



Volkshochschulen
Landsberg am Lech
und Kaufering



**Programmheft
Herbst/ Winter 25
#zukunftsort_vhs**

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

Liebe Bürgerinnen und Bürger,



Doris Baumgartl

herzlich willkommen im neuen Semester der Volkshochschulen Landsberg am Lech und Kaufering! Unter dem Jahresmotto „zukunftsor_t_vhs“ rücken wir in den kommenden Monaten wieder die Future Skills in den Mittelpunkt – Fähigkeiten, die in einer sich rasant wandelnden Arbeits- und Lebenswelt immer wichtiger werden. Unsere Volkshochschulen werden damit einmal mehr zu einem Ort, an dem Zukunft durch Bildung, Begegnung und persönliche Weiterentwicklung aktiv gestaltet wird.



Thomas Salzberger

Ein passendes Symbol für diese Zukunftsperspektive sehen Sie auf dem Cover: den Siliziumwafer. Er ist die Grundlage für Mikrochips, die heute in nahezu allen Bereichen unseres Lebens eine Rolle spielen. Jeder Wafer enthält tausende feins-ter elektronischer Schaltkreise, die in Smartphones, Autos und Industrieanlagen zum Einsatz kommen. Er steht nicht nur für technologische Innovation, sondern auch für komplexes Denken und globale Vernetzung.

Entsprechend bietet Ihnen die Volkshochschulen vielfältige Möglichkeiten neben digitalen Kompetenzen wie dem souveränen Umgang mit Künstlicher Intelligenz auch soziale und persönliche Fähigkeiten zu entwickeln – vom Konfliktmanagement über Achtsamkeit bis hin zu nachhaltigem Denken und Handeln. Eine Übersicht der Schwerpunktkurse in diesem Semester finden Sie auf Seite 2. Unser herzlicher Dank gilt unseren beiden Volkshochschulen, die mit großem Engagement den „zukunftsor_t_vhs“ mit Leben füllen. Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wünschen wir spannende Erfahrungen auf Ihrem Weg zu neuen Zukunftskompetenzen!



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



Thomas Salzberger
1. Bürgermeister
Vorsitzender des vhs-Beirats



Semesterschwerpunkt: #zukunftsor_vhs

★ Kurs-Nr. 5702
**Das TTZ Landsberg:
KI-Technologien für
Data Science und
Autonome Systeme**

Seite 17

★ Kurs-Nr. 5701
**Künstliche Intelligenz
in der Produktion –
Ein Blick in die Zukunft
der Industrie**
*Führung durch das KI-
Produktionsnetzwerk an
der Universität Augsburg*

Seite 16

★ Kurs-Nr. 5401
**Wie Städte menschen-
freundlich werden**

Seite 15

★ Kurs-Nr. 5402
**Das Energiespardorf
– Energieplanung zum
Mitmachen**

Seite 15

★ Kurs-Nr. 2216
**Business English –
Confident Communica-
tion in the Workplace
B1-C2**

Seite 21

**Kommunikation
im Fokus:**

★ Kurs-Nr. 1005
Ausbildung zum
Konfliktlotsen

★ Kurs-Nr. 1006
Verbale Attacken
elegant kontern

Seite 44

★ Kurs-Nr. 1302
Digitale Gesundheit

Seite 47

**Tourenavigation
mit komoot:**

★ Kurs-Nr. 1351
komoot Grundkurs

★ Kurs-Nr. 1352
komoot Straßenkurs
zur Navigation

★ Kurs-Nr. 1353
komoot Fortgeschrit-
tenkurs

Seite 47

★ Kurs-Nr. 3456/ 3457
**Stress lass nach –
aber flott**
*Meditieren
für Ungeduldige*

Seite 30

★ Kurs-Nr. 3459
**Anker im Chaos –
Gelassen bleiben
in bewegten Zeiten**

Seite 31

★ Kurs-Nr. 3453
**Progressive
Muskelentspannung**

Seite 30

★ Kurs-Nr. 3810
**Es ist vorbei und wirkt
doch nach: Demenz
und Traumafolgestö-
rungen in der Familie**

Seite 34

★ Kurs-Nr. 103-06
**Für die Zukunft
vorsorgen:
So erstellen Sie Ihr
ETF-Portfolio**

Seite 57

Digital Café :

★ Kurs-Nr. 703-01
Europas Sterne leuchten –
Digitale Souveränität im Alltag

★ Kurs-Nr. 703-02
Bezahlen mit dem Smartphone

★ Kurs-Nr. 703-03
KI oder Suchmaschine?
Finden, was man sucht

Seite 76

Digital Café :

★ Kurs-Nr. 703-04
Die elektronische
Patientenkarte

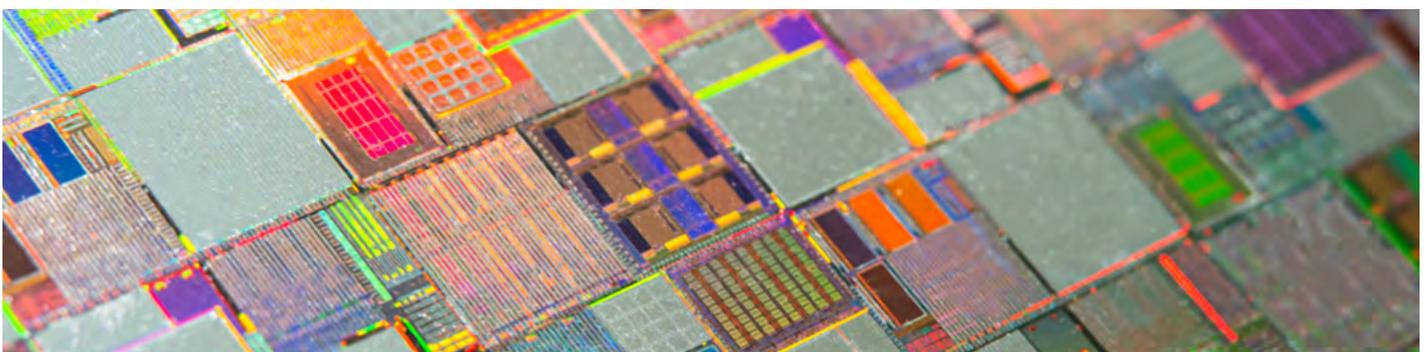
★ Kurs-Nr. 703-05
Navigation mit dem
Smartphone

★ Kurs-Nr. 703-06
So schützen Sie ihr Smart-
phone und Ihre Daten

Seite 77

★ Kurs-Nr. 204-03
**Solo – Eine interaktive
Inszenierung für
virtuelle Realitäten**
*Der erste interaktive
Krimi des Staatstheater
Augsburg*

Seite 79



FR | 10.10.25
18:00 UHR

LANGE NACHT DER VOLKSHOCHSCHULE LANDSBERG AM LECH

**KREISTÄNZE / LEGO®SERIOUS PLAY® / IMPULSE ZUM THEMA
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ / WATERCOLOR / SPANISCH /
REISEVORTRAG ÜBER BERGWANDERUNG / PROGRESSIVE
MUSKELENTSPANNUNG / COCKTAILVERKÖSTIGUNG**

EINTRITT FREI



Weitere Infos auf
www.vhs-landsberg.de



vhs  Volkshochschule
Landsberg am Lech

Vorsitzende des Kuratoriums

Oberbürgermeisterin
Doris Baumgartl

Postanschrift

Postfach 101653
86886 Landsberg

Geschäftsstelle

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

Kontakt

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

Öffnungszeiten

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

Mitarbeiterinnen

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

Hinweis:
Information und
Anmeldung
für die Veranstaltungen
im ersten Teil nur
über die vhs Landsberg,
im zweiten Teil nur über die
vhs Kaufering.
Seite 54

Lageplan und Parkmöglichkeiten



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



VHS Gebäude

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

Kontakt

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

Öffnungszeiten

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

Inhalt

| | |
|-------------------------------------------|---|
| Vorwort | 1 |
| Semesterschwerpunkt: #zukunftsor_vhs..... | 2 |

Gesellschaft & politische Bildung

| | |
|------------------------------------|----|
| vhs.wissen.live..... | 6 |
| Demokratie im Gespräch..... | 8 |
| FaktenSicherfür Demokratie | 9 |
| Geschichte und Zeitgeschehen..... | 9 |
| Persönlichkeit und Ressourcen..... | 10 |
| Energieversorgung..... | 11 |
| Verkehrswesen..... | 12 |
| Notfallvorsorge..... | 13 |
| Recht und Finanzen..... | 13 |
| Umwelt und Klima..... | 15 |
| Freizeit und Spiel..... | 16 |
| Daheim und unterwegs..... | 16 |

Sprachen & Integration

| | |
|-------------------------------|----|
| Deutsch als Fremdsprache..... | 18 |
| Prüfungen..... | 19 |
| Beratung..... | 20 |
| Englisch..... | 20 |
| Französisch..... | 21 |
| Italienisch..... | 22 |
| Spanisch..... | 24 |

Gesundheit

| | |
|----------------------------------------|----|
| Bewegung und Fitness..... | 26 |
| Tanz..... | 27 |
| ZUMBA®..... | 28 |
| Feldenkrais..... | 28 |
| Qi Gong und Tai Chi..... | 29 |
| Achtsamkeit und Stressbewältigung..... | 30 |
| Yoga..... | 32 |
| Pilates..... | 33 |
| Gesundheitsthemen..... | 34 |
| Mit allen Sinnen genießen..... | 35 |



Kultur & Kreativität

| | |
|--------------------------------|----|
| Philosophie..... | 37 |
| Kunsthistorik – Führungen..... | 38 |
| Literatur..... | 39 |
| Musik..... | 39 |
| Bildende Kunst..... | 40 |
| Kunst und Handwerk..... | 41 |
| Textiles Gestalten..... | 42 |
| Theaterkunst..... | 43 |
| Fotografie..... | 43 |

Beruf und EDV

| | |
|------------------------------------------|----|
| Persönliche Kompetenzen..... | 44 |
| EDV-Grundlagenkurse..... | 45 |
| MS-Office Anwendungen..... | 45 |
| Smartphone – Tablets – Social Media..... | 46 |
| Navigation..... | 47 |
| Künstliche Intelligenz..... | 48 |
| Bildbearbeitung..... | 49 |

Junge vhs

| | |
|------------------------------------------|----|
| AbenteuerKinderWelt..... | 50 |
| Musik und Rhythmus..... | 50 |
| Bewegung, Kreativität und Phantasie..... | 50 |
| PEKiP..... | 52 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)..... | 53 |
|--------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| Programmbereich vhs Kaufering..... | 54 |
|------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------------------|----|
| Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)..... | 90 |
| Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften..... | 91 |
| Datenschutzerklärung..... | 92 |
| Impressum..... | 92 |



Gesellschaft & politische Bildung

vhs.wissen.live

Hochkarätige Livestreams von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft.

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

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm



Kurs-Nr. 5001ON

Livestream- vhs.wissen.live: Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)



© Prof. Dr. Joseph Stiglitz

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer. Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

Montag, 15.9.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen – die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

Leitung: Prof. Dr. Joseph Stiglitz, Simon Strauss, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5003ON

Livestream- vhs.wissen.live: Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland. In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Prof. Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute.

Mittwoch, 8.10.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Werner Plumpe, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5004ON

Livestream- vhs.wissen.live: Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt. In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen.

Dienstag, 16.9.2025 - Donnerstag, 16.10.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Werner Plumpe, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5005ON

Livestream- vhs.wissen.live: Hoffnung – Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit? Prof. Dr. Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung. Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf.

Mittwoch, 22.10.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Jonas Grethlein, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5009ON

Livestream- vhs.wissen.live: Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris. Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

bid Bayerisches Forschungsinstitut für Digitale Transformation

EIN INSTITUT DER BAYERISCHEN AKADEMIE DER WISSENSCHAFTEN

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bid) statt.

Mittwoch, 29.10.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Ute Schmid, Gebühr: Eintritt frei



Kurs-Nr. 50100N

Livestream- vhs.wissen.live: Schönheit der Astronomie II

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Montag, 3.11.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Dr. Andreas Müller, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 50110N

Livestream- vhs.wissen.live: Für die Freiheit – Der Bauernkrieg 1525

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution. Die Menschen waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchte, obwohl dieses zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörten. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind als wir glauben.

Mittwoch, 5.11.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Lyndal Roper, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 50120N

Livestream- vhs.wissen.live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Im ersten Teil wird Prof. Dr. Claus Kreß die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfalten. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Donnerstag, 6.11.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Dr. Claus Kreß, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 50130N

Livestream- vhs.wissen.live: Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen uner- wünschte Nebenfolgen einhegen?

KI, Gentechnik oder Internet - die „Risiken und Nebenwirkungen“ moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar? Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren? Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen – und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben.



DEUTSCHE AKADEMIE DER
TECHNIKWISSENSCHAFTEN

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

Dienstag, 18.11.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Susanne Beck, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 50140N

Livestream- vhs.wissen.live: Spinnen und Men- schen: Eine verwobene Beziehung

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen? An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so? Jan Monhaupt dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte.

Montag, 24.11.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Jan Monhaupt, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 50150N

Livestream- vhs.wissen.live: Innovationen für die Verteidigung

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren. Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren? Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use? Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

Dienstag, 25.11.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Dr. Michael Lauster, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 50170N

Livestream- vhs.wissen.live: Bullshit, Fake News und Manipulation

„Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt.“ Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel „Über Bullshit“ (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene. Frankfurt scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so?

Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor. In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.

Mittwoch, 3.12.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

Im Internet von überall aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Gyburg Uhlmann, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 50190N

Livestream- vhs.wissen.live: Die Zitrusfrüchte Italiens

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorange, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt.



Mittwoch, 10.12.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
Im Internet von überall aus teilnehmen
Leitung: Dr. Peter Peter, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5020ON

Livestream- vhs.wissen.live:
Wie Bilder erzählen – Storytelling von Albrecht
Aldorfer bis Peter Paul Rubens



© Dr. Mirjam Neumeister

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Donnerstag, 11.12.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
Im Internet von überall aus teilnehmen
Leitung: Dr. Mirjam Neumeister, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5021ON

Livestream- vhs.wissen.live:
Bilderkult und Bildkritik

Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Donnerstag, 15.1.2026, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
Im Internet von überall aus teilnehmen
Leitung: Dr. Johann Hinrich Claussen, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5023ON

Livestream- vhs.wissen.live: Demographische
Transformation und Pflege. Herausforderungen
und Perspektiven.

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen. Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Mittwoch, 21.1.2026, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
Im Internet von überall aus teilnehmen
Leitung: Prof. Dr. Thomas Klie, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5025ON

Livestream- vhs.wissen.live: Aramäisch – Welt-
sprache des Altertums und der Gegenwart

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch. Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v.Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt. In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam

lebt dieses „Weltreich der Schreiber“ bis in die Gegenwart weiter. Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.

Montag, 26.1.2026, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
Im Internet von überall aus teilnehmen
Leitung: Prof. Dr. Holger Gzella, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5027ON

Livestream- vhs.wissen.live:
Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung
für uns Menschen (Homo sapiens)



© Prof. Dr. Barbara Fruth

Mit 99 % sind Bonobos und Schimpansen die dem Menschen nächsten Verwandten auf unserem Planeten. Interessieren wir uns für die menschliche Entwicklungsgeschichte, dienen diese beiden Arten als Referenzmodell, um die ökologischen und sozialen Zwänge, die uns im Laufe der Entstehungsgeschichte geformt haben, zu verstehen. Bonobos verkörpern dabei meist den friedliebenden Part und werden gerne herangezogen, um ein Idealbild gesellschaftlichen Miteinanders zu vermitteln. Barbara Fruth

berichtet aus 30 Jahren Bonoboforschung im Tieflandregenwald des Kongobeckens und zeigt die Bandbreite des Verhaltens dieser faszinierenden Menschenaffenart. Sie zeigt, was wir von Bonobos lernen können und welche Bedeutung sie über ihre Rolle als Analogmodell hinaus, für den Menschen haben.

Donnerstag, 13.11.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
Im Internet von überall aus teilnehmen
Leitung: Prof. Dr. Barbara Fruth, Gebühr: Eintritt frei

Demokratie im Gespräch

Webtalk: Demokratie im Gespräch

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expert*innen referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Die Veranstaltungen zum Webtalk: Demokratie im Gespräch sind gebührenfrei. Die Zugangsdaten schicken wir Ihnen nach der Anmeldung zu.



Kurs-Nr. 5140ON

Demokratie im Gespräch: Macht in der digitalen
Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung
im Netz?

Öffentliche Meinung ist in der Politik ein Machtfaktor. Soziale Netzwerke wie X, TikTok und Telegram verändern die Spielregeln der Meinungsbildung: Informationen und Meinungen werden nicht mehr nur durch journalistische Medien verbreitet. Die Empfehlungsalgorithmen sozialer Medien begünstigen extreme Meinungen, dadurch sind Debatten im Netz emotional aufgeladener und polarisiert. Daher wollen wir mit Ihnen diskutieren: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz? Welche Machtverhältnisse lassen sich am Meinungsklima in den sozialen Medien ablesen? Und welche Schritte sind nötig, um die öffentliche Meinungsbildung im Netz demokratischer zu gestalten?

Mittwoch, 24.9.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr



Kurs-Nr. 5141ON

Demokratie im Gespräch:

Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat? Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz

Die Justiz gilt als zu weiten Teilen überlastet. Können KI-Anwendungen dem Rechtswesen unter die Armen greifen? In der Tat bieten sich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten: zum Beispiel Rechtsberatung über Chat-Bots, Prognose von Urteilen, Erstellung von Schriftsätzen und dergleichen. Doch geht es bei der Justiz um einen sensiblen Bereich, nämlich den Rechtsstaat. Inwieweit besteht die Gefahr, dass Wertungen bei Rechtsfragen durch Technologie („Robo-Richter“) vorgenommen werden und nicht durch Menschen? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe von Demokratie im Gespräch.

Mittwoch, 15.10.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr

Kurs-Nr. 5143ON

Demokratie im Gespräch:

Internationale KI-Regulierung

– Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unser Leben grundlegend und stellt Regierungen weltweit vor immense Herausforderungen. Mit dem sogenannten AI Act haben die EU-Mitgliedstaaten 2024 das weltweit erste Gesetz zur Regulierung von KI verabschiedet. Doch auch andere Staaten wie die USA setzen Regeln zum Einsatz von KI. Welche unterschiedlichen Herangehensweisen zeichnen sich dabei ab? Seien Sie dabei und werfen Sie mit uns und unseren Expertinnen und Experten einen Blick auf die globalen Fortschritte und Herausforderungen bei der Regulierung von Künstlicher Intelligenz.

Mittwoch, 12.11.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr

FaktenSicher

für Demokratie

Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD

Kurs-Nr. 5145ON

Desinformation als Gefahr für die Demokratie

Risiko Desinformation – und was der Saarländische Rundfunk dagegen tut

Was ist Desinformation? Was unterscheidet sie von der altbekannten Zeitsense? Wie lassen sich die absichtlich gestreuten falschen Infos erkennen und warum sind sie für unser Zusammenleben so gefährlich? Die Referentinnen Caroline Uhl und Katja Hackmann (Saarländischer Rundfunk) klären auf über Strategien und Ziele von Desinformation, woher sie kommen und wie man sich bestmöglich davor schützen kann.

Donnerstag, 20.11.2025, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Caroline Uhl, Katja Hackmann, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5146ON

Newsroom

So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

Neue Arbeitsmarktzahlen, ein Staatsbesuch in Berlin, ein Vulkanausbruch auf Java ... Rund um die Uhr informieren Sie Nachrichtensendungen der ARD, was in Ihrer Region, in Deutschland und in der Welt geschieht. Aber woher bekommen die Journalist*innen, die diese Nachrichten produzieren, eigentlich ihre Informationen? Und wie wählen sie aus der Flut an Meldungen aus, was sie weitergeben? Lernen Sie den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine „Sendung“ zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkehrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

Donnerstag, 4.12.2025, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Judith Schönicke, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5147ON

Erinnerungskultur:

Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“

Das Projekt „Stolpersteine NRW“ des WDR ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig: Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing.

Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat. Das WDR-Projekt ist eine digitale Erweiterung für das weltweit größte dezentrale Denkmal und richtet sich insbesondere an Schülerinnen und Schüler. Wir stellen das Projekt vor und zeigen, wie journalistische Projekte wie „Stolpersteine NRW“ zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.

Donnerstag, 22.1.2026, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Jule Küpper, Stefan Domke, Gebühr: Eintritt frei

Geschichte

und Zeitgeschehen

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 sich anmelden und ein gültiges Ausweisdokument mitführen. Ein Teil der Gebühren geht an den Förderverein für die Militärgeschichtliche Sammlung Erinnerungsort Weingut II e.V. Bitte erscheinen Sie pünktlich an der Hauptwache Welfenkaserne!

Termine:

- **Kurs-Nr. 5152:**
Donnerstag, 30.10.2025, 14.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag
- **Kurs-Nr. 5153:**
Donnerstag, 13.11.2025, 14.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag
- **Kurs-Nr. 5154:**
Donnerstag, 18.12.2025, 14.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag
Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Str. 10
Leitung: Soldaten der Bundeswehr, Gebühr: 8,00 EUR



Kurs-Nr. 5157

Musik nach dem Todesmarsch – Ein jüdisches Orchester und seine Liberation Concerts im Nachkriegsdeutschland

Vortrag

In ihrem rechtzeitig zum Jubiläumsjahr 80 Jahre Befreiung erschienenen Buch „Musik nach dem Todesmarsch“ erzählt die in Landsberg lebende Autorin nicht nur die Geschichte eines Orchesters überlebender Musiker des Holocaust und ihrer Displaced Music. Karla Schönebeck unterzieht gleichzeitig gängige Mythen und Legenden der Nachkriegszeit einer kritischen Bestandsaufnahme und stellt die bisherige Erinnerungskultur auf den Prüfstand.

Dienstag, 21.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Karla Schönebeck, Gebühr: 10,00 EUR

Persönlichkeit und Ressourcen

Kurs-Nr. 5230

Baue deine Zukunft – mit LEGO® Serious Play®

NEU!

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

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

Samstag, 15.11.2025, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum 2.1

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



© Marietta Menner

Dr. Marietta Menner

Ich forsche an der Universität Augsburg zur Fragestellung, wie man Technikängsten mit spielbasierten Ansätzen begegnen und neue Technologien in die Gesellschaft transferieren kann. Ein besonderes Augenmerk lege ich dabei auf haptische Interventionen - so habe ich mich in den vergangenen Jahren auch intensiv mit der Methode des LEGO® Serious Play® auseinandergesetzt und mich zum Certified Facilitator of LEGO® SERIOUS PLAY® Method and Materials ausbilden lassen.

Kurs-Nr. 5241

60 plus – die Wohnung kraftvoll gestalten, neue Akzente im Leben mit Feng Shui

Vortrag

Sind die Kinder gerade aus dem Haus und dein Berufsleben liegt schon - fast - hinter dir, ist es gut, mal Luft zu holen. Dann wird dein Zuhause zum Zentrum deines Alltags und kann deinen neuen Lebensabschnitt kraftvoll unterstützen.

Wie sieht es jetzt dort aus? Ist in all den Jahren Vieles liegen geblieben, müssen die Wände neu gestrichen, die Couch ausgetauscht und das eine oder andere Zimmer neugestaltet werden? Die traditionelle Gestaltungslehre Feng Shui ist ein hilfreiches Werkzeug dafür, um deinem Zuhause frischen Wind zu geben. So muss gar nicht alles neu gekauft, sondern nur gekonnt entrümpelt und neu geordnet werden. Frische Far-

ben, ausreichend Licht und schöne Bilder an der richtigen Stelle platziert, verwandeln dein Zuhause in deinen Sehnsuchtsort.

Dienstag, 7.10.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Katrin Crone, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 5243

Mit Farben, Formen und Materialien das Zuhause gestalten – dein Ort der Kraft und Inspiration

In diesem Workshop erfährst du, wie Farben, Formen und Materialien die Atmosphäre in deinen Räumen prägen. Zunächst lernst du die Grundzüge des traditionellen chinesischen Feng Shui kennen und damit eine Reihe von Gestaltungswerkzeugen, die dir helfen, Möbel, Accessoires und Farben so auszuwählen und zu platzieren, dass deine Räumlichkeiten zu deinem Stil und deiner Lebenssituation passen. So kann dein Zuhause zum Ort des Kraftschöpfens und neuer Inspirationen werden.

Bitte mitbringen: Grundriss und aussagekräftige Fotos der Wohnräume, die neugestaltet werden sollen, 2 Wohn-Zeitschriften, einige DIN A3 Papierbögen, Schere, Klebestift und Buntstifte

Freitag, 9.1.2026, 15.00-19.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Katrin Crone, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 5245

Das Elternhaus auflösen – wie es gut gelingen kann

NEU!

Vortrag

Gefühlt seit Jahrzehnten stehen die Filzlatschen am Eingang hinter der Tür, liegt der Hut auf der Garderobe oder die Fernsehzeitung neben dem Sofakissen. In deinem Elternhaus ist dir häufig vieles sehr vertraut. Eines Tages ist es soweit, und du musst Abschied nehmen. Es ist leichter, wenn es in Etappen geht, weil die Eltern sich erst einmal verkleinern wollen. Muss das Haus jedoch sofort aufgeben werden, kommt man in den Räumen, mit Möbeln und Erinnerungstücken der Familiengeschichte noch einmal sehr unmittelbar in Berührung. Wie das Entrümpeln, Abschied nehmen und Auflösen gut gelingen kann, wollen wir an diesem Vortragsabend gemeinsam ausloten.

Dienstag, 3.2.2026, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Katrin Crone, Gebühr: 15,00 EUR

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. Mit Hilfe von Focusing – einer modernen, wahrnehmungspräzisierenden Methode – lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre unmittelbar gegenwärtige Erfahrung. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie sich und andere kongruenter wahrnehmen können – in inneren Bildern, Gefühlen, im Körpererleben und in Gedanken.

Donnerstag, 23.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht, Gebühr: 10,00 EUR

Weitere Kurse zur Stressbewältigung (z.B. Klangschalenmeditation) finden Sie ab Seite 30 im Bereich „Achtsamkeit und Stressbewältigung“.



Kurs-Nr. 5260

Authentisch sein - Intuition und achtsame Wahrnehmungsschulung (Focusing)

Achtsamkeit, Bewusstsein, Klarheit darüber, was man wirklich will – wäre schön, wenn uns das gelingen könnte – egal ob im Beruf oder im Privaten. Mit Hilfe von Focusing können Sie genauer wahrnehmen, was Sie in Ihrem Inneren wirklich fühlen und empfinden. Dabei zentrieren Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre unmittelbar gegenwärtige Erfahrung. So kann sich unser Befinden genauer bemerkbar machen: in inneren Bildern, Gefühlen, im Körpererleben und in Gedanken. Auch unklare Entscheidungssituationen und Fragen über Sinn und Bedeutung unseres Lebens können Sie mit Focusing klarer thematisieren. In einfachen Wahrnehmungsübungen erfahren Sie an diesem Abend Anregungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst und fördern neue, frische und stimmige Schritte im Denken, Fühlen und Handeln.

Donnerstag, 27.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht, Gebühr: 10,00 EUR

Weitere Kurse zur Persönlichkeitsbildung und zum Auftreten (z.B. Ausbildung zum Konfliktlotsen oder Verbale Attacken elegant kontern) finden Sie ab **Seite 44** im Bereich „**Persönliche Kompetenzen**“.

Kurs-Nr. 5250

Selbstmitgefühl – Mit innerer Stärke durch herausfordernde Zeiten



Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst in schwierigen Momenten mit Freundlichkeit, Verständnis und Stärke zu begegnen – anstatt mit Selbstkritik. Der Kurs vermittelt auf Basis des wissenschaftlich fundierten Ansatzes von der amerikanischen Psychologin Dr. Kristin Neff, wie Selbstmitgefühl entwickelt und im Alltag angewendet werden kann. Mit Impulsen und einfachen Übungen steigen wir in die Praxis des Selbstmitgefühls ein. Wir stärken damit unsere Selbstfürsorge und erleichtern uns den alltäglichen Umgang mit Stress und Herausforderungen.

Donnerstag, 20.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Conny Löffler, Gebühr: 12,50 EUR



© Conny Löffler

Conny Löffler

Ich bin zertifizierter Coach und Beraterin der Positiven Psychologie (die Wissenschaft des gelingenden Lebens) und unterstütze Sie dabei im Alltag innere Stärke und Gelassenheit zu entwickeln – und das mit einfachen Übungen und praxisorientiert.

Energieversorgung

Die folgenden Vorträge finden in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.



Kurs-Nr. 5301ON

Anbieterwechsel

– Gewusst wie!

Der Strom- und Gasmarkt ist vielfältig und Verbraucher*innen können aus einer großen Auswahl an Tarifen wählen. 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.

Montag, 6.10.2025, 12.30-13.30 Uhr, 1 Nachmittag
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Christine Schaller, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5302ON

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? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie an den Energieausweis für Ihr Wohngebäude gelangen und wie Sie ihn interpretieren.

Dienstag, 7.10.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Christine Schaller, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5303ON

Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut

Jede Bürgerin, jeder Bürger spürt die Veränderungen durch den Klimawandel. Extreme Wetterereignisse nehmen zu, sei es Hitzesommer, Starkregen oder Überschwemmungen. Der Vortrag gibt Tipps, wie Sie Ihr Wohnhaus mit geeigneten baulichen Maßnahmen an das Klima anpassen können, um Gebäudeschäden zu vermeiden.

Donnerstag, 9.10.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Gisela Kienzle, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5304ON

Wärmepumpe – Aufstellung in beengten Verhältnissen / Etagenheizung

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung: Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Heizsysteme machbar sind. Unter anderem wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Umweltwärme und Strom näher betrachtet. Ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Welche Wärme- und Energiequellen können genutzt werden? Wie lassen sich Wärmepumpen bei geringem Platzangebot, z.B. in einer Wohnung aufstellen? Wie gestalten sich die Austauschpflichten bei Gas- und Etagenheizungen? Wie unterstützt eine Photovoltaikanlage bei der Wärmeerzeugung? Welche Förderungen sind möglich? Antworten auf diese und andere Fragestellungen bietet der Vortrag.

Donnerstag, 16.10.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Eva Langhein, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5306ON

Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wie viel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese? In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, welche technischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, welche Fördermittel Sie erhalten und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können.

Donnerstag, 23.10.2025, 10.00-11.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Thomas Bugert, Gebühr: Eintritt frei



Kurs-Nr. 5307ON

Alles Einstellungssache – die gute Heizung!

Schätzungen zufolge ist in 80 Prozent der Wohnhäuser die Heizung nicht richtig eingestellt. Das kostet unnötig Energie. Erste kleine Verbesserungen kann jeder selbst erledigen. Sinnvoll kann es auch sein, einen Installateur zu beauftragen und von ihm Ventile, Regler und Thermostate der Heizungsanlage einstellen zu lassen. Im Vortrag erfahren Sie, welche Schritte Sie konkret unternehmen können, um Ihre Heizkosten zu senken.

Montag, 3.11.2025, 10.00-11.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Rainer Moll, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5308ON

Heizen mit der Klimaanlage!

Vielfach ist nicht bekannt, dass es auch möglich ist, bestimmte Klimaanlage als Heizung zu verwenden. Im Vortrag werden viele Fragen beantwortet, unter anderem, ob und wann dies wirtschaftlich ist und was die Einsatzzwecke sind. Der Blick richtet sich ebenfalls auf mögliche Fördermittel und die Erfüllung des so genannten „Heizungsgesetzes“. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit im Chat Fragen zu stellen.

Donnerstag, 13.11.2025, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Eva Langhein, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5311ON

Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen

Die Kosten für die Heizung steigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Heizkostenabrechnung besser verstehen könnten. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann.

Freitag, 21.11.2025, 12.30-13.30 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Gisela Kienzle, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5312ON

Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?

Immer mehr Stromanbieter bieten dynamische Tarife an. In diesem Webinar wird erklärt, wie dynamische Stromtarife funktionieren und welche technischen sowie gesetzlichen Grundlagen relevant sind. Zudem wird aufgezeigt, wie Haushalte durch flexible Tarife Kosten senken können. Besonders interessant wird dies für Besitzer einer Wärmepumpe oder eines E-Autos, da günstige Ladezeiten optimal genutzt werden können. Es wird veranschaulicht, wann Strom am günstigsten ist und wie Geräte optimal gesteuert werden.

Dienstag, 20.1.2026, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Daniel Eisel, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5313ON

Fördermöglichkeiten in der kleinen WEG

Der Vortrag gibt zuerst einen Überblick über die aktuellen Fördermöglichkeiten bei der BAFA und der KfW. Im Anschluss daran wird erläutert, wie diese Förderungen bestmöglich für die kleine WEG zu nutzen sind und welche Möglichkeiten die Eigentümer*innen haben dies zu optimieren. In der abschließenden Fragerunde werden individuelle Fragen beantwortet.

Donnerstag, 29.1.2026, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Eva Langhein, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5305ON

Holz sparen und Emissionen reduzieren Online-Vortrag zu Kaminöfen

Ein Kaminofen steht für Gemütlichkeit und Behaglichkeit. Aber Kaminöfen setzen bei ihrem Betrieb auch Treibhausgase und Luftschadstoffe frei. Mit der richtigen Anwendung kann der Betreiber diese negativen Auswirkungen minimieren. Gleichzeitig kann man so Kosten senken, da weniger Holz benötigt und Schäden am Ofen vermieden werden. Auf was es im Detail zu achten gilt, das erfahren interessierte Bürger*innen bei einem Online-Vortrag von Simon Lesche (Technologie- und Förderzentrum Straubing). Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich. Diese läuft gebündelt über die Homepage des Landkreises Unterallgäu unter www.unterallgaeu.de/kaminofen. Anmeldeschluss ist der 19. Oktober 2025.

Organisiert wird die Veranstaltung von der Fachstelle für Klimaschutz am Landratsamt Unterallgäu in Kooperation mit den Klimaschutzbeauftragten der Landkreise Augsburg, Landsberg am Lech, Oberallgäu und Ostallgäu, der Städte Augsburg, Bad Wörishofen, Buchloe, Kaufbeuren, Memmingen und Mindelheim, sowie der Gemeinde Windach.

Donnerstag, 23.10.2025, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Simon Lesche, Gebühr: Eintritt frei

Verkehrswesen

Kurs-Nr. 5316

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. 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. Es ist deshalb wichtig, dass Betroffene und Angehörige auf bestimmte Aspekte achten: Welche Maßnahmen können ältere Fahrer*innen 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? Ihr Dozent ist ein erfahrener Fahrlehrer, Sicherheitstrainer und ADAC-Fahr-Fitness-Check Trainer.

Montag, 10.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Stefan Kandler, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5317

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?

Unser Kursangebot richtet sich an Verkehrsteilnehmer*innen jeden Alters, die sich für das Thema Fahren und Mobilität interessieren. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps und Antworten auf all Ihre Fragen. Im Kurs werden auch einige gängige Irrtümer und Mythen aus dem Straßenverkehr aufgedeckt, um Missverständnisse aus dem Weg zu räumen (z.B. Sind Kopfhörer beim Radfahren wirklich verboten und dürfen Radfahrer nebeneinander fahren? Wie muss ich mich bei Bussen mit Warnblinklicht verhalten? Gilt auf Parkplätzen immer noch „rechts vor links“? u.v.m.). Ihr Dozent ist ein erfahrener Fahrlehrer und Sicherheitstrainer.

Montag, 17.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Stefan Kandler, Gebühr: 10,00 EUR



Notfallvorsorge

Ausfall kritischer Infrastruktur – Jeder kann etwas für sich und seine Familie tun NEU!

Ein Ausfall kritischer Infrastrukturen (KRITIS) – etwa Strom, Wasser, Telekommunikation, Transport, medizinische Versorgung – kann ernsthafte Folgen für die öffentliche Sicherheit und das tägliche Leben haben. Immer wieder zeigt sich, dass es nicht so weit hergeholt ist, dass Strom im ganzen Landkreis ausfallen kann. Im Vortrag wird das Problem eines Stromausfalls sowie mögliche Lösungsansätze anhand eines Beispiels erläutert. Sie erwerben Kenntnisse zur Erstellung einer Checkliste für die persönliche Notfallvorsorge, erfahren, welche Gegenstände in ein Notgepäck gehören und wie der Notvorrat im eigenen Zuhause gestaltet sein sollte. Sie lernen auch, was es bedeutet, in Krisensituationen Unterstützung füreinander zu leisten.

