. Der Zugangslink zum Webinar wird nach der Anmeldung per Mail verschickt. Wer den Vortrag gerne zusammen mit anderen erleben möchte: er wird auch im Jugendhaus Kaufering gezeigt. Bitte anmelden, da Plätze begrenzt!

**1 Vormittag, 20.10.2024 Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr**

**Bei Dir zu Hause oder im Kauferinger Jugendhaus**

**Kurs Nr. 800-22****vhs.KinderUni:****NEU!****Warum können Fotos so gut lügen?**

*Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren*



Bilder erreichen unser Gehirn sofort und wirken sehr stark. Dagegen können wir erst einmal nichts machen. Was wir sehen, halten wir für echt und wahr. Aber kann man heute noch den Bildern und Fotos trauen, die man sieht? Wie kann man erkennen, wenn ein Foto verändert wurde? Wann lügt also ein Foto? In diesem Vortrag geht es v.a. um Bilder und

Fotos in den sozialen Medien, die durch Apps und durch künstliche Intelligenz bearbeitet werden. Was können diese Techniken und was ist erlaubt? Prof. Carsten Totz (Professur für Digitale Kommunikation, HTW Berlin) gibt euch tolle Tipps, wie ihr herausfinden könnt, ob ein Foto echt

# Geltendorf,

**Kursplanung, Anmeldung und Abwicklung der Veranstaltungen erfolgen über die Geschäftsstelle der vhs Kaufering, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering Tel.: 08191/664220**

## Öffnungszeiten:

**Mo bis Do 09.00 bis 12.30 Uhr**

**Mo 15.00 bis 18.00 Uhr**

**Do 15.00 bis 19.00 Uhr**

## Veranstaltungsorte in Geltendorf und Umgebung:

- Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, Am Graben 12
- Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf

## Kursanmeldung:

Wählen Sie den Weg, der für Sie am bequemsten ist.

- Im Internet über [www.vhs-kaufering.de](http://www.vhs-kaufering.de)
- telefonisch unter 08191/664220
- per E-Mail an [vhs@kaufering.de](mailto:vhs@kaufering.de)
- persönlich in der Geschäftsstelle in Kaufering.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs-Kaufering auf Seite 97

ist oder nicht. Der Zugangslink zum Webinar wird nach der Anmeldung per Mail verschickt. Wer den Vortrag gerne zusammen mit anderen erleben möchte: er wird auch im Jugendhaus Kaufering gezeigt. Bitte anmelden, da Plätze begrenzt!

**1 Vormittag, 17.11.2024 Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr**

**Bei Dir zu Hause oder im Kauferinger Jugendhaus**

**Kurs Nr. 800-23**

**vhs.KinderUni:**

**NEU!**

## Warum heißt die Steinzeit eigentlich Steinzeit?

*Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren*



Mit der Online-Führung „Bewegtes Leben in der Steinzeit“ begeben wir uns auf die frühesten Spuren von Menschen. Es sind vor allen Dingen Werkzeuge, die von Neandertalern hergestellt und genutzt wurden. Wer genau die Neandertaler waren stellen wir ebenso vor wie die Umwelt, in der sie lebten. Dazu zählen unter anderem Mammut, Höhlenbären, Wollnashörner und - seit rund 40.000 Jahren - auch unser direkter Vorfahre: der Homo sapiens. Wie hat sich durch ihn die Umwelt und das Leben verändert? Und was ist eigentlich die Jungsteinzeit? Was da vor rund 7000 Jahren passiert ist und welche Auswirkungen es davon bis heute gibt, erfahrt ihr in dieser Online-Kinderuni. LWL- Museum für Archäologie Herne, Westfälisches Landesmuseum. Der Zugangslink zum Webinar wird nach der Anmeldung per Mail verschickt. Wer den Vortrag gerne zusammen mit anderen erleben möchte: er wird auch im Jugendhaus Kaufering gezeigt. Bitte anmelden, da Plätze begrenzt!