Termine:

Donnerstag, 16.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend (Kurs-Nr. 5320)

Montag, 12.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend (Kurs-Nr. 5322)

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Bernd Urban, Gebühr: 10,00 EUR



Beachten Sie auch den Kurs

Kurs-Nr. 5327 Notfallplanung/ Notfallordner
am Donnerstag, 13.11.2025.
Nähere Informationen finden Sie unter
www.vhs-landsberg.de

NEU!

Recht und Finanzen

Kurs-Nr. 5325

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

Der Vortrag behandelt steuerrechtliche und juristische Aspekte der Immobilienschenkung und erklärt, worauf Sie achten müssen. Im ersten Teil erläutert Steuerberater Jens Mascher den Ablauf der steueroptimierten Übertragung einer Immobilie an Angehörige von A-Z. Behandelt werden unter anderem Grundbesitzwert, Kapitalwert, Nießbrauchsrechte, abzugsfähige Kosten und die Simulation der Schenkungsteuer.

Im zweiten Teil präsentiert Joachim Schlichtig Besonderheiten des notariellen Überlassungsvertrags, der die Grundlage der Schenkung einer Immobilie bildet. Der Referent ist Fachanwalt für Erbrecht und gibt Tipps und Informationen die vor dem Abschluss eines Überlassungsvertrages beim Notar wichtig sind. 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, 9.10.2025, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Jens Mascher, Joachim Schlichtig, Gebühr: 10,00 EUR



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

Kurs-Nr. 5329

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

Umfragen zufolge haben gerade einmal ein Viertel bis ein Drittel aller über 50-jährigen ein Testament. In den seltensten Fällen ist dies eine bewusste Entscheidung, sondern fast immer wird das Thema des eigenen Todes und der Nachfolge verdrängt oder zu lange hinausgeschoben oder man hat falsche Vorstellungen über die rechtliche Lage und denkt, man müsse nichts regeln. Der eigene Wille zählt – Wer seinem Willen Geltung verschaffen will, sollte die häufigsten Fehler rund um das Thema „Vererben“ und die Abfassung von Testamenten kennen und wissen, wie man sie vermeidet.

Folgende Themen werden besprochen: „Notfallkoffer“ für Jedermann, „Best of“ der „beliebtesten“ Fehler, Checkliste für den Ernstfall & Gestaltungsempfehlungen und -fehler in typischen Situationen.

Donnerstag, 27.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

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

Kurs-Nr. 5331

Vorsorgepaket für den Todesfall: Testament – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung Vortrag

Umfragen zufolge haben gerade einmal ein Viertel bis ein Drittel aller über 50-jährigen ein Testament. In den seltensten Fällen ist dies eine bewusste Entscheidung des Einzelnen, sondern fast immer wird das Thema des eigenen Todes und der Nachfolge verdrängt oder zu lange hinausgeschoben oder man hat falsche Vorstellungen über die rechtliche Lage und denkt, man müsse nichts regeln. Ebenso bestehen häufig falsche Vorstellungen rund um das Thema „Vorsorgevollmacht“ und „Patientenverfügung“. Der „Notfallkoffer“ für Jedermann umfasst eine letztwillige Verfügung (Testament), Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Anhand von Beispielen werden die häufigsten Fehler im Zusammenhang mit diesen Vorsorgeinstrumenten dargestellt und auf Gestaltungsempfehlungen und -fehler in typischen Situationen eingegangen.

Donnerstag, 8.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

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

Stützpunkt Verbraucherbildung

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



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





Kurs-Nr. 5333ON

Behavioral Finance - Einführung

Vortrag

Wir denken, wir handeln rational – aber wenn es ums Geld geht, macht uns unser Gehirn oft einen Strich durch die Rechnung. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Emotionen und unbewusste Denkmuster unser Finanzverhalten prägen. Sie lernen die häufigsten Denkfehler kennen – von der Verfügbarkeitsheuristik („Warum wir Flugangst haben, aber Auto fahren“) bis zum Bestätigungsfehler und Herdentrieb. Spannende Beispiele zeigen, wie irrationale Entscheidungen ganze Märkte beeinflussen und Finanzblasen entstehen können.

Für wen ist dieser Kurs? Für alle, die neugierig sind auf die Psychologie des Geldes – ob mit oder ohne Anlageerfahrung. Ein gewisses Grundwissen ist hilfreich. Freuen Sie sich auf viele Aha-Momente und unterhaltsame Einblicke!

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

Dienstag, 4.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

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

Leitung: Tom Jilg, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 5334ON

Behavioral Finance - Vertiefung

Vortrag

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie an der Börse kaufen, wenn die Kurse oben sind – und verkaufen, wenn sie unten sind? Oder warum ein Verlust doppelt so weh tut wie ein gleich hoher Gewinn? In diesem spannenden Kurs tauchen wir ein in die Welt der Behavioral Finance – die Psychologie der Finanzentscheidungen.

Statt trockener Theorie erleben Sie anhand unterhaltsamer Beispiele, wie unser Gehirn uns beim Investieren austrickst. Themen, die Sie zum Staunen bringen: Der Überoptimismus-Falle entkommen – Warum wir glauben, klüger als der Markt zu sein. Verlust tut weh! – Wie Verlustangst uns zu schlechten Entscheidungen verleitet. Geld ist nicht gleich Geld! – Warum 50 Euro bar anders wirken als auf dem Konto. Die Zeit spielt gegen uns! – Warum wir Zukunftsgewinne unterschätzen.

Für wen ist dieser Kurs? Für alle mit Grundkenntnissen in Behavioral Finance oder ersten Investmenterfahrungen, die ihr Wissen vertiefen möchten. Ideal für Anleger*innen, Finanzinteressierte und Entscheidungsträger*innen. Freuen Sie sich auf Aha-Momente, interaktive Beispiele und verblüffende Erkenntnisse!

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

Dienstag, 11.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

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

Leitung: Tom Jilg, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 5335ON

Investieren für Einsteiger

– Ein fundierter Überblick

Vortrag

Was passiert mit meinem Geld, wenn ich es einfach auf dem Konto lasse? Welche Möglichkeiten gibt es, langfristig Vermögen aufzubauen – und wo liegen die Risiken?

Dieser Kurs bietet eine verständliche Einführung in die Welt des Investierens. Sie lernen verschiedene Anlageformen kennen und verstehen, wie sie funktionieren: Warum investieren? – Welche Rolle spielen Inflation, Zinsen und langfristige Planung?; Überblick über Anlageklassen: Aktien, Anleihen, ETFs und Immobilien – was sind die Unterschiede, und für wen eignen sie sich?; Chancen & Risiken realistisch einschätzen: Warum es keine risikolosen Gewinne gibt und worauf man achten sollte; Grundprinzipien einer soliden Anlagestrategie: Diversifikation, langfristiges Denken und Risikomanagement.

Für wen ist dieser Kurs? Für alle, die die Grundlagen des Investierens verstehen möchten – egal, ob Sie bereits erste Erfahrungen haben oder

noch ganz am Anfang stehen. Kein Vorwissen erforderlich – nur Interesse an einem informierten Umgang mit Geld.

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

Mittwoch, 19.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

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

Leitung: Tom Jilg, Gebühr: 15,00 EUR

Finanzen verstehen

An sieben Abenden erhalten Sie einen aktuellen Einblick in die Welt der Finanzen. Es erwartet Sie eine breite Palette an Informationen zu den Themen Altersvorsorge, Geldkreislauf, Anlageklassen und persönliche Einstellung. Nach den Kursen können Sie eigene Finanzen besser verwalten. Sie kennen die gängigsten Anlageklassen und können durch monatliche Investitionen langfristig Vermögen aufbauen. Die Module bauen aufeinander auf, können jedoch auch einzeln gebucht werden. Die Veranstaltungsreihe findet online via MS-Teams statt. Die Teilnehmenden können sich über einen Link direkt im Browser in den Kurs einwählen, sodass kein Teams-Konto erforderlich ist.

Kurs-Nr. 5336ON

Finanzen verstehen: Altersvorsorge – warum sie heute wichtiger ist, denn je (Modul 1)

Kursinhalte: (1) Altersvorsorge (Inflation und Wirtschaftswachstum, Gründe für Ihre Geldanlage), (2) Rente (Funktionsweise, Einflussfaktoren, Risiken), (3) Grundlagenwissen: Versicherungen, (4) Female Finance, (5) Finanzielle Freiheit (Definition von finanzieller Freiheit, Warum wir nicht vermögend werden), (6) Investieren (Entstehung von Vermögen, Sachwert vs. Vermögenswert, Bitcoin als Sachwert), (7) Kapitalmarkt (Gründe Investitionen am Kapitalmarkt, Aktienkultur in Deutschland, Einfluss der Coronapandemie), (8) „Keine Zeit“, „Kein Geld“, „Keine Börsenkenntnisse“ – Warum wir immer Ausreden finden, um nicht zu investieren

Montag, 26.1.2026, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Leon Podian, Gebühr: 18,00 EUR

Kurs-Nr. 5337ON

Finanzen verstehen: Börse und Aktien – Geschichte, Akteure und Profiteure (Modul 2)

Kursinhalte: (1) Die Börse (Grundlagen, Gründe für Börsengänge, Risiken eines Börsengangs), (2) Aktien (Einflussfaktoren des Unternehmens, Einflussfaktoren auf Kurse und auf den Markt, Wichtige Merkmale), (3) Börse und Aktien (Kritik und Vorurteile, Rolle des Kapitalmarkts im Leben), (4) Fonds und Indizes (Geschäftsmodelle, Akteure und Profiteure), (5) Arten von Investoren, (6) Weitere Akteure am Kapitalmarkt (Hedge-Fonds, Shortseller, Research-Investoren, aktivistische Investoren)

Montag, 19.1.2026, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Leon Podian, Gebühr: 18,00 EUR

Kurs-Nr. 5338ON

Finanzen verstehen: Wirtschaft – Geldkreislauf und Entstehung der Inflation (Modul 3)

Kursinhalte: (1) Geld- und Zinspolitik (Akteure des Wirtschaftskreislaufs, Entstehung des Wirtschaftswachstums, Entstehung der Inflation, Wirtschaftswachstum vs. Geldmengenausweitung, Gefahren der Deflation, Erklärung der Zins-Zyklen), (2) Wirtschaftskreislauf (Vor Corona, Einfluss von Corona und Kriegen), (3) Kapitalmarkt (Chancen am Kapitalmarkt, Geschichte der Börse, Krisen und deren Auswirkungen, Durchschnittsrendite der letzten 30 Jahre)

Montag, 26.1.2026, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Leon Podian, Gebühr: 18,00 EUR



Kurs-Nr. 5339ON

Finanzen verstehen: Risikostreuung – Grundlagen von ETFs (Modul 4)

Kursinhalte: (1) Geld- und Zinspolitik (Akteure des Wirtschaftskreislaufs, Entstehung des Wirtschaftswachstums, Entstehung der Inflation, Wirtschaftswachstum vs. Geldmengenausweitung, Gefahren der Deflation, Erklärung der Zins-Zyklen), (2) Wirtschaftskreislauf (Vor Corona, Einfluss von Corona und Kriegen), (3) Kapitalmarkt (Chancen am Kapitalmarkt, Geschichte der Börse, Krisen und deren Auswirkungen, Durchschnittsrendite der letzten 30 Jahre)

Montag, 2.2.2026, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Leon Podian, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 5340ON

Finanzen verstehen: Anlageklassen – Anleihen, Kryptowährungen, Immobilien, Edelmetalle (Modul 5)

Kursinhalte: (1) Anleihen (Grundlagen, Funktionsweise von Unternehmens- und Staatsanleihen, Einfluss auf den Kapitalmarkt, Anwendungsgebiete, Risiken), (2) Immobilien (Was beim Kauf zu beachten ist, Chancen und Risiken, aktuelle Lage (hohe Zinsen), Eigennutzung vs. Kapitalanlage), (3) Kryptowährungen (Grundlagen, Bitcoin vs. andere Kryptowährungen, Funktionsweise und Vision von Bitcoin, Chancen und Risiken von Kryptowährungen), (4) Weitere Anlageklassen (Gold, Silber, Oldtimer, etc.), (5) Steuern (Wertpapiere und ETFs, Kryptowährungen, Freigrenzen)

Montag, 9.2.2026, 18.00-20.30 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Leon Podian, Gebühr: 22,00 EUR

Kurs-Nr. 5341ON

Finanzen verstehen:

Bitcoin – Der ultimative Wertspeicher? (Modul 6)

Kursinhalte: (1) Die Entstehung von Bitcoin: Wie alles begann, (2) Technische Grundlagen: Funktionsweise und Kernprinzipien, (3) Der erste Halving-Zyklus: Die ersten Schritte in die Öffentlichkeit, (4) Historische Meilensteine (2013–2024): Entwicklungen und Rückschläge, (5) Leben mit Bitcoin: Berührungspunkte mit verschiedenen Lebensbereichen, (6) Der aktuelle Geldstandard: Auswirkungen auf die Gesellschaft, (7) Bitcoin als Werkzeug: Wirksamkeit und Nutzen, (8) Dezentralität und Mitbestimmung: Demokratische Mitbestimmung als Grundprinzip von Bitcoin, (9) Preisbildung und Handel: Kursentwicklung und Volatilität, (10) Kernfunktionen von Bitcoin: Zahlungsmittel, Wertspeicher und mehr, (11) Handel und Aufbewahrung: Sicherheit, Regulierung und Steuern, (12) Kritik und Vorurteile: Mythen und Realität, (13) Risiken und Herausforderungen: Gefahren für Bitcoin, (14) Zukunftsperspektiven: Die mögliche Zukunft von Bitcoin

Zusätzlich: Bitcoin-Sprechstunde 2.März 2026, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Montag, 23.2.2026, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Leon Podian, Gebühr: 22,00 EUR

Kurs-Nr. 5342ON

Finanzen verstehen: In eigener Sache – Die eigene Strategie am Kapitalmarkt (Modul 7)

Kursinhalte: (1) Risiko (Rolle des Risikos im Leben, Risiko im Alltag und am Kapitalmarkt, Umgang mit Risiko), (2) Zinseszins-Effekt, (3) Persönliche Vorbereitung (Der Weg zur ersten Investition, Eigene Investitionsstrategie, Tipps und Tricks), (4) Depotvergleich, (5) Persönliche Einstellung gegenüber (Geld, Krisen, Verlusten), (6) Eigene finanzielle Bildung (Wichtigkeit im Leben, öffentliche und freie Informationsquellen, Strategie zum Aufbau eigener Finanzbildung)

Montag, 9.3.2026, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Leon Podian, Gebühr: 14,00 EUR

Umwelt und Klima

Kurs-Nr. 5402

Das Energiespardorf

– Energieplanung zum Mitmachen

Wie stellt man eigentlich die Stromversorgung eines ganzen Dorfes sicher? Und wie schafft man es gleichzeitig den CO₂-Ausstoß zu senken, den Flächenverbrauch zu vermindern und die Nahrungsmittelproduktion im Auge zu behalten?

Im interaktiven Modellprojekt „Energiespardorf Bayern“ des BUND Naturschutz schlüpfen Sie in die Rolle von Entscheidungsträger*innen einer durchschnittlichen bayerischen Gemeinde mit rund 8000 Einwohnern. Gemeinsam planen und testen Sie verschiedene Energiesparmaßnahmen sowie unterschiedliche Formen der Energieerzeugung für ein realistisches Dorf mit Wohnhäusern, Landwirtschaft und Kleingewerbe.

Das Modell lädt ein zum Mitdenken, Diskutieren und Ausprobieren – ideal für Familien, Jugendliche, Erwachsene und Senior*innen, die sich für Klima, Nachhaltigkeit und die Zukunft ihrer Region interessieren. Sie lernen, wie spannend die Energiewende auf kommunaler Ebene ist und wie alle einen Beitrag leisten können.

Samstag, 27.9.2025, 9.30-12.45 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Günter Degen, Gebühr: Eintritt frei



Kurs-Nr. 5401

Wie Städte menschenfreundlich werden

Saubere Luft, eine natürliche Ernährung, Bewegung, Bäume, Sträucher und Wiesen halten uns gesund. Menschliche Gemeinschaften vermitteln uns Zugehörigkeit und wirken der Vereinsamung entgegen. Dass dies alles bei einem Leben mitten in der Stadt möglich sein kann, das machen uns andere Länder vor. Während Deutschland auf dem Ranking des World Happiness Reports nur auf Platz 22 ist, belegen die skandinavischen Länder die ersten Plätze. Was machen die Städte in diesen Ländern anders? Worauf legen sie besonderen Wert? Wie haben es einige von ihnen geschafft, schon 2025 klimaneutral zu werden? Warum fühlen sich die Bürger*innen wohler als bei uns? Mit einigen dieser Städte werden wir uns befassen und Geschichten von mutigen Bürgermeister*innen und guten Lösungen erzählen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Regionalgruppe von Omas for Future e.V. statt.

Dienstag, 20.1.2026, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Sigrid Hepting, Gebühr: Eintritt frei



Kostenlose Webinar-Reihe „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Begrüßen Sie mit uns die Expert*innen in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil!

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Kurs-Nr. 5403ON

Klima und Mensch: Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Mojib Latif, Professor für Ozeanographie und Klimawissenschaft an der Universität Kiel über den menschengemachten Klimawandel. Er wird in seinem Vortrag deutlich machen, wie sehr der Mensch durch den Ausstoß von Treibhausgasen das Klima verändert – und welche Herausforderungen, aber auch Chancen sich daraus für unsere Gesellschaft ergeben.

Mittwoch, 8.10.2025, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Prof. Dr. Mojib Latif, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5404ON

Klima und Gesundheit: Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ beleuchtet Dr. Julian Weilbacher, Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie sowie aktives Mitglied der Initiative Health for Future, die vielschichtigen Auswirkungen der Klimakrise auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Als engagierter Mediziner bringt er die Perspektive der Gesundheitsberufe in die Klimadebatte ein und betont die zentrale Rolle von Gesundheitskompetenz im Umgang mit klimabedingten Belastungen.

Dienstag, 4.11.2025, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend,

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Dr. Julian Weilbacher, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5405ON

Klima und Digitalisierung: Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Max Bömelburg vom Konzeptwerk Neue Ökonomie und dem Bündnis Bits & Bäume über die sozial-ökologischen Folgen der Digitalisierung. Als Bildungsreferent an der Schnittstelle von Umwelt, Digitalisierung und gesellschaftlicher Transformation beschäftigt er sich mit der Frage, wie digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestaltet werden können.

Mittwoch, 3.12.2025, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Max Bömelburg, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5406ON

Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Marret Bähr, vom Kompetenzzentrum für nachhaltige Beschaffung und Vergabe Schleswig-Holstein darüber, wie wir im Alltag klimafreundlich einkaufen können – ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? In diesem Webinar erhalten Sie praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich. Eine Expertin für nachhaltige Beschaffung zeigt Ihnen, worauf Sie achten können, um umweltbewusst und verantwortungsvoll einzukaufen.

Dienstag, 27.1.2026, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend,

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Marret Bähr, Gebühr: Eintritt frei

Freizeit und Spiel

Kurs-Nr. 5511

Schafkopf für Anfänger

Hatten Sie schon immer einmal Lust, ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen? Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, sich in einer gemütlichen Runde entspannen und dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann ist dieser Kurs der richtige. An 3 Abenden lernen Sie die Schafkopfregeln und das sehr unterhaltsame Spiel mit der „Blumen-Resi“, einen „verreckten Tschang Wang“, oder wie wir mit einer Sau davonlaufen. Es wird ohne Einsätze gespielt. Sie erhalten eine 25-seitige Unterlage, die in der Kursgebühr enthalten ist.

Mittwoch, 7.1.2026, 19.00-21.37 Uhr, Donnerstag, 8.1.2026, 19.00-21.37 Uhr, Freitag, 9.1.2026, 19.00-21.37 Uhr, 3 Abende

wird noch bekannt gegeben

Leitung: Heinz Mielewsky, Gebühr: 90,00 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, 12.10.2025, 9.00-16.00 Uhr, 1 Tag

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

Leitung: Rupert Linder, Gebühr: 79,00 EUR

Daheim und unterwegs

Kurs-Nr. 5701

🔗 Künstliche Intelligenz in der Produktion

– Ein Blick in die Zukunft der Industrie

Führung durch das KI-Produktionsnetzwerk an der Universität Augsburg

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

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

Der Kurs findet in Kooperation mit der vhs Augsburg statt.

Donnerstag, 20.11.2025, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend

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

Leitung: Stephan Schlüter, Gebühr: Eintritt frei



Kurs-Nr. 5702

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

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

Mittwoch, 21.01.2026, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend
Am Penzinger Feld 15, 86899 Landsberg am Lech
Leitung: Prof. Carsten Markgraf, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5704

Pilzführung Outdoor-Workshop

Pilze spielen eine entscheidende Rolle in unseren Ökosystemen, sowohl als Zersetzerorganismen als auch als Symbiosepartner von Bäumen. Es ist wichtig, ihre Bedeutung für die Gesundheit der Wälder zu erkennen und Maßnahmen zum Schutz ihrer Vielfalt zu ergreifen. Beim Sammeln von Pilzen als Nahrung ist es unerlässlich, sie korrekt zu bestimmen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Ein Kurs mit einem Pilzexperten kann dabei helfen, die Vielfalt und Merkmale der Pilze besser zu verstehen. Der Kursleiter ist Diplom Biologe und Natur-Pädagoge.

Freitag, 26.9.2025, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag
Treffpunkt: am Gut Mittelstetten, Waaler Str. (zwischen Erpfting u. Ellighofen).
Leitung: Rainer Schall, Gebühr: 35,00 EUR

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 Teilnehmenden erprobt. Auch wenn wir während der Wanderung keiner realen Lawinengefahr ausgesetzt sein werden, so sollen die Teilnehmenden auf typische und versteckte Punkte im Gelände mit Lawinengefahr aufmerksam gemacht werden. Höhepunkt dieses Praxiskurses ist eine simulierte Verschüttensuche bei der die Teilnehmenden das Suchen und Auffinden verschütteter Personen praxisnah üben können. Sind die Schneebedingungen am Zielort unzureichend, wird ein alternatives Ziel angefahren. Dauer: etwa 4 1/2 bis 5 Std. Gehzeit, Rückfahrt ab ca. 17:00 Uhr. Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt (in der Gebühr enthalten). Parkplatzgebühren und eigene Verkostung (falls anschließend eingekehrt wird) sind nicht in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: warme Kleidung, wärmende Getränke

Samstag, 24.1.2026, 12.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag
Treffpunkt: Klais, Parkplatz P1
Leitung: autorisierter Bergwanderführer Karl-Heinz Reindl,
Gebühr: 48,00 EUR (Erwachsene), 39,00 EUR (12-18 Jahre), 90,00 EUR (Paare)

Kurs-Nr. 5730

Stark, mächtig, schön – Frauen in Augsburg und ihr Schicksal

Bei dieser Führung begeben Sie sich auf die Spuren von starken, mächtigen und schönen Frauen, die in Augsburg lebten oder aus Augsburg stammten und Geschichte schrieben. Wo verliebte sich die „Bernauerin“ in Herzog Albrecht, warum war die Hl. Afra die erste Märtyrerin der Diözese Augsburg? Sehen Sie den Fronhof und staunen Sie über die engen Gassen des Domviertels, wo das „Augsburger Bäsle“ nachts heimlich Liebschaften nachging. In der Altstadt sehen Sie das Gignoux-Haus; dort hören Sie von der ersten Frau, die eine Fabrik leitete und sich gegen die Männerwelt des 18. Jahrhunderts durchsetzte. Am schönsten war jedoch sie - die berühmte Philippine Welser. Wie gelang es ihr, die „Mutter Tirols“ zu werden? Sie besuchen den schönsten Saal im Stil des Rokoko in Augsburg, den Festsaal im Schaezlerpalais, dem ehemaligen Sommerpalais der Familie Welser. Dort endet die Führung.

Sonntag, 2.11.2025, 13.30-15.15 Uhr, 1 Nachmittag
Treffpunkt: Augsburg, am Brunnen vor dem Dom
Leitung: Gästeführerin Barbara Kreuzer,
Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. 2,00 EUR Eintritt vor Ort

Kurs-Nr. 5732

Fuggerjahr 2025: Jakob Fugger, der Reiche, und Augsburg

Keine Kaufmannsfamilie in Deutschland übt eine derart große Faszination aus wie das schwäbische Kaufmannsgeschlecht der Fugger. 2025 gedenkt man in Augsburg des 500. Todestages von Jakob Fugger, dem Reichen. Er war zwischen 1495 und 1525 der wichtigste Bankier und Kaufmann Europas.

Erfahren Sie bei dieser Führung, wie er es zu seinem Reichtum bringen konnte und warum auch Martin Luther eine Rolle spielte. Sie sehen seinen italienischen Palazzo mit dem wunderschönen „Damenhof“, wandeln gemeinsam mit der Augsburger Gästeführerin Barbara Kreuzer durch die Gassen der ehemaligen Handwerkeraltstadt zur weltberühmten Fuggerei und entdecken, wie eine Familie dort vor 500 Jahren lebte. Die Führung endet in der Fuggerei. Sie können anschließend noch zwei weitere Museen besichtigen.

Samstag, 8.11.2025, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag
Treffpunkt: Augsburg, Rathaus, Haupteingang
Leitung: Gästeführerin Barbara Kreuzer, Gebühr: 12,00 EUR,
zzgl. Eintritt 8,00 EUR vor Ort

Kurs-Nr. 5735AUG

Der Japangarten im Botanischen Garten - Begegnung mit der fernöstlichen Kultur

1985 wurde im neu gestalteten Botanischen Garten die Landesgartenschau Augsburg eröffnet. Hauptattraktion war der neu angelegte Japangarten - bis heute ein Besuchermagnet. Zusammen mit dem Rudolf-Diesel-Gedächtnishain im Wittelsbacher Park kamen damit zwei Vertreter außereuropäischer Gartenkultur nach Augsburg. Die fernöstlichen Enklaven sind als Gelegenheit der interkulturellen Begegnung zu verstehen und erzählen nicht nur einiges über die japanische Gartenkultur, sondern auch über die damit verbundene Philosophie. Freuen Sie sich über eine Einführung in japanische Gestaltungs- und Denkprinzipien im Japangarten. Anmeldung erforderlich!

Der Kurs findet in Kooperation mit der vhs Augsburg statt.

Freitag, 26.9.2025, 14.00-15.30 Uhr, 1 Nachmittag
Treffpunkt: Augsburg, Eingang Botanischer Garten
Leitung: Kurt R. Schmidt, Gebühr: 6,00 EUR, zzgl. Eintritt Botanischer Garten



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

Kurs-Nr. 5737AUG

Fledermäuse beobachten

Einheimische Fledermäuse finden sich gern im Kuhseebereich zur nächtlichen Jagd ein, wo sich verschiedene Arten gut beobachten lassen. Daneben erhalten Sie Informationen über Lebensräume, Lebensweisen und Verhalten der Tiere. Anmeldung erforderlich!

Der Kurs findet in Kooperation mit der vhs Augsburg statt.

Freitag, 10.10.2025, 17.45-19.45 Uhr, 1 Abend

Treffpunkt: Augsburg, Hochablaß, Kiosk

Leitung: Isabella Engelen-Schmidt, Gebühr: 7,00 EUR



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 53.**

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

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.

Kurs-Nr. 2136

Deutsch in Alltag und Beruf A1.1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten./For learners with little prior knowledge who want to learn the basics of German for everyday life and work.

Kursbuch/course book: Schritte plus neu A1.1 (ISBN 978-3-19-501081-8)

Bitte mitbringen: Stifte, Lehrbuch, Heft, Ordner

Montag, 10.11.2025 - Montag, 9.2.2026, 18.30-20.00 Uhr, 11 Abende, VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Maja Kolesarić, Gebühr: 99,00 EUR

Kurs-Nr. 2138

Deutsch in Alltag und Beruf A1.2

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf erlernen möchten.

Kursbuch: Schritte plus neu 2, A1.2 ab Lektion 11.

Donnerstag, 9.10.2025 - Donnerstag, 29.1.2026, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Natalie Routledge, Gebühr: 126,00 EUR

Kurs-Nr. 2146

Deutsch in Alltag und Beruf A2.2

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe A1, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten.

Kursbuch: Schritte plus neu, Band 4 (ISBN 978-3-19-801083-9).

Donnerstag, 9.10.2025 - Donnerstag, 29.1.2026, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende

VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 126,00 EUR

Kurs-Nr. 2148

Konversationskurs Deutsch für Fortgeschrittene (ab A2)

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

Achtung: Der Kurs findet 14-tägig statt.

Montag, 6.10.2025 - Montag, 26.1.2026, 20.15-21.45 Uhr, 7 Abende

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 63,00 EUR

Kurs-Nr. 2150Y

Deutsch in Alltag und Beruf B1.1 Blended Learning-Kurs



Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe A2, die die Grundlagen der deutschen Sprache bereits kennen und für den Alltag und den Beruf weiterlernen möchten. Der Kurs wird abwechselnd in Präsenz und online stattfinden. An welchen Tagen der Kurs online stattfindet, gibt die Kursleiterin bekannt.

Kursbuch: Schritte plus 5 Neu // B1.1, ISBN 9783 19 301085 8

Mittwoch, 22.10.2025 - Mittwoch, 14.1.2026, 19.30-21.00 Uhr, 10 Abende

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Beate Hoidn, Gebühr: 90,00 EUR

**Kurs-Nr. 2151****Deutsch in Alltag und Beruf B2.1**

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe B1, die die Grundlagen der deutschen Sprache bereits kennen und für den Alltag und den Beruf weiter lernen möchten.

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

Montag, 6.10.2025 - Montag, 2.2.2026, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende
VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 126,00 EUR

Kurs-Nr. 2155Y**Deutsch in Alltag und Beruf B2.2***Blended Learning-Kurs*

Wir werden die Grammatik und den Wortschatz ausbauen, um alltägliche und berufliche Situationen kommunikativ noch besser zu bewältigen. Der Kurs wird abwechselnd in Präsenz und online stattfinden. An welchen Tagen der Kurs online stattfindet, gibt die Kursleiterin bekannt. Kursbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.2, Lektion 9, ISBN 9783 19 121209 4

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 14.1.2026, 17.45-19.15 Uhr,
12 Abende

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Beate Hoidn, Gebühr: 108,00 EUR

Prüfungen

Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie seit dem 1. September 2008 auch Wissen über das Leben in Deutschland nachweisen. Seither gibt es den Einbürgerungstest. Er besteht aus einem Fragebogen mit 33 Fragen. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Sie haben eine Stunde Zeit, um die 33 Fragen zu beantworten. Wenn Sie mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des gültigen Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Termine: 11.10.2025, 25.10.2025, 22.11.2025,
6.12.2025, 31.1.2026

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 25.10.2025 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 01.10.2025. Die Gebühr schließt die Auswertung des Probetests ein.

Samstag, 4.10.2025, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 11.10.2025, 10.00-
13.30 Uhr, Samstag, 18.10.2025, 10.00-13.30 Uhr, 3 Samstage

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 75,00 EUR

Kurs-Nr. 2169A**Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B1“**

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 25.10.2025 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 01.10.2025. Die Gebühr schließt die Auswertung des Probetests ein.

Samstag, 10.1.2026, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 17.1.2026, 10.00-
13.30 Uhr, Samstag, 24.1.2026, 10.00-13.30 Uhr, 3 Samstage

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 75,00 EUR

Kurs-Nr. 2170**telc - Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“**

Das Zertifikat Deutsch ist eine international anerkannte Deutschprüfung auf B1-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie die erlernte Sprache in vielen Situationen des täglichen Lebens sowie im vertrauten beruflichen Umfeld situationsgerecht einsetzen können. Dies bedeutet konkret, dass Lernende alle für sie wichtigen Situationen im privaten und im beruflichen Umfeld sprachlich bewältigen können. Anmeldeschluss: 01.10.2025. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Samstag, 25.10.2025, 8.45-17.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Viola Griesinger, Monika Semin, Silvia Bergemann,
Ramona Bergemann, Gebühr: 175,00 EUR

Kurs-Nr. 2171**telc - Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“**

Beschreibung siehe Kurs 2170

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

Samstag, 31.1.2026, 8.45-17.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Viola Griesinger, Monika Semin, Silvia Bergemann,
Ramona Bergemann, Gebühr: 175,00 EUR

Kurs-Nr. 2173**Prüfung „Zertifikat Deutsch B2“**

Es handelt sich um eine international anerkannte Deutschprüfung auf B2-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie sich zu vielen Themen weitgehend korrekt äußern und auch schwierige Texte verstehen können. Anmeldeschluss: 23.10.2025. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Samstag, 22.11.2025, 9.00-17.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Viola Griesinger, Monika Semin, Silvia Bergemann,
Ramona Bergemann, Gebühr: 195,00 EUR



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



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.

Donnerstag, 18.9.2025 - Donnerstag, 5.2.2026, 13.30-17.00 Uhr, 10 Nachmittage, VHS-Gebäude Raum 2.3

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

Englisch



© Christina Wekerle

Kurs-Nr. 2202

Pub Quiz

Ein Quiz, moderiert in Englisch, mit Fragen aus aller Welt bis zu verblüffenden Fakten. Teams aus netten Leuten – gemeinsam rätseln, lachen und lernen.

A quiz moderated in English, with questions from all over the world, from everyday knowledge to amazing facts. Teams of nice people – puzzling, laughing and learning together.

Anmeldeschluss: 10.11.2025

Dienstag, 18.11.2025, 19.30-22.00 Uhr, 1 Abend, Zum Trödler

Leitung: Jeff Lynn, Gebühr: 7,00 EUR

Kurs-Nr. 2205

Englisch A1 Auffrischkurs

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen auf A1-Level. Möchten Sie gerne die wichtigste Grammatik wiederholen und vervollständigen sowie Konversationsgrundlagen erwerben? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Kursbuch: Great! A1 - 2nd edition - Hybride Ausgabe allango von Klett mit folgender ISBN 978-3-12-501753-5, ab Lektion 4.

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 3.2.2026, 9.30-11.00 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 126,00 EUR

Kurs-Nr. 2206

Englisch kompakt und intensiv an 4 Wochenenden

Konversation und Grammatik A1-A2 für Lernende mit Grundkenntnissen

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

Samstag, 18.10.2025, 9.30-12.30 Uhr, Samstag, 25.10.2025, 9.30-12.30 Uhr, Samstag, 15.11.2025, 9.30-12.30 Uhr, Samstag, 29.11.2025, 9.30-12.30 Uhr, 4 Samstagvormittage VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 84,00 EUR

Kurs-Nr. 2203

Let's enjoy English A2

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

Montag, 6.10.2025 - Montag, 2.2.2026, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2209

English Morning Conversation A2-B1

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

Montag, 6.10.2025 - Montag, 2.2.2026, 10.45-12.15 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 126,00 EUR

Kurs-Nr. 2210

English B1

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2. Englisch ist überall. Wollen Sie Ihr Englisch wieder auffrischen oder vertiefen? Easy English ist viel Konversation mit einer Prise „Grammar in use“. Wir arbeiten ohne Lehrbuch.

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 3.2.2026, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Jan-Marie Kiesel, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2211

Let's talk English B1

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

Montag, 6.10.2025 - Montag, 2.2.2026, 10.45-12.15 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 126,00 EUR

Kurs-Nr. 2212

Englisch für Junggebliebene B1-B2

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

Montag, 6.10.2025 - Montag, 2.2.2026, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 134,50 EUR



Kurs-Nr. 2216

Business English – Confident Communication in the Workplace B1-C2

This course is designed for participants who want to improve their English skills for the workplace. We will focus on real-life business communication, including emails, meetings, phone calls, presentations, and small talk. Participants will expand their vocabulary, gain confidence in speaking and writing, and practise useful phrases for common professional situations. The course will include role-plays, group discussions, and practical exercises tailored to the needs of learners. Please note: This course will be taught entirely in British English.

Materials: Course handouts provided, no textbook required (although consider Market Leader by David Cotton et al.)