**1 Vormittag, 15.12.2024 Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr**  
**Bei Dir zu Hause oder im Kauferinger Jugendhaus**

**Kurs Nr. 800-24**

**vhs.KinderUni: Was kann ich**

**NEU!**

## gegen Mobbing und Cybermobbing tun?

*Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren*



Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese beiden Worte überhaupt? Warum „mobben“ Menschen und machen einen anderen fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde? Und weshalb sollte ich im Internet sehr vorsichtig

mit Fotos von mir und anderen umgehen? Wie kann man auch ohne ein Foto von sich trotzdem ein cooles Profilfoto haben? Die Zeit während dieser Online-Kinderuni wird wie im Flug vergehen, da es viel Austausch über den Chat geben wird. Ebenso verspricht die Dozentin viele AHA-Erlebnisse für euch. Petra Güvenc, Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz, Medienerziehung und Mobbingprävention. Der Zugangslink zum Webinar wird nach der Anmeldung per Mail verschickt. Wer den Vortrag gerne zusammen mit anderen erleben möchte: er wird auch im Jugendhaus Kaufering gezeigt. Bitte anmelden, da Plätze begrenzt!

**1 Vormittag, 12.01.2025 Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr**

**Bei Dir zu Hause oder im Kauferinger Jugendhaus**

# Sprachkurse

## Französisch

**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.

**15 Vormittage, 01.10.2024 - 04.02.2025 Dienstag, 10:30 - 11:45 Uhr**

**Kein Kurs am 15.10.2024**

**Sitzungssaal Rathaus, Schulstrasse 13, 82269 Geltendorf**

**Gebühr ab 5 TN: 112,50 €**

**Kursleitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin**

## Kurs Nr. 408g-08 Französisch B2

Entraînement à la conversation Nous parlerons de thèmes actuels, mais aussi de gastronomie, d'art, de civilisation, de tourisme, d'histoire, de tout ce qui se passe chez nos voisins français. Révision de grammaire, d'expressions idiomatiques et élargissement de vocabulaire. Choix de textes et de documents de la Revue de la Presse et d'Écoute. Ce cours est un cours en présentiel ; les documents, les photos, la grammaire et les exercices sont accessibles aux participants dans le cloud de la VHS et peuvent être utilisés librement.

**15 Abende, 01.10.2024 - 28.01.2025 Dienstag, 19:30 - 20:50 Uhr**  
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf,  
Zeichensaal, OG  
Gebühr ab 5 TN: 120,00 €  
Kursleitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin

## Spanisch

### Kurs Nr. 422g-05 Spanisch A1 - Anfänger



Für Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird Ihnen vor Kursbeginn mitgeteilt. Kein Kurs am 28.11.2024!

**12 Tage, 10.10.2024 - 23.01.2025 Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr**  
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf,  
Zeichensaal, OG  
Gebühr ab 5 TN: 108,00 €  
Kursleitung: Maria Sanchez

## Fitness und Gesundheit

### Kurs Nr. 301g-17 Mit Yoga bewusster leben

Yoga als jahrtausend alte Wissenschaft hat eine umfassende Wirkung auf unser Wohlbefinden. Durch sanfte und achtsame Bewegungsabläufe und Körperhaltungen lockern wir die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen. Atemübungen und meditative Reisen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, so dass wir den Anforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Freude begegnen können.

*Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, evtl. Decke.*  
**11 Abende, 24.09.2024 - 10.12.2024 Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr**  
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG  
Kursgebühr: 99,00 €  
Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

### Kurs Nr. 301g-18 Mit Yoga bewusster leben

Beschreibung siehe Kurs 301g-17.  
**11 Abende, 24.09.2024 - 10.12.2024 Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr**  
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG  
Kursgebühr: 99,00 €  
Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

### Kurs Nr. 302g-29 Body-Shape Kraftausdauertraining



Ein Kraftausdauertraining mit wechselnden Trainingsformen für einen definierten und kraftvollen Körper. Die Teilnahme ist für Einsteiger und Fortgeschrittene möglich! Perfekt in Kombination mit Kurs 302g-30.

*Bitte mitbringen: feste Schuhe, Handtuch und Getränk.*  
**12 Abende, 24.09.2024 - 17.12.2024 Dienstag, 18:15 - 19:15 Uhr**  
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG,  
Am Graben 12, 82269 Geltendorf  
Kursgebühr: 72,00 €  
Kursleitung: Stephanie Jahn, ganzheitlicher Coach für Training

### Kurs Nr. 302g-30 Stretch & Relax Ganzkörper-Stretching



In diesen 30 Minuten stretchen wir unseren kompletten Körper und bringen unseren Geist zur Ruhe - Entspannung für einen gesunden Körper. Perfekte Kombination mit Kurs 302g-29.

*Bitte mitbringen: feste Schuhe, Handtuch und Getränk.*  
**12 Abende, 24.09.2024 - 17.12.2024 Dienstag, 19:15 - 19:45 Uhr**  
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG,  
Am Graben 12, 82269 Geltendorf  
Kursgebühr: 36,00 €  
Kursleitung: Stephanie Jahn, ganzheitlicher Coach für Training

### Kurs Nr. 302g-41 Rückenfit am Vormittag

Ziel dieser Stunde ist eine starker und bewegter Rücken mit einer gesunden Wirbelsäule. Mit fließenden harmonischen Bewegungen aus dem PowerVit Programm trainieren wir zielgerichtet und effektiv nicht nur die oberflächliche, sondern auch die tiefliegende Muskulatur für Bauch und Rücken, sowie Haltungsaufbau, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

*Bitte mitbringen: Gute Laune, ABS-Socken, Gymnastikmatte, Getränk, Theraband, Handtuch und falls nötig Lagerungsmaterial.*  
**15 Vormittage, 25.09.2024 - 22.01.2025 Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr**  
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG  
Kursgebühr: 90,00 €  
Kursleitung: Petra Thieme

### 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.*  
**15 Abende, 23.09.2024 - 27.01.2025 Montag, 18:15 - 19:15 Uhr**  
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG  
Kursgebühr: 90,00 €  
Kursleitung: Tom Hoffmeyer, ZUMBA® Instructor

### Kurs Nr. 302g-42 ZUMBA® Fitness



Feiern Sie sich Fit! Sie brauchen keine Aerobic- oder Tanzerfahrung. In diesem Zumba-Kurs werden Einsteiger wie Zumbaerfahrene „abgeholt“. In nur wenigen Stunden werden Sie merken, wie sich das Zumba-Fieber in Ihnen ausbreitet und Ihr Körper sich intuitiv zu den kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats bewegt. Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie. Pure Partystimmung inklusive.

*Bitte mitbringen: gute Laune, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu Trinken.*  
**15 Nachmittage, 24.09.2024 - 21.01.2025 Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr**  
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG,  
Am Graben 12, 82269 Geltendorf  
Kursgebühr: 90,00 €  
Kursleitung: Bianca Weinlich

### Kurs Nr. 302g-40

#### ZUMBA® Fitness

Feiern Sie sich Fit! Sie brauchen keine Aerobic- oder Tanzerfahrung. In diesem Zumba-Kurs werden Einsteiger wie Zumbaerfahrene „abgeholt“. In nur wenigen Stunden werden Sie merken, wie sich das Zumba-Fieber in Ihnen ausbreitet und Ihr Körper sich intuitiv zu den kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats bewegt. Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie. Pure Partystimmung inklusive. *Bitte mitbringen: gute Laune, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu Trinken.*

**15 Abende, 25.09.2024 - 22.01.2025 Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr**

**Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG,**

**Am Graben 12, 82269 Geltendorf**

**Kursgebühr: 90,00 €**

**Kursleitung: Bianca Weinlich**

## Gesellschaft und Kultur

### Kurs Nr. 201g-01

#### Literaturkreis

Ein kleiner Kreis von netten Leuten, die Spaß daran haben, Bücher zu lesen und zwanglos mit Anderen Eindrücke und Gedanken darüber auszutauschen, sucht gleichgesinnte „Bücherwürmer“! In diesem Semester beschäftigen wir uns mit Literatur aus dem Nahen Osten. Bitte lesen Sie für den ersten Abend das Buch von SAKARIJA TAMER „Frühling in der Asche“. Termine: 10.10., 14.11., 12.12., 09.01.2025, 13.02.2025