Dienstag, 11.11.2025 - Dienstag, 3.2.2026, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Jeff Lynn, Gebühr: 90,00 EUR



Jeff Lynn

„I'm a native English speaker from Ireland with a background in TEFL and international business training. I have a real love for language and communication. I've been living and teaching in Landsberg for a couple of years. I specialise in Business English and enjoy helping people improve their speaking skills in a relaxed, supportive way. My lessons are practical, down-to-earth, and tailored to real-world situations. Outside of teaching, I'm a keen bread baker, hiker and a lifelong language learner myself.“

© Jeff Lynn

„Ich bin englischer Muttersprachler aus Irland mit Erfahrung im TEFL-Bereich und im internationalen Business-Training. Sprache und Kommunikation begeistern mich seit jeher. Seit ein paar Jahren lebe und unterrichte ich in Landsberg. Ich bin auf Business English spezialisiert und unterstütze Menschen gerne dabei, ihre Sprechfertigkeit in einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre zu verbessern. Mein Unterricht ist praxisnah, bodenständig und auf reale Situationen zugeschnitten. Abseits des Unterrichts backe ich leidenschaftlich gern Brot, gehe wandern und lerne selbst seit vielen Jahren Sprachen.“

Kurs-Nr. 2218

Englisch kompakt: The perfect mix B1-B2

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

Samstag, 11.10.2025, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 25.10.2025, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 15.11.2025, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 29.11.2025, 9.00-11.30 Uhr, 4 Samstagvormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 70,00 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, 9.10.2025 - Donnerstag, 29.1.2026, 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 16.

Donnerstag, 9.10.2025 - Donnerstag, 15.1.2026, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Helen Wolframm, Gebühr: 115,00 EUR

Kurs-Nr. 2228

Read and Discuss English C1

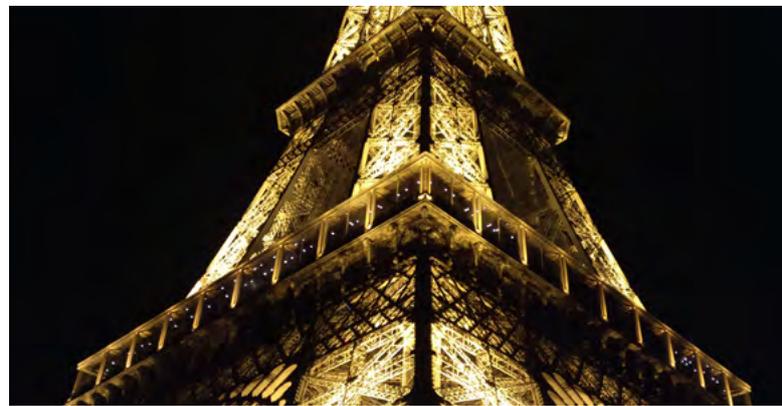
This course is for those who are able to speak English. We will discuss articles and texts from various sources on current and topical issues.

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 4.2.2026, 9.00-10.30 Uhr, 15 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Gwen Spengler, Gebühr: 144,00 EUR

Französisch



© Christina Wekerle

Kurs-Nr. 2301

Französisch A1+

Für Lernende, die bereits Vorkenntnisse haben und diese Kenntnisse in einem gemütlichen Kreis auffrischen oder erweitern möchten. Dieser Kurs ist insbesondere auch für alle, die eine Leidenschaft für Frankreich haben. Kursbuch: Chapeau A2 ab Lektion 2 (Hueber Verlag).

Montag, 6.10.2025 - Montag, 26.1.2026, 9.00-10.30 Uhr, 13 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Dr. Thomas Hawes, Gebühr: 125,00 EUR

Kurs-Nr. 2303Y

Französisch A2

Hybridkurs

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

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 9.12.2025, 20.00-21.30 Uhr, 9 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 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, 7.10.2025 - Dienstag, 9.12.2025, 10.45-12.15 Uhr,
9 Vormittage**

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

Kurs-Nr. 2307Y

Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y

**Donnerstag, 9.10.2025 - Donnerstag, 11.12.2025, 20.15-21.45 Uhr,
9 Abende**

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

Kurs-Nr. 2309Y

Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y

**Donnerstag, 9.10.2025 - Donnerstag, 11.12.2025, 18.30-20.00 Uhr,
9 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.2**

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, 7.10.2025 - Dienstag, 9.12.2025, 9.00-10.30 Uhr,
9 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.2**

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

Kurs-Nr. 2316Y

Französisch C1 - Conversation en français

Hybridkurs

Conversation en français: un bain d'actualités et de culture française. 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, 7.10.2025 - Dienstag, 9.12.2025, 18.15-19.45 Uhr,
9 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.2**

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

Italienisch



© Christina Wekerle

Kurs-Nr. 2407

Italienisch A1

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. 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 978-3-12-502202-7). Bitte Kursbuch am ersten Abend mitbringen.

**Dienstag, 11.11.2025 - Dienstag, 3.2.2026, 19.00-20.30 Uhr,
10 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.1**

Leitung: Ursula Siebel, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2401

Italienisch A1 Intensivkurs

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Kursbuch: Con piacere nuovo A1.

**Montag, 8.9.2025, 17.00-20.00 Uhr, Dienstag, 9.9.2025, 17.00-20.00 Uhr,
Mittwoch, 10.9.2025, 17.00-20.00 Uhr, Donnerstag, 11.9.2025,
17.00-20.00 Uhr, Freitag, 12.9.2025, 17.00-20.00 Uhr,
5 Abende**

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Cristina Maraschi, Gebühr: 105,00 EUR

Kurs-Nr. 2406

Italienisch A1

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

**Freitag, 10.10.2025 - Freitag, 6.2.2026, 16.30-18.00 Uhr,
15 Nachmittage**

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: 135,00 EUR

Kurs-Nr. 2408

Italienisch A1+ in der Mittagspause

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Kursbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 9.

**Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 10.12.2025, 12.30-13.30 Uhr,
9 Nachmittage**

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 54,00 EUR

**Kurs-Nr. 2404****Italienisch Auffrischkurs A1/A2****NEU!**

Für Lernende mit Vorkenntnissen. Sie fahren gerne nach Italien und möchten teils vergessene Sprachkenntnisse wieder aktivieren? In diesem Kurs üben Sie Redewendungen und Sätze, die für Reisende besonders nützlich sind, und erfahren ganz nebenbei noch Interessantes über Kultur, Land und Leute. Durch Abwechslung zwischen mündlichen und schriftlichen Übungen, kleineren Lektüren, spielerischen Aktivitäten und leichter Konversation werden einige sprachliche und grammatische Schwerpunkte der Niveaustufen A1 und A2 wiederholt. Der Kurs eignet sich somit bestens zur Urlaubsvorbereitung oder für den Wiedereinstieg. Kopien werden im Unterricht verteilt.

Montag, 1.9.2025, 9.00-12.00 Uhr, Dienstag, 2.9.2025, 9.00-12.00 Uhr, Mittwoch, 3.9.2025, 9.00-12.00 Uhr, Donnerstag, 4.9.2025, 9.00-12.00 Uhr, Freitag, 5.9.2025, 9.00-12.00 Uhr, 5 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Cristina Maraschi, Gebühr: 105,00 EUR



© Cristina Maraschi

Cristina Maraschi

Buongiorno e benvenuti!

Mein Name ist Cristina, ich komme aus dem weltweiten Milano und nach einem längeren Aufenthalt im frischen Norden, genau gesagt in Hamburg, und einer kurzen Zwischenpause in San Francisco, lebe ich nun schon seit über 20 Jahren im schönen Ammersee-Gebiet. Hier genieße ich die schöne Natur, die entspannte Atmosphäre und natürlich die vielen Biergärten.

Ich bin 56 Jahre alt, ich habe eine Tochter und einen sehr süßen Kater. Ich liebe den Frühling, interessante Gespräche, das Lernen (ausgenommen Physik). Ich entspanne mich beim Kochen oder beim Spazierengehen am Wasser.

Obwohl ich eigentlich eine wirtschaftliche Ausbildung habe, unterrichte ich seit meiner Jugend neben meiner Haupttätigkeit meine schöne Muttersprache.

Ich lege viel Wert auf das Sprechen. Lernen muss Spaß machen. Man muss Lust haben zu kommunizieren und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Deswegen wird in meinem Unterricht konsequent ab der ersten Stunde vorwiegend Italienisch gesprochen. Auch mit wenigen Wörtern kann man sich verständigen!

Ich freue mich euch kennenzulernen!

A presto, Cristina

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

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

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 27.1.2026, 11.00-12.30 Uhr, 13 Vormittage

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Cristina Maraschi, Gebühr: 125,00 EUR

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

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

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 27.1.2026, 9.00-10.30 Uhr, 13 Vormittage

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Cristina Maraschi, Gebühr: 117,00 EUR

Kurs-Nr. 2403**Italienisch A2 - Modul 3**

Für Lernende mit guten Vorkenntnissen. Kursbuch: Passo dopo Passo plus A2, ab Lektion 6.

Montag, 6.10.2025 - Montag, 8.12.2025, 9.15-10.45 Uhr, 9 Vormittage
VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 86,50 EUR

Kurs-Nr. 2409**Italienisch A2 Intensivkurs**

Dieses Kursangebot richtet sich an Lernende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben und intensiv weiterlernen möchten. Das Erlernete wird von Anfang an auch im freien Sprechen angewendet. Kursbuch: Con Piacere nuovo A2 (ISBN 978-3-12-525209-7), Lektion 1-5. Bitte Kursbuch am ersten Abend mitbringen.

Freitag, 17.10.2025 - Freitag, 12.12.2025, 17.00-20.00 Uhr, 7 Abende,
VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Ursula Siebel, Gebühr: 147,00 EUR

Kurs-Nr. 2410**Italienisch A2 Intensivkurs Fortsetzung**

Dieses Kursangebot richtet sich an Lernende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben und intensiv weiterlernen möchten. Das Erlernete wird von Anfang an auch im freien Sprechen angewendet. Kursbuch: Con Piacere nuovo A2 (ISBN 978-3-12-525209-7), ab Lektion 5. Bitte Kursbuch am ersten Abend mitbringen.

Freitag, 16.1.2026 - Freitag, 13.2.2026, 17.00-20.00 Uhr, 4 Abende,
VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Ursula Siebel, Gebühr: 84,00 EUR

Kurs-Nr. 2414**Italienisch Konversation A2-B1****NEU!**

Die Kunst der Konversation erfordert Übung. Dieser Kurs wird es Ihnen ermöglichen, leichter zu sprechen und Ihre Sprachkenntnisse in die Praxis umzusetzen. Unter der Anleitung der Kursleitung werden Sie mit Teilnehmenden Ihres Niveaus Gespräche führen, die von Lektion zu Lektion immer flüssiger werden. Im Kurs wird viel Wert den aktiven Einbezug der Teilnehmenden und auf ihre persönlichen Erfahrungen gelegt. Mögliche Kursthemen sind: Beschreibungen des eigenen Zuhauses, des Berufs, der italienischen Kultur und wichtigsten Kunststädte des 'Bel Paese'.

Mittwoch, 22.10.2025 - Mittwoch, 28.1.2026, 10.30-12.00 Uhr, 12 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Romolo Borrelli, Gebühr: 108,00 EUR

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

Für Lernende, denen die Grundlagen der italienischen Sprache bereits bekannt sind, und die diese weiter vertiefen möchten. Kursbuch: Nuovo Espresso A2, ab Lektion 9.

Montag, 6.10.2025 - Montag, 8.12.2025, 11.00-12.30 Uhr, 9 Vormittage

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Maria Comune, Gebühr: 81,00 EUR

Kurs-Nr. 2417**Italienisch B1**

Ci prepariamo dieci lezioni d'italiano, discutiamo e approfondiamo la grammatica.

Kursbuch: Dieci B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-025647-1

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 20.1.2026, 18.30-20.00 Uhr, 12 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: 115,00 EUR

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

Continueremo il nostro viaggio alla scoperta della comunicazione e cultura italiana interagendo con dei madrelingua e mettendo in pratica in situazioni reali quanto appreso. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Donnerstag, 9.10.2025 - Donnerstag, 22.1.2026, 20.00-21.30 Uhr, 11 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Iuri Toffanin, Gebühr: 99,00 EUR

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

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

Freitag, 10.10.2025 - Freitag, 6.2.2026, 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 di livello avanzato**

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

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 21.1.2026, 9.00-10.30 Uhr,

13 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Romolo Borrelli, Gebühr: 124,50 EUR

Spanisch



© Christina Wekerle

**Kurs-Nr. 2500
Spanisch A1****NEU!**

Für Lernende ohne Grundkenntnisse. Sie wollen sich auf eine neue Sprache einlassen? Bienvenidos - Willkommen in diesem Kurs, der Sie Schritt für Schritt an die spanische Sprache heranführt und Ihnen schon bald ermöglicht, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. Anhand abwechslungsreicher Übungen und Rollenspiele lernen Sie mit Spaß und Motivation und erzielen so den gewünschten Lernerfolg. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.

Donnerstag, 13.11.2025 - Donnerstag, 29.1.2026, 17.30-19.00 Uhr,

10 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2502**Spanisch A1**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs vertiefen Sie in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen der spanischen

Sprache. Wir unterstützen das Erlernen von Wortschatz und Grammatik unter anderem mit dem Einsatz von digitalen Medien wie Videos und interaktiven Übungen. Kursbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 3. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 27.1.2026, 18.00-19.30 Uhr, 13 Abende

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Karolin Tatiana Horn, Gebühr: 117,00 EUR

Kurs-Nr. 2503**Spanisch A1**

Für Lernende mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs vertiefen Sie in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Wir unterstützen das Erlernen von Wortschatz und Grammatik, unter anderem mit dem Einsatz von digitalen Medien wie Videos und interaktiven Übungen. Kursbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 9. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

Freitag, 10.10.2025 - Freitag, 30.1.2026, 17.00-18.30 Uhr, 14 Abende

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Karolin Tatiana Horn, Gebühr: 126,00 EUR

Kurs-Nr. 2501**Spanisch A2****NEU!**

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

Freitag, 14.11.2025 - Freitag, 30.1.2026, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende

VHS-Gebäude Raum 2.3

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

Kurs-Nr. 2507**Spanisch B1**

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

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 3.2.2026, 9.30-11.00 Uhr,

14 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2510Y**Spanisch B1/B2****Hybridkurs**

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1. Wir lernen nicht nur aus dem Buch, sondern üben auch mit verschiedenen Materialien und Büchern, die im Unterricht besprochen werden. Kursbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, ab Lektion 10. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen.

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 4.2.2026, 19.30-21.00 Uhr,

15 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Dolores Galindo, Gebühr: 144,00 EUR

Kurs-Nr. 2511ON**Spanisch Sprachtraining B1/B2****Onlinekurs**

Für Lernende, die gerne das Sprechen intensiv üben wollen und bereits Spanischkenntnisse auf dem Niveau B1 mitbringen. Erfrischend und motivierend werden wir auch viele Sprechsituationen aus Niveau A1/A2 üben und wiederholen. Sprachtraining anhand vieler netter Sprachübungen.



Kursbuch: Con gusto B1. Der Kurs findet online über die vhs.cloud statt.
Freitag, 10.10.2025 - Freitag, 16.1.2026, 18.00-19.30 Uhr, 12 Abende, an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
 Leitung: Maria-Dolores Rodriguez, Gebühr: 115,00 EUR

Kurs-Nr. 2517

Spanisch B1-B2 - Espanol avanzado

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

Montag, 6.10.2025 - Montag, 19.1.2026, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

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

Weitere Sprachen: Griechisch

Kurs-Nr. 2600

Neugriechisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Kursbuch: Griechisch aktiv (Buske-Verlag) ab Lektion (ca.) 13 und Wiederholungen.

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 28.1.2026, 17.30-18.45 Uhr, 14 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 112,00 EUR

Kurs-Nr. 2602

Neugriechisch A2

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

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 28.1.2026, 18.45-19.45 Uhr, 14 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR

Kurs-Nr. 2603

Neugriechisch A2

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

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 28.1.2026, 19.45-20.45 Uhr, 14 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR

Kroatisch

Kurs-Nr. 2605

Kroatisch für den Urlaub A1

Für Lernende ohne Grundkenntnisse. Sie haben schon den Urlaub nach Kroatien, das Land der 1000 Inseln, gebucht, aber ein mulmiges Gefühl im Bauch, da Sie keine oder nur geringen Grundkenntnisse über das Land und die Kultur haben? Machen Sie sich keine Gedanken, sondern lernen Sie bei uns die Grundkenntnisse der Sprache und Kultur. Ob nach dem Weg fragen oder im Restaurant bestellen, einkaufen gehen oder einfach sich in alltäglichen Situationen verständigen können, gibt Ihnen ein Gefühl der Sicherheit. Kursbuch: Kroatisch lernen Nema probleme! (ISBN: 987-3-9810940-0-8)

Bitte mitbringen: Stifte, Heft, Ordner

Mittwoch, 12.11.2025 - Mittwoch, 28.1.2026, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Maja Kolesarić, Gebühr: 90,00 EUR

Schwedisch

Kurs-Nr. 2608ON

Schwedisch A1

Onlinekurs

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Wir lernen erste Wörter, Strukturen und Sätze sowie die Besonderheiten der schwedischen Sprache (z.B. Aussprache) kennen. Die Inhalte und Themen können dabei auf die Interessen der Teilnehmenden angepasst werden, im Fokus soll die alltägliche Verständigung und Kommunikation stehen. Der Kurs findet online statt.

Montag, 10.11.2025 - Montag, 2.2.2026, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Melissa Hofmann, Gebühr: 90,00 EUR

Niederländisch

Kurs-Nr. 2613Y

Niederländisch A1

Hybridkurs

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

Donnerstag, 9.10.2025 - Donnerstag, 29.1.2026, 19.15-20.45 Uhr, 14 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.2

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

Japanisch

Kurs-Nr. 2625

Japanisch A1

Für Lernende mit guten Kenntnissen der Inhalte der Lektionen 1-26 des Buches „Japanisch im Sauseschritt 1“ (Standardausgabe, NICHT Universitätsausgabe), Hiragana und Katakana, ab Lektion 27.

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 2.12.2025, 18.30-20.00 Uhr, 8 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Sylvia Sensfuss, Gebühr: 77,00 EUR

Kurs-Nr. 2626

Japanisch A2

Auffrischkurs

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

Dienstag, 7.10.2025, 17.00-18.30 Uhr, Dienstag, 14.10.2025, 17.00-18.30 Uhr, Dienstag, 21.10.2025, 17.00-18.30 Uhr, Dienstag, 28.10.2025, 17.00-18.30 Uhr, 4 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Sylvia Sensfuss, Gebühr: 38,50 EUR



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



Gesundheit

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit

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

Änderungen bei der Krankenkassenförderung

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

Bewegung und Fitness

Kurs-Nr. 3001

Senioren-gymnastik

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

Am 21.10. und am 4.11. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, leichte Decke

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 24.2.2026, 9.15-10.45 Uhr, 15 Vormittage

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 127,50 EUR

Kurs-Nr. 3005

Senioren-gymnastik 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 haushalten 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, Gesundheitscoach und Craniosacral /Tanztherapeutische Beraterin.

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

Mittwoch, 3.9.2025 - Mittwoch, 24.9.2025, 11.00-12.30 Uhr, 4 Vormittage, Schule Pitzling

Leitung: Helga Vollmer, Gebühr: 37,50 EUR

Kurs-Nr. 3003

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein gezieltes Rückentraining und eine effektive Methode zur Prävention von Rückenschmerzen. Durch gezielte Kräftigungsübungen und Beweglichkeitstraining wird die Muskulatur aufgebaut und die Haltung optimiert. Im Alltag sind wir häufig einseitigen Belastungen wie z. B. langem Sitzen oder Stehen ausgesetzt, was oft zu Rückenproblemen führt. In diesem Kurs wollen wir unseren Rücken stärken und somit das allgemeine Wohlbefinden und unsere Gesundheit fördern.

Hinweis: Der Kurs ist eine vorbeugende Maßnahme (Prävention) bei Rückenschmerzen und schließt Teilnehmende mit schweren Wirbelsäulenerkrankungen aus.

Am 21.10. und am 4.11. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein Getränk, ggf. leichte Decke

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 24.2.2026, 16.45-17.45 Uhr, 15 Nachmittage

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 105,00 EUR

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.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Montag, 20.10.2025 - Montag, 15.12.2025, 11.00-12.00 Uhr, 8 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 59,50 EUR

Kurs-Nr. 3004A

Fit in jedem Alter

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3004

Montag, 12.1.2026 - Montag, 9.2.2026, 11.00-12.00 Uhr, 5 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 37,20 EUR

Kurs-Nr. 3008

Bodyworkout

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

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch

Donnerstag, 18.9.2025 - Donnerstag, 22.1.2026, 18.00-19.00 Uhr, 16 Abende

Mittelschule West, Gymnastikraum

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

**Kurs-Nr. 3010****Krafttraining mit Eigengewicht für Anfänger*innen**

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

Bitte mitbringen: ein Handtuch

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 17.12.2025, 17.45-18.45 Uhr,

10 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 65,50 EUR

Kurs-Nr. 3011**Big Five Fitness-Training**

NEU!

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

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

Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt. Es wird gesprungen!

Am 21.10. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch

Dienstag, 30.9.2025 - Dienstag, 16.12.2025, 19.45-20.45 Uhr,

10 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 65,50 EUR

Kurs-Nr. 3012**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 werden 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.

Montag, 22.9.2025 - Montag, 20.10.2025, 17.30-18.45 Uhr, 5 Abende,

Treffpunkt: Grundschulturnhalle Erpfting, Husarenstr. 6

Leitung: Anne Frei, Gebühr: 38,80 EUR

Kurs-Nr. 3015**Bauch Beine Po**

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

Am 22.10. und am 19.11. findet kein Kurs statt.

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

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 10.12.2025, 18.30-19.30 Uhr,

7 Abende

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 49,00 EUR

Kurs-Nr. 3016**Bauch Beine Po Folgekurs**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3015

Mittwoch, 17.12.2025 - Mittwoch, 11.02.2026, 18.30-19.30 Uhr,

7 Abende

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 49,00 EUR

Kurs-Nr. 3017**Core Workout**

Dieser Kurs trainiert Deine Körpermitte mit effektiven Übungen. Es geht darum, ganze Muskelketten zu stärken, die als Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper fungieren. Rumpfmuskeln, Bauch, Rücken, Hüfte und Gesäß werden trainiert. Trainingsziel ist eine starke Körpermitte und somit eine verbesserte Haltung und mehr Wohlbefinden.

Am 22.10. und am 19.11. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 10.12.2025, 19.45-20.45 Uhr,

7 Abende

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 49,00 EUR

Kurs-Nr. 3018**Core Workout Folgekurs**

Für alle, die bereits den ersten Kurs „Core Workout“ besucht haben. Dieser Kurs trainiert Deine Körpermitte mit effektiven Übungen. Es geht darum, ganze Muskelketten zu stärken, die als Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper fungieren. Rumpfmuskeln, Bauch, Rücken, Hüfte und Gesäß werden trainiert. Trainingsziel ist eine starke Körpermitte und somit eine verbesserte Haltung und mehr Wohlbefinden.

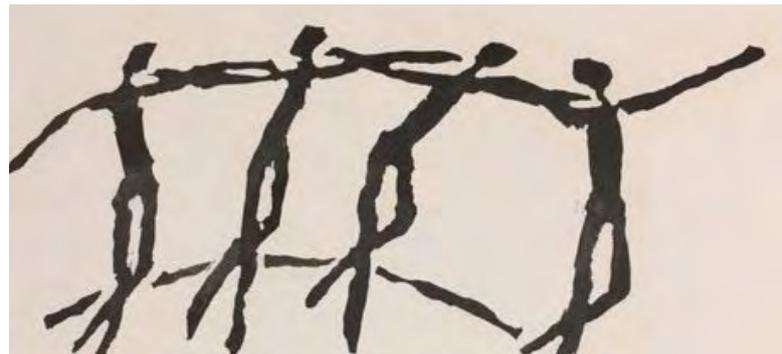
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk

Mittwoch, 17.12.2025 - Mittwoch, 11.2.2026, 19.45-20.45 Uhr,

7 Abende

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 49,00 EUR

Tanz

© Karl Wittl

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, 9.10.2025 - Donnerstag, 4.12.2025, 11.00-12.15 Uhr,

8 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Ulrike Straßer, Gebühr: 62,00 EUR



Kurs-Nr. 3022

Tango Argentino zum Kennenlernen Intensiv-Workshop

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

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

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

Samstag, 17.1.2026, 13.00-18.00 Uhr,

Sonntag, 18.1.2026, 13.00-18.00 Uhr, 2 Tage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

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

Kurs-Nr. 3023

Tango Argentino Mittelstufe Intensiv-Workshop

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

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

Samstag, 7.2.2026, 13.00-18.00 Uhr,

Sonntag, 8.2.2026, 13.00-18.00 Uhr, 2 Tage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

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

Kurs-Nr. 3029

Hochzeitstanzkurs

Nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften. Vielmehr richtet sich der Kurs an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzes gewinnen wollen. Wir lernen mit Spaß die Grundschriffe von Langsamer Walzer bis Wiener Walzer und auch schon erste leichte Figuren im Discofox und original Italofox. 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 Liebsten und die anderen Partygäste.

Bitte melden Sie sich paarweise an.

Samstag, 10.1.2026 - Samstag, 24.1.2026, 15.30-17.00 Uhr,

3 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Manuela Brändle, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs-Nr. 3031

Original Italofox. Grundkurs

Der original Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die nicht 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, 17.1.2026 - Samstag, 24.1.2026, 17.00-18.30 Uhr,

2 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Manuela Brändle, Gebühr: 35,00 EUR

ZUMBA®



Kurs-Nr. 3127

Zumba®

Zumba® ist ein weltweit bekanntes Fitnessprogramm und ein effektives Ausdauertraining, das das Herz-Kreislauf-System stärkt und Kalorien verbrennt. Es kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tanzstilen wie Salsa, Merengue, und Hip-Hop. Komm und tanze dich fit mit uns! In unserem Zumba®-Kurs findest du eine positive Atmosphäre, in der du dich bewegen, lachen und gleichzeitig Kalorien verbrennen kannst. Jeder Schritt bringt dich näher zu mehr Energie und einem gesünderen Lebensstil. Fang jetzt an und erlebe die Freude des Tanzens.

Montag, 22.9.2025 - Montag, 15.12.2025, 17.00-18.00 Uhr,

12 Nachmittage

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Veronica Longo, Gebühr: 85,00 EUR

Kurs-Nr. 3127A

Zumba®

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3127

Montag, 12.1.2026 - Montag, 9.2.2026, 17.00-18.00 Uhr,

5 Nachmittage, Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Veronica Longo, Gebühr: 36,00 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*innen haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexeren Schrittkombinationen zu folgen. Alles nur eine Frage der Übung. Die von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierten Bewegungsabläufe sind ein Mix aus Merengue, Cha-Cha-Cha, Bauchtanz, Flamenco und Tango. Zumba® ist ein leichtes und effektives Training für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Donnerstag, 9.10.2025 - Donnerstag, 18.12.2025, 11.00-12.00 Uhr,

10 Vormittage, hello fit

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

Feldenkrais

Kurs-Nr. 3302

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

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

Mittwoch, 19.11.2025 - Mittwoch, 17.12.2025, 9.30-10.45 Uhr,

5 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR

Kurs-Nr. 3303

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302

Mittwoch, 19.11.2025 - Mittwoch, 17.12.2025, 19.00-20.15 Uhr,

5 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR

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

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302

Mittwoch, 14.1.2026 - Mittwoch, 11.2.2026, 9.30-10.45 Uhr,**5 Vormittage****VHS-Gebäude, Raum 3.3****Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR****Kurs-Nr. 3305****Feldenkrais***Bewusstheit durch Bewegung*

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302

Mittwoch, 14.1.2026 - Mittwoch, 11.2.2026, 19.00-20.15 Uhr,**5 Abende****VHS-Gebäude, Raum 3.3****Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR****Kurs-Nr. 3308****Die Feldenkrais-Methode in Aktion:****Einfach Losgehen mit Leichtigkeit***Stabilität und Dynamik in den Gehbewegungen*

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

Mittagspause von 12:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Bitte mitbringen: Turn-/ Laufschuhe, Decke oder Matte für Feldenkrais

Samstag, 20.9.2025, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag**VHS-Gebäude, Raum 3.3****Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR****Kurs-Nr. 3309****Feldenkrais Praxistag***Feldenkrais für den Alltag: Augen-Kopf-Nacken-Schultern*

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

Mittagspause von 12:30 bis 14:00 Uhr.

Sonntag, 25.1.2026, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag**VHS-Gebäude, Raum 1.1****Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR**

Qi Gong und Tai Chi

Kurs-Nr. 3400**Wecke das Chi - Tai Chi Chuan Kurzform Teil I für Anfänger*innen**

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

Montag, 29.9.2025 - Montag, 10.11.2025, 10.00-11.00 Uhr,**6 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3****Leitung: Renate Deffner****Gebühr: 37,00 EUR****Kurs-Nr. 3401****Wecke das Chi - Tai Chi Chuan Kurzform Teil I**

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

Freitag, 10.10.2025 - Freitag, 19.12.2025, 18.00-19.00 Uhr, 10 Abende**Bewegungsraum2, Lechsporthalle****Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 68,50 EUR****Kurs-Nr. 3403****Wecke das Chi - Tai Chi Chuan***für Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene*

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

Freitag, 10.10.2025 - Freitag, 19.12.2025, 19.00-20.00 Uhr, 10 Abende**Bewegungsraum2, Lechsporthalle****Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 68,50 EUR****Kurs-Nr. 3404****Tai Chi Chuan - Langform im Yang-Stil Teil 1**

Tai Chi Chuan ist eine „innere Kampfkunst“ und bedeutet so viel wie „Kämpfen gemäß dem höchsten Prinzip“.

Tai Chi dient zur Stärkung der Lebenskraft und zeichnet sich durch weiche, fließende Bewegungen aus, die dem harmonischen Einklang von Körper, Geist und Atmung erwächst und kann in jedem Alter ausgeübt werden. Tai Chi Chuan ist ein unschätzbare Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck.

In den Schulferien und am 05.12. findet kein Kurs statt.

Freitag, 17.10.2025 - Freitag, 16.1.2026, 17.30-18.30 Uhr, 10 Abende**VHS-Gebäude, Raum 3.3****Leitung: Birgit Beck, Gebühr: 70,00 EUR**

**Kurs-Nr. 3405****Qi Gong - Atem und Bewegung**

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

Montag, 17.11.2025 - Montag, 15.12.2025, 9.30-10.15 Uhr, 5 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs-Nr. 3406**Qi Gong - Atem und Bewegung**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405

Montag, 17.11.2025 - Montag, 15.12.2025, 19.00-19.45 Uhr, 5 Abende VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs-Nr. 3407**Qi Gong - Atem und Bewegung**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405

Montag, 12.1.2026 - Montag, 9.2.2026, 9.30-10.15 Uhr, 5 Vormittage VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs-Nr. 3408**Qi Gong - Atem und Bewegung**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405

Montag, 12.1.2026 - Montag, 9.2.2026, 19.00-19.45 Uhr, 5 Abende VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs-Nr. 3412**Meridian-Qi Gong**

Qigong ist eine wunderbare Methode zur Stärkung ihrer Körperwahrnehmung und zur 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 sowie unsere Haltung und verbessern und erhöhen durch fließende Bewegungen den Energiefluss in unseren Meridianen (Energieleitbahnen des Körpers). Dadurch können wir selbst ganz achtsam Engstellen und ggf. auch Blockaden lösen. Wir schließen die Stunde mit einer Selbstmassage ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Donnerstag, 9.10.2025 - Donnerstag, 11.12.2025, 18.00-19.00 Uhr, 9 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Lydia Landes, Gebühr: 56,80 EUR

Kurs-Nr. 3413**East meets West – Qigong und Faszienyoga für Aufrichtung und Balance**

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

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte

Samstag, 15.11.2025, 10.00-14.00 Uhr, Sonntag, 16.11.2025, 10.00-14.00 Uhr, 2 Tage, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Christina Kühl, Gebühr: 52,00 EUR

Kurs-Nr. 3414**East meets West – Qigong und Faszienyoga für Aufrichtung und Balance**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3413

Samstag, 24.1.2026, 10.00-14.00 Uhr, Sonntag, 25.1.2026, 10.00-14.00 Uhr, 2 Tage, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Christina Kühl, Gebühr: 52,00 EUR

Achtsamkeit und Stressbewältigung**Kurs-Nr. 3452****Autogenes Training**

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes, wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine gute psychische Gesundheit. Mit kontinuierlichem Training lernen Teilnehmende mit Belastungen des Alltags besser umzugehen, Stress zu regulieren und Erschöpfungszustände zu lindern.

Bitte mitbringen: Getränk, Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 2.12.2025, 18.00-19.30 Uhr, 8 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Sabine Nadler-Walter, Gebühr: 78,00 EUR

Kurs-Nr. 3453**Progressive Muskelentspannung**

Progressive Muskelentspannung ist eine wirksame Methode zur Entspannung des gesamten Körpers. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen des Körpers angespannt und wieder entspannt. Ziel ist es, die Entspannung intensiver und bewusster wahrzunehmen. Diese Methode dient der Prävention, stärkt die Kompetenz im Umgang mit Stress und führt zu innerer Ruhe und Entspannung.

Hinweis: dieser Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer mit Vorerkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Muskel und Sehnenentzündungen, schwere psychische Erkrankungen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, leichte Decke, warme Socken

Mittwoch, 15.10.2025 - Mittwoch, 25.2.2026, 21.00-22.00 Uhr, 14 Abende, Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 98,00 EUR

Kurs-Nr. 3456**Stress lass nach – aber flott Meditieren für Ungeduldige**

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

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

Freitag, 17.10.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Birgit Aichner, Gebühr: 14,50 EUR

Kurs-Nr. 3457**Stress lass nach – aber flott Meditieren für Ungeduldige**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3456

Freitag, 16.1.2026, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Birgit Aichner, Gebühr: 14,50 EUR



Kurs-Nr. 3458

Werde zum Pfeill!

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, 12.10.2025, 9.00-16.00 Uhr, 1 Tag

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

Leitung: Rupert Linder, Gebühr: 79,00 EUR

Kurs-Nr. 3459

🌀 Anker im Chaos –

Gelassen bleiben in bewegten Zeiten

Die Welt um uns herum ist oft laut, unübersichtlich und belastend. Nachrichten, Krisen und der ganz normale Alltagsstress fordern uns ständig heraus. Wie gelingt es, inmitten dieses äußeren Chaos einen inneren Ruhepol zu finden?

An diesem Abend lernen Sie einfache Meditationen und Achtsamkeitsübungen kennen, die innere Ruhe und Stabilität fördern. Finden Sie Ihren eigenen Anker und bleiben Sie gelassen in diesen bewegten Zeiten.

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

Freitag, 24.10.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Birgit Aichner, Gebühr: 14,50 EUR

Kurs-Nr. 3464

Partnermassage –

Verwöhnen und Wohlfühlen zu zweit

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

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

Sonntag, 23.11.2025, 10.30-16.30 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Monika Meil, Gebühr: 37,20 EUR

Kurs-Nr. 3468

Entspannung durch Klang für Senior*innen

Die wohltuende Schwingung der Klangschalen bewirkt eine tiefe Entspannung. In dieser Ruhe können sich die Zellen und unser gesamtes System regenerieren. Die beruhigenden Klänge und sanften Vibrationen werden als besonders entspannend und wohltuend wahrgenommen. Sie berühren sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Lassen Sie sich in der Gruppe durch die Klänge in eine tiefe Entspannung führen. Ein Angebot speziell für Senior*innen, das im Sitzen stattfindet.

Mittwoch, 15.10.2025 - Mittwoch, 29.10.2025, 15.00-16.00 Uhr,

3 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 22,50 EUR



© Conscious Design auf Unsplash

Kurs-Nr. 3469

Klangschalenmeditation

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

Dienstag, 13.1.2026 - Dienstag, 27.1.2026, 18.30-19.30 Uhr,

3 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 22,50 EUR

Kurs-Nr. 3470

Entspannung durch Klang - Intensiv

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

Bitte mitbringen: Decke und Kissen

Samstag, 22.11.2025, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 15,00 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 können sich bei manchen Menschen auch lindernd auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen sowie chronische Krankheiten auswirken (z. B. Hashimoto) und können einem beginnenden Burnout vorbeugen.