**5 Abende, 10.10.2024 - 13.02.2025 Donnerstag, 19:30 - 21:15 Uhr**

**Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf,**

**Zeichensaal, OG**

**Kursgebühr: 52,50 €**

**Kursleitung: Dr. Ingrid Suhr-Täger**

## Kurse für Kinder und Jugendliche

### Kurs Nr. 800g-06

#### Taekwon-Do für Anfänger und leicht Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Taekwon-Do ist die traditionelle Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Ob Meister oder Anfänger, jung oder alt, Taekwon-Do beansprucht die mentalen ebenso wie physischen Kräfte und Fähigkeiten und fördert ihr harmonisches Zusammenspiel durch jahrelanges Training. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den ganzen Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen der Kampfkunst - mit und ohne Partner - fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung und Meisterung der eigenen Persönlichkeit dar. Darüber hinaus bietet es eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung. Es ist lebenslange Herausforderung und Chance zugleich, körperliche Gesundheit und geistige Stärke bis ins hohe Alter zu behalten. Freikämpfe werden ohne Körperkontakt durchgeführt. Kein Kurs am 19.12.!

**15 Nachmittage, 10.10.2024 - 13.02.2025**

**Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr**

**Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG**

**Kursgebühr: 90,00 €**

**Kursleitung: Ellen Bajog, 4. DAN**

### Kurs Nr. 800g-07

#### Taekwon-Do für Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs 800g-06.

**15 Abende, 10.10.2024 - 13.02.2025 Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr**

**Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG**

**Kursgebühr: 90,00 €**

**Kursleitung: Ellen Bajog, 4. DAN**



## Weitere Veranstaltungsorte

### Egling

#### Kurs Nr. 301e-23

#### Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

Jeder Tag bringt eine neue Herausforderung. Durch Yoga, Entspannung, richtiger Atmung und innerer Ruhe sowie durch Meditation können Sie diese besser meistern.

*Bitte mitbringen: eine Decke, Matte und Sportkleidung.*

**8 Abende, 02.10.2024 - 27.11.2024 Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr**

**Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar**

**Kursgebühr: 48,00 €**

**Kursleitung: Marianne Greif, Yogalehrerin**

#### Kurs Nr. 301e-24

#### Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

Beschreibung siehe Kurs 301e-23.

**8 Abende, 02.10.2024 - 27.11.2024 Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr**

**Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar**

**Kursgebühr: 48,00 €**

**Kursleitung: Marianne Greif, Yogalehrerin**

# Hurlach

Kurs Nr. 302h-38

## Wirbelsäulengymnastik - Rücken-fit

Sie möchten Ihren Rücken stärken, den Körper in Balance bringen und Ihre Beweglichkeit fördern? Diese gelenkschonende Gymnastik stabilisiert Ihren Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht Ihre individuelle Fitness im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause oder am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und für ein positives Körpergefühl. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

*Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen und Getränk.*

**12 Abende, 24.09.2024 - 17.12.2024 Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr**

**Sport- und Kulturhalle, 86857 Hurlach, Gymnastikraum**

**Kursgebühr: 72,00 €**

**Kursleitung: Silvia Rieß**

Kurs Nr. 302h-37

## Pilates, Faszien und mehr

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken sowie die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für Alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

*Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, Faszienrolle und Getränk.*

**12 Abende, 24.09.2024 - 17.12.2024 Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr**

**Sport- und Kulturhalle, 86857 Hurlach, Gymnastikraum**

**Kursgebühr: 72,00 €**

**Kursleitung: Silvia Rieß**

Kurs Nr. 409h-16

## Italienisch Konversation

für Teilnehmende ab A1 Niveau

Chiaro! Nuova edizione. Wiederholung Grammatik A1 und leichte Lektüre A1.

**15 Abende, 02.10.2024 - 29.01.2025 Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr**

**Haus der Begegnung, Poststraße, 86857 Hurlach**

**Gebühr ab 5 TN: 135,00 €**

**Kursleitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachen-  
dozentin**

# Prittriching

Kurs Nr. 208p-01

NEU!