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

Sonntag, 7.12.2025, 10.30-16.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Monika Meil, Gebühr: 37,20 EUR



Kurs-Nr. 3472

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, Farben, Pinsel, Sticker, alte Zeitschriften, bequeme Kleidung, Kissen, Decke und Getränk

Samstag, 13.12.2025, 16.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Sabine Nadler-Walter, Gebühr: 16,00 EUR

Kurs-Nr. 3473

Zeitinseln – Mehr Achtsamkeit für mich in meinem Leben



Dich erwartet ein liebevoll angeleitetes Achtsamkeitstraining mit entsprechenden Übungen und Meditationen an drei Nachmittagen innerhalb von drei Monaten. Das ist genug Zeit, um die Erfahrungen in den Alltag zu übertragen und wirken zu lassen. Wir schaffen Zeitinseln mit Wohlfühlmomenten und fokussieren uns auf das Hier und Jetzt.

Bitte mitbringen: Getränk, Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Sonntag, 18.1.2026, 15.00-17.00 Uhr, Sonntag, 8.2.2026, 15.00-17.00 Uhr, Sonntag, 1.3.2026, 15.00-17.00 Uhr, 3 Tage, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Sabine Nadler-Walter, Gebühr: 48,00 EUR

Yoga

Kurs-Nr. 3504

Rückenyooga und Entspannung

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

Bitte mitbringen: leichte Trainingskleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke

Samstag, 22.11.2025 - Samstag, 31.1.2026, 10.30-12.00 Uhr, 9 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Robert Schmid, Gebühr: 86,00 EUR

Kurs-Nr. 3505

Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

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

Bitte bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs kommen.

Am 13.10. und in den Herbstferien findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke

Montag, 6.10.2025 - Montag, 8.12.2025, 16.30-17.30 Uhr, 8 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,50 EUR

Kurs-Nr. 3506

Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3505

Bitte bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs kommen.

Am 13.10. und in den Herbstferien findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke

Montag, 6.10.2025 - Montag, 8.12.2025, 17.45-18.45 Uhr, 8 Abende VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,50 EUR

Kurs-Nr. 3508

Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3505

Bitte bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs kommen.

Am 13.10. und in den Herbstferien findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke

Montag, 6.10.2025 - Montag, 8.12.2025, 19.00-20.00 Uhr, 8 Abende VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,50 EUR

Kurs-Nr. 3507

YAP – Yoga-Abnehm-Projekt

Mit einfachen Yoga- und Atemübungen aus dem Lu Jong und Hatha Yoga versuchen wir:

den Stoffwechsel anzukurbeln

den Lymphfluss anzuregen

das Bindegewebe zu straffen

das Abnehmen zu unterstützen

Mudras (Fingerhaltungen), die wunderbar in den Alltag integriert werden können, ergänzen das Yoga-Abnehm-Projekt. Zudem gibt es wertvolle Infos zum Thema Gesundheit und Stoffwechsel.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 26.11.2025, 15.30-16.45 Uhr, 7 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Melanie John, Gebühr: 69,50 EUR

Kurs-Nr. 3509

Lu Jong - eine ganzheitliche Präventions- und Gesundheitsmethode aus Tibet

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 26.11.2025, 17.00-18.15 Uhr, 7 Nachmittage

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Melanie John, Gebühr: 69,50 EUR

Kurs-Nr. 3511

Yoga in der Salzgrotte



Umgeben von Himalaya-, Halit- und Totes Meersalz und feinem Solenebel genießen wir einfache Atem- und Yogaübungen, um unsere Lunge mit wohltuender, salzangereicherter Luft zu versorgen und die Atemfunktion zu stärken. Die Übungen werden im Stehen und Sitzen durchgeführt. Am Ende erwartet Sie eine wohlverdiente Fantasiereise auf bequemer Liege. Bitte mitbringen: bequeme (Sport-) Kleidung, warme Socken, eine Decke

Mittwoch, 26.11.2025 - Mittwoch, 10.12.2025, 8.30-9.30 Uhr, 3 Vormittage

Salzgrotte im Zendo, Kaufering

Leitung: Melanie John, Gebühr: 57,00 EUR

**Kurs-Nr. 3513****Yoga der Energie**

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

Bitte mitbringen: eigene Matte

Mittwoch, 1.10.2025 - Mittwoch, 4.2.2026, 8.30-9.45 Uhr, 13 Vormittage, Yoga Loft, Hermann-Köhl-Str. 5

Leitung: Margit Dittlein, Gebühr: 115,00 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. Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem die Yoga Asanas (Körperhaltungen) ineinanderfließen und sich mit der Atmung verbinden.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Montag, 6.10.2025 - Montag, 15.12.2025, 10.30-12.00 Uhr, 10 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

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

Kurs-Nr. 3515A**Dynamic Yoga: Vinyasa Medium**

Für alle, die Lust haben, sich beim Yoga auszupowern

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3515

Montag, 12.1.2026 - Montag, 9.2.2026, 10.30-12.00 Uhr, 5 Vormittage VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 46,50 EUR

Kurs-Nr. 3516**Sanftes Yoga im Flow**

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

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Montag, 6.10.2025 - Montag, 15.12.2025, 9.15-10.15 Uhr, 10 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 1.1

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

Kurs-Nr. 3516A**Sanftes Yoga im Flow**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3516

Montag, 12.1.2026 - Montag, 9.2.2026, 9.15-10.15 Uhr, 5 Vormittage VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 31,00 EUR

Kurs-Nr. 3517**Entspannungsyoga**

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

Dienstag, 23.9.2025, 10.30-12.00 Uhr, Dienstag, 30.9.2025, 10.30-12.00 Uhr, Dienstag, 7.10.2025, 10.30-12.00 Uhr, Dienstag, 18.11.2025, 10.30-12.00 Uhr, Dienstag, 25.11.2025, 10.30-12.00 Uhr, Dienstag, 2.12.2025, 10.30-12.00 Uhr, Dienstag, 9.12.2025, 10.30-12.00 Uhr, Dienstag, 16.12.2025, 10.30-12.00 Uhr, 8 Vormittage VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Josefine Dinauer, Gebühr: 74,50 EUR

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

*Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen*

Diese Stunde verbindet zwei Yoga-Stile: den kraftvollen, fließenden Vinyasa Flow und das ruhige, meditative Yin Yoga.

Im ersten Teil der Stunde erlebst du Vinyasa Flow, eine dynamische Yoga-Praxis, die Atem und Bewegung miteinander verbindet. Die einzelnen Haltungen (Asanas) gehen fließend ineinander über und helfen dir, Kraft, Beweglichkeit und Energie aufzubauen. Manche Asanas werden bewusst etwas länger gehalten, um die Muskulatur zu stärken und die Wirkung zu intensivieren. Der Fokus liegt dabei nicht auf Perfektion, sondern auf einem harmonischen Fluss, der Körper und Geist belebt. Nach diesem aktivierenden Teil gleiten wir in die Stille des Yin Yoga. Hier werden die Asanas ohne Muskelkraft für mehrere Minuten gehalten. Dies fördert die Flexibilität, stärkt die Gelenke und erlaubt es dir, tief in die Entspannung einzutauchen. Yin Yoga hilft, Stress abzubauen, innere Blockaden zu lösen und den Energiefluss im Körper auszugleichen.

Diese Kombination aus Bewegung und Ruhe schenkt dir ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl. Anders als im Sport geht es im Yoga nicht um Leistung, sondern darum, Körper und Geist bewusst wahrzunehmen und in Einklang mit sich selbst zu kommen.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Decke

Freitag, 17.10.2025 - Freitag, 12.12.2025, 8.45-10.00 Uhr, 8 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Sylke Heuer, Gebühr: 87,00 EUR

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

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

Bitte mitbringen: eigene Matte

Montag, 6.10.2025 - Montag, 8.12.2025, 18.00-19.00 Uhr, 9 Abende Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 99,00 EUR

Kurs-Nr. 3550A**Pilates**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550

Montag, 12.1.2026 - Montag, 9.2.2026, 18.00-19.00 Uhr, 5 Abende Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 55,00 EUR



Kurs-Nr. 3551

Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550

Montag, 6.10.2025 - Montag, 8.12.2025, 19.15-20.15 Uhr, 9 Abende

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 99,00 EUR

Kurs-Nr. 3551A

Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550

Montag, 12.1.2026 - Montag, 9.2.2026, 19.15-20.15 Uhr, 5 Abende

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 3555

Pilates für Einsteiger*innen

In diesem Kurs trainierst Du den gesamten Körper besonders schonend, aber sehr effektiv. Bei dieser Trainingsmethode für den Körper und Geist werden einzelne Muskelpartien gestärkt, entspannt oder gedehnt. Pilates fördert eine korrekte Körperhaltung, kräftige und schlanke Muskeln und hilft den Geist zu fokussieren. In diesem Kurs machst Du Dich Schritt für Schritt mit den Übungen und der Atemtechnik vertraut und wirst dabei Fortschritte machen und lernen Dich zu entspannen und Muskeln aufbauen. Am 4.11. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Getränk, ggf leichte Decke

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 16.12.2025, 18.00-19.00 Uhr, 9 Abende

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 57,00 EUR

Kurs-Nr. 3556

Pilates für Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Getränk, ggf. leichte Decke

Dienstag, 13.1.2026 - Dienstag, 10.2.2026, 18.00-19.00 Uhr, 5 Abende

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 32,50 EUR

Gesundheitsthemen

Kurs-Nr. 3802

Das kindliche Gehirn verstehen – realistische Erwartungen an unsere Kinder

Vortrag

In diesem Vortrag erhalten Sie eine Einführung in die spannende Welt der kindlichen Gehirnentwicklung. Lernen Sie, wie sie das Verhalten unserer Kinder prägt und welche Erwartungen angemessen sind. Mit hilfreichen Tipps entwickeln Sie mehr Geduld und Einfühlungsvermögen, um Herausforderungen besser zu meistern und die Bindung zu Ihren Kindern zu stärken. Nutzen Sie die Chance, neue Einsichten zu gewinnen und eine liebevolle Umgebung zu schaffen.

Samstag, 11.10.2025, 9.00-10.30 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Alicia Meichelböck, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 3804

Mit Rauchfreiheit gesund und fit sein

Gemeinsam in der Gruppe bekommen Sie den nötigen Schwung, um das Abenteuer der Rauchtentwöhnung zu meistern. In diesem Tageskurs lernen Sie, wie Sie anschließend zuversichtlich Ihren rauchfreien Weg gehen. Das ständig evaluierte Tabakentwöhnungsprogramm begleitet Sie mit den neuesten therapeutischen Techniken aus der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. Zudem ist es bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (§ 20) zertifiziert und damit erstattungsfähig. Bitte informieren Sie sich im Voraus über den Anteil, den Ihre Krankenkasse übernimmt. Das Begleitbuch in Höhe von 26,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten. Enthalten ist ebenfalls ein Vorbereitungsschreiben vor Beginn des Kurses und zur Sicherung der Abstinenz ein individuell vereinbarter Telefontermin. Kursleiterin Anna Maria Schmid ist Dipl.- Sozialpädagogin (FH) und Rauchfrei Trainerin (IFT). Bei Fragen steht sie Ihnen unter 0151-11184706 gerne zur Verfügung.

Sonntag, 23.11.2025, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Anna Maria Schmid, Gebühr: 160,00 EUR

Kurs-Nr. 3810

Es ist vorbei und wirkt doch nach: Demenz und Traumafolgestörungen in der Familie
Vortrag



© Sabine Tschainer-Zangl

„Demenz“, „Trauma“. Zwei Begriffe, die im Zusammenhang mit Alter(n) in den vergangenen Jahren zunehmend ins Bewusstsein der Öffentlichkeit getreten sind. Und das ist gut so. Leider birgt das gewachsene Wissen – gerade zum Thema „Demenz“ – auch Gefahren in sich.

Der Vortrag bietet Ihnen Hintergrundwissen zum Thema „Demenz und Trauma“ sowie Hinweise zu Handlungsmöglichkeiten in belastenden Momenten. Dazu gehört auch ein Blick darauf, was bittere Biografien unserer Vorfahren mit uns selbst zu tun haben können ... Mein zentrales Anliegen ist die Stärkung Ihrer Selbstwirksamkeit und Ihrer Selbstfürsorge in der alltäglichen Begleitung seelisch oder/und kognitiv beeinträchtigter alter Frauen und Männer.

Nähere Informationen entnehmen Sie unserer Homepage www.vhs-landsberg.de.

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

Mittwoch, 14.1.2026, 15.00-16.30 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Sabine Tschainer-Zangl, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 3815

Entspannung pur – Aromatherapie für weniger Stress und besseren Schlaf



In diesem Workshop tauchen wir in die Welt der ätherischen Öle ein und entdecken, wie Aromatherapie uns helfen kann, Stress abzubauen und in einen erholsamen Schlaf zu finden. Durch theoretische Grundlagen, Anwendungstipps und praktische Übungen lernst du, wie du deine eigenen erholsamen Routinen schaffst und diese für deine persönliche Entspannung nutzt. Eine kleine entspannende Meditation rundet unseren Abend ab.

Bitte mitbringen: warme Socken, eine Decke

Freitag, 21.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Hanna Wagner, Gebühr: 15,00 EUR



Kurs-Nr. 3817

Gesund durch den Winter - Aromatherapie für starke Abwehrkräfte

NEU!

In diesem Workshop lernst du, wie das Immunsystem mit ätherischen Ölen gestärkt werden kann, um fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Bitte mitbringen: warme Socken, eine Decke
Freitag, 17.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Hanna Wagner, Gebühr: 15,00 EUR

Mit allen Sinnen genießen

Kurs-Nr. 3937

Irish Whiskey - Geschichte, Herstellung, Sorten Whiskey-Seminar mit „Tasting“

In diesem Seminar macht Sie Dr. Klaus Mehrlich mit der Welt der irischen Whiskeys bekannt. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die spannende, Jahrhunderte 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 Teilnehmende aus den letzten Kursen wichtig: Wie immer sind wieder sechs neue Whiskeys am Start!

Das Materialgeld für Whiskey und Wasser beträgt 30,00 Euro pro Person und ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre. Don't drink and drive!

Bitte mitbringen: ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskyglas

Dienstag, 11.11.2025, 20.00-22.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Dr. Klaus Mehrlich, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs-Nr. 3940

Cocktail-Kurs

NEU!



© Philip Kampfmann

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Cocktails und Mocktails! Lernen Sie, wie Sie mit Leidenschaft und Kreativität köstliche Drinks zaubern – von Klassikern bis hin zu innovativen Eigenkreationen. Sie mixen 6 Mini-Cocktails und 4 Mini-Mocktails, erhalten Profi-Tipps (welches Equipment brauche ich für meine eigene Bar, wie geht der perfekte Shake) und können Ihr Können direkt ausprobieren.

In der Gebühr enthalten sind Materialkosten in Höhe von 50,00 Euro, ein Skript mit Rezepten zum Nachbereiten und als besonderes Highlight ein Shaker-Set – der perfekte Start für Ihre eigene Bar!

Der Kursleiter ist ausgebildeter Barkeeper mit Zertifikat und hat über 10 Jahre Erfahrung in der Gastronomie.

Samstag, 25.10.2025, 15.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag
Mittelschule West, Schulküche 2

Leitung: Philip Kampfmann, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 3945

Ein gutes Brot braucht Zeit

NEU!

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

nehmer fertigt ein eigenes Brot und nimmt es mit nach Hause.

Die Gebühr enthält 10 Euro Materialkosten.

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

Samstag, 18.10.2025, 10.00-15.00 Uhr, 1 Tag

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Monika Ochmann, Gebühr: 55,00 EUR



© Monika Ochmann

Monika Ochmann

Ich heiße Monika Ochmann und bin vor fünf Jahren mit meinem geliebten Sauerteig in Kontakt gekommen. Seit dem lässt mich das Brotbacken nicht mehr los. Im Moment experimentiere ich an einem „Brot in der NOT“. Ich freue mich auf Sie und ihre Inspiration des Brotbackens und auf einen wunderbaren Austausch.

Kurs-Nr. 3947

Ein gutes Brot braucht Zeit

NEU!

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3945

Samstag, 24.1.2026, 10.00-15.00 Uhr, 1 Tag

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Monika Ochmann, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 3950

Pakistanisch kochen

NEU!

Die pakistanische Küche umfasst viele unterschiedliche regionale Gerichte und ist geprägt von Einflüssen anderer Küchen aus Vorderasien und Zentralasien wie Persien und Afghanistan. Frisches Obst, vielfältiges Gemüse sowie jede Menge Gewürze spielen eine große Rolle in der pakistanischen Küche, die zu den delikatesten der Welt gehört. An diesem Abend bekommen Sie einen ersten Eindruck. Wir bereiten Chana Masala mit Reis und verschiedenen Gewürzen zu und trinken dazu Lassi und Chai.

In der Gebühr sind 14 Euro Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdose.

Donnerstag, 23.10.2025, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend,
Mittelschule West, Schulküche 2

Leitung: Qasim Ali, Gebühr: 42,00 EUR

Kurs-Nr. 3952

Pakistanisch kochen

NEU!

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3950

Donnerstag, 8.1.2026, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend

Mittelschule West, Schulküche 2

Leitung: Qasim Ali, Gebühr: 42,00 EUR

Kurs-Nr. 3954

Süß, scharf und fruchtig

NEU!

Onion meets Apricot - Pikante Marmeladen

Sommerliches Obst- und Fruchtm Gemüse pikant gemixt und für den Genuss an kalten Winterabenden liebevoll konserviert: Mit der Einweck-Methode fangen wir die Süße des Sommers ein und kombinieren sie mit wärmender, würziger Schärfe wie z. B. scharfen Chili- Zwetschgen, würzig-fruchtigen Pfeffer-Zwiebel-Aprikosen oder süßsauer-scharfen Kürbis-Mangos. (Hinweis: Je nach erntebedingter Verfügbarkeit kann es Abweichungen in der Auswahl von Obst und Gemüse geben.)

Materialkosten in Höhe von 18,00 Euro sind in der Gebühr enthalten.

Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin

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

Bitte mitbringen: mind. 6 kleine Einmachgläser oder ausgewaschene Marmeladengläser mit Schraubverschluss (Fassungsvermögen ca. 1/4 Liter) Küchenhandtuch, scharfes Messer

Samstag, 11.10.2025, 11.00-15.00 Uhr, 1 Nachmittag

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 48,00 EUR



Kurs-Nr. 3956

**Zusammen ist Kochen kinderleicht:
ein Eltern-Kind-Kochnachmittag
Für Kinder ab 6 Jahren,
in Begleitung eines Elternteils**

Bei uns ist Kochen kinderleicht. Zusammen bereiten wir ein Einstiegs-Kindermenü mit leckeren Anfänger-Rezepten zu. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Kochen und natürlich das Essen. Wir kochen an diesem Nachmittag würzige Hähnchen-„Drumsticks“ aus dem Ofen mit gebratenen Kartoffelwürfeln, geschmortem roten Paprika-Tomaten-Gemüse und Gurken-Zaziki-Salat. Zum Nachtisch gibt es Sahnequark mit Himbeerkompott.

Materialkosten in Höhe von 22,00 Euro (pro Elternteil + Kind; weitere Kinder und Erwachsene bezahlen je 6,00 zusätzlich - Anmeldung dann nur telefonisch möglich!) sowie ein Skript mit den Rezepten sind in der Gebühr enthalten.

Es ist keine Ermäßigung möglich.

Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin

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

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Vorratsdose(n)

Samstag, 15.11.2025, 11.00-15.00 Uhr, 1 Nachmittag

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 52,00 EUR

Kurs-Nr. 3957

**Good Vibes im November
Karibische Küche**

Die Küche der Karibik ist farbenfroh, scharf und fruchtig - schmeckt nach Rum und Reggae, Sonne und Lebensfreude pur...da hat der November-Blues keine Chance!

Ob bunter Rasta-Salat, Aruba-Chicken-Groundnut-Stew mit Spicy Rice oder Melonen-Mix mit Rum - die Vielfalt der Aromen lässt unsere Sinne tanzen! Wir kochen mit Musik und lassen uns unser köstliches Menü bei einem Glas Wein schmecken. Ya, Man!

Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Materialgeld in Höhe von 30,00 EUR.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox

Samstag, 29.11.2025, 17.00-21.30 Uhr, 1 Abend

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Kathleen Canady, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 3958

**Herbstliches Kimchi & Co:
Eingelegtes und Fermentiertes aus dem Glas**

Herbstliches Gemüse milchsauer vergoren: Wir unterstützen unsere Darmflora auf natürliche Weise, indem wir das Erntegemüse des Jahres (von Blaukraut bis Zucchini) zusammen mit würzigen Zutaten wie Wacholderbeeren und Zitronenscheiben in hübsch arrangierten Gläsern in Salzlake oder nach der „Kimchi-Methode“ haltbar machen. Lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden auf diese Weise schonend konserviert und wir erhalten gleichzeitig kleine, dekorative Köstlichkeiten im Glas zum Verschenken oder als Hingucker für den eigenen Vorratsschrank. (Hinweis: Je nach erntebedingter Verfügbarkeit kann es zu Abweichungen in der Auswahl von Obst und Gemüse kommen.)

Materialkosten in Höhe von 15,00 Euro sind in der Gebühr enthalten.

Es ist keine Ermäßigung möglich.

Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin

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

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

Samstag, 6.12.2025, 11.00-15.00 Uhr, 1 Nachmittag

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs-Nr. 3959

**Mother's Finest: Soulfood Winter-Party
Kochkurs**

Soulfood - Essen mit Seele! Entdecken Sie die kreative Kochkunst im afroamerikanischen Stil: Wir kochen ein köstliches Soulfood-Dinner nach Original-Familienrezepten aus Alabama: Mel's Rich Potatoe Salad, Southern Fried Chicken, Spicy Greens, Granny's Cornbread und Uncle Bill's Bourbon Balls - mit diesen leckeren Gerichten ist „happy feeling“ garantiert!

Nach der Kochsession genießen wir unser Soulfood mit R&B-Musik bei Wein und Kerzenschein. Let's party!

Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Materialgeld für die Lebensmittel in Höhe von 30,00 EUR.

Es ist keine Ermäßigung möglich.

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

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

Samstag, 10.1.2026, 17.00-21.30 Uhr, 1 Abend

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Kathleen Canady, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 3960

Kochen mit Kimchi & Co



Im Sommer und Herbst in Salzlake eingelegtes Fruchtgemüse wartet auf eine leckere Weiterverarbeitung, wie z. B. in einer koreanischen Gimbap-Rolle (mit Noriblatt und Reis), in asiatischem Eintopf (mit Schweinefleisch oder Tofu), in phantasievollen Rohkostsalaten mit Saaten und Nüssen oder in Gemüseaufläufen.

Materialkosten in Höhe von 15,00 Euro sind in der Gebühr enthalten.

Es ist keine Ermäßigung möglich.

Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin

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

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox

Samstag, 17.1.2026, 11.00-15.00 Uhr, 1 Nachmittag

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs-Nr. 3962

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

Gemeinsam zaubern und genießen wir an diesem Nachmittag eine Palette orientalischer Köstlichkeiten nach dem Vorbild einer festlichen Mezze-Tafel: z. B. „Kibbeh“-Bällchen (gefülltes Hackfleisch), „Moutabal“ (Auberginenmus), wilder Fattoush (marinierter, gemischter Salat), Granatapfelsirup und mehr. Die Anzahl der einzelnen Gerichte richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden. Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Materialgeld in Höhe von 24,00 EUR. Es ist keine Ermäßigung möglich.

Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin.

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

Samstag, 7.2.2026, 11.00-16.30 Uhr, 1 Nachmittag

Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 60,00 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



Kultur & Kreativität

Philosophie

Philosophisches Sonntagscafé

Einen Sonntagmorgen zu beginnen mit Denkanregungen, Impulsen für die eigene Lebenspraxis, mit lustvollen Begegnungen und Gesprächen, diesen Raum bietet das philosophische Café. Jede und jeder ist willkommen, ob als ZuhörerIn oder mit eigenen Beiträgen. Es geht immer um Fragen, die das eigene Leben betreffen, um Themen, die die Menschen früher genauso bewegten wie heute. Am Beginn steht ein kurzer einführender Vortrag, kleine Texte dienen als Inspirationsquelle, dem moderierten Gespräch gehört dann der weitere Vormittag. Es geht um einen lebendigen Austausch, in dem Spontanität aber auch Konzentration auf das Thema durch die Gesprächsführung gewährleistet wird. Eine Textsammlung wird den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr. 4005

Wendungen der Philosophie:

Vom Mythos zum Logos

Die Geburt der Philosophie aus dem Geiste der Polis

Über die Grundbedingungen und Voraussetzungen die zum Entstehen der Philosophie in Milet, dem Geburtsort der westlichen Philosophie, beigetragen haben

Die Frage nach dem Urgrund der Dinge und dem was in aller Veränderung trotzdem bleibt steht im Zentrum des Interesses. Etwa zeitgleich entsteht in Athen die erste Demokratie.

Gehen Philosophie und Demokratie aus den gleichen Quellen hervor, sind sie gleichursprünglich, wesensverwandt?

Sonntag, 19.10.2025, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Franz Keimig, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs-Nr. 4006

Wendungen der Philosophie:

Vom Himmel zum Menschen

Nicht mehr der Urgrund der Dinge, sondern Erkenntnistheorie und die Frage nach dem gelingenden Leben stehen im Mittelpunkt der sokratischen Auseinandersetzung mit den Bürgern seiner Zeit.

Das Wissen des Nicht-Wissen stellt alle Gewissheiten in Frage, nichts ist von selbst verständlich.

Begriffe wie Gerechtigkeit, Tugend, Glück, Wissen, das Gute werden zu zentralen Elementen der platonischen Dialoge. Die wirkmächtigen Ideenlehre Platons zeigt sich sehr anschaulich im berühmten Höhlengleichnisses.

Sonntag, 16.11.2025, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Franz Keimig, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs-Nr. 4007

Wendungen der Philosophie:

Vom Idealen zum Realen

Die Erfindung der Naturwissenschaft

Aristoteles markiert einen grundlegenden Wandel in der Geschichte der Philosophie. So wechselt das Telos der Philosophie von der platonischen Idee des Guten zur Eudaimonia, der Glückseligkeit. Die Welt der idealen Ideen wird von der konkreten Erfahrung einer systematischen Wissenschaft verdrängt. Tugend kann durch Übung und einem vernünftigen Austauschprozess erworben werden.

Sonntag, 14.12.2025, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Franz Keimig, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs-Nr. 4008

Wendungen der Philosophie:

Von der Polis zum Weltreich

Stoa und Epikureismus, zwei unterschiedliche Lebensentwürfe auf die Frage nach dem richtigen Leben

Nach dem Zerfall der klassischen griechischen Polis wird die Welt kosmopolitisch, instabiler, anonymer, ein neues Weltreich entsteht. Der Fokus der Philosophie verschiebt sich auf den Einzelnen und seine Seelenruhe. Wie ist ein gutes Leben zu führen, wie findet man zur inneren Ruhe, zur Freiheit, zu Glück, wie ist eine gute Selbstsorge möglich?

Philosophie wird zu einer individualistischen, praktischen Lebensphilosophie, zur Lebenskunst.

Sonntag, 18.1.2026, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Franz Keimig, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs-Nr. 4010

Transzendentalphilosophie

Von Kant bis Hegel. 1. Teil, Kant

In wenigen Jahrzehnten stieg ein philosophischer Bau in den Himmel, der Kathedrale Sagrada Familia gleich. „Der Geist hat mit der bisherigen Welt seines Vorstellens gebrochen und steht im Begriffe, es wie ein Blitz in die Vergangenheit hinabzuversenken.“ (Hegel)

Der Systembildung der Transzendentalphilosophie nähern wir uns heute wie Zwerge im Bergwerk der Textanalyse oder vom Aufstieg planlos müde Wanderer. Ihren Gral hofft der Kurs bei den Kritiken Kants zu finden, die Thema des 1. Teils sind.

Montag, 13.10.2025 - Montag, 17.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 5 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Bernhard Reichl, Gebühr: 49,00 EUR

Kurs-Nr. 4011

Transzendentalphilosophie

Der Pantheismusstreit. Lessing, Jacobi, Mendelssohn und Herder über Spinoza

Nachdem man Spinoza 1656 aus der Amsterdamer Gemeinde ausgestoßen hatte, schlummerte sein Pantheismus 100 Jahre vor sich hin, bis ihm Jacobi 1785 in den Briefen über Spinoza virulente Aktualität verlieh. Als er Lessing darin posthum des Atheismus zieh, schreckte er nicht nur dessen Freunde, sondern die intellektuelle Elite seiner Zeit auf.

Die Akten dieses Streits sind in Werken von Jacobi, Mendelssohn, Herder und anderen festgehalten, die als weitere Quelle neben Kants Kritiken den Strom der Transzendentalphilosophie eminent bereicherten.

Montag, 24.11.2025 - Montag, 12.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 5 Abende

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Bernhard Reichl, Gebühr: 49,00 EUR



Kunsthistorik – Führungen

Kurs-Nr. 4050

NAK, AKS und SWA

Ein Rundgang durch das Augsburger Textilviertel

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

Samstag, 13.12.2025, 14.00-16.00 Uhr, 1 Nachmittag

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

Leitung: Christina Sammüller, Gebühr: 15,00 EUR



© Anatoli Oskin,
Universität Augsburg

Christina Sammüller

Ich habe Kunst- und Kulturgeschichte studiert und untersuche seit vielen Jahren die architektonischen Strukturen, mit der sich die einstige Textilindustrie in meine Heimatstadt Augsburg eingeschrieben hat. In vielen Fällen ist heute nicht mehr viel erhalten, doch auf meinen Rundgängen lasse ich Fabrikschlösser, Werkkolonien, Speisehäuser uvm. für meine Gäste quasi wieder sichtbar werden.

Kurs-Nr. 4051UH

ON VIEW:

BEGEGNUNGEN MIT DEM FOTOGRAFISCHEN

Ausstellungsführung in der Pinakothek der Moderne

Die Sammlung Moderne Kunst widmet in den Sommermonaten 2025 den bedeutenden fotografischen Beständen eine umfangreiche Überblicksausstellung. Mit einer Auswahl von etwa 250 Werken von mehr als 60 Künstler:innen aus den letzten einhundert Jahren bis in die jüngste Gegenwart geht diese den Entwicklungen des Sammlungsbereichs Fotografie seit seiner Entstehung an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen nach.

Wir lassen den Sommer mit dieser Ausstellungsführung ausklingen.

Freitag, 10.10.2025, 16.30-18.00 Uhr, 1 Nachmittag

Treffpunkt: Kassenbereich der Pinakothek der Moderne,

Barer Straße 40, München

Leitung: Gabriele Kunkel M.A.,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt

Kurs-Nr. 4052UH

DIGITAL BY NATURE:

Die Kunst von Miguel Chevalier

Ausstellungsführung in der Hypo Kunsthalle

Die Kunsthalle München widmet Miguel Chevalier (*1959 in Mexiko-Stadt, lebt in Paris) die bisher größte Einzelausstellung in Europa. Er gehört zu den Wegbereiter:innen der virtuellen und digitalen Kunst und erforscht seit den 1980er-Jahren die Möglichkeiten des Computers als kreatives Ausdrucksmittel. Dabei bedient er sich stets neuester Technologien, einschließlich jüngster Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz (KI), und steht doch immer im Dialog mit der Kunst- und Kulturgeschichte. Auch wenn Chevaliers Werke immer im Digitalen ihren Ursprung haben, so ist für ihn die sinnliche Erfahrung im realen Raum ein ebenso wichtiger Aspekt. Gezeigt werden Skulpturen und Zeichnungen, die er mithilfe von 3D-Druck und Robotik herstellt, Videos sowie raumgreifende Installationen. In letzteren kreieren Algorithmen fortlaufend neue Bilder, die das Publikum durch Körperbewegungen interaktiv mitgestalten kann. Die Ausstellung widmet sich dem Verhältnis von digitaler und analoger Welt, verblüffenden Verbindungen zwischen Natur und Technik sowie den Eingriffen des Menschen in seine Umwelt.

Freitag, 24.10.2025, 16.30-18.00 Uhr, 1 Nachmittag

Treffpunkt: Hypo Kunsthalle, im 1. Stock neben der Treppe am Treffpunkt für die Gruppen, München

Leitung: Gabriele Kunkel M.A.,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Ausstellungseintritt

Kurs-Nr. 4053UH

Wie Bilder erzählen: Storytelling

von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

in der Alten Pinakothek Erdgeschoss West

Ein Wiedersehen mit alten Bekannten wie seltener gezeigten Entdeckungen in der Alten Pinakothek! Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei? Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt? Diese und andere Fragen wirft die Präsentation auf, in der oft nichts ist, wie es auf den ersten Blick scheint.

Eine gute Einführung in die kunsthistorische Bildbetrachtung.

Freitag, 14.11.2025, 16.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag

Treffpunkt: Kassenbereich der Alten Pinakothek, Barer Straße 27, München

Leitung: Gabriele Kunkel M.A.,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt

Kurs-Nr. 4054UH

Was zu verschwinden droht, wird Bild.

Mensch – Natur – Kunst

Ausstellungsführung im Lenbachhaus

Die aktuelle Ausstellung im Münchner Lenbachhaus zeigt sehr sehenswerte Natur- und Landschaftsbilder des 19. und 20. Jahrhunderts und lädt ihre BesucherInnen dabei ein, Werke aus verschiedenen Epochen neu zu entdecken. Sie fängt die Schönheit und zugleich die Bedrohung der Natur ein, und gibt gleichzeitig zu erkennen, wie die Landschaftsmaler der Natur und ihren Erscheinungsformen eine neue Wertschätzung entgegenbringen. Neben Beispielen des beginnenden Impressionismus und der Münchener Landschaftsmalerei sind unter anderem Werke von Wassily Kandinsky, Franz Marc, Gabriele Münter, Eduard Schleich d. Ä., Carl Spitzweg und Lovis Corinth zu sehen.

Freitag, 21.11.2025, 15.45-17.15 Uhr, 1 Nachmittag

Treffpunkt: Kassenbereich im Lenbachhaus, Luisenstraße 33, München

Leitung: Alfred Pfeuffer M.A.,

Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt

Kurs-Nr. 4055UH

„Long Story Short“

Eine Kunstgeschichte aus der Sammlung Brandhorst von den 1960er-Jahren bis zur Gegenwart

Ausstellungsführung im Museum Brandhorst

„Long Story Short“ erzählt ab Herbst 2025 eine Geschichte der zeitgenössischen Kunst von den 1960er-Jahren bis zur Gegenwart aus den Beständen der Sammlung Brandhorst.

Jeder Raum wird dabei eine eigene Ausstellung für sich sein: Von der Arte Povera bis zu monographischen Präsentationen, von formalästhetischen Diskursen bis zu gesellschaftspolitischen Themen. Noch nie gezeigte Werke und Neuerwerbungen treten dabei mit Ikonen des Museums in Dialog und ermöglichen neue Perspektiven auf die mittlerweile über 1600 Werke umfassende Sammlung.

Freitag, 23.1.2026, 16.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag



Treffpunkt: Kassenbereich des Museum Brandhorst, Theresienstraße 35a, München
Leitung: Gabriele Kunkel M.A.,
Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Museumseintritt

Kurs-Nr. 4056UH

Führung durch die Münchner Großmarkthallen

Die Münchner Großmarkthallen, seit 1912 eine der größten in ganz Europa, wird liebevoll auch als „Bauch“ von München genannt. Die Großmarkthalle München versorgt aber nicht nur den Großraum München, hier kaufen auch Händler aus Niederbayern, Schwaben oder sogar aus Tirol ein. Täglich werden hier frische regionale aber auch exotische Lebensmittel und Blumen aus aller Welt angeliefert und verkauft.

Während der Führung besuchen wir die Gärtnerhalle, mit dem frischen lokalen Gemüse und Kräutern von den Gärtnereien um München herum. Wir erleben hautnah den ganz eigenen Rhythmus der alten historischen Hallen, ein Multikosmos an Waren und Menschen, die hier ihre Ware verkaufen. An der Kartoffelhalle erfahren wir über das wahre Gold, das die Entdecker aus Südamerika nach Europa brachten und ein Besuch der Blumenhalle zeigt uns ein buntes Meer an Farben und Düften, das jedes Herz höherschlagen lässt. Einmal durch die Münchner Großmarkthalle spazieren, das ist ein echtes Erlebnis für alle Sinnen!