## Töpferkurs

für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Einen Tag lang abtauchen in die ruhige Welt des Töpferns - das ist hier möglich. Wir gestalten in einem kreativen Rahmen Tolles und Modernes aus Ton. Gefäße mit Deckel, Schalen, Vasen, Tassen, Teller oder anderes, das im Haushalt Verwendung finden kann. Selbst gemacht, statt teuer gekauft - lautet unser Motto. Termine: 19.10.: 10:00 bis 17:30 Töpfern 07.11.: 18:00 bis 21:00 Glasieren 16.11.: Abholung 12:00 bis 13:00 Uhr

*Bitte mitbringen: Essen und Trinken.*

**3 Tage ab 19.10.2024 Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 17:30 Uhr**

**Donnerstag, 07.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Samstag, 16.11.2024, 12:00 - 13:00 Uhr**

**Grundschule, Schulstrasse 12, 86931 Prittriching**

**Kursgebühr inkl. Grund-Materialkosten: 90,00 €**

**Kursleitung: Franziska Braun**

Kurs Nr. 208p-02

NEU!

## Töpferkurs

für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Eine Vorliebe für verrückte Skulpturen, Tierfiguren oder Frauenkörper (z.B. eine Busen-Vase)? Dann bist du hier genau richtig! Der Kreativität richtig freien Lauf lassen und sich von anderen inspirieren lassen, das ist in diesem Kurs der Fall. Jung und modern tauchen wir in eine der ältesten Handwerkskünste ab. Termine: 16.11.: 10:00 bis 17:30 Töpfern 28.11.: 18:00 bis 21:00 Glasieren 05.12.: Abholung 18:00 bis 19:00 Uhr

*Bitte mitbringen: Essen und Trinken.*

**3 Tage ab 16.11.2024 Samstag, 16.11.2024, 10:00 - 17:30 Uhr**

**Donnerstag, 28.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Donnerstag, 05.12.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

**Grundschule, Schulstrasse 12, 86931 Prittriching**

**Kursgebühr inkl. Grund-Materialkosten: 90,00 €**

**Kursleitung: Franziska Braun**

Kurs Nr. 406p-12

## Praktisches Englisch

NEU!

für den Alltag und für Reisen

Niveau A1 - mit geringen Grundkenntnissen

Ein Kurs für alle, die ihre Grundkenntnisse Schritt für Schritt in einer netten Gruppe ausbauen möchten. Anhand vertrauter Themen, wie Reisen, Familie oder aktuellen Ereignissen werden Sie Ihre Grundkenntnisse wieder aktivieren und darauf aufbauen. Wir üben uns in Grammatik sowie in Sprech- und Verständniskompetenz. Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**13 Vormittage, 16.09.2024 - 16.12.2024 Montag, 10:00 - 11:30 Uhr**

**Rathaus, Bgm.-Franz-Ditsch-Str., 86931 Prittriching**

**Gebühr ab 5 TN: 117,00 €, Kursleitung: Daria Mathes**



© shutterstock 760362370

# 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. Insofern 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 Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

## 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Angemeldete Personen sind an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat. Die Kursleiterin, der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (3) und (4) nicht berührt.

(6) Die Vertragssprache ist deutsch.

(7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die angemeldete Person Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie in ihrem Browserfenster auf den Button „zurücksetzen“ klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

(8) Die vhs speichert den Vertragstext, den angemeldete Personen gesondert per E-Mail anfordern können. Die angemeldete Person hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

## 3. Vertragspartner\*in und Teilnehmer\*in

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der angemeldeten Person (Vertragspartnerin, Vertragspartner) begründet. Die angemeldete Person kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer\*in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer\*in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmer\*innen gelten sämtliche die Vertragspartner\*innen betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen (z.B. Alter oder Vorkenntnisse).