Die Führung lassen wir ausklingen mit dem Genuss der legendären Weißwürste der Großmarktgastronomie Wallner.

Bitte festes Schuhwerk anziehen.

Dienstag, 13.1.2026, 8.00-10.00 Uhr, 1 Vormittag

Treffpunkt: am Westtor zur Großmarkthalle: Thalkirchner- Ecke Oberländerstraße, am Klohäuschen

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

Kurs-Nr. 5703UHA

Die Borstei: Ein Lebensraumkonzept zwischen Gärten und Kunst

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

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

Freitag, 14.11.2025, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag,

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

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

Literatur

Kurs-Nr. 4103

Schreibwerkstatt

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

Freitag, 17.10.2025, Freitag, 21.11.2025, Freitag, 12.12.2025, Freitag, 16.1.2026, Freitag, 27.2.2026, 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:

Besondere Situationen: Wenn es ganz dramatisch wird... (Aktionen, Ereignisse, Katastrophen)

Besondere Momente, dramatische Ereignisse, aktionsreiche Szenen sprachlich ansprechend in eine Geschichte zu bannen ist nicht leicht, weil die gewählten Worte zu groß oder zu klein erscheinen oder nicht glaubhaft wirken. Wir erarbeiten Grundsätze für eine Aktions-Szene, zeigen wie dramatische Ereignisse in schneller Perspektivtechnik dargestellt werden können. Und wie lassen sich Ereignisse wie Katastrophen, die eigentlich zu groß sind, um sie angemessen darzustellen, in Worte fassen ohne melodramatisch zu werden? Schreibtechniken und konzeptionelle Ansätze werden gezeigt, Beispiele analysiert, das Schreibhandwerk geübt und die entstandenen Texte besprochen.

Samstag, 17.1.2026, 11.00-18.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Arwed Vogel, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs-Nr. 4106

Einfach schreiben

der Weg zum eigenen Buch

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

Freitag, 14.11.2025, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 15.11.2025, 10.00-

17.00 Uhr, Sonntag, 16.11.2025, 10.00-17.00 Uhr, 3 Tage

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Klaus Eckardt, Gebühr: 110,00 EUR

Kurs-Nr. 4107

Literarische Raunachtwanderung

Den zwölf Raunächten zwischen Weihnachten und dem Dreikönigsfest wird im Lechraim 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, 2.1.2026, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend

Treffpunkt: Parkplatz am Campingplatz Landsberg (bei Gaststätte)

Leitung: Uschi Pfaffeneder, Klaus Pfaffeneder, Gebühr: 20,00 EUR

Gebühr inkl. Räucherwaren

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, 25.10.2025, 10.30-14.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 24,00 EUR

Kurs-Nr. 4202

Melodien spielen auf der Ukulele

Aufbaukurs

Im Crash-Kurs (wie auch im Aufbaukurs zur Liedbegleitung) haben wir ausschließlich die Schlagtechnik angewendet. Man kann auf der Ukulele jedoch auch Melodien spielen. Wie das richtig gemacht wird und was es dabei zu beachten gilt, wollen wir uns in diesem weiterführenden Melodiespiel-Kurs genauer ansehen. Neben praktischen Themen wie Fingersatz, Lagenspiel und der richtigen Handhaltung werden wissenswerte Hintergrundinformationen zum Zusammenhang zwischen Tonarten und Tonleitern sowie zu Rhythmik und Harmonielehre vermittelt. Für den Kurs sind keine Notenkenntnisse erforderlich! Sie sollten aber bereits mit dem Crash-Kurs oder einem anderen Ukulele-Einsteigerkurs etwas Spielpraxis gesammelt haben 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. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument für Rechts- oder Linkshänder benötigen.

Samstag, 15.11.2025, 10.30-14.00 Uhr, 1 Tag

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 wissenswerte 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, 29.11.2025, 10.30-14.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 24,00 EUR

Bildende Kunst



© Jennie Razumnaya auf Unsplash

Kurs-Nr. 4306

Druckexperimente

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

Samstag, 6.12.2025, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Ulrike Baier, Gebühr: EUR 20,00, zzgl. Materialgebühr: EUR 9,00

Kurs-Nr. 4311

Malen und Entspannen

Ein Nachmittag zum Entspannen und Kreativ sein

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

Samstag, 25.10.2025, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Ulrike Baier, Gebühr EUR: 20,00, zzgl. Materialgebühr: EUR 8,00

Kurs-Nr. 4313

Watercolor Illustrationen

Anfänger*innen



© Alexandra Happach

Entdecke die Watercolor-Welt! In diesem Kurs für Anfänger lernen wir die Grundtechniken der Aquarellmalerei kennen und gestalten kleine, farbenfrohe Illustrationen – inspiriert von Pflanzen, Tieren und Alltagsgegenständen. Bitte mitbringen:

Aquarellkasten (8-10 Farben reichen aus), Wasserglas, kleine Pinsel (Größe 0 – 4), Aquarellpapier 300 g/m².

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 11.11.2025, 18.30-20.00 Uhr,

5 Abende

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Alexandra Happach, Gebühr: 45,00 EUR

**Kurs-Nr. 4314****Watercolor Illustrationen****Anfänger*innen**

Beschreibung siehe Kurs 4313.

Dienstag, 18.11.2025 - Dienstag, 16.12.2025, 18.30-20.00 Uhr, 5 Abende

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Alexandra Happach, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs-Nr. 4313**Zeichenkurs für Einsteiger*innen**

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

Am Ende werden die Werke intern in der Gruppe bewundert.

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Stärken HB bis 5B, Buntstifte und Fineliner, Radiergummi, Skizzenblock oder Heft.

Weitere Papiere werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Gerne können Sie auch Gegenstände für das Stilleben mitbringen.

Freitag, 10.10.2025 - Freitag, 21.11.2025, 17.00-18.30 Uhr, 6 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.3

Leitung: Simone Ludwig, Gebühr: 57,00 EUR

Kurs-Nr. 4312**Handlettering****AnfängerInnen**

Mit diesem Kurs möchte die Kursleiterin Freude am Schreiben wecken! Mit gezeichneten Buchstaben kann man Worten eine Form geben und deren Botschaft visuell unterstreichen. Im Anfänger-Kurs zeigt die ausgebildete Kommunikationsdesignerin den Teilnehmenden verschiedene Schriften und wie man diese mit dekorativen Elementen kombinieren kann. Zusammen machen sie unterschiedliche Schreibübungen mit verschiedenen Stiften. Dabei werden die Buchstaben und Wörter nicht nur geschrieben, sondern auch gemalt, verziert und kreativ in Szene gesetzt – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Am Ende des Kurses nehmen alle Teilnehmenden mind. eine individuell gestaltete Postkarte mit nach Hause. Überlegen Sie sich dafür gerne schon im Vorfeld einen schönen Spruch oder ein Zitat, das Sie gestalten möchten!

Handlettering soll vor allem eins: Spaß machen! Sehen Sie es als eine (vielleicht sogar meditative) Auszeit vom hektischen Alltag. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Nichts muss perfekt sein! Das Schöne am Lettering ist ja gerade die Vielseitigkeit.

Papier und eine Auswahl an Stiften und Brush Pens werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Übrigens: Das Schreiben trainiert nebenbei die Feinmotorik sowie die Konzentrationsfähigkeit und nach einer jüngst veröffentlichten Studie kann schon das bloße Betrachten von Kunst das Wohlbefinden steigern!

Bitte mitbringen: Bleistifte, evtl. in verschiedenen Härten (z. B. 2B, B, HB, H), Buntstifte, Radiergummi, Lineal oder Geodreieck. Wenn vorhanden ein bis zwei Brush Pens (z. B. Tombow Dual Brush Pen), Fineliner, Gelstifte schwarz und weiß (z.B. uni-ball) oder sonstige bevorzugte Stifte

Mittwoch, 22.10.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Stefanie Karnagel, Gebühr: 10,00 EUR;

zzgl. Materialgebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 4315**Handlettering****Fortgeschrittene**

© Stefanie Karnagel

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihr Wissen vom Handlettering und bringen es gezielt zur Anwendung.

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Techniken kennen – zum Beispiel Aquarell und Embossing. Mit Aquarellfarben lassen sich zauberhafte Hintergründe und dekorative Elemente gestalten, während Embossing-Pulver schöne, erhabene Effekte schafft und Details elegant hervorhebt. Die Kursleiterin, eine ausgebildete Kommunikationsdesignerin, zeigt, wie man ein stimmiges Layout plant und Schritt für Schritt umsetzt.

Handlettering eignet sich wunderbar, um persönliche Sprüche oder Zitate aufs Papier zu bringen – als Grußkarte, Wandbild oder auch auf ganz anderen Materialien: eine selbstgestaltete Tasse, ein individuelles T-Shirt, ein Notizbuch-Cover ... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Wenn Sie eine konkrete Idee haben, was Sie gestalten möchten, bringen Sie das gerne mit. Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, auf Papier, Stoff, Porzellan, Beton oder Holz zu schreiben und zu experimentieren. Papier und weitere Brushpens werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Farben für Porzellan, Holz, Stoff usw. werden nach vorheriger Absprache ebenfalls zur Verfügung gestellt. Drei Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie eine Liste mit Materialvorschlägen und die Kontaktdaten der Kursleiterin zur Absprache. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen im Handlettering gesammelt haben und nun tiefer eintauchen möchten. Bitte mitbringen: Bleistifte, evtl. in verschiedenen Härten (z. B. 2B, B, HB, H), Buntstifte, Radiergummi, Lineal oder Geodreieck. Wenn vorhanden Brush Pens (z. B. Tombow Dual Brush Pen), Fineliner, Gelstifte schwarz und weiß (z.B. uni-ball) oder sonstige bevorzugte Stifte, Aquarellfarben und Pinsel. Evtl. besonderes Objekt zum Beschreiben und Gestalten: Tasse, Notizbuch, Holzschild, Tablett ...

Eine Auswahl an Materialien kann auch vorab bei der Kursleiterin bestellt werden (s. Materialliste)!

Weiteres Materialgeld je nach verwendeten Materialien (z.B. Porzellantasse, Holztablett ...) und Spezialfarben bar im Kurs (nach vorheriger Absprache per Email).

Anmeldeschluss 22.10.25.

Mittwoch, 12.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend,

VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Stefanie Karnagel, Gebühr: 13,00 EUR, zzgl. 8,00 EUR für Grundmaterialien (kurzes Skript, Papier zum Üben und für Skizzen, verschiedene Stifte und Farben, Pinsel)

Kunst und Handwerk

Kurs-Nr. 4407**Töpfern für Weihnachten****Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

© Maria Kiechle

Wir töpfeln und formen Lichtobjekte und Gefäße und gestalten mit drei Elementen: Gravieren, Durchbrüche schaffen, verschiedene Glasurtechniken anwenden. Freude beim Töpfeln werden Anfänger(innen) und Fortgeschrittene erleben.

Bitte mitbringen: Die Materialkosten betragen je nach Vielzahl und Größe der Kunstwerke, 35 – 70 Euro und werden im Kurs eingesammelt. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

Mittwoch, 29.10.2025 - Mittwoch, 3.12.2025, 18.00-21.00 Uhr, 4 Abende

Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum

Leitung: Maria Kiechle,

Gebühr: 68,00 EUR; zzgl. Materialkosten im Kurs zu entrichten.



Kurs-Nr. 4402

Notizheft mit passendem Bleistift

Notizhefte, kleine Skizzenhefte, ein Hausaufgabenheft ... Davon kann man doch nie genug haben. In diesem Kurs lernen Sie eine klassische Rückstichheftung an einlagigen Heften kennen. Passend dazu bekleben wir einen Bleistift. Ein perfektes Geschenk für Freunde oder auch für sich selbst. Bitte mitbringen: Die Materialkosten betragen je nach Aufwand und Größe des Notizbuches, ca. 10 Euro und werden im Kurs eingesammelt. Bitte Schürze/ Arbeitskleidung mitbringen.

Freitag, 14.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Handbuchbindemeisterin, Antonia Rottenkolber
Gebühr: 16,00 EUR, zzgl. Materialkosten ca. 10,00, die Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen.

Kurs-Nr. 4403

Ein Buch binden von A-Z



© Antonia Rottenkolber

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Buchbindens vermittelt. Es werden aus einzelnen Blättern Lagen gebildet, diese werden geheftet und der Buchblock mit Zeichenband und Kapitalband ausgestattet. Anschließend wird der Bucheinband aus Leinen und Buntpapier angefertigt und zu guter Letzt mit dem Buchblock verbunden.

Bitte mitbringen: Die Materialkosten betragen je nach Aufwand und Größe des Buches, 20 –30 Euro und werden im Kurs eingesammelt. Bitte Schürze/ Arbeitskleidung mitbringen.

Samstag, 22.11.2025, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag
VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Handbuchbindemeisterin, Antonia Rottenkolber
Gebühr: 48,00 EUR, zzgl. Materialkosten in der Höhe von 20- 30 EUR, die Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen.

Textiles Gestalten

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, 7.10.2025 - Dienstag, 25.11.2025, 19.30-22.00 Uhr,
7 Abende

Mittelschule West, WG 2 C.0.06

Leitung: Irene Knobloch, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 4412

Nähkurs und Zuschneidekurs

*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Sie nähen ein Stück nach Ihren Wünschen. Für Anfänger*innen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08206/6224 ab 18 Uhr) empfohlen. Das Beherrschen der eigenen Nähmaschine ist Voraussetzung. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien.

Mittwoch, 15.10.2025 - Mittwoch, 3.12.2025, 19.30-22.00 Uhr,
7 Abende

Mittelschule West, WG 2 C.0.06

Leitung: Maresa Iral, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 4413

Nähführerschein

für AnfängerInnen ab 14 Jahren

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

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

Der Kurs richtet sich vor allem an Näh- Einsteigerinnen und Einsteiger. Die Teilnahme ist ab einem Alter von zehn Jahren möglich. Am Ende des Workshops erhältst Du einen Nähführerschein und ein kleines Präsent zum Mitnehmen!

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

Samstag, 17.1.2026, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

Mittelschule West, WG 2 C.0.06

Leitung: Hazme Oktay

Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 4415

♻️ Upcycling: Rucksäcke und Taschen nähen

Dieser Workshop kombiniert Nachhaltigkeit auf kreative Weise mit individueller Gestaltungskraft. Du lernst, wie man aus ausrangierten Bannern, die sonst im Müll landen würden, funktionale und stilvolle Modeaccessoires wie Umhängetaschen oder Rucksäcke kreiert.

Hazme zeigt dir zunächst einige Musterbeispiele, die mit unterschiedlichen Verschlussmöglichkeiten, verstellbaren Tragegurten und weiteren praktischen Details versehen sind. So bekommst du Inspiration und ein Gefühl dafür, wie du die Materialien am besten nutzen kannst. Dann geht es an das Skizzieren deiner eigenen Vorstellungen und Ideen.

Voraussetzung: Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, ansonsten kannst Du Dir eine Nähmaschine ausleihen, bitte bei der Anmeldung angeben.

Samstag, 31.01.2026, 10.00-14.00 Uhr, 1 Tag,

Mittelschule West, WG 2 C.0.06

Leitung: Hazme Oktay/Gebühr: 75,00 EUR

Kurs-Nr. 4424

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 Meisterwerk: 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 Sticktechniken wie Kreuzstich, Hohlsaum, Richelieu, Ajour, Hardanger, Schwälmer, Myreschka. Für Fragen vorab: 08193/950685.

Mittwoch, 1.10.2025 - Mittwoch, 29.10.2025, 18.30-20.00 Uhr,
5 Abende

Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72

Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 37,50 EUR

Kurs-Nr. 4425

Arbeitskreis Handarbeiten

Kursbeschreibung siehe Kurs 4424.

Mittwoch, 12.11.2025 - Mittwoch, 10.12.2025, 18.30-20.00 Uhr,
5 Abende

Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72

Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 37,50 EUR

**Kurs-Nr. 4426****Arbeitskreis Handarbeiten**

Kursbeschreibung siehe Kurs 4424.

Mittwoch, 7.1.2026 - Mittwoch, 11.2.2026, 18.30-20.00 Uhr, 6 Abende

Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72

Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs-Nr. 4430**Makramee Basics***Geknüpft Werke im Boho-Style*

© Stefanie Karnagel

Die Knüpftechnik „Makramee“ stammt ursprünglich aus dem Orient. Auch bei uns wird diese Technik immer beliebter. Durch die Aneinanderreihung verschiedener Knoten lassen sich wunderschöne Muster und Kunstwerke gestalten.

In diesem Kurs bekommen Sie Einblick in die Welt des Makramee. Nach kurzer Einführung in die verschiedenen Materialien, lernen Sie unterschiedliche kreative Knoten-Techniken kennen. Sie haben genügend Zeit zum Üben und Ausprobieren. Zum Schluss knüpfen Sie unter Anleitung Schritt für Schritt Ihre eigene Blumenampel. Knüpfmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Der Kurs eignet sich für alle, die sich kreativ ausprobieren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: (Stoff-) Schere, Maßband oder Meterstab.

Mittwoch, 28.1.2026, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend,**VHS-Gebäude Raum 2.3**

Leitung: Stefanie Karnagel

Gebühr: 31,50 EUR zzgl. Materialgebühr 18,00 EUR (Übungsmaterial + Material Blumenampel, wie Holzring, Holzperlen, Fäden)

Theaterkunst

Kurs-Nr. 1010**KAS - Körper - Atmung - Sprechen***Schauspiel-Grundkurs ab 16 Jahren*

„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)

Dieser Schauspielkurs richtet sich an alle, die ihre Ausdruckskraft stärken wollen, ihre Präsenz verbessern und ihrer Kreativität Raum geben möchten – sei es auf der Bühne, im Alltag oder bei öffentlichen Auftritten. Im Mittelpunkt stehen Körperbewusstsein, Atemtechnik und Stimme – die Grundlagen jeder glaubwürdigen Darstellung. Mit Übungen aus dem Schauspieltraining lernen wir, uns gezielt aufzuwärmen, über den eigenen Schatten zu springen und mutig neue Ausdrucksformen auszuprobieren. Authentizität ist dabei der Kern unserer Arbeit.

Durch Improvisationen, szenische Übungen und spielerisches Erkunden von Rollen entsteht die Möglichkeit, in neue Figuren einzutauchen und in die eigene Traumrolle zu schlüpfen.

Freitag, 10.10.2025 - Freitag, 5.12.2025, 16.30-18.00 Uhr, 8 Abende,**VHS-Gebäude, Raum 1.1**

Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 144,00 EUR

Kurs-Nr. 6508**Schauspielkurs für Kinder und Jugendliche****(8- 14 Jahren)**

Du hast Lust, in spannende Rollen zu schlüpfen und einmal jemand ganz anderes zu sein? In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie Theater funktioniert: mit Fantasie, Spielfreude und Teamgeist.

Ob du erste Erfahrungen mitbringst oder einfach neugierig bist: Hier lernst du, wie du dich auf der Bühne ausdrückst, präsent bist und dich auf andere einlässt. Spielerisch trainieren wir Konzentration, Körpersprache und Stimme, stärken unser Selbstvertrauen und fördern unsere Kreativität.

Mit Improvisationen, kurzen Szenen und vielen Übungen tauchen wir in

unterschiedliche Rollen ein und am Ende zeigen wir einer kleinen Auswahl an Zuschauer*innen, was wir gemeinsam auf die Beine gestellt haben. Deine Traumrolle wartet schon!

Freitag, 10.10.2025 - Freitag, 5.12.2025, 14.30-16.00 Uhr,**8 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1**

Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 115,00 EUR

Fotografie

Kurs-Nr. 4712**Besser fotografieren**

© Dr. Jens Skowronek

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 Kurs kann ergänzt werden mit Fotoexkursionen durch Landsberg, s. Kurs und C4713. Hier werden die wichtigsten Fotoregeln und -kniffe noch einmal an praktischen Beispielen gezeigt, geübt und vertieft. Bitte mitbringen: eigene Kamera

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 14.10.2025, 18.30-21.00 Uhr,**2 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.4**

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, 18.10.2025, 16:00 - 18:30 Uhr. Bitte halten Sie sich den Ersatztermin für einen wetterbedingten Ausfall frei.

Die Teilnehmenden sollten körperlich in der Lage sein, auch Auf- und Abstiege zur oberen Altstadt zu bewältigen, geeignete Kleidung und Schuhwerk bitte beachten.

Bitte mitbringen: eigene Kameraausrüstung, möglichst auch Ersatzakku und Ersatzspeicherkarte.

Freitag, 17.10.2025, 16.00-18.30 Uhr, 1 Abend**Treffpunkt ist die Einfahrt zum Parkplatz gegenüber dem Landrats-****amt, Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg**

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

Kurs-Nr. 4752ON

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Sie lernen Ihre Smartphone-Kameras richtig zu bedienen, situationsbedingt einzusetzen und tolle Fotos zu machen. Nach den fotografischen Tipps sorgen wir für die richtige Belichtung und Fokussierung. Die Einstellung der Brennweite und Verwendung der Modi für Panorama, Makro, Portrait, Sport, Essen, Nacht, Profi, Video, Zeitraffer und Zeitlupe werden an praktischen Beispielen geübt. Bitte mitbringen: modernes Smartphone

Donnerstag, 9.10.2025, 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 und Bildbearbeitung finden Sie im Programmbereich Beruf und EDV auf **Seite 49**

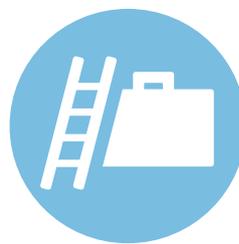


Lange Kunstnacht

Zum 25-jährigen Jubiläum der Langen Kunstnacht freuen wir uns sehr, Ihnen zwei Ausstellungen präsentieren zu dürfen. Im Rosarium finden Sie die Werke unserer vhs Schreibwerkstatt unter der Leitung von Ursula und Klaus Pfaffeneder und im Raum 1.1 im 1. Stock Kunstwerke der vhs Töpferwerkstatt unter der Leitung von Maria Kiechle.



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



Beruf und EDV

Persönliche Kompetenzen

Kurs-Nr. 1005

Ausbildung zum Konfliktlotsen

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

Samstag, 11.10.2025, 10.00-17.00 Uhr, Sonntag, 12.10.2025, 10.00-17.00 Uhr, Samstag, 25.10.2025, 10.00-17.00 Uhr, Sonntag, 26.10.2025, 10.00-17.00 Uhr, 4 Tage

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Klaus Eckardt, Gebühr: 150,00 EUR

Kurs-Nr. 1006

Verbale Attacken elegant kontern

Wie oft passiert es, dass wir mit verbalen Attacken oder Stammtischparolen konfrontiert werden, und uns in diesem Moment keine passende Erwiderung einfällt? Dieses Seminar zeigt erprobte Techniken, mit denen sich solche Angriffe elegant kontern lassen, ohne dabei direkt zurückzuschlagen.

Dienstag, 28.10.2025, 18.30-21.30 Uhr, Donnerstag, 30.10.2025, 18.30-21.30 Uhr, 2 Abende

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Klaus Eckardt, Gebühr: 43,00 EUR

Kurs-Nr. 1007

Die kleinen Kniffe erfolgreicher Kommunikation So erreichen Sie Ihre Gesprächsziele

Wie kommt es, dass es manchen Menschen scheinbar mühelos gelingt, andere in Gesprächen zu überzeugen? Der Schlüssel liegt darin, dass sie die Bedürfnisse und Befindlichkeiten ihrer Gesprächspartner blitzschnell erkennen und darauf eingehen. So schaffen sie eine positive Atmosphäre und umgehen Widerstände. In diesem Seminar üben Sie die kleinen Kniffe erfolgreicher Kommunikation, die auch Ihnen dabei helfen, andere von ihrem Standpunkt zu überzeugen und sich vor Angriffen und Forderungen anderer zu schützen. Für alle, die besser kommunizieren wollen.

Dienstag, 11.11.2025, 18.30-21.30 Uhr, Donnerstag, 13.11.2025, 18.30-21.30 Uhr, 2 Abende

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Klaus Eckardt, Gebühr: 43,00 EUR

Kurs-Nr. 1010

KAS - Körper - Atmung - Sprechen Schauspiel-Grundkurs ab 16 Jahren

„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)

Dieser Schauspielkurs richtet sich an alle, die ihre Ausdruckskraft stärken wollen, ihre Präsenz verbessern und ihrer Kreativität Raum geben



möchten – sei es auf der Bühne, im Alltag oder bei öffentlichen Auftritten. Im Mittelpunkt stehen Körperbewusstsein, Atemtechnik und Stimme – die Grundlagen jeder glaubwürdigen Darstellung. Mit Übungen aus dem Schauspieltraining lernen wir, uns gezielt aufzuwärmen, über den eigenen Schatten zu springen und mutig neue Ausdrucksformen auszuprobieren. Authentizität ist dabei der Kern unserer Arbeit.

Durch Improvisationen, szenische Übungen und spielerisches Erkunden von Rollen entsteht die Möglichkeit, in neue Figuren einzutauchen und in die eigene Traumrolle zu schlüpfen.

Freitag, 10.10.2025 - Freitag, 5.12.2025, 16.30-18.00 Uhr, 8 Abende
VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 144,00 EUR

Kurs-Nr. 1015

Stimmtraining

Workshop

Im Workshop arbeiten wir an der idealen Sprechstimmelage, der Stimmkraft und Lautstärke, sowie der Belastbarkeit und Tragfähigkeit der Stimme. Mit praxisbezogenen Übungen lernen Sie Präsenz mit Hilfe von Körper und Stimme zu entwickeln und auszubauen. Erfahren Sie, wie Sie im Brustton der Überzeugung Ihr Gegenüber besser erreichen können und mit einer lebendigen Sprechmelodie Ihre Zuhörer emotional mitreißen und begeistern können.

Inhalte:

- Stimmanalyse
- Körperhaltung und Körpersprache
- Atmung
- Stimme und Artikulation
- Transfer und Feedback

Sonntag, 25.1.2026, 10.00-16.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Lena Albrecht, Gebühr: 38,00 EUR

EDV-Grundlagenkurse

Allgemeine Anwenderkurse

Kurs-Nr. 1101

Wir starten durch:

Computergrundlagen für Ihren Alltag!

Schon längst wollten Sie in die Welt der Computerei einsteigen oder bereits erworbene Kenntnisse erweitern? Sie wuscheln sich bisher irgendwie am Computer durch, aber es fehlen Ihnen wichtige Grundlagen für eine effektive Nutzung Ihres Computers? Wir lernen praxisrelevante Begriffe des Betriebssystems Windows kennen und erstellen alltags-taugliche Worddokumente. Wir beschäftigen uns mit der Verwaltung von Ordnern und Dateien. Wir speichern Dateien richtig ab, damit wir den Überblick behalten. Außerdem machen wir einen Ausflug ins Internet und schreiben und empfangen E-Mails. In diesem Kurs werden Sie durch den „Dschungel der EDV“ geführt und lassen ganz nebenbei die Unsicherheiten im Umgang mit dem Computer hinter sich.

Windows: Desktop anpassen, Verwalten von Ordnern und Dateien, Umgang mit dem USB-Stick. Fotos von Fotoapparat/ Smartphone/ Tablet auf den Computer geben.

Microsoft Word: Texte schreiben und korrigieren, speichern, Rechtschreibprüfung, Silbentrennung, Texte ansprechend gestalten.

E-Mail: Schreiben und Empfangen von E-Mails, E-Mails mit Anhängen, Adressbuch

Bitte mitbringen: Idealerweise ihren eigenen Laptop mit installiertem Windows- und Textverarbeitungs-Programm. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Gerät der vhs benutzen möchten.

Dienstag, 11.11.2025 - Dienstag, 16.12.2025, 9.00-11.00 Uhr,

6 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,

Gebühr: 170,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 1110

Servus Chaos:

Wir räumen unseren Computer auf!

Wir sagen erstmal Servus - im Sinne von „Hallo“ - zu unserem Chaos am Computer – und stellen uns der Unordnung!

Wir spüren die viel zu vielen – mitunter auch doppelten - Dateien und nicht verwendeten Programme auf, die sich auf unseren Rechnern angehäuft haben. Wir erstellen Ordnerstrukturen und sortieren unsere Dateien systematisch ab. Außerdem werden wir unsere Daten auf eine externe Festplatte sichern.

Mit Software, die für den privaten Bereich kostenlos ist, erleichtern wir uns unser Vorhaben. Am Ende des Kurses sagen wir nochmals „Servus Chaos“ – im Sinne von auf „Nimmerwiedersehen“!

Voraussetzung: Alltagserfahrung am Computer. Bitte mitbringen: Ihr Notebook und, wenn vorhanden, eine externe Festplatte.

Montag, 10.11.2025 - Montag, 24.11.2025, 19.00-21.00 Uhr,

3 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.;

Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 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, 1.12.2025 - Montag, 15.12.2025, 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

MS-Office Anwendungen

Kurs-Nr. 1201

MS Office kompakt

Sie möchten Ihre MS Office Kenntnisse auffrischen oder vertiefen, weil Sie vielleicht eine berufliche Veränderung anstreben? Wir widmen uns den Programmen Word, Excel und Outlook, um den Büroalltag professionell meistern zu können.

WORD: Professioneller Brief mit Tabulatoren und Kopf-, Fußzeile und der Einbindung eines Logos und Textbausteinen, Adressen in einer Wordtabelle verwalten, Serienbrief

EXCEL: Listen erstellen, sortieren, filtern und ausdrucken, Autoausfüllen und Formatieren. Eine Rechnung schreiben mit Excel: Grundrechenarten und Prozentrechnen: Mehrwertsteuer und Rabatt. Einführung in die Verwendung von Funktionen: Summe() und Wenn()

OUTLOOK: Mails suchen, sortieren, in Ordner aufräumen, Anhänge senden, empfangen und abspeichern. Kontakte erstellen und verwalten, Termine setzen und bearbeiten

Voraussetzung: Umgang mit Word und Mails schreiben. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit den vorinstallierten Programmen.

Dienstag, 13.1.2026 - Dienstag, 3.2.2026, 9.00-11.00 Uhr,

4 Vormittage

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.;

Gebühr: 113,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR



Kurs-Nr. 1210

WORD kompakt

Sie arbeiten bereits mit Word und kommen mit dem Programm irgendwie zurecht, möchten aber Ihre Kenntnisse vertiefen? Sie möchten sich beruflich verändern und benötigen einen Wiedereinstieg in die Textverarbeitung? Sie lernen, professionell gestaltete Worddokumente zu erstellen. Es werden Ihnen wichtige und hilfreiche Word-Befehle aufgezeigt: Formatierung, Rechtschreibung und Silbentrennung, Listen gestalten, Grafiken und Textfelder einbinden, Tabulatoren und Tabellen, Seriendruck. Beim Bearbeiten der Übungsaufgaben im Kurs erhalten Sie ganz nebenbei viele Tipps und Tricks. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten Programm.

Mittwoch, 26.11.2025 - Mittwoch, 10.12.2025, 19.00-21.00 Uhr, 3 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.;

Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 1220

EXCEL kompakt

Sie haben vielleicht bereits ein wenig Umgang mit Excel oder haben vor einiger Zeit mit Excel gearbeitet? Oder Sie fühlen sich einfach unsicher im Excel-Arbeitsalltag? In diesem Kurs widmen wir uns praxisnahen Anwendungsmöglichkeiten. Excel hilft uns schnell und unkompliziert Berechnungen zu erledigen. Excel kann aber auch einfach nur für Listen eingesetzt werden. In diesem Kurs lernen Sie aber auch die Vielseitigkeit von Excel kennen. Wir verwenden nur die Grundrechenarten und Funktionen, die ohne große Mathekenntnisse zu verstehen sind. Im Kurs wird Ihnen das Handwerkszeug von Excel vermittelt wie z.B. Dateneingabe, Sortieren und Filtern von Daten, verschiedene Formatierungsmöglichkeiten, relativer und absoluter Zellbezug, Autoausfüllen, Diagramme erstellen. Wir bereiten alles für einen ordentlichen Ausdruck vor. Wir widmen uns aber auch Formeln und Funktionen und werden sehen, dass ein professioneller Umgang mit Excel gar nicht so schwierig ist, uns aber unsere Arbeit gewaltig erleichtert. Voraussetzung: Alltagserfahrung am Computer. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten Programm.

Mittwoch, 7.1.2026 - Mittwoch, 21.1.2026, 19.00-21.00 Uhr, 3 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.;

Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 1230

OUTLOOK kompakt

Sie können bereits mailen und möchten nun im Büroalltag die E-Mail-Flut bewältigen sowie Termine und Aufgaben mit Hilfe von Outlook verwalten? Wir lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, Mails zu suchen, zu sortieren und über Regeln automatisch in bestimmte Ordner ablegen zu lassen. Wir nutzen verschiedene Kalenderfunktionen, um Termine zu koordinieren und das Abarbeiten von Aufgaben zu dokumentieren. Terminchaos und überfällige To-Do-Listen lassen sich mit Outlook zukünftig vermeiden. Voraussetzung: Sie mailen bereits. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten Programm.

Mittwoch, 28.1.2026 - Mittwoch, 11.2.2026, 19.00-21.00 Uhr, 3 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.;

Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Bei allen EDV-Kursen mit Birgit Feiner erhalten Sie kursbegleitend einen Zugang zur Lernplattform **www.lernmitklick.net**.

Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Notebook.



© Foto von dixmedia.hu auf Unsplash

Smartphone – Tablets – Social Media

Social Media Sprechstunde

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Landsberg



Von Januar bis März 2026 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.

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, 10.1.2026; Samstag, 7.2.2026; Samstag 7.3.2026 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.

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, 12.1.2026 - Montag, 26.1.2026, 19.00-21.00 Uhr, 3 Abende

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppenkurs: max. 6 Teiln.;

Gebühr: 85,00 EUR

**Kurs-Nr. 1304****Erste Schritte mit iPhone und iPad**
Grundlagen, Tipps und Apps

In diesem Kurs bekommen Sie Starthilfe für die ersten Schritte mit Ihrem iPhone oder iPad und lernen, wie einfach die Nutzung sein kann, wenn man die richtigen Tricks kennt. Die Kursleiterin erklärt nicht nur die Kamera- und Telefonfunktion, sondern auch, wie Sie Ihr E-Mail-Postfach mit Ihrem Gerät verbinden, wo Sie Ihre Termine verwalten und wie Sie Notizen anlegen. Zusätzlich zu den vorinstallierten Programmen lernen Sie neue Apps kennen, mit denen Sie noch mehr aus Ihrem iPhone oder iPad herausholen. Schnell werden Sie merken, wie kinderleicht die Bedienung sein kann. Bitte mitbringen: Eigenes iPhone oder iPad (aktuellste Softwareversion). Es stehen KEINE Geräte für Teilnehmende zur Verfügung.

Samstag, 15.11.2025, 9.00-16.00 Uhr, 1 Samstag

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 6 Teiln.;

Gebühr: 73,00 EUR

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, 10.1.2026, 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, Privatsphäreinstellungen und Basiswissen im Social Web.

Samstag, 7.2.2026, 12.30-14.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Sabrina Spinnler, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 1321**Fit in Social Media – Grundlagen zur erfolgreichen Social Media Strategie für Ihr Unternehmensprofil - EinsteigerInnen 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, 29.11.2025, 9.00-16.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 6 Teiln.;

Gebühr: 80,00 EUR

Kurs-Nr. 1324**Fit in Social Media Marketing: Grundlagen zur erfolgreichen Vermarktung**

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. Bitte mitbringen: eigenen Laptop

Samstag, 6.12.2025, 9.00-15.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Sabrina Spinnler,

Kleingruppe: max. 6 Teiln.; Gebühr: 67,00 EUR

Navigation**Kurs-Nr. 1351****📍 komoot Grundkurs**

Ihr lernt auf dem Laptop: Anlegen eines komoot-Kontos, Tourenausswahl, „Lesen“ einer Tour, Erstellen eigener Touren, Speichern und Laden von Touren. Ihr lernt auf dem Smartphone: Nutzung der komoot-App, Laden von Touren zur Navigation, einfache Planung auf dem Smartphone. Voraussetzung: Laptop- und Smartphone Grundkenntnisse unter den Betriebssystemen Windows und Android. Bitte mitbringen: Laptop und Smartphone (Android).

Dienstag, 21.10.2025, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Bernd Meckel, Gebühr: 23,00 EUR

Kurs-Nr. 1352**📍 komoot Straßenkurs zur Navigation**

Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse der komoot-Navigation, wie sie z.B. im Kurs 3151 komoot Grundkurs der VHS Landsberg vermittelt werden und ein sicherer Umgang mit dem Smartphone. Dieser praxisorientierte Kurs findet zu großen Teilen auf dem Fahrrad statt. Wichtig ist eine stabile Halterung am Lenker für ein Smartphone mit aktuellem Android. Alle wichtigen Anzeigen und Anweisungen werden in Kleingruppen ausführlich erläutert. Wir laden und programmieren verschiedene Touren und lassen uns die Wege durch Landsberg von komoot zeigen. Das Verhalten bei Fahrfehlern, das Verändern der Route, die spontane Ergänzung eines zusätzlichen Ziels und das Verfahren zur schnellen Rückkehr zum Ausgangspunkt werden gezeigt.

Ersatztermin bei schlechtem Wetter (wird durch den Dozenten einen Tag vorher bekannt gegeben, bitte bei der Anmeldung Mobilnummer angeben): Sonntag, 02.11.25, 14:00 - 17:00 Uhr. Bitte haltet Euch den Ersatztermin für einen wetterbedingten Ausfall frei.

Bitte mitbringen: Smartphone (Android), Fahrradhelm, verkehrssicheres Fahrrad.

Sonntag, 26.10.2025, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

Treffpunkt mit den Rädern am AOK Haupteingang

Waitzinger Wiese 1, Landsberg

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

Gebühr: 44,00 EUR



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



Kurs-Nr. 1353

★ Komoot Fortgeschrittenenkurs

Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse der komoot-Navigation, wie sie z.B. im Kurs 1351 komoot Grundkurs der VHS Landsberg vermittelt werden. Sie lernen auf dem Laptop die Bearbeitung und Veränderung gespeicherter und abgeschlossener Touren, die Kombination von Touren, die Planung von Mehrtagestouren, die Off-Grid-Technik und die Einbindung von Tourfotos. Mit dem Android-Smartphone werden spontane Änderungen während der Navigation, die Erstellung von Tourfotos über die App und die Unterstützung in Notsituationen gelernt. Zum Kursende erhalten Sie die Präsentationscharts und Bildschirmfotos der selbst bearbeiteten Aufgaben.

Bitte mitbringen: Laptop und Smartphone (Android)

Dienstag, 11.11.2025, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Bernd Meckel, Gebühr: 23,00 EUR

Künstliche Intelligenz

Kurs-Nr. 14200N

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

In einer Welt, die zunehmend von künstlicher Intelligenz geprägt wird, ist es entscheidend, sich mit den Grundlagen und Anwendungen dieser innovativen Technologie vertraut zu machen. Diese Kursreihe bietet eine facettenreiche Einführung in die Welt der künstlichen Intelligenz und zeigt auf, wie Sie diese in Ihrem beruflichen, aber auch privaten Umfeld gewinnbringend einsetzen können. Die Inhalte der Kursreihe orientieren sich am europäischen digitalen Kompetenzrahmen (DigComp). Hinweis: Der Vortrag und die Workshops können entweder einzeln oder als Reihe gebucht werden. Bei Teilnahme an der gesamten Kursreihe wird Ihnen ein Teilnahmezertifikat ausgestellt.

Inhalt:

10.11.25: Was ist KI und was heißt das für mich?

17.11.25: Die präzise Formulierung von Anfragen:
Prompt Engineering mit KI

24.11.25: KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten

01.12.25: Recherche, Bewertung und Organisation
von Informationen mit KI

08.12.25: Urheberrechtliche Fragen rund um ChatGPT

15.12.25: KI und Ethik

6 Abende, Beginn jeweils 19 Uhr.

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: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 14210N

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

Was ist KI und was heißt das für mich? - Vortrag

Wie verändert KI unsere Lebens- und Arbeitswelt? Was kann KI heute schon und wie kann ich sie für mich selbst sinnvoll nutzen? Der Vortrag gibt Einblicke in die Fähigkeiten von KI und zeigt auf, wie und wo KI ein nützliches Werkzeug sein kann, um Aufgaben / Tätigkeiten in Alltag und Arbeit zu erleichtern und zu verbessern.

Montag, 10.11.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

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

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

Kurs-Nr. 14220N

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

Die präzise Formulierung von Anfragen: Prompt Engineering mit KI

Dieser praxisorientierte Workshop fokussiert die präzise Formulierung von Anfragen für KI-Modelle. Die Teilnehmenden lernen, sich so auszudrücken, dass KI-Sprachmodelle wie ChatGPT die gewünschten Ergebnisse liefern. Es werden individuelle Bedürfnisse identifiziert, technische Problemlösungsfähigkeiten geschärft und die Anwendung von Prompts für eine effektive Zusammenarbeit mit KI erprobt.

Montag, 17.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

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

Leitung: Vincent Dusanek; Gebühr: 20,00 EUR

Kurs-Nr. 14230N

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, 24.11.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

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

Leitung: Sophie Erbsner, Gebühr: 20,00 EUR

Kurs-Nr. 14240N

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, 1.12.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

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

Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 20,00 EUR

Kurs-Nr. 14250N

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

Urheberrechtliche Fragen rund um ChatGPT – 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, 8.12.2025, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

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

Leitung: Prof. Dr. Franz Hofmann, Gebühr: 15,00 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, 15.12.2025, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend

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

Leitung: Ines Hensch, Gebühr: 20,00 EUR

Bitte beachten Sie unsere Vertiefungsworkshops:

Kurs-Nr. 1427

KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Vertiefungsworkshop Generative KI wie ChatGPT für Alltag und Beruf nutzen

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

Bei Teilnahme am Vertiefungsworkshop wird Ihnen ein Teilnahmezertifikat ausgestellt.

Montag, 12.1.2026, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend

VHS-Gebäude, Raum 2.1

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

Kurs-Nr. 1428ON

KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz - Vertiefungsworkshop Installation und Benutzung lokaler KI-Modell auf dem eigenen Computer

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie anhand von Schritt-für-Schritt-Anleitungen und praxisnahen Übungen, KI-Modelle auf Ihren eigenen Endgeräten zu installieren und zu konfigurieren, um lokal und datenschutzkonform mit Sprachmodellen zu arbeiten. Für eine stabile und performante Ausführung wird ein Computer mit moderner CPU, mindestens 16 GB RAM, mindestens 20 GB freiem Speicherplatz sowie idealerweise einer leistungsfähigen Grafikkarte empfohlen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bei Teilnahme am Vertiefungsworkshop wird Ihnen ein Teilnahmezertifikat ausgestellt.

Montag, 26.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend

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

Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 25,00 EUR

Die Vertiefungsworkshops können nur einzeln gebucht werden und sind in der KI-FIT-Reihe nicht im Preis erhalten.

Bildbearbeitung

Kurs-Nr. 1710

Affinity Publisher: Schluss mit Word-Basterei – jetzt wird grafisch gestaltet!

Mach deine Einladungen, Flyer, Plakate und Visitenkarten endlich selbst – und zwar richtig schön und professionell!

In diesem 1-Tageskurs lernst du, wie du mit dem günstigen und einfach bedienbaren Affinity Publisher ansprechende Drucksachen für private und werbliche Anlässe gestaltest.

Bitte mitbringen: Laptop mit vorinstalliertem Programm – Affinity Publisher, es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung.

Samstag, 24.1.2026, 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. 1711

Adobe Lightroom Classic & Photoshop – Einstieg für Fotograf:innen

Vom RAW zum Wow – an nur einem Wochenende!

Ideal für Fotograf:innen, die in die Bildbearbeitung mit Lightroom Classic und Photoshop einsteigen möchten. An zwei Tagen lernen Sie, Ihre Fotos professionell zu organisieren, zu optimieren und kreativ zu gestalten. Über die Lightroom-Synchronisation haben Sie Ihre Bilder auch auf Smartphone und Tablet immer griffbereit.

Bitte mitbringen: Laptop mit vorinstalliertem Programm - Adobe Lightroom Classic und Photoshop (Foto-Abo), es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung. Sie können gerne Ihre eigenen Bilder mitbringen.

Samstag, 18.10.2025 - Sonntag, 19.10.2025, 10.00-17.00 Uhr, 2 Tage

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Wolfgang Wein; Kleingruppe: max. 6 Teiln.;

Gebühr: 144,00 EUR

Unser Tipp:

Weitere Kurse zum Thema Fotografie finden Sie im Programmbereich Kultur auf **Seite 43**

Kursleitungen gesucht

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



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.vhs-landsberg.de unter „Aktuelles“.



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



AbenteuerKinderWelt

Kurs-Nr. 6401

AbenteuerKinderWelt

(MAXI: Alter 30 bis 36 Monate)

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß haben. Die Kursleiterin sammelt 10 Euro Materialgeld ein. Mehr unter www.abenteuerkinderwelt.de

Montag, 6.10.2025 - Montag, 15.12.2025, 9.30-11.00 Uhr,

10 Vormittage

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 108,00 EUR



Kurs-Nr. 6404

AbenteuerKinderWelt

(MIDI: Alter 22 bis 30 Monate)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6401

Dienstag, 7.10.2025 - Dienstag, 16.12.2025, 9.30-11.00 Uhr,

10 Vormittage

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs-Nr. 6405

AbenteuerKinderWelt

(MINI: Alter 12 bis 18 Monate)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6401

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 17.12.2025, 9.00-10.30 Uhr,

10 Vormittage

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 108,00 EUR

Musik und Rhythmus

Kurs-Nr. 6409

TrommelSpielZauber

Ab Kindergartenalter

Reise mit deiner Trommel durch unsere Zauberwelt, spiele mit auf unserem TrommelSpielplatz und besuche die Tiere in unserem Rhythmuszoo. Bei uns darfst du mal so richtig auf die Pauke hauen oder auch ein Solo trommeln. Du erfährst, was es für unterschiedliche Möglichkeiten zu trommeln gibt, lernst die Hauptschlagtechniken kennen und schon geht die Reise mit unseren Rhythmen und Trommelgeschichten los. Verschiedene Trommeln, Kleinperkussionsinstrumente, Alltagsgegenstände, Boomwhackers und Stöcke begleiten uns auf unserem gemeinschaftlichen musikalischen Erlebnis. Dabei fördern wir spielerisch unsere Konzentrations- und Lernfähigkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Selbstaussdruck und soziale Kompetenz und bauen auch Aggressionen ab. TrommelSpielZauber ist ein ganzheitliches Konzept, das auf den

Grundpfeilern Sprechen, Trommeln, Bewegen und Spielen aufbaut. Die Trommeln werden gestellt, es dürfen gerne auch eigene Trommeln mitgebracht werden. Die Eltern sind beim Kurs dabei. Die Benutzung der Instrumente ist in der Kursgebühr enthalten.

Mittwoch, 8.10.2025 - Mittwoch, 17.12.2025, 15.30-16.30 Uhr,

10 Nachmittage

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 73,50 EUR

Bewegung, Kreativität und Phantasie

Kurs-Nr. 6503

Töpferwerkstatt für Eltern oder Großeltern mit Kindern von 5 bis 9 Jahren

Wir formen aus Ton Zwerge, Bäume, Tiere und Schüsseln, in denen sich beispielsweise Nüsse sammeln lassen. Die getöpften Kunstwerke werden von den Künstler*innen selbst glasiert. Freude am Töpfern und Gestalten werden Anfänger*innen und Fortgeschrittene erleben.

Das Materialgeld (ca. 20 – 30 Euro) wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben.

Die Gebühr für Erwachsene beträgt 32 Euro, für Kinder 16 Euro.

Bitte mitbringen: Bitte Arbeitskleidung /Arbeitsschürze tragen.

Freitag, 24.10.2025, 14.30-16.30 Uhr, Freitag, 31.10.2025, 14.30-16.30

Uhr, Freitag, 14.11.2025, 14.30-16.30 Uhr, Freitag, 21.11.2025, 14.30-

16.30 Uhr, 4 Nachmittage

Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum

Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs-Nr. 6504

Töpferwerkstatt für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Wir formen Tassen, Teller und Lichtobjekte. Die getöpften Kunstwerke werden von den Künstler*innen selbst glasiert. Freude am Töpfern und Gestalten werden Anfänger*innen und Fortgeschrittene erleben.

Das Materialgeld (ca. 20 – 30 Euro) wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben.

Bitte mitbringen: Bitte Arbeitskleidung /Arbeitsschürze tragen.

Freitag, 24.10.2025, 16.30-18.30 Uhr, Freitag, 31.10.2025, 16.30-18.30

Uhr, Freitag, 14.11.2025, 16.30-18.30 Uhr, Freitag, 21.11.2025, 16.30-

18.30 Uhr, 4 Nachmittage

Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum

Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs-Nr. 6507

Andersen mal anders

– im vorwinterlichen Märchenwald

Familien-Workshop für alle großen und kleinen Märchenfans ab 3 Jahren

Wir lauschen einer Geschichte von H.C. Andersen und werden diese gemeinsam spielend erleben. Mithilfe von Bewegungs- und Kreativspielen aus Tanz sowie Theater werden Schneeköniginnen, fliegende Koffer und andere fabelhafte Wesen auf unserer „Bühne“ lebendig. Tauch hinab und sei gespannt, was alles Neues in und mit der Geschichte entstehen kann. Die Gebühr ist pro Elternteil und einem Kind berechnet (Erwachsene bezahlen 16 Euro, Kinder 11 Euro).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Getränk

Montag, 17.11.2025, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Maria-Theresa Storch, Gebühr: 27,00 EUR

**Kurs-Nr. 6508****Schauspielkurs für Kinder und Jugendliche (8- 14 Jahren)**

Du hast Lust, in spannende Rollen zu schlüpfen und einmal jemand ganz anderes zu sein? In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie Theater funktioniert: mit Fantasie, Spielfreude und Teamgeist.

Ob du erste Erfahrungen mitbringst oder einfach neugierig bist: Hier lernst du, wie du dich auf der Bühne ausdrückst, präsent bist und dich auf andere einlässt. Spielerisch trainieren wir Konzentration, Körpersprache und Stimme, stärken unser Selbstvertrauen und fördern unsere Kreativität.

Mit Improvisationen, kurzen Szenen und vielen Übungen tauchen wir in unterschiedliche Rollen ein und am Ende zeigen wir einer kleinen Auswahl an Zuschauer*innen, was wir gemeinsam auf die Beine gestellt haben. Deine Traumrolle wartet schon!

Freitag, 10.10.2025 - Freitag, 5.12.2025, 14.30-16.00 Uhr,

8 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Isabella Leicht, Gebühr: 115,00 EUR

Kurs-Nr. 6510**Zaubern können, wer will das nicht?****Zauberworkshop für Kinder und Jugendliche von 7 bis 16 Jahren**

In der Zauberschule von Fred Bossie liegt Magie in der Luft. Schritt für Schritt zeigt Zauberpädagoge Fred Bossie neue, pfiffige Tricks, mit denen kleine Zauberkünstler ganz groß rauskommen. Ein paar Alltagsgegenstände, etwas Geduld und Übung – und schon kann es losgehen. Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den letzten Jahren: In diesem Workshop gibt es ein völlig neues Programm mit vielen großartigen Kunststücken. Es lohnt sich also, wieder mitzumachen.

Zaubermaterial, wie Karten oder Zauberseil, und die umfangreiche Broschüre „Auf geht's in die Zauberschule“ mit vielen, ausführlich erklärten Tricks sind in der Kursgebühr enthalten.

Ab 14:30 Uhr laden wir Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Freunde herzlich zu einer Zaubershow ein und am Schluss gibt es auch noch ein Zauberdiplom.

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, buntes (Herrentaschen-)Tuch, sowie ein Getränk und einen Pausensnack.

Samstag, 11.10.2025, 10.00-15.00 Uhr, 1 Tag

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Fred Bossie, Gebühr: 49,00 EUR

Kurs-Nr. 6520**Leporello – Fotoalbum mit Zick-Zack Falzung****Ferienkurs für Kinder von 8 bis 14 Jahren**

Wir fertigen zwei Fotoalbum mit Zick-Zack Falzung (Leporello) und festen Deckeln an. Ein Leporello eignet sich ideal für kleine Fotoserien, Skizzen oder als kreatives Geschenk.

Montag, 3.11.2025, 10.00-12.30 Uhr, 1 Vormittag

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Handbuchbindemeisterin, Restauratorin ANTONIA ROTTENKOLBER, Gebühr: 18,50 EUR, zzgl. 10,00 Materialgebühr

Kurs-Nr. 6506**Kreativer, freier Tanz für die ganze Familie****Familien-Workshop**

Tanze dich und deine Kreativität frei! Lerne verschiedene Bewegungsqualitäten (leicht, schwer, kraftvoll, entspannt ...) kennen und übe dich im freien Tanzen sowie im Improvisieren. Zu Rhythmen aus aller Welt - mal leichtfüßig, mal dynamisch fordernd, mal schwerelos - schwingen, schlendern und spüren wir uns durch den gemeinsamen Workshop. Dabei steht die leichtfüßige Freude an der Bewegung im Mittelpunkt: Es darf ausgiebig gelacht, geschwitzt und gewirbelt werden!

Die Gebühr ist pro Elternteil und einem Kind berechnet (Erwachsene bezahlen 16 Euro, Kinder 11 Euro)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Getränk

Freitag, 14.11.2025, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Maria-Theresa Storch, Gebühr: 27,00 EUR

Kurs-Nr. 6605**Intensiver Skateboardkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene****Für Kinder von 6 bis 14 Jahren**

Du möchtest gerne Skateboarden lernen? Dann bist du bei uns genau richtig. Du lernst hier nicht nur das richtige Fallen und den richtigen Stand sondern erfährst auch etwas über die Geschichte und die Bestandteile des Skateparks. Der perfekte Kurs, um eine sichere Grundlage zu bekommen. Auch Fortgeschrittene, die ihr Können mit neuen Tricks verbessern wollen, sind hier willkommen.

Von dem bayerischen Meister Tom, mit 21 Jahren Skateboard-Erfahrung, seiner Frau Dara und deren Team erfahren und erlernen die Teilnehmenden die Technik des Skatens. Sie werden in zwei Gruppen aufgeteilt, so dass Anfänger*innen und Fortgeschrittene etwas Neues erlernen, ihr Selbstbewusstsein stärken und vor allem Spaß haben.

Das Equipment - Profi-Skateboards, Schoner und Helme - wird kostenlos am Kurstag verliehen. Wer ein eigenes Skateboard, einen Helm oder Schoner hat, kann diese gerne mitbringen.

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

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

Sonntag, 26.10.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Termin

Turnhalle der Grundschule Erpfting, Husarenstr. 1

Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 6607**Intensiver Skateboardkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene****Ferienkurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605

Freitag, 7.11.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Termin

Turnhalle der Grundschule Erpfting, Husarenstr. 1

Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 6609**Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene****Für Kinder von 6 bis 14 Jahren**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605

Samstag, 13.12.2025, 10.00-12.00 Uhr, 1 Termin

Turnhalle der Grundschule Erpfting, Husarenstr. 1

Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 6611**Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene****Für Kinder von 6 bis 14 Jahren**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605

Samstag, 17.1.2026, 10.00-12.00 Uhr, 1 Termin

Turnhalle der Grundschule Erpfting, Husarenstr. 1

Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 6613**Intensiver Skateboardkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene****Für Kinder von 6 bis 14 Jahren**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605

Samstag, 7.2.2026, 10.00-12.00 Uhr, 1 Termin

Turnhalle der Grundschule Erpfting, Husarenstr. 1

Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 6614**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, 15.11.2025 - Samstag, 13.12.2025, 7.45-8.30 Uhr, 5 Vormittage

Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle

Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs-Nr. 6614A**Kids on Ice - Folgekurs zu Kurs Nr. 6614****Anfängerkurs (7-8 Jahre)**

In diesem Kurs wird das Erlernte bzw. das vorhandene Können vertieft.

Voraussetzung: Sicheres Laufen und Bremsen.

Es sind keine Foto- und Filmaufnahmen gestattet.

Samstag, 31.1.2026, 7.45-8.30 Uhr, Samstag, 14.2.2026, 7.45-8.30

Uhr, Samstag, 28.2.2026, 7.45-8.30 Uhr, Samstag, 7.3.2026, 7.45-8.30

Uhr, 4 Vormittage, Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle

Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 36,00 EUR

Kurs-Nr. 6615**Kids on Ice - Anfängerkurs (5-6 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, 15.11.2025 - Samstag, 13.12.2025, 8.30-9.25 Uhr, 5 Vormittage

Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle

Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs-Nr. 6615A**Kids on Ice - Folgekurs zu Kurs Nr. 6615****Anfängerkurs (5-6 Jahre)**

In diesem Kurs wird das Erlernte bzw. das vorhandene Können vertieft.

Voraussetzung: Sicheres Laufen und Bremsen.

Es sind keine Foto- und Filmaufnahmen gestattet.

Samstag, 31.1.2026, 8.30-9.25 Uhr, Samstag, 14.2.2026, 8.30-9.25

Uhr, Samstag, 28.2.2026, 8.30-9.25 Uhr, Samstag, 7.3.2026, 8.30-9.25

Uhr, 4 Vormittage, Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle

Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 36,00 EUR

Kurs-Nr. 6616**Eislaufen für Klein und Groß****Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen****(Alter: 9-99 Jahren)**

Längere Zeit pausiert? Dann ist dieser Kurs genau der richtige um entspannt die individuellen Kenntnisse im Schlittschuhlaufen aufzufrischen bzw. zu verbessern. Dazu gehören: Bremsen, Vorwärts-, Rückwärts- und Kurvenlaufen. Natürlich steht der Spaß im Vordergrund.

Handschuhe müssen während des Laufens getragen werden. Das Tragen eines Helmes wird empfohlen!

Schlittschuhe können vor Ort gegen eine Gebühr ausgeliehen werden.

Zum Termin bitte 15 Minuten früher kommen.

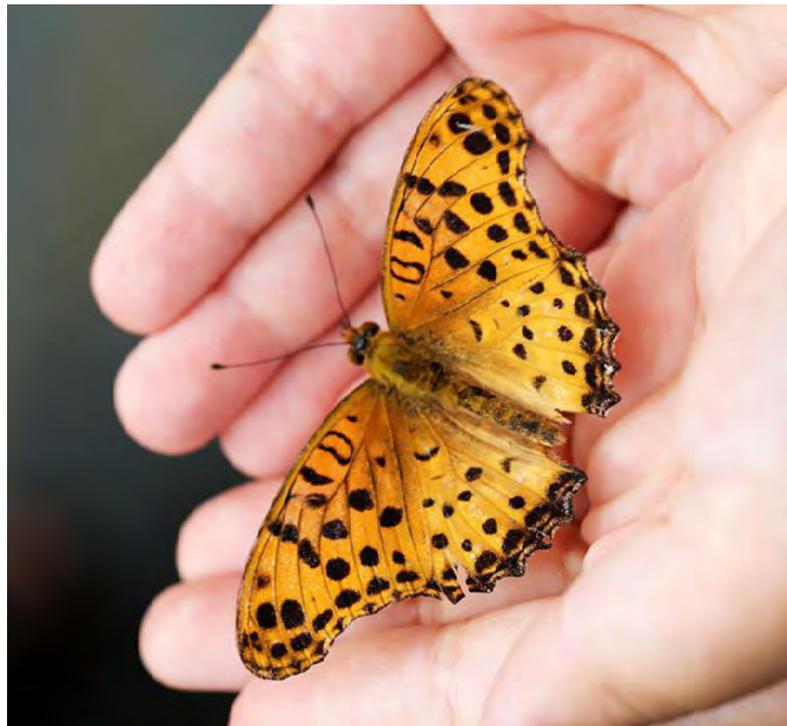
Es sind keine Foto- und Filmaufnahmen gestattet.

Samstag, 24.1.2026, 7.45-9.25 Uhr, 1 Vormittage,

Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle

Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 19,00 EUR

PEKiP



Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern und ihre Babys im 1. Lebensjahr.

Ziel des PEKiP ist es:

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt der Treffen stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen, die dem Alter und der Entwicklung des Babys entsprechend ausgewählt werden. In freundlicher, anregender Atmosphäre erleben Mutter/Vater und Baby Freude am gemeinsamen Spiel und der intensiven Zeit.

Bitte in luftiger Kleidung zum Kurs kommen.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch oder kleine Babydecke, evtl. etwas zu trinken.

Kursleiterinnen: Monika Prestele, Bea Bachsleitner und Daniela Achenbach.

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

Die Kurse finden im vhs-Gebäude statt.

Achtung: Es gibt keine Möglichkeit im vhs-Gebäude Kinderwagen abzustellen. Geschwister können leider nicht mitgebracht werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen der teilnehmenden Mutter / des teilnehmenden Vaters, den Namen des Babys,

das Geburtsdatum des Babys und das Geburtsjahr der teilnehmenden Mutter / des teilnehmenden Vaters an.

Bitte beachten Sie: bei PEKiP-Kursen ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Die AGB der vhs gelten in diesem Fall nicht.

Unser Tipp:

PEKiP-Kurse werden laufend eingerichtet.

Aktuelle PEKiP-Angebote finden Sie auf unserer Webseite im Programmbereich junge vhs.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Sprachen lernen mit System

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

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

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

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

Niveaustufen

A1

A2

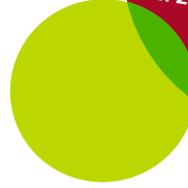
B1

B2

C1

C2

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A1 | Ich kann zum Beispiel: |
| Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken. | <ul style="list-style-type: none"> ■ jemanden begrüßen und mich vorstellen ■ einfache Fragen stellen und beantworten ■ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen ■ eine kurze Notiz schreiben ■ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern ■ einiges verstehen |
| A2 | Ich kann zum Beispiel: |
| Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache. | <ul style="list-style-type: none"> ■ etwas zum Essen und zum Trinken bestellen ■ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) ■ eine kurze Notiz schreiben ■ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern |
| B1 | Ich kann zum Beispiel: |
| Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen. | <ul style="list-style-type: none"> ■ einfache Gespräche über vertraute Themen führen ■ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird ■ persönliche Briefe schreiben ■ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen ■ mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen |
| B2 | Ich kann zum Beispiel: |
| Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler. | <ul style="list-style-type: none"> ■ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen ■ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen ■ fachbezogene Korrespondenz lesen ■ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben ■ in Diskussionen meine Ansichten begründen |
| C1 | Ich kann zum Beispiel: |
| Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus. | <ul style="list-style-type: none"> ■ mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren ■ komplexe Sachverhalte darstellen ■ Berichte und Briefe aller Art schreiben ■ mich an Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen ■ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen ■ Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen |
| C2 | Ich kann zum Beispiel: |
| Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken. | <ul style="list-style-type: none"> ■ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken ■ mich mühelos an allen Gesprächen mit Muttersprachler/innen beteiligen ■ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben ■ Literatur- und Sachbücher lesen ohne Schwierigkeiten ■ gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen |



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



Volkshochschule
Kaufering



Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
9.00 bis 12.30 Uhr

Montag auch
15.00 bis 18.00 Uhr

Donnerstag auch
15.00 bis 19.00 Uhr

Geschäftsstelle

Albert-Schweitzer-Straße 4a,
86916 Kaufering

Telefon 0 81 91 / 66 42 20

Fax 0 81 91 / 66 42 21

E-Mail vhs@kaufering.de

Internet

www.vhs-kaufering.de

Kursanmeldung

Wählen Sie den Weg, der für Sie
am bequemsten ist:

- Im Internet rund um die Uhr
unter www.vhs-kaufering.de
- telefonisch unter 08191 / 664220
- per E-Mail an vhs@kaufering.de
- persönlich in der Geschäftsstelle
in Kaufering



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



Dieses Programmheft enthält nur eine Aus-
wahl der angebotenen Veranstaltungen der
vhs Kaufering. Zusatzkurse und Aktualisierun-
gen werden laufend auf der Webseite der vhs
veröffentlicht.

Inhalt

| | |
|--------------------------------------------|---|
| Vorwort | 1 |
| Semesterschwerpunkt: #zukunftsor_vhs | 2 |
| Programmbereich vhs Landsberg | 3 |

Gesellschaft & Umwelt

| | |
|------------------------------------------------|----|
| Recht und Verbraucherbildung | 56 |
| Finanzen und Vorsorge | 56 |
| Nachhaltig konsumieren, wohnen und leben | 57 |
| Politik und Demokratie | 58 |
| Miteinander leben | 58 |
| Persönliche Entwicklung und Psychologie | 59 |
| Naturwissenschaften und Technik | 60 |
| Freizeit und Hobby | 61 |

Sprachen & Integration

| | |
|--------------------------------|----|
| Deutsch als Fremdsprache | 61 |
| Gebärdensprache | 62 |
| Englisch | 62 |
| Französisch | 63 |
| Italienisch | 64 |
| Kroatisch | 65 |
| Russisch | 65 |
| Spanisch | 65 |

Gesundheit & Ernährung

| | |
|--------------------------------------------------------|----|
| Gesundheitsforum | 66 |
| Essen und Trinken | 67 |
| Gymnastik und Fitness am Vormittag | 68 |
| Gymnastik und Fitness am Nachmittag und am Abend | 70 |
| Zumba und LaKossa | 71 |
| Yoga und Qigong | 72 |
| Aktivitäten im Freien | 74 |
| Meditation, Entspannung & Atmung | 74 |



Digital Fit in Alltag & Beruf

| | |
|-------------------------------------|----|
| Laptop, Tablet und Smartphone | 76 |
| Künstliche Intelligenz (KI) | 77 |
| Softskills | 78 |

Kultur & Gestaltung

| | |
|--------------------------------------------------|----|
| Theater | 79 |
| Literatur, Philosophie und Kunstgeschichte | 79 |
| Malen und Zeichnen | 80 |
| Musik und Gesang | 81 |
| Tanz | 82 |
| Kunsth Handwerk, Nähen und Gestalten | 82 |

Junge vhs

| | |
|------------------------------------|----|
| Eltern-Kind-Veranstaltungen | 83 |
| Pädagogik und Erziehung | 84 |
| Bewegung und Körpererfahrung | 86 |
| vhs.KinderUni | 86 |
| Ferienkurse | 87 |
| Kreativität und Gestaltung | 87 |
| Für junge Köche | 87 |

Weitere Kursorte

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Geltendorf | 88 |
| Egling | 89 |
| Hurlach | 89 |
| Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) | 90 |
| Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften | 91 |
| Datenschutzerklärung | 92 |
| Impressum | 92 |



Gesellschaft & Umwelt

Recht und Verbraucherbildung

In den Workshops und Vorträgen an der vhs Kaufering erwerben Sie praxisnahes Wissen zu Themen wie Finanzmanagement, Verbraucherrechte, nachhaltigen Konsum und digitale Kompetenz. Durch fundierte Informationen und praktische Tipps unterstützen wir Sie dabei, im Alltag bewusste Entscheidungen zu treffen und sich in einer komplexen Welt zurechtzufinden. Die vhs Kaufering ist anerkannter Stützpunkt für Verbraucherbildung des Bayerischen Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



© Austin Distel auf Unsplash

Kurs Nr. 103-05

Die gesetzliche Rente: Was bleibt wirklich übrig? Ein Praxisblick in die Renteninformation

Gut vorbereitet in den Ruhestand: Ihre Rentenansprüche verstehen und realistisch einschätzen

Sie stehen kurz vor dem Ruhestand oder möchten frühzeitig wissen, wie gut Sie im Alter abgesichert sind? In diesem praxisorientierten Kurs erhalten Sie das nötige Wissen, um Ihre Renteninformationen richtig zu lesen und realistisch einzuschätzen. Anhand Ihrer persönlichen Rentenmitteilung lernen Sie, welche Aussagen tatsächlich hinter den Zahlen stehen – und wie viel von der ausgewiesenen Summe nach Steuern, Sozialabgaben, Inflation und weiteren Einflüssen tatsächlich zum Leben bleibt. Mit einfach nachvollziehbaren Berechnungen ermitteln wir gemeinsam Ihre voraussichtliche Nettorente.

Ziel des Kurses ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrer Rente zu geben – damit Sie fundierte Entscheidungen für Ihre Zukunft treffen können.

1 Abend, 20.10.2025, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

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

Kurs Nr. 103-01

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Jeder von uns kann in eine Situation geraten, in der wir nicht mehr in der Lage sind, wichtige Entscheidungen eigenständig zu treffen, sei es aufgrund des Alters oder von gesundheitlichen Beeinträchtigungen. In solchen Momenten kann eine Vorsorgevollmacht entscheidend sein, um sicherzustellen, dass unsere Angelegenheiten von einer vertrauten Person nach unseren Wünschen geregelt werden. Ohne eine solche Vollmacht können selbst Ehepartner und Kinder nicht in unserem Namen handeln. Stattdessen würde das Gericht einen Betreuer ernennen, möglicherweise eine für uns völlig unbekannte Person. Zusätzlich zur Vorsorgevollmacht ist auch eine Patientenverfügung von großer Bedeutung. Mit ihr können wir bereits jetzt festlegen, unter welchen Umständen Ärzte entsprechend unseren Anweisungen handeln sollen. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung wirksam erstellen können und welche häufigen Fehler es dabei zu vermeiden gilt. Zu diesem Thema gibt es vertiefende Literatur bei der Bücherei Markt Kaufering.

1 Abend, 13.10.2025, Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

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

Kurs Nr. 103-02

Teilzeitfälle - wie Frau trotzdem eine hohe Rente erreichen kann

Frauen werden oft in Ihrem Job schlechter bezahlt, haben in der Folge eine schlechtere Altersvorsorge als Männer und leben länger. Das erfordert kluge Vorausplanung und frühzeitiges Handeln. Wie kann Frau hier sinnvoll vorsorgen? Auch mit niedrigem Einkommen wegen beispielsweise Teilzeit gibt es Lösungen. In diesem Vortrag zeigt die Referentin:

- Wie groß der Einkommensunterschied im Alter zwischen Männern und Frauen (Gender Pension Gap) ist und warum das so ist,
- Welche Rentenlücke sich speziell für Frauen ergibt,
- Welche Altersversorgung bei Frauen sinnvoll ist,
- Wie das auch bei geringen Einkommen gelingen kann,
- Welche staatlichen Förderungen es gibt,
- Welchen „typisch weiblichen“ Herausforderungen Frau sich stellen muss.

Dies und weitere Fragen und Tipps werden in dem Vortrag behandelt. Die Referentin

Almut Barnstedt ist seit 10 Jahren freie Versicherungsmaklerin und beschäftigt sich mit der Absicherung durch den Sozialstaat schon seit ihrem Studium der BWL in Regensburg. Nach Banklehre und Studium war sie in verschiedenen Positionen bei der Allianz Lebensversicherung angestellt. Ihr Fokus in der Beratung sind Familien. Hier hat Frau Barnstedt einen großen Bezug, da sie selbst 4 Kinder hat.

1 Abend, 07.10.2025, Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 9,00 €, Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Straubing

Finanzen und Vorsorge

Kurs Nr. 103-04

Versicherungen - was ist wichtig, was ist Luxus?

Versicherungen gibt es wie Sand am Meer – doch welche sind wirklich nötig und worauf kann man ggf. auch verzichten? In diesem Vortrag vermittelt die Referentin das notwendige Wissen, um hier differenzieren zu können.

Das Minimum an Absicherung sind die Krankenversicherung und alle HaftPFLICHTversicherungen, die einen persönlich betreffen.

Im nächsten Schritt, sollte man die Leistungen des Sozialstaates kennen. Erst dann kann man entscheiden, ob einem diese genügen, falls man krank oder gar erwerbsunfähig wird. Üblicherweise ist das für Geringverdiener ausreichend.

Sobald das Einkommen steigt und die Fixkosten durch Familie oder Bau-



finanzierungen ebenfalls höher sind, ändert sich in der Regel auch der Bedarf an weiterer finanzieller Absicherung.

Im Vortrag erfahren die Teilnehmer:innen wie gut einen der Staat absichert, wenn man krank, erwerbsunfähig ist oder der Partner verstirbt.

Ferner werden folgende Fragen thematisiert:

Wieviel Geld habe/brauche ich als Rentner? Wieviel Geld habe/brauche ich als Pflegefall? Welche Produkte man wählen kann, um das persönliche Einkommen abzusichern? Wie gestaltet man die Absicherung so, dass diese bezahlbar bleibt?