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten (z.B. Vorkurskarte) auszugeben. In einem solchen Fall ist der Vertragspartner verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus vom Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann der Vertragspartner von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

## 4. Entgelt und Veranstaltungstermin

(1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

(3) Bei Kursen, die länger als 5 Wochen dauern, kann nach Absprache mit der vhs eine Probestunde belegt werden (gilt nicht für PEKIP-Kurse und andere Kurse, bei denen dies ausdrücklich vermerkt ist). Die Belegung einer Probestunde ist nur am ersten Seminartag möglich. Die Vertragspartner\*in muss bei der Anmeldung angeben, dass sie eine Probestunde buchen möchte. Wenn sie sich nach der ersten Seminarstunde entscheidet, weiter an dem Kurs teilzu-

nehmen und sich nicht in der Geschäftsstelle der vhs abmeldet, wird die normale Kursgebühr fällig. Wenn sie sich vor der zweiten Seminareinheit in der vhs-Geschäftsstelle vom Kurs abmeldet, berechnet die vhs 6,00 EUR für die Probestunde. An- und Abmeldungen können nur über die vhs-Geschäftsstelle erfolgen.

(4) Inhaber einer für die Dauer des Kurses gültigen Sozialcard des Landkreises Landsberg am Lech erhalten 50 Prozent Ermäßigung auf die Kursgebühr, es sei denn, es ist in der Kursankündigung etwas Anderes vermerkt. Von der Ermäßigung ausgeschlossen sind Material- und Lebensmittelkosten, sowie Eintrittsgebühren.

## 5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin oder einen bestimmten Kursleiter durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin, eines Kursleiters angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartner\*in hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin, den angekündigten Kursleiter.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartner\*in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen sowie in den Schulferien finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Es sei denn, die Veranstaltungstermine sind in der Programmausschreibung ausdrücklich angegeben.

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Wird die für den Kurs festgesetzte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Die angemeldeten Teilnehmenden werden von der vhs verständigt. Kosten entstehen hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner\*in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner\*in ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Vertragspartner\*in über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 14 Werktagen erstatten.

(4) Nimmt ein Teilnehmer nicht am Lastschriftverfahren teil und erteilt der vhs kein SEPA-Mandat, wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss fällig.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartner\*innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartner\*in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## 7. Rücktritt und Kündigung („Abmeldung“) durch die Teilnehmerin

(1) Die Teilnehmerin kann bis 12 Werktage vor Kursbeginn kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Der erste Kurstag zählt hierbei nicht mit.

(2) Die Teilnehmerin kann bis 6 Werktage vor Kursbeginn (der erste Kurstag zählt hierbei nicht mit) vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall wird eine Storngebühr 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, Lebensmittelgeld bei Kochkursen, bestellte Tickets u.a.) werden diese

# Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften

zur Zahlung fällig. Der Teilnehmerin bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Volkshochschule kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.

(5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Teilnehmerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Teilnehmerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Die Gebühren für die bereits erbrachten Teilleistungen werden jedoch zur Zahlung fällig.

(6) Die Teilnehmerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt (die Gebühr) nach den bereits durchgeführten Unterrichtseinheiten berechnet. Das gilt dann nicht, wenn der Besuch der bisherigen Unterrichtseinheiten für die Teilnehmerin wertlos ist.

(7) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(8) Macht die Teilnehmerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

(9) Kann die Teilnehmerin aus gesundheitlichen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, stellt die vhs nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung eine Gutschrift über die anteiligen Kursgebühren aus. Für die Berechnung der anteiligen Gebühr ist das Eingangsdatum der Bescheinigung bei der vhs maßgeblich. Alle Unterrichtseinheiten vor Eingang der ärztlichen Bescheinigung bei der vhs können bei der Gutschrift nicht berücksichtigt werden. Eine Rückerstattung der Gebühr ist nicht möglich. Die Gutschrift ist drei Jahre gültig, nicht übertragbar und wird mit der nächsten Kursbuchung verrechnet.

(10) Abmeldungen können nur über die Geschäftsstelle der vhs erfolgen. Die Kursleitenden sind zur Annahme von Abmeldungen nicht berechtigt. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung

## 8. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

(1) Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 4 entsprechend.

(2) Die nach Ziff. 8 (1) zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.