Die Referentin

Almut Barnstedt ist seit 10 Jahren freie Versicherungsmaklerin und beschäftigt sich mit der Absicherung durch den Sozialstaat schon seit ihrem Studium der BWL in Regensburg. Nach Banklehre und Studium war sie in verschiedenen Positionen bei der Allianz Lebensversicherung angestellt. Ihr Fokus in der Beratung sind Familien. Hier hat Frau Barnstedt einen großen Bezug, da sie selbst 4 Kinder hat.

1 Abend, 14.10.2025, Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 9,00 €, In Kooperation mit der vhs Straubing

Nachhaltig konsumieren, wohnen und leben

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) liegt uns am Herzen. Gemeinsam mit dem Kauferinger Klima- und Umweltbeirat und in Kooperation mit anderen Volkshochschulen möchten wir dazu beitragen, die 17 Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 in unserem schönen Landkreis umzusetzen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung umfasst ökologische, ökonomische und soziale Aspekte für ein zukunftsorientiertes Denken und Handeln. Entsprechend vielseitig sind die Veranstaltungen in diesem Programmbereich.

Kurs Nr. 104-14

Weihnachtlicher Online-Einkauf: bewusst und nachhaltig

Weihnachtlicher Online-Einkauf ist oft die Jagd nach Schnäppchen unter Zeit- und Kaufdruck. Gerade deshalb ist es so wichtig, sich der angenehmen Seiten und der Risiken bewusst zu sein und wie man sie vermeidet. Des Weiteren kann man auch noch Gutes tun und vor allem auch den CO2-Abdruck beim Online-Einkauf gering halten.

1 Abend, 27.11.2025, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Online mit zoom, In Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 104-04

Energiefresser Internet.

Wo können wir sinnvoll Energie sparen?

Internet und Datenschutz - online In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick über Zusammenhänge in der digitalen Welt, welche Hauptenergieverbraucher es gibt und wodurch wir den Energiehungeranstieg verlangsamen können. Sie erhalten handfeste und sinnvolle Energiespar-Tipps, die Sie leicht umsetzen können. Bei manchen davon werden Sie sogar die Einsparung direkt erkennen können.

1 Abend, 04.12.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 9,00 €, In Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 104-05

The Planetary Health Diet

- so gelingt gesunde und nachhaltige Ernährung

Eine gesunde nachhaltige Ernährung heißt nicht, dass wir alle Veganer werden müssen. Was bedeutet eine gesunde und nachhaltige Ernährung und wie können wir diese in die Praxis umsetzen? Neben der Lebensmittelauswahl geht es hier vor allem auch um Regionalität, Saisonalität, Einkaufsverhalten und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung im Haushalt. Und damit dies alles nicht „nur“ nachhaltig, sondern auch gesund ist, gibt es dazu auch noch wichtige Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht. Die Referentin Irma Blüm, Diätassistentin, ist seit Jahrzehnten in Prävention und Ernährungsberatung tätig. Dieser Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt.

1 Abend, 05.02.2026, Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 10,00 €, In Kooperation mit der vhs Oberland



© sewCreamStudio_shutterstock

★ Kurs Nr. 103-06

So erstellen Sie Ihr ETF-Portfolio

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.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

2 Tage, 15.11.2025, 22.11.2025

Samstag, wöchentlich, 09:00 - 14:00 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr: 18,00 €, Kursleitung: Sascha Feil, Zertifizierter Trainer für Verbraucherbildung



Kurs Nr. 104-02

Der Klimawandel am Polarkreis und seine globalen Folgen

Ökologie & Exkursionen: In diesem Vortrag geht es um den Klimawandel, aktuelle Entwicklungen im geopolitischen Kontext und Lösungsansätze. Schwerpunkt liegt auf den Polargebieten: Nirgendwo auf der Welt sind die Folgen des Klimawandels so deutlich wie in Arktis und Antarktis. Meeresbiologie Prof. Dr. Frithjof Küpper erforscht seit mehr als 30 Jahren die Weltmeere. Anhand vieler Expeditionsfotos zeigt er, was die Klimaänderungen für die biologische Vielfalt am Polarkreis sowie globale Luft- und Meeresströmungen bedeuten.

1 Abend, 03.12.2025, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 9,00 €, In Kooperation mit der vhs Südost

Politik und Demokratie



Unsere Vorträge aus der Reihe „vhs.wissen.live“ bieten Ihnen umfassende Einblicke in aktuelle (geo-)politische Themen und Herausforderungen. Sie möchten einen Vortrag nicht online alleine zu

Hause anschauen? Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei: Bei genügend Interesse organisieren wir die Live-Übertragung in der Kauferinger Bücherei. Die Gesamtübersicht aller vhs.wissen.live Vorträge finden auf der Webseite der vhs

Kurs Nr. 101-03

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer.

Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet.

2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler.

Simon Strauss ist Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ sowie Moderator des FAZ Podcast für Deutschland.

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

1 Abend, 15.09.2025, Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 101-05

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland. In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Prof. Werner Plumpe, wie

die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute.

Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Prof. Dr. Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main.

Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands

1 Abend, 08.10.2025, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 102-01

Demografische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen.

Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Thomas Klie ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege.

Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig.

Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

1 Abend, 21.01.2026, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Miteinander leben

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

Kurs Nr. 108-02

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, 29.11.2025, Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

kostenfrei, Kursleitung: Ruth Loose, Kursleitung: 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: 12.09., 17.10., 14.11., 19.12.2025 und 16.01., 13.02.2026

1 Nachmittag, 12.09.2025, Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr

Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering

kostenfrei, Kursleitung: Fatemeh Mansouri

Persönliche Entwicklung und Psychologie

Kurs Nr. 106-03

Emotionen verstehen:

Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben

Haben Sie sich schon mal gefragt was Sie von Ihren Gefühlen lernen können? Was steckt eigentlich hinter Freude, Angst, Wut, Trauer & Scham? Gerade diese Emotionen fühlen sich oft unangenehm an, eine Hilflosigkeit kann entstehen und häufig wird die Emotion abgelehnt. In diesem Vortrag lernen Sie die Botschaften, die hinter jedem einzelnen Gefühl stecken, besser kennen und verstehen was für positive Aspekte hinter ihnen stecken können. Dies ist ein Anstoß, wie Sie durch bewusstes Annehmen und Fühlen Ihrer Emotionen in ein erfülltes Leben kommen können. Abgerundet wird der Vortrag mit einer Meditation.

1 Abend, 13.10.2025, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 9,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 106-06

Positive Psychologie – Aufblühen im Alltag.

Eine Einführung

Ein inspirierender Vortrag zum Thema „Positive Psychologie – Aufblühen im Alltag“. Was ist eigentlich die Positive Psychologie? In diesem Vortrag werden wir in die Prinzipien der positiven Psychologie eintauchen und praktische Strategien erkunden, wie wir unser Wohlbefinden im Alltag steigern können. Entdecken Sie die Macht der positiven Emotionen, Sinnhaftigkeit und zwischenmenschlichen Beziehungen, um ein erfülltes und glücklicheres Leben zu führen.

In Kooperation mit der vhs Oberland

1 Abend, 16.10.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 10,00 €,

Kurs Nr. 106-08

Psychotricks & Denkfallen – Wie uns die Psychologie hilft, klarer zu sehen

Interaktiver Vortrag

Warum kommen wir mit manchen Menschen einfach nicht zurecht? Warum glauben wir manchmal Dinge, die gar nicht stimmen? Warum wirken manche Menschen überzeugender als andere? In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie auf unterhaltsame Weise, wie psychologische Mechanismen unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Handeln beeinflussen. Sie lernen, wie Manipulation funktioniert, wie sich Wahrnehmungsfehler einschleichen - und wie man souverän mit falschen Behauptungen umgehen kann. Zahlreiche Praxisbeispiele, kleine Übungen und überraschende Erkenntnisse laden zum Mitdenken, Mitlachen und Nachfragen ein. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Neugierde!

1 Abend, 16.10.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 15,00 €, in Kooperation mit der vhs Oberland

Kurs Nr. 106-05

Nachhaltig und effektiv den Alltag strukturieren

Dieser Kurs ist für Sie richtig, wenn Sie in Anbetracht der Vielzahl anstehender Aufgaben nicht wissen, wo Sie anfangen sollen. Die Themen, die wir bearbeiten: - Voraussetzungen für eine effektive Arbeitsbewältigung - Dinge wirklich geregelt kriegen - Den Tag sinnvoll strukturieren - Zeitfresser erkennen und „aushungern“ - Ungünstige Gewohnheiten ablegen und hilfreiche Routinen etablieren

1 Abend, 29.10.2025, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 15,00 €, in Kooperation mit der vhs Oberland

Kurs Nr. 106-00

Ängste verstehen, Krisen meistern

Manchmal haben wir das Gefühl, es stürzen ständig neue Gefahren und Krisen auf uns ein und es belasten uns Ängste und Sorgen. Der Vortrag gibt Einblicke in den konstruktiven Umgang mit Krisen und Ängsten, erklärt, was uns widerstandsfähiger macht, aber auch, wann wir Hilfe holen sollten. Viele praktische Übungen zur Selbsthilfe und Austausch mit der Dozentin.

1 Vormittag, 12.11.2025, Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 11,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 106-07

Familienkonferenz - ein Mittel, um das Familienleben harmonischer und aktiver zu gestalten

Für Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahre

Der Begriff „Familienkonferenz“ wurde ursprünglich von dem Psychologen Dr. Thomas Gordon geprägt. Ziel ist es, dass man sich als Familie oder auch als Paar entweder regelmäßig, oder zu bestimmten Anlässen zusammenfindet und gemeinsame Vorhaben oder auch schwelende Konflikte bespricht. Die Methode stellt sicher, dass jeder mit seinen Anliegen gehört wird und dass Lösungen gefunden werden, bei denen es keine Verlierer gibt. An diesem Abend besprechen wir, wie so eine Konferenz ablaufen kann und wie sie auf die eigenen Bedürfnisse angepasst werden kann.

1 Abend, 18.11.2025, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 15,00 €, in Kooperation mit der vhs Oberland

Kurs Nr. 106-04

Grenzen setzen leichtgemacht - nein sagen

Online-Workshop für mehr innere Balance und Selbstbestimmung

Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen? Stellen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse hinten an, um Konflikte zu vermeiden oder Erwartungen zu erfüllen? Dies kann zu Stress, Frustration und Erschöpfung führen. In diesem



Workshop lernen Sie, klare und gesunde Grenzen zu setzen – mit Selbstbewusstsein und ohne Schuldgefühle. So können Sie Ihre Bedürfnisse achten und wertschätzende Beziehungen gestalten.

1 Abend, 05.12.2025, Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 9,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 106-12

Was hindert mich, klare Entscheidungen zu treffen?

Das Gefühl, innerlich zerrissen zu sein und keine klare Richtung zu haben, kennen viele Menschen. Woher kommt dieses Gefühl? Wie kann ich mit diesem blockierenden ‚inneren Dialog‘ konstruktiv umgehen, so dass Entscheidungen möglich sind? Es geht um eine neue Sicht auf die eigenen Positionen, die zur Klarheit beiträgt und vieles leichter macht.

1 Abend, 20.01.2026, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 9,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Naturwissenschaften und Technik

Kurs Nr. 100-02

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen? An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so?

Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte. Warum verglich man Napoleon mit einer Spinne?

Wie prägte die christliche Symbolik die Abneigung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet? Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch.

Jan Mohnhaupt studierte Geografie und Geschichte in Berlin und Wien. Er ist als freier Journalist und Autor für verschiedene Magazine und Zeitungen wie Spiegel Online, Der Freitag und P.M. History tätig.

1 Abend, 24.11.2025, Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 100-05

Innovationen für die Verteidigung

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren.

Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgegeschäden zu minimieren?

Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use?

Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Michael Lauster leitet seit September 2012 das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen INT in Euskirchen und hält den Lehrstuhl für Technologieanalyse und -vorausschau an der Fa-

kultät für Maschinenwesen der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen.

Lauster studierte Luft- und Raumfahrttechnik an der Universität der Bundeswehr München und schloss sein Studium mit einer Diplomarbeit in Technischer Mechanik ab.

Er promovierte in Irreversibler Thermodynamik zum Verhalten realer Fluide und habilitierte sich in Statistik zur Dynamik von Vielteilchensystemen. Seit Ende 2020 ist er stellvertretender Sprecher des Fraunhofer-Leistungsbereichs Verteidigung, Vorbeugung und Sicherheitsforschung. Michael Lauster ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

1 Abend, 25.11.2025, Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 100-06

Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns Menschen (Homo sapiens)

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Mit 99 % sind Bonobos und Schimpansen die dem Menschen nächsten Verwandten auf unserem Planeten. Interessieren wir uns für die menschliche Entwicklungsgeschichte, dienen diese beiden Arten als Referenzmodell, um die ökologischen und sozialen Zwänge, die uns im Laufe der Entstehungsgeschichte geformt haben, zu verstehen. Bonobos verkörpern dabei meist den friedliebenden Part und werden gerne herangezogen, um ein Idealbild gesellschaftlichen Miteinanders zu vermitteln. Barbara Fruth berichtet aus 30 Jahren Bonoboforschung im Tieflandregenwald des Kongobeckens und zeigt die Bandbreite des Verhaltens dieser faszinierenden Menschenaffenart. Sie zeigt, was wir von Bonobos lernen können und welche Bedeutung sie über ihre Rolle als Analogmodell hinaus, für den Menschen haben.

Prof. Dr. Barbara Fruth ist Gruppenleiterin am Max-Planck-Institut für Verhaltensbiologie in Konstanz.

1 Abend, 13.11.2025, Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 110-01

Schönheit der Astronomie II

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

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

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

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

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

1 Abend, 03.11.2025, Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 110-02

Der Mars: Phantasie und Wirklichkeit

Gibt es Leben auf dem Mars, können Menschen dorthin reisen und wie sieht es dort aus? Das fragten schon Autoren des 18. Jh. Der Vortrag zeigt, welche Bilder über den Mars und seine potenziellen Bewohner im Laufe der Zeit entstanden sind, welche Wurzeln sie haben und was sie über den Menschen selbst aussagen. Die Naturwissenschaften des 21. Jh. zeichnen ein anderes, aber nicht weniger spannendes Bild vom Mars.

1 Abend, 28.01.2026, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 9,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 110-03

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt. In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre.

Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen. Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen.

Raoul Schrott studierte Literatur- und Sprachwissenschaft in Innsbruck, Norwich, Paris und Berlin, arbeitete 1986/87 als letzter Sekretär für Philippe Soupault in Paris und als Universitätslektor in Neapel. Sein lyrisches und erzählerisches Werk wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

1 Abend, 16.10.2025, Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 110-04

Von Atomen zu Algorithmen - Das Zeitalter der Quantencomputer beginnt!

Der allgemeinverständliche Vortrag bietet einen spannenden Einblick in die Grundlagen, Funktionsweisen und Potenziale von Quantencomputern. Er beleuchtet die aktuellen Entwicklungen und Herausforderungen dieser hochinteressanten Technologie und erläutert ihre revolutionären Anwendungen in Wissenschaft, Wirtschaft und Technik.

1 Abend, 06.11.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 10,00 €, in Kooperation mit der vhs Oberland

Freizeit und Hobby

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.

20 Abende, 18.09.2025 - 12.02.2026, 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. 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.

10 Nachmittage, 30.09.2025 - 10.02.2026

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. 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.

10 Abende, 30.09.2025 - 10.02.2026, Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering

Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €,

Kursleitung: Margot Beham



Sprachen & Integration

Integrationskurse

Die vhs Kaufering bietet Integrationskurse des BAMF an. Integrationskurse vermitteln Ihnen praxisnah die deutsche Sprache sowie Kenntnisse über Kultur, Gesellschaft und Rechtsordnung. Sie bestehen in der Regel aus einem Sprachkurs (600 Unterrichtsstunden) und einem Orientierungskurs (100 Unterrichtsstunden). Der Sprachkurs führt schrittweise bis zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Am Ende legen Sie Zwei Prüfungen ab. Der Sprachtest Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) belegt ihre Sprachkenntnisse auf Niveau A2 oder B1. Der Test „Leben in Deutschland“ ist wichtig für Ihre Einbürgerung. Mit erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das ‚Zertifikat Integrationskurs‘

Anmeldung im vhs-Büro.

Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit.

Deutsch als Fremdsprache

Kurs Nr. 404-08

Deutsch A1 - Starter

NEU!

Hybrid in Präsenz und online

Lerne Deutsch als Anfänger im Hybridkurs! Wir nutzen das vhs Lernportal. Perfekt für den Einstieg in die deutsche Sprache. Melde dich jetzt an! Termine in Präsenz: 20.09., 18.10., 22.11.2025 und 10.01.2026 - restliche Termine online.

Learn German as a beginner in our hybrid course! We use the vhs learning portal. Perfect for getting started with German. Register now!

In-person dates: September 20, October 18, November 22, 2025, and January 10, 2026 - remaining dates online.

15 Vormittage, 20.09.2025 - 24.01.2026, Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,

Raum 6, EG, Kursleitung: Olga Arnhofer

Kurs Nr. 404-02

Deutsch A2.2 - Kompaktkurs

Lehrbuch: Telc A2.2 „Einfach gut“.

15 Tage, 10.10.2025 - 06.02.2026, Freitag, 17:00 - 19:00 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a,

86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 180,00 €,

Kursleitung: Maria Wiedemann, Dozentin mit DaZ

**Kurs Nr. 404-03****Deutsch Konversations- und Schreibkurs
ab B1**

NEU!

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

15 Nachmittage, 10.10.2025 - 06.02.2026, Freitag, 15:15 - 16:45 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €
Kursleitung: Maria Wiedemann, Dozentin mit DaZ

Einbürgerungstest:

Kurs Nr. 400-01**Einbürgerungstest**

Anmeldung jetzt im vhs-Büro:

Volkshochschule (vhs)

Albert Schweitzer-Str. 4a

86916 Kaufering

Tel. 08191/664220

E-Mail: vhs@Kaufering.de

Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor Prüfungstermin!

Bitte mitbringen: Ausweis, 25€ passend in bar

Weitere Termine: 14.10.2025, 18.11.2025, 13.01.2026

persönliche Anmeldung im Büro

1 Tag, 12.09.2025, Freitag, 11:30 - 12:30 Uhr**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,****Seminarraum bei der Geschäftsstelle****Gebühr: 25,00 €**

Gebärdensprache

Kurs Nr. 428-00**Gebärdensprache für Fortgeschrittene
2. Semester**

Die Deutsche Gebärdensprache wird von etwa 200.000 Menschen gesprochen und dient der Kommunikation mit gehörlosen Menschen. Im Unterschied zur Lautsprache verwendet sie keine Worte, sondern Gebärden, Körperhaltung und Mimik. Die Gebärdensprache verfügt über eine eigene Grammatik sowie ein Fingeralphabet.

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen - es ist ein Fortsetzungskurs.

12 Abende, 25.09.2025 - 18.12.2025**Donnerstag, 18:45 - 20:15 Uhr, Seminarzentrum,**
Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG**Gebühr ab 5 TN: 108,00 €,****Kursleitung: Irene König, Staatliche Gebärdensprachkursleiterin**

Englisch

Kurs Nr. 406-11**Englisch A2 in kleinen Schritten
für Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen**

Sie möchten in die englische Sprache einsteigen oder Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dann kommen Sie zu uns! Gemeinsam erarbeiten wir uns Wortschatz für den Alltag, sowie Grammatik und Landeskunde! Lehrbuch: At Your Leisure A1. ISBN 978-3-19-009599-5.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

15 Tage, 01.10.2025 - 04.02.2026, 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 A2**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Englisch-Grundkenntnisse festigen und ausbauen möchten. Anhand vertrauter Themen wie Beruf, Alltag, Familie oder aktuellen Ereignissen reaktivieren wir bestehendes Wissen und entwickeln es gezielt weiter.

Wir trainieren Grammatik, erweitern den Wortschatz und stärken unsere Sprech- und Hörverständnis-Kompetenz – praxisnah, lebendig und mit Freude am Lernen. Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1 ab Lektion 5.

12 Abende, 25.09.2025 - 18.12.2025, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum
bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 108,00 €, Kursleitung: Neil Huggett**Kurs Nr. 406-03****Englisch B1 in kleinen Schritten**

Sie möchten in der englischen Sprache Ihre Fähigkeiten wieder auffrischen? Dann kommen Sie zu uns! Gemeinsam erarbeiten wir uns Wortschatz, Grammatik und Landeskunde! Lehrbuch: Easy English Upgrade B1.2 neue Ausgabe von Cornelson, ISBN 978-3-06-122723-4.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

15 Vormittage, 01.10.2025 - 04.02.2026, 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. 406-08****Praktisches Englisch für Alltag und Beruf B1
Kommunikation im Fokus**

Wir schließen das Lehrbuch Let's enjoy English B1.2 ab und widmen uns anschließend der freien Kommunikation. Aktuelle Themen, zentrale Wiederholungen sowie gezieltes Training von Grammatik, Wortschatz, Hör- und Leseverständnis stehen im Fokus.

Mit interaktiven Übungen, Rollenspielen und Diskussionen stärken wir unser Selbstvertrauen und lernen, uns flüssig auf Englisch auszudrücken. Auch Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

12 Abende, 25.09.2025 - 18.12.2025, Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr**Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum**
bei der Geschäftsstelle**Gebühr ab 5 TN: 108,00 €, Kursleitung: Neil Huggett****Kurs Nr. 406-02****English Conversation B1**

Wir unterhalten uns über die verschiedensten Themenbereiche und Lebenssituationen. Grammatik und Literatur sind ebenfalls Teil unserer Zusammentreffen. Kein Kurs am 6.10. und 10.11.2025!

13 Vormittage, 22.09.2025 - 26.01.2026**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, 01.10.2025 - 21.01.2026**Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr****Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum**
bei der Geschäftsstelle**Gebühr ab 5 TN: 126,00 €, Kursleitung: Gwen Spengler, MAEd**

**Kurs Nr. 406-13****Small Talk auf Englisch****Floskeln - Phrasen - Redewendungen A2/B1**

Dieses Online-Training zeigt Ihnen, wie Sie gekonnt auf Englisch ins Gespräch kommen und am Laufen halten. Auch wenn mal eine Vokabel nicht gleich präsent ist: Mit einer eleganten Floskel oder Redewendung überbrücken Sie spielend eventuell drohende „Hänger“ und halten das Gespräch geschmeidig. Sie haben in diesem Online-Training auch Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.

1 Tag, 15.11.2025, Samstag, 11:00 - 12:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 10,00 €, in Kooperation mit der vhs Oberland

Kurs Nr. 406-12**E-Mails auf Englisch schreiben A2/B1**

Lernen Sie, wie Sie eine E-Mail auf Englisch verfassen. Wie begrüßen Sie die Empfänger, wie verabschieden Sie sich? Als Beispielinhalte werden wir uns Muster-E-Mails zu den Themen „Anfragen, Reklamation, Bewerbung und Reservierung“ genauer ansehen. So bekommen Sie einen guten Einblick, wie Sie per E-Mail auf Englisch kommunizieren und können diese Beispiele mit Sicherheit auch für eigene Zwecke leicht anpassen und benutzen. Sie haben in diesem Online-Training auch Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.

1 Tag, 17.01.2026, Samstag, 11:00 - 12:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 10,00 €, in Kooperation mit der vhs Oberland

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

Do you just love reading books and talking about them? Let's do it together! We'll share thoughts, ask questions, and reflect on favorite moments. We'll start with Big Little Lies by Liane Moriarty and choose the next book together at each meeting.

Termine: 24.09., 29.10., 26.11. und 28.01.2026

4 Abende, 24.09.2025 - 28.01.2026, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 36,00 €, Kursleitung: Dr. Yulia Tseytlin

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

Have you always dreamed of writing? Do stories live in your head, but you don't know where to start? Or are you already writing and looking to deepen your skills? Then join our creative writing journey. Together we'll explore different forms and genres and learn key elements, such as plot, conflict, point of view, and more. You'll be able to develop your skills, practice, and share your words in a supportive space.

Termine: 27.09., 11.10., 25.10. und 15.11.2025.

4 Vormittage, 27.09.2025 - 15.11.2025

Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr, Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG

Kursgebühr: 36,00 €, Kursleitung: Dr. Yulia Tseytlin

Sie haben schon Vorkenntnisse und möchten herausfinden, auf welchem Niveau sie sind?
Lesen Sie die Beschreibung auf **Seite 53**
Gerne beraten wir Sie auch im vhs-Büro.

Unser Tipp:**Kurs Nr. 101-03****Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft.****Gespräch zwischen Joseph Stiglitz****(Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)****Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live
in englischer Sprache**

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer. Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind - und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen. Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet. 2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler. Simon Strauss ist Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ sowie Moderator des FAZ Podcast für Deutschland.

1 Abend, 15.09.2025, Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Französisch**Kurs Nr. 408-03****Französisch A1 - Starter****für Teilnehmende ohne oder
geringen Vorkenntnissen****NEU!**

Möchten Sie Französisch lernen? Unser Kurs für Anfänger bietet Ihnen eine solide Grundlage in der französischen Sprache. Sie lernen wichtige Vokabeln, Redewendungen und Grammatik, um sich im Alltag zurechtzufinden. Der Kurs ist ideal für Einsteiger, die ihre Sprachkenntnisse aufbauen möchten, egal ob für Reisen, Beruf oder persönliche Weiterbildung. Durch interaktive Übungen, Gespräche und praktische Tipps machen wir das Lernen spannend und effektiv. Starten Sie noch heute Ihre Sprachreise und entdecken Sie die Schönheit der französischen Sprache! Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

13 Tage, 06.10.2025 - 26.01.2026

Montag, 10:45 - 12:15 Uhr, Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 117,00 €, Kursleitung: Ingrid Van Eckendonk

Kurs Nr. 408-01**Französisch A1**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: on y va a1-hueber ab Lektion 8

15 Abende, 24.09.2025 - 21.01.2026

Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr, Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG

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

Kurs Nr. 408-02**Französisch A2**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Perspectives - Allez-y A2, ab Lektion 8.

15 Abende, 24.09.2025 - 21.01.2026

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



Italienisch

Kurs Nr. 409-12

Italienisch A1 - Starter



für Teilnehmende ohne oder geringen Vorkenntnissen

Entdecke die italienische Sprache! Unser Anfänger-Kurs vermittelt dir die wichtigsten Vokabeln, Redewendungen und Grammatik, um dich im Alltag und auf Reisen zurechtzufinden. Spaß, viele Übungen und praktische Tipps inklusive. Starte jetzt!

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

15 Vormittage, 30.09.2025 - 03.02.2026, Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin

Kurs Nr. 409-11

Italienisch A1 - Starter



Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie lernen die Grundlagen der italienischen Sprache. Dabei beschäftigen wir uns mit Themen wie Vorstellung und Begrüßung, Stadtleben und Wegbeschreibungen, italienische Küche und Restaurantbesuche, Freizeitaktivitäten und Hobbys sowie Reisen und Urlaubsvorbereitungen.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen

10 Tage, 30.09.2025 - 09.12.2025

Dienstag, 17:45 - 19:15 Uhr, Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG

Kursgebühr ab 5 TN: 90,00 €, Kursleitung: Veronica Longo

Kurs Nr. 409-10

Italienisch A1 Fortsetzung

für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen

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

14 Tage, 09.10.2025 - 29.01.2026, Donnerstag, 10:40 - 12:10 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 126,00 €, Kursleitung: Grazia Röhl

Kurs Nr. 409-06

Italienisch A1

für Teilnehmende mit einfachen Grundkenntnissen

Lust auf Italienisch? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache, um so die Kommunikation in alltäglichen Bereichen des Lebens zu ermöglichen. So können Sie sich auf Ihrer nächsten Reise nach Italien z.B. im Restaurant, im Hotel oder beim Einkaufen verständigen. Dieser Kurs ist der Aufbau im 2. Semester mit einfachen Grundkenntnissen. Lehrbuch: Passo dopo Passo Plus A1 ab Lektion 5.

15 Abende, 30.09.2025 - 03.02.2026

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 A2

Für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lektion 3.

15 Abende, 02.10.2025 - 29.01.2026

Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr, Sportzentrum,

Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin

Kurs Nr. 409-04

Italienisch A2

Leichte Konversation

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre in einer kleinen Gruppe. Kopiergeld von 5€ ist in der Gebühr enthalten.

12 Vormittage, 09.10.2025 - 15.01.2026

Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,

Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr ab 5 TN: 113,00 €, Kursleitung: Grazia Röhl

Kurs Nr. 409-03

Italienisch A2 - Intensivierung

Wir haben das Buch Chiaro! A2 beendet und wiederholen Grammatik durch vertiefte Übungen. Ein neues Buch wird dazu verwendet, dieses wird in der ersten Stunden besprochen.

15 Abende, 02.10.2025 - 29.01.2026

Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr, Sportzentrum,

Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin

Kurs Nr. 409-08

Italienisch B1

Lehrbuch „Espresso nuovo 3 ab Lektion 2.

15 Abende, 06.10.2025 - 09.02.2026

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 auf B1-Niveau steht das freie Sprechen im Vordergrund. Ebenso wiederholen wir wichtige Grammatik. Bene, allora ... a presto! Kopiergeld von 5 € ist in der Gebühr enthalten.

12 Vormittage, 06.10.2025 - 19.01.2026

Montag, 09:00 - 10:30 Uhr, Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 113,00 €, Kursleitung: Grazia Röhl

Kurs Nr. 409-09

Italienisch in kleinen Schritten B1

Lehrbuch: Con piacere B1.

15 Vormittage, 16.09.2025 - 20.01.2026

Dienstag, 08:45 - 09:45 Uhr, Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG

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

Kurs Nr. 409-07

Italienisch B1 - Conversazione

Un' occasione d'incontro per chi ama la lingua e la cultura italiana. In un'atmosfera accogliente discutiamo di temi di attualità, lavoriamo in piccoli gruppi per esercitarci in dialoghi o giocare, leggiamo brevi testi di vario tipo per parlarne e per approfondire le nostre conoscenze. Kopiergeld von 5€ ist in der Gebühr enthalten.

12 Vormittage, 07.10.2025 - 20.01.2026

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr, Seminarzentrum,

Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG

Gebühr ab 5 TN: 113,00 €, Kursleitung: Grazia Röhl

**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 allargo (ISBN 978-3-12-525225-7), ab Lektion 8.

15 Vormittage, 26.09.2025 - 30.01.2026

**Freitag, 08:45 - 10:15 Uhr, Seminarzentrum,
Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG**
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Corinna Billes, EUROLTA Sprachdozentin

Kroatisch

Kurs Nr. 421-00**Kroatisch für den Urlaub**

nützlicher Sprachwortschatz für Anfänger

Sie planen eine Reise nach Kroatien und möchten sich vor Ort verständigen können? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie grundlegende Redewendungen und Vokabeln für typische Alltagssituationen: im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen oder am Strand. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und vermittelt auf unterhaltsame Weise die wichtigsten sprachlichen Grundlagen für Ihre Reise. Einfache Ausspracheübungen und kleine Dialoge machen Sie fit für den Urlaub! Das Buch wird in der ersten Stunde besprochen.

12 Nachmittage, 10.10.2025 - 16.01.2026

**Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr, Seminarzentrum,
Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG**
Gebühr ab 5 TN: 108,00 €, Kursleitung: Zrinka Schmeier

Russisch

Kurs Nr. 419-03**Russisch A1**

Starter

Kursinhalte: Grundlagen der Aussprache und des Alphabets, elementarer Wortschatz und Satzstrukturen für den Alltag, grundlegende Grammatik, Alltagsleben und Kultur

Lehrbuch: Information folgt

14 Abende, 29.09.2025 - 26.01.2026

**Montag, 18:00 - 19:30 Uhr, Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a,
86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle**
Gebühr ab 5 Teilnehmende: 126,00 €, Kursleitung: Natalia Roll

Spanisch

Kurs Nr. 422-01**Spanisch A1 - Starter**

Mit der spanischen Sprache kommt man weiter. Wir lernen zusammen in einer netten Runde erst einmal die Grundlagen. „Bienvenido“. Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

14 Abende, 09.10.2025 - 29.01.2026

**Donnerstag, 19:40 - 21:10 Uhr, Seminarzentrum,
Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG**
Gebühr: 126,00 €, Kursleitung: Liliana Rabl-Horn, EUROLTA-Dozentin

Kurs Nr. 422-04**Spanisch A1**

Mit der spanischen Sprache kommt man weit. Wir lernen zusammen in einer netten Runde erst einmal die Grundlagen. „Bienvenido!“ Die Teilnahme ist in Präsenz oder auch online möglich. Lehrbuch: Con gusto nuevo, ab Lektion 10.

14 Abende, 09.10.2025 - 29.01.2026

**Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr, Seminarzentrum,
Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG**
Gebühr: 126,00 €, Kursleitung: Liliana Rabl-Horn, EUROLTA-Dozentin

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 5.

15 Vormittage, 09.10.2025 - 05.02.2026

**Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr, Seminarzentrum,
Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG**
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Liliana Rabl-Horn, EUROLTA-Dozentin

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



Gesundheit & Ernährung

Von A wie Atemtherapie bis Z wie Zumba – Die vhs Kaufering bietet mehr als 100 Gesundheitskurse und Vorträge in Kaufering, Geltendorf, Hurlach und Egling an.

Stellen Sie sich bei uns Ihr persönliches Gesundheits- und Fitnessprogramm zusammen. Ob Sie Körper und Geist mit Yoga-Kursen in verschiedenen Stilrichtungen stärken, Ihre Fitness in Kursen zur Mobilisation und Kräftigung steigern oder sich bei Tanzkursen wie Zumba oder La Kossa fit tanzen möchten – wir bieten Ihnen den passenden Kurs für Ihre Bedürfnisse. Falls Ihr Wunschkurs bereits gestartet ist, sprechen Sie uns gerne an. Wir prüfen gerne, ob ein Einstieg noch möglich ist.

Gesundheitsforum

Kurs Nr. 306-03

Hormone in Balance

Wertvolles Wissen für Frauen ab 40

Unser Hormonsystem gehört zu den komplexesten Phänomenen in unserem Körper. Es nicht nur wesentlich dafür, dass neues Leben entstehen kann, es ist auch an allen anderen, lebensnotwendigen Prozessen in unserem Körper beteiligt. Nicht selten jedoch geraten unsere Hormone durch vielfältige, äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht. Störungen wie Schilddrüsenerkrankungen, Zyklusunregelmäßigkeiten, Wechseljahresbeschwerden oder Erschöpfungszustände können die Folge sein. Im Vortrag erfahren Sie, wie wir selbst und mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie gegebenenfalls mit Hilfe bioidentischer Hormonersatztherapie unsere Hormone und damit auch unser Leben wieder ins Gleichgewicht bringen.

1 Abend, 07.10.2025, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr,
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr: 12,50 €, Kursleitung: Lydia Landes, Heilpraktikerin

Kurs Nr. 304-08

Frauenschönheit und Gesundheit

Gesichtsmassage

Welche Frau träumt nicht manchmal davon, dem Alter ein „Schnippchen“ zu schlagen? In Asien sind präventive Maßnahmen zur Erhaltung der Schönheit und der Gesundheit viel verbreiteter als hier. In diesem Workshop lernen wir eine Gesichtsmassage, mit der wir uns täglich verwöhnen können. Dadurch werden unsere Meridiane (das sind Energieleitbahnen, die unseren Körper durchziehen) wieder ins Gleichgewicht gebracht. Sorgt man für einen harmonischen Fluss der Meridiane, können Beschwerden und Verspannungen abnehmen, was zu einem entspannten, jugendlicheren Aussehen führt. Auch der Lymphfluss wird aktiviert. Er transportiert Abbauprodukte ab und spielt für ein gutes Aussehen eine zentrale Rolle.

Außerdem sprechen wir über Nahrungsmittel, Kräuter und weitere Techniken, die uns dabei unterstützen können, jugendlicher auszusehen.

Bitte mitbringen: Ein Öl oder eine Creme, die zur Massage verwendet werden können, ein kleiner Spiegel und ein Handtuch
1 Vormittag, 11.10.2025, Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Anne Robert

Kurs Nr. 305-11

Mikrobiom Power in Ihrer Küche

geschmackvolle Rezepte, Tipps & Tricks für Ihr gesundes Darmmikrobiom - Online

NEU!