(3) Teilnehmende von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

(4) Bei Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen können Einschränkungen und Beeinträchtigungen entstehen, die außerhalb des Einflussbereichs der [vhs] liegen. Hierunter fallen insbesondere die von der [vhs] nicht beeinflussbaren technischen Bedingungen des Internets sowie Störungen in der technischen Infrastruktur Dritter. Dies hat keinerlei Auswirkung auf die Vertragsgemäßheit der von [vhs] erbrachten Leistungen.

## 9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner\*in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartner\*in verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartner\*in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## 10. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartner\*in kann dem jederzeit widersprechen.

## 11. Streitbeilegungsgesetz

Die Europäische Kommission stellt eine Internetplattform zur Online-Streitbeilegung bereit, welche unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist. Die vhs ist zu einer Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle nicht verpflichtet und nicht bereit.

(1) Verbrauchern steht ein Widerrufsrecht nach folgender Maßgabe zu, wobei Verbraucher jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können: Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie Ihrer Volkshochschule (vhs der Stadt Landsberg, Katharinenstraße 1, 86899 Landsberg, Telefax 08191 128-315, E-Mail [vhs@landsberg.de](mailto:vhs@landsberg.de) oder vhs des Marktes Kaufering, Albert-Schweitzer-Straße 4a, 86916 Kaufering, Telefax 08191 66 42 21, E-Mail [vhs@kaufering.de](mailto: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 Vorkahrungen 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. Sie 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 jeden 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. Cambridgeoder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein.

Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Für die vhs Landsberg:

**Stadt Landsberg am Lech**  
**Datenschutzbeauftragte**  
**Katharinenstraße 1**  
**86899 Landsberg am Lech**  
**Telefon: 08191/128-265**  
**E-Mail: datenschutzbeauftragte@landsberg.de**

Für die vhs Kaufering:

**actago GmbH**  
**Maximilian Nuss**  
**Straubinger Straße 7**  
**94405 Landau a. d. Isar**  
**Telefon: +49 (0)9951 99990-20**  
**E-Mail: datenschutz@actago.de**

Darüber hinaus besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz

**Postfach 22 12 19**  
**80502 München**  
**Tel. 089/212672-0**  
**Email: poststelle@datenschutz-bayern.de**

Weitere Infos erhalten Sie unter [www.landsberg.de](http://www.landsberg.de) und bei den

**Volkshochschule der Stadt Landsberg**  
**Hubert-von-Herkomerstraße 110**  
**86899 Landsberg,**

unter [www.vhs-kauferring.de](http://www.vhs-kauferring.de) und bei der

**Volkshochschule Kaufering**  
**Albert-Schweitzer-Straße 4a,**  
**86916 Kaufering**

## Impressum

Das VHS-Programmheft umfasst die Kurstermine der Volkshochschulen Landsberg und Kaufering mit den Nebenstellen Egling, Geltendorf, Hurlach, Igling, Obermeitingen, Prittriching, Scheuring und Weil.

Es liegt an hochfrequentierten Stellen im gesamten Landkreis und Stadtgebiet Landsberg aus: an öffentlichen Stellen wie Behörden, Verwaltungen, Schulen, Bibliotheken und in den Volkshochschulen selbst sowie in ausgesuchten Geschäften, Banken, Bahnhöfen, Apotheken.

Die Erscheinungstermine sind halbjährlich Ende Januar (Frühjahr / Sommer) und Ende August (Herbst / Winter).

**Gestaltung dieses Programmheftes:**

Nicole Uslenghi,  
Grafik- u. Kommunikationsdesign

**Kontakt**

Telefon: +49 160 954 596 43  
e-mail: nicole.uslenghi@gmail.com  
Postanschrift: Alpenstraße 21, 86159 Augsburg

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

Tel.: 08191/128-311 oder -312  
Mail: [vhs@landsberg.de](mailto:vhs@landsberg.de)  
[www.vhs-landsberg.de](http://www.vhs-landsberg.de)

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

Tel. 08191/664220  
Mail: [vhs@kaufering.de](mailto:vhs@kaufering.de)  
[www.vhs-kaufering.de](http://www.vhs-kaufering.de)