Ein gesundes Mikrobiom ist der Geheimcode für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Studien zeigen immer wieder, wie wichtig ein gut funktionierendes Mikrobiom für die Gesundheitsprävention ist. Aber was kann man tun, um dieses Mini-Ökosystem in unserem Bauch richtig in Schwung zu bringen? Theoretisch haben wir das ja alle schon gehört, aber wie bringt man das geballte Wissen auf den Teller? Genau hier kommt Ines Rosenthal ins Spiel! In ihrem Online-Seminar zeigt sie Ihnen, wie Sie mit einfachen, leckeren Rezepten und praktischen Tipps Ihr Darmmikrobiom so richtig auf Touren bringen können. Und keine Sorge, es wird weder langweilig noch kompliziert – nur gesund und richtig lecker!

1 Abend, 25.11.2025, Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 9,00 €, Kursleitung: Ines Rosenthal, staatl.geprüfte Lebensmittelchemikerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Kursleiterin Fasten für Gesunde SKA, Mitglied der ÄGHE

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, 10.12.2025, Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr

Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Gebühr: 39,00 €, Kursleitung: Bernadette Epp-Wöhrl, Heilpraktikerin & Sehtrainerin

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, 23.02.2026, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

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. Heifasten trägt zum Erhalt Ihrer Gesundheit bei und ist kein Ersatz für einen Arztbesuch. Dieser Kurs richtet sich an alle gesunden erwachsenen Personen. Klären Sie Unsicherheiten zur Medikamenteneinnahme oder ob sich Ihr gesundheitlicher Zustand mit dem Fasten vereinbaren lässt, bitte vorab mit Ihrem Hausarzt ab. Voraussetzung für die Teilnahme am Fastenkurs ist, dass Sie die Infoveranstaltung besucht haben oder bereits bei mir gefas- tet haben und mit meinem Fastenkonzept vertraut sind. Online-Treffen: 13.03., 17.03., 20.03., 24.03.2025 jeweils 19-20 Uhr

4 Abende, 26.02.2026 - 09.03.2026

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

Essen und Trinken

Entdecken Sie unser vielseitiges Kursangebot rund um Kochen, Backen und gesunde Ernährung! Ob Sie neue Rezepte kennenlernen, in die internationale Küche eintauchen oder kreative Ideen für ausgewogene und gesunde Alltagsgerichte sammeln möchten – bei uns können Sie kulinarische Vielfalt erleben und genießen, nach Möglichkeit mit regionalen und saisonalen Zutaten. Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Kursleitern inspirieren.

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.

Bild

Bitte mitbringen: Kochschürze und kleines Gefäß für Kostproben.

1 Abend, 15.10.2025, 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. 305-05

Sushi - leicht gemacht

Sushi, die delikaten, japanischen Reishäppchen als Vorspeise oder Snack für Zwischendurch, handgeformt oder gerollt, ob Nigiri- oder Maki-Sushi, immer ein Hingucker, schmackhaft und voll im Trend. Lernen Sie in einfachen Schritten Sushi selbst herzustellen. Wir verwenden keinen rohen Fisch, nur geräucherten Fisch und Gemüse.

Die Lebensmittelkosten von 20€ sind in der Kursgebühr enthalten.

Bild

Bitte mitbringen: Kochschürze und kleines Gefäß für Kostproben.

1 Abend, 28.01.2026, 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. 305-02

(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 herkömm-

lichen 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 Tag, 14.11.2025, Freitag, 16:00 - 19:00 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. 305-04

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, 24.10.2025, 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. 305-03

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 Anbaugelände
- 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.

www.vinoteca-due.de // Instagram: [vinoteca_due](https://www.instagram.com/vinoteca_due)

1 Abend, 10.01.2026, Samstag, 18:00 - 20:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Gebühr inkl. Lebensmittel: 35,00 €, Kursleitung: Sandra Böhrer



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, 05.11.2025, Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

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

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

Kurs Nr. 305-09

Indisch kochen

Vegetarisch / Vegan

Essen alle Inder jeden Tag scharf?

Nein – viele essen einfach, lecker und seit Jahrhunderten ganz selbstverständlich vegetarisch oder vegan. Das Essen ist unglaublich aromatisch, ohne dabei zwingend scharf zu sein.

Nach diesem Prinzip – simpel, aber voller Geschmack – werden wir gemeinsam kochen: Linsen, Gemüse, eine Kartoffelbeilage, Reis und vieles mehr. Alles wird mit Gewürzen zubereitet – nicht scharf, aber geschmackvoll. Manche Gerichte kommen sogar mit nur wenigen Gewürzen aus, entfalten jedoch durch die richtige Anwendung eine wahre Geschmacksexplosion.

Die Idee dahinter: Sie lernen das Grundprinzip des indischen Würzens kennen und erfahren, wie man selbst einfachen Zutaten Tiefe und Aroma verleiht – zum Nachkochen für zu Hause.

Die Lebensmittelkosten von 26,50€ sind in der Gebühr enthalten.

1 Tag, 10.10.2025, Freitag, 17:00 - 21:00 Uhr

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

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 50,50 €, Kursleitung: Gaurav Bajaj

Kurs Nr. 305-10

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

Online

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

1 Abend, 15.10.2025, Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Online mit zoom

Geühr: 9,00 €, Kursleitung: Ines Rosenthal

Kurs Nr. 305-01

Die Zitrusfrüchte Italiens

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorangen, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronat Zitronen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt.

Dr. Peter Peter lehrte am Gastrosophiezentrum der Universität Salzburg. Der Münchner verfasste eine prämierte Kulturgeschichte der italienischen Küche sowie Literaturguides zu Sizilien und Neapel. Sein Umbrienbuch

gewann den ENIT-Preis für den besten deutschsprachigen Italienführer. In der Kolumne »Peters Lebensart« im »Rotary-Magazin«, im Podcast »machtHunger« und im Blog »Laconique« informiert er über aktuelle gastronomische Tendenzen.

1 Abend, 10.12.2025, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Gymnastik und Fitness am Vormittag

#info#Mit der vhs Kaufering zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Starten Sie mit Schwung in den Tag! Unsere Kurse am Vormittag richten sich an Teilnehmende jedes Alters und Fitness-Levels – von sanfter Rückengymnastik und Gymnastik im Sitzen bis hin zu intensiveren Cardio- und Kraftkursen. Stärken Sie Ihre Muskulatur, steigern Sie Ihre Beweglichkeit und fördern Sie Ihre Koordination. Unsere erfahrenen Kursleiterinnen unterstützen Sie gerne individuell. Ihr Wunschkurs hat schon begonnen? Rufen Sie uns an. Wir prüfen gerne, ob ein Einstieg möglich ist (08191/664220)#einfo#

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 29.09., 20.10. und 27.10.2025 - dafür am 03.11.2025 in den Herbstferien!

15 Vormittage, 15.09.2025 - 02.02.2026, Montag, 10:00 - 10:50 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

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

Weitere Termine:

Kurs Nr. 302-43

„Locker vom Hocker“

Sanfte Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

5 Nachmittage, 11.11.2025 - 09.12.2025

Dienstag, wöchentlich, 14:30 - 15:30 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 30,00 €, Kursleitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kurs Nr. 302-32

„Locker vom Hocker“

Sanfte Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

15 Vormittage, 15.09.2025 - 02.02.2026,

Montag, 11:00 - 11:50 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 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 29.09., 20.10. und 27.10.2025 - dafür am 03.11.2025 in den Herbstferien!

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

15 Vormittage, 15.09.2025 - 02.02.2026, Montag, 09:00 - 09:50 Uhr
Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 75,00 €, Kursleitung: Nina Richardon,
Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kurs Nr. 302-12

Body-Fitness

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung und Straffung der Muskulatur. Nach einer kurzen Cardio-Aufwärmphase wird den sogenannten „Problemzonen“ der Kampf angesagt. 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 29.09., 20.10. und 27.10.2025 - dafür am 03.11.2025 in den Herbstferien!

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

15 Vormittage, 15.09.2025 - 02.02.2026, Montag, 08:00 - 08:50 Uhr
Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 75,00 €, Kursleitung: Nina Richardon,
Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kurs Nr. 302-03

Rückenfit mit Yogaelementen - im Sitzen NEU! für ältere Teilnehmer oder mit Einschränkungen

In diesem Kurs trainieren wir auf dem Stuhl sitzend mit sanften Übungen, die den Rücken stabilisieren und Kraft und Durchlässigkeit vermitteln. Sie wirken unterstützend, um innerlich aufgerichtet zu bleiben. Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert. Die achtsame Ausführung der Bewegungen wirkt sich positiv auf Konzentration und Körperwahrnehmung aus. Jede Stunde schließt mit einer entspannenden Übung für rundum Erholung und Wohlbefinden ab. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch

15 Vormittage, 25.09.2025 - 22.01.2026

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 90,00 €, Kursleitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin
BTD, Studium Sport

Kurs Nr. 302-07

Intensiv Body Fit

Ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper mit exakt aufeinander abgestimmten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Stunde schließt mit einer Entspannung ab.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

15 Vormittage, 02.10.2025 - 29.01.2026

Donnerstag, 08:00 - 08:50 Uhr

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 75,00 €,

Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin

Unser Tipp:

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

Kurs Nr. 302-08

Faszientraining

Auf den Punkt gebracht: Wir sind so alt, wie unser Bindegewebe. Wer geschmeidig bleiben will, tut also gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen. In unserem speziellen Bindegewebe-Workout bearbeiten wir mithilfe von Faszien-Rollen unser Bindegewebe.

Ziel des Kurses: Beweglichkeit verbessern, Schmerzen reduzieren, Wohlfühleffekt.

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

15 Vormittage, 02.10.2025 - 29.01.2026

Donnerstag, 09:00 - 09:50 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.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

15 Vormittage, 02.10.2025 - 29.01.2026

Donnerstag, 10:00 - 10:50 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, 24.09.2025 - 21.01.2026, Mittwoch, 10:15 - 11:15 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

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, 23.09.2025 - 27.01.2026, Dienstag, 08:15 - 09:15 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-16

Fitness-Gymnastik

Ein effektives Trainingsprogramm mit kontrollierten Kräftigungsübungen. Wir fokussieren uns speziell auf die Bauchmuskeln, den Beckenboden, sowie auf den Rücken und auf das Gesäß, straffen den Körper und verbessern die Haltung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

15 Vormittage, 25.09.2025 - 22.01.2026

Donnerstag, 08:00 - 09:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder



Gymnastik und Fitness am Nachmittag und am Abend

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, 10.10.2025 - 06.02.2026, Freitag, 19:45 - 20:45 Uhr

**Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering**

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

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, 10.10.2025 - 06.02.2026, Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr

**Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering**

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-14

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Ein kombiniertes Programm für eine optimale Körperspannung durch eine stabile Körpermitte und einen starken Rücken. Das verspricht eine höhere Leistungsfähigkeit im Alltag und ein besseres Lebensgefühl.

Bitte mitbringen: dicke rutschfeste Socken, großes und kleines Handtuch und Getränk.

15 Abende, 23.09.2025 - 27.01.2026, Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr,

**Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering**

Kursgebühr: 90,00 €,

Kursleitung: Cirsten Krach, Pilates Matwork-Trainerin

Kurs Nr. 302-15

Body Styling mit Fatburner

Körperspannung, Fettverbrennung, Abnehmen im Takt, Dehn- und Bodenübungen - das ist ein abgestimmtes Training für den ganzen Körper. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt, die Ausdauer durch ständige Bewegung erhöht. Hier könnt ihr mit Freude euren Körper formen und in den Trainingseinheiten vom Alltag abschalten.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch und Getränk.

12 Abende, 07.10.2025 - 20.01.2026, Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

**Neue Turnhalle Grundschule, EG,
Franz-Senn-Weg, 86916 Kaufering**

Kursgebühr: 108,00 €, Kursleitung: Marion Hecking

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, 23.09.2025 - 27.01.2026, Dienstag, 19:45 - 20:45 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €,

Kursleitung: Andrea Ridder, Geprüfter Fitnesscoach

Kurs Nr. 302-21

Bodystyling

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauer verbessert, sowie der Fettstoffwechsel aktiviert wird. Einfache Schrittkombinationen wechseln sich mit Muskeltraining ab. Wir verbrennen Fett und verbessern unsere Kondition, dabei achten wir stets auf unsere Körperhaltung.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

10 Tage, 01.10.2025 - 10.12.2025, 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.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk ggf. Hanteln.

10 Abende, 01.10.2025 - 10.12.2025, Mittwoch, 18:20 - 19:20 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 60,00 €,

Kursleitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin

Kurs Nr. 302-39

Strongbody - fit durch den Herbst



Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet

In diesem Kurs liegt der Fokus auf einem effektiven Ganzkörpertraining, das den Stoffwechsel ankurbelt, die Muskulatur formt und die Fettverbrennung aktiviert.

Egal ob du gerade erst anfängst oder schon länger trainierst – die Übungen werden mit verschiedenen Intensitätsstufen angeboten, sodass jede*r mitmachen kann. Lass uns gemeinsam schwitzen, lachen und mit einem guten Körpergefühl durch den Herbst gehen!

Stephanie Jahn ist Ernährungsberaterin, Personal Trainerin und Mindset Coach. Als Gründerin der Fit-für-Dich-Akademie verbindet sie ihr Wissen mit ihrer Erfahrung als ehemalige Leistungssportlerin und einem ganzheitlichen Gesundheitsansatz.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Handtuch und Getränk.

12 Tage, 22.09.2025 - 15.12.2025, Montag, 17:30 - 18:20 Uhr

**Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering**

Kursgebühr: 60,00 €, Kursleitung: Stephanie Jahn, ganzheitlicher Coach für Training

Kurs Nr. 302-33

Bauch, Rücken & Stretch

- für eine starke Körpermitte

für jedes Fitnesslevel geeignet

In dieser Einheit kümmern wir uns gezielt um deine Körpermitte, denn ein starker Core ist die Grundlage für eine gute Haltung, einen gesunden Rücken und einen stabilen Körper. Wir starten mit intensiven, aber gelenkschonenden Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur und runden die Stunde mit wohltuendem Stretching ab.

Der ideale Ausgleich zu Alltag, Schreibtischjob oder intensiven Workouts – für mehr Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Balance. Perfekt auch als Ergänzung zum Strongbody-Kurs oder einfach als kurze Auszeit für dich!



Stephanie Jahn ist Ernährungsberaterin, Personal Trainerin und Mindset Coach. Als Gründerin der Fit-für-Dich-Akademie verbindet sie ihr Wissen mit ihrer Erfahrung als ehemalige Leistungssportlerin und einem ganzheitlichen Gesundheitsansatz.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Handtuch und Getränk.

12 Abende, 22.09.2025 - 15.12.2025, Montag, 18:30 - 19:20 Uhr

**Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering**

Kursgebühr: 60,00 €, Kursleitung: Stephanie Jahn, ganzheitlicher Coach für Training



© Stephanie Jahn

Stephanie Jahn

„Als ganzheitlicher Coach für Ernährung, Training, Stressmanagement und Burnout-Prävention begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden. Sport bedeutet für mich Ausgleich, Lebensfreude, Veränderung – und Gesundheit bis ins hohe Alter. Diese Leidenschaft für Bewegung und gesunde Lebensweise gebe ich mit Begeisterung an meine Teilnehmenden weiter.“

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, 23.09.2025 - 27.01.2026, Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

**Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 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, 23.09.2025 - 27.01.2026, Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

**Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering**

**Gebühr: 90,00 €, Kursleitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin
BTD, Studium Sport**

Kurs Nr. 302-37

Recharge

- Dein Power Retreat im November



Tanke auf für den Jahres-Endspurt – mit einem Tag nur für dich.

Bevor das Jahr hektisch zu Ende geht, nimm dir eine Auszeit, um durchzuatmen und neue Energie zu schöpfen. Dieser Tag ist deine persönliche Auszeit – für mehr Klarheit, Gesundheit und Lebensfreude.

Wir, Steffi und Andi, begleiten dich gemeinsam auf diesem Retreat – als

Ehepaar, mit zwei Perspektiven und einem gemeinsamen Ziel: Dich auf allen Ebenen zu stärken – körperlich, mental und mit viel Herz.

Jeder Teilnehmende bekommt ein „Powerpack“ von uns mit Snacks (Obst, selbst gemachte Energiebällchen ect.) und Wasser

Ablauf:

- Begrüßung

- Workout: Energy Reset mit Stephanie – lade deine Energie neu!

- Workout 2: Bauch-Rücken-Stärkung

- Vortrag: „Zucker – dein Energiekiller“

- Mittagspause (wer etwas mehr essen möchte als den Snack müsste sich selbst versorgen)

- Impulsvortrag von Andi : HIT-Training - warum es funktioniert

- Intensives HIT-Workout mit Andi

- Stretching und Cool down mit Stephanie

- Zum Abschluss eine geführte & entspannende Traumreise mit Stephanie

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Handtuch und Getränk.

Kursgebühr: 30,00 €,

Kursleitung: Stephanie Jahn, ganzheitlicher Coach für Training

Zumba und LaKossa



Powerkurse in Kaufering und Geltendorf.

Erleben Sie die perfekte Kombination aus Spaß, Musik und intensiver Bewegung! In unseren Powerkursen wie Zumba, La Kossa und Strong Nation steigern Sie Ihre Fitness und bringen Ihren Körper in Schwung.

Tanzen Sie sich bei Zumba und La Kossa zu energiegeladenen Rhythmen fit und verbessern Sie Ausdauer sowie Koordination. Für alle, die eine intensivere Herausforderung suchen, bietet Strong Nation ein HIIT-basiertes Training, das Cardio, Kraft und Tempo vereint – passend zur Musik.

**Ihr Wunschkurs hat bereits begonnen? Rufen Sie uns an. Wir prüfen gerne, ob ein Einstieg möglich ist.
(Tel.08191/664220)**

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, 22.09.2025 - 26.01.2026, Montag, 20:15 - 21:15 Uhr

**Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor**

Kurs Nr. 302-24

ZUMBA® Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs 302-22.

15 Abende, 02.10.2025 - 29.01.2026

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

**Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor**



Kurs Nr. 302-28

STRONG Nation®

Genug mit dem Zählen von Wiederholungen. Trainiere ab jetzt zum Beat. STRONG Nation™ vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. Da sitzt einfach alles perfekt: Jeder Squat, Lunge, jeder Burpee - sie alle werden durch die Musik angetrieben. So schaffst du auch die letzte Wiederholung und vielleicht sogar noch fünf weitere. In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation™ Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit du deine Grenzen immer weiter setzen kannst.

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

15 Abende, 24.09.2025 - 21.01.2026, Mittwoch, 19:30 - 20:30 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl,
ZUMBA® und STRONG Nation™ Instructor

Kurs Nr. 302-40

ZUMBA Gold® Toning

Eine Kombination aus gelenkschonender Variante des Zumba Gold® und der Kraftkonditionierung mit Hilfe der Zumba® Toning Sticks. Diese machen das Zumba Toning Gold® zu einem wirksamen Training für den ganzen Körper. Das Training ist speziell für die ältere Generation, Einsteiger und Menschen mit besonderen Ansprüchen entwickelt worden. Mal stehend, mal sitzend stellen wir uns der wirkungsvollen Herausforderung von Cardio-Übungen und dynamischen Widerstandsübungen. Diese zeigen nicht nur älteren Menschen einen neuen, anregenden Weg im Krafttraining auf.

Wir trainieren Muskulatur und Ausdauer gepaart mit Spaß an exotischen Rhythmen wie z.B. Merengue, Salsa, Cumbia, Tango oder Flamenco. Bitte mitbringen: Zumba Sticks oder Kurzhanteln max. 500g, auch kleine Wasserflaschen mit 450g Reis gefüllt o.ä erfüllen ihren Zweck...bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

15 Vormittage, 23.09.2025 - 27.01.2026, Dienstag, 09:45 - 10:45 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €,
Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

Kurs Nr. 302-41

ZUMBA Toning®

Zumba® Toning ist ein Muskeltrainingsprogramm, um bestimmte Muskeln zusätzlich und noch intensiver zu trainieren. Neben figurformenden Übungen kommen natürlich auch die bekannten Zumba® Moves zum Einsatz, die mit der mit fetzigen Zumba® Musik kombiniert werden. Insbesondere der Einsatz der Zumba® Toning Sticks fördern nebenbei auch noch das Rhythmusgefühl, da sie rasseln und als Art Maracas eingesetzt werden. Darüber hinaus werden Arme, Bauchmuskeln, Rücken, Po und Oberschenkel gestärkt und gestrafft. Zumba® Toning macht Spaß und ist auch für Beginner, die noch nie getanzt haben oder eine Zumba® Fitness Stunde besucht haben, eine tolle Möglichkeit, in diesen Sport einzusteigen. Das Alter spielt hier keine Rolle.

Bitte mitbringen: Zumba Stick/Hantel auch kleine Wasserflaschen mit 450g Reis gefüllt o.ä erfüllen ihren Zweck...bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

15 Abende, 23.09.2025 - 27.01.2026, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €,
Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

Kurs Nr. 302-42

La Kossa®Fitness

Das Konzept lehrt eine Afro Dance Choreografie pro Dance Workout und nicht pro Lied. Die Choreografien sind einfach und schnell zu erlernen. Du lernst, Dich mit coolen Moves zu angesagten Afro Rhythmen zu bewegen.

Du findest Gefallen an modernen Afrobeats wie Makossa, Bikutsi oder Ndombolo. Gute Laune garantiert!

La Kossa® ist das Afro Dance Workout mit der reinen Freude an Bewegung, die Dir im Blut steckt. Mit diesem Tanztraining stärkst Du Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Selbstbewusstsein, während die Kalorien nur so purzeln.

Das ist Empowerment durch Tanz!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

15 Nachmittage, 23.09.2025 - 27.01.2026, 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 und Qigong

Kurs Nr. 301-18

Ashtanga-Yoga

für Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen

Yoga der Dynamik und Atemtechnik. Bei dieser körperlich anspruchsvollen Übungspraxis werden die Asanas nicht einzeln ausgeführt und statisch gehalten, sondern zu genau strukturierten, dynamischen Übungssequenzen verbunden. Besondere Bedeutung hat die Kontrolle des Atems, der in ebenfalls genau festgelegter Weise dem Verlauf der Bewegungssequenzen 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.

6 Abende, 15.09.2025 - 20.10.2025
Montag, wöchentlich, 19:30 - 20:45 Uhr
Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 45,00 €, Kursleitung: Lucie Michel

Kurs Nr. 301-20

Yin-Yoga

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.

7 Abende, 07.09.2025 - 19.10.2025
Sonntag, wöchentlich, 18:00 - 19:15 Uhr
Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 52,50 €, Kursleitung: Lucie Michel



Kurs Nr. 301-22

YinYoga-Vinyasa Mix

Entdecken Sie die wohltuende Kraft des Hatha Yoga in unserem neuen Kurs. In einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre vertiefen wir gemeinsam Ihre Praxis und fördern das Bewusstsein für Körper und Geist.

Durch gezielte Atemübungen, sanfte Asanas und Meditationstechniken stärken wir nicht nur Ihre Flexibilität und Kraft, sondern auch Ihre innere Ruhe und Achtsamkeit.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen.

7 Nachmittage, 07.09.2025 - 19.10.2025

Sonntag, wöchentlich, 16:30 - 17:45 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 52,50 €, 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.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke und bei Bedarf Sitzunterlage. Kein Kurs am 27. November.

11 Abende, 25.09.2025 - 18.12.2025

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 99,00 €,

Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Weitere Termine:

Kurs Nr. 301-10

Hatha Yoga - Yoga im Leben

11 Abende, 25.09.2025 - 18.12.2025

Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 99,00 €,

Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Kurs Nr. 301-16

Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Taucht ein in die Welt des Yoga. Erlern erste Asanas (Körperstellungen), Atemtechniken und Meditationen kennen. Ein sanfter Einstieg in die Yogapraxis für alle, die noch nie mit Yoga in Berührung gekommen sind oder schon erste Erfahrungen gemacht haben.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen.

15 Tage, 26.09.2025 - 16.01.2026, Freitag, 16:45 - 18:15 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 135,00 €, Kursleitung: Ines Ullmann,

AYI Inspired- und Advanced 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, 19.09.2025 - 23.01.2026, Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 135,00 €,

Kursleitung: Simone Hyttrek, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Kurs Nr.301-12

Qigong - Schnupperworkshop zum Kennenlernen

Qi Gong (auch: Qigong) ist eine jahrtausendealte chinesische Übungsmethode zur Förderung von Gesundheit, innerer Ruhe und Lebensenergie („Qi“). In diesem Einführungskurs erhalten Sie einen kompakten Überblick über die theoretischen Grundlagen sowie erste praktische Einblicke in grundlegende Übungsformen.

Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf Qi Gong sind und einen achtsamen Einstieg in diese meditative Bewegungsform suchen. An zwei Terminen lernen Sie:

- Ursprung und Bedeutung von Qi Gong in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
 - Die Rolle von Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft
 - Erste einfache Übungen zum Mitmachen (auch für Ungeübte geeignet)
- Der Kurs ist sowohl für jüngere als auch ältere Teilnehmende geeignet. Bei Interesse können Sie nach dieser Einführung in Kurs 301-09 einsteigen

Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung tragen, in der Sie sich gut bewegen können.

2 Vormittage, 18.10.2025, 25.10.2025

Samstag, wöchentlich, 10:00 - 11:30 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 18,00 €, Kursleitung: Wolfgang Pohl,

TaiChi Chuan & Qigonglehrer Sebastian-Kneipp-Akademie



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



Kurs Nr. 301-09

Qigong

für Einsteiger und für Teilnehmenden mit Grundkenntnissen

Mit Qigong lernen Sie, Ihren Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen. Qigong ist so vielfältig wie die Menschen, die es praktizieren. Die erlernten, kleinen und längeren Gong-Übungsfolgen können sehr gut in den Alltag einbezogen werden. Sie brauchen nur ein wenig Geduld und Gelassenheit.

Zu diesem Thema gibt es vertiefende Literatur bei der Bücherei Markt Kaufering.

10 Abende, 12.11.2025 - 28.01.2026, Mittwoch, 18:15 - 19:45 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Wolfgang Pohl, TaiChi Chuan & Qigonglehrer Sebastian-Kneipp-Akademie

Kurs Nr. 301-08

Qigong

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Mit Qigong lernen Sie, Ihren Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen. Qigong ist vielfältig, wie die Menschen, die es praktizieren. Mit dem Erlernten steht Ihnen immer eine kleinere oder längere Gong-Übung zur Verfügung und wartet nur darauf, sich mit Ihrer Hilfe zu entfalten. Sie brauchen nur ein wenig Geduld und Humor. Ein asiatisches Sprichwort sagt: „Wenn ein Mensch Geduld und Humor hat: Was kann ihm da noch passieren.“

Zu diesem Thema gibt es vertiefende Literatur bei der Bücherei Markt Kaufering.

10 Abende, 12.11.2025 - 28.01.2026, Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 60,00 €, Kursleitung: Wolfgang Pohl, TaiChi Chuan & Qigonglehrer Sebastian-Kneipp-Akademie

Kurs Nr. 301-07

Qigong

mit innerer Ruhe zu neuer Kraft

NEU!

Fühlen Sie sich oft gestresst? Möchten Sie nach einer Erkrankung wieder zu Kräften kommen, Ihre Beweglichkeit fördern oder aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist Qigong genau das Richtige für Sie.

Diese jahrtausendealte Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin wird heute weltweit geschätzt – als sanfter Weg zu mehr Energie, innerer Balance und körperlichem Wohlbefinden.

In diesem Kompaktkurs stärken Sie mit fließenden, achtsamen Bewegungen nicht nur Ihren Körper, sondern auch den Geist. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet – unabhängig von Fitnesslevel oder Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken.

5 Vormittage, 14.01.2026 - 11.02.2026

Mittwoch, wöchentlich, 08:30 - 10:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr: 45,00 €, Kursleitung: Udo Meller

Aktivitäten im Freien

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 Gehetechniken, dazu gehören das Gehen in flachem und steilem Gelände (Auf- und Abstieg), Queren von steilen Hängen, Ge-

hen 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 Risikoaburteilung. Theorie: Mittwoch, 7. Januar 2026, 18:30 Uhr – 21:00 Uhr im Alpenvereinsheim in Kaufering, Franz-Senn-Weg 1 Praxis: Sonntag, 11. Januar 2026, 07:30 Uhr - 17:00 Uhr Praxistag mit LVS-Training Tourtag am Sonntag, 18. Januar 2026, 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 Samstage 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, 07.01.2026 - 18.01.2026

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

Kurs Nr. 303-20

Atem und Bewegung

Lernen Sie die lösende und stärkende Kraft des Atmens kennen. Sie führt zu mehr Ruhe und größerer Gelassenheit und kann so Ihre Lebensqualität verbessern. Einfache, sanft ausgeführte Bewegungen lassen Sie die Wirkung auf Ihren Körper und Ihr Atemgeschehen direkt spüren. Für alle die gerne ein neues Atem- und Körperbewusstsein entdecken möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, eine neugierige Offenheit ist genug. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: bequeme (bewegungsfreundliche) Kleidung, dicke Socken, ein Getränk

1 Vormittag, 20.09.2025, Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 18,00 €, Kursleitung: Monika Kempin

Kurs Nr. 303-21

Atem und Bewegung

Vertiefungskurs - für geübte

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: bequeme (bewegungsfreundliche) Kleidung, dicke Socken, ein Getränk

1 Vormittag, 08.11.2025, Samstag, 09:00 - 11:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Monika Kempin



Kurs Nr. 301-19

„Ein theoretischer und praktischer Streifzug durch die Welt der Entspannungsverfahren“

NEU!

Das Angebot an Entspannungsmethoden hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Zweifellos angemessen aufgrund der steigenden beruflichen und

privaten Belastungen in unserer Gesellschaft. Doch welche Methode ist die „Richtige“? Welche bringt mich zum erwünschten Ziel? Welche Ziele überhaupt,

lang - oder kurzfristig? Geht es um Prävention oder Therapie? Diese und weitere Fragen soll dieser Kurs beantworten. Mit Hintergrundinformationen zu einzelnen Verfahren und mit praktischer Umsetzung zum direkten „Einspüren“. Individuelle Ziele finden im Kurs Berücksichtigung. Unter anderem werden Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, meditative Verfahren, Achtsamkeit angesprochen.

Des Weiteren auch imaginative Verfahren, Biofeedback und Mentales.

5 Vormittage, 10.01.2026 - 07.02.2026,

Samstag, wöchentlich, 09:00 - 10:15 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 37,50 €, Kursleitung: Udo Meller

Kurs Nr. 303-04

Gesunder Schlaf – Tipps, Tricks und Methoden

Abends gut einschlafen, durchschlafen und sich morgens frisch erholt fühlen. Damit das klappt, zeigt dieser Vortrag konkrete praktische Tipps auf, um den für unsere Gesundheit so wichtigen Regenerationsprozess des Schlafens optimal zu unterstützen. Nach einer theoretischen Einführung zur Bedeutsamkeit von Schlaf und einer Vorstellung der verschiedenen Schlafphasen, wird z.B. folgenden Fragen auf den Grund gegangen: Was passiert in unserem Gehirn während wir schlafen? Wie individuell ist unser Schlafverhalten? Wie verändert sich unser Schlafverhalten im Lauf des Lebens?

1 Abend, 02.10.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom, in Kooperation mit der vhs Südost

Gebühr: 9,00 €

Kurs Nr. 303-24

Klangreise mit Klangschalen & Monochord Wellness für die Seele

Klänge haben eine wohltuende und ausgleichende Wirkung auf Körper und Psyche. Sie unterstützen dabei, die aus dem Gleichgewicht 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.

1 Vormittag, 28.09.2025, Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Hinweis:

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

www.vhs-kauferring.de



© Kuznetsov Alexey

Weitere Termine:

Kurs Nr. 303-25

Klangreise mit Klangschalen & Monochord Wellness für die Seele

1 Vormittag, 26.10.2025

Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-26

Klangreise mit Klangschalen & Monochord Wellness für die Seele

1 Vormittag, 07.12.2025, Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-27

Klangreise mit Klangschalen & Monochord Wellness für die Seele

1 Vormittag, 22.03.2026, Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-28

Klangreise mit Klangschalen & Monochord Wellness für die Seele

1 Vormittag, 19.04.2026, Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-29

Klangreise mit Klangschalen & Monochord Wellness für die Seele

1 Vormittag, 10.05.2026, Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin



Digital Fit in Alltag & Beruf

Laptop, Tablet und Smartphone

Kurs Nr. 703-16

Smartphone-Kurs für Android und iOS – Mit Sicherheit mobil bleiben

Aufbaukurs

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Ihrem Smartphone gesammelt und möchten Ihr Wissen nun weiter ausbauen? In diesem Fortsetzungskurs vertiefen wir die im Grundkurs behandelten Themen und lernen neue, alltagsrelevante Funktionen kennen.

Ziel ist es, die Sicherheit im Umgang mit dem Gerät zu stärken und die Möglichkeiten des Smartphones gezielt und selbstbewusst zu nutzen. Folgende Inhalte stehen im Mittelpunkt:

- Vertiefung der Einstellungen zu Sicherheit und Datenschutz
- Einführung in Sprachassistenten (z. B. Google-Suche, Siri)
- Nützliche Apps für den Alltag
- Praktische Tipps zur Organisation von Fotos, Dateien und Speicherplatz
- Austausch über individuelle Fragen und Probleme der Teilnehmenden

Der Kurs bietet viel Raum zum Üben und die Möglichkeit für Fragen.

Die Teilnehmenden sollten über grundlegende Bedienkenntnisse des Smartphones verfügen, wie z.B. App-Installation und -Organisation, WLAN-Verbindungen und grundlegende Sicherheitseinstellungen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem (Kein Apple)

3 Nachmittage, 01.10.2025 - 29.10.2025, Mittwoch, 15:00 - 17:30 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8,

86916 Kaufering, Raum 6, EG

**Gebühr: 24,00 €, Kursleitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucher-
bildung für Internet und Datenschutz**

Kurs Nr. 703-01

★ Europas Sterne leuchten:

NEU!

Digitale Souveränität im Alltag – Wie Sie unab- hängig von großen IT-Konzernen werden können

Immer mehr digitale Dienste bestimmen unseren Alltag – ob E-Mail, Messenger oder Cloudspeicher. Doch müssen es immer die großen US-Anbieter wie Microsoft, Google oder Meta sein? In diesem Vortrag erfahren Sie, warum digitale Souveränität gerade in Europa ein wichtiges Thema ist – und wie Sie ganz konkret im Alltag unabhängiger werden können.

Wir zeigen Ihnen leicht verständlich und praxisnah europäische und deutsche Alternativen zu bekannten Anwendungen wie Outlook, WhatsApp und Co. Der Fokus liegt auf der Generation 50plus – ganz ohne Fachchinesisch und mit vielen praktischen Tipps zum Ausprobieren.

Lernen Sie, wie Sie Ihre digitalen Werkzeuge bewusst auswählen und dabei Datenschutz, Sicherheit und regionale Anbieter in den Mittelpunkt stellen.

Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

1 Abend, 01.10.2025, Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8,

86916 Kaufering, Raum 6, EG

**Verwaltungspauschale: 5,00 €, Kursleitung: Gregor Biedermann,
Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz**

Digital Café

Die Reihe „Digital Café - Fit im digitalen Alltag“ bietet Ihnen Grundwissen und Hilfestellung für eine selbstbestimmte und kompetente Internetnutzung in vielen Alltagsbereichen. Die modulare Seminarreihe klärt auf über Vor- und Nachteile, Sicherheit und Datenschutz. Die Vorträge werden gefördert durch den Bayerischen Volkshochschulverband



© PintoArt auf shutterstock

Kurs Nr. 703-05

★ Digital Café - Wandern mit dem Smartphone – Digitale Helfer für unterwegs

Ob in der Heimat oder fernab im Urlaub – das Smartphone kann beim Wandern zum praktischen Begleiter werden. Lernen Sie, wie Sie mit digitalen Karten Touren planen, sich unterwegs orientieren und ans Ziel kommen. Wir zeigen Ihnen hilfreiche Apps und geben Tipps zur Akku- und Datennutzung.

1 Nachmittag, 10.09.2025, 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. 703-02

★ Digital Café - Bezahlen mit dem Smartphone – So funktioniert mobiles Bezahlen sicher und modern

Kreditkarte, Girokarte und Kundenkarte – all das kann heute im Smartphone gespeichert werden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone sicher zum Bezahlen nutzen können – im Supermarkt, beim Bäcker oder online. Datenschutz und Sicherheit stehen dabei im Mittelpunkt.

1 Nachmittag, 15.10.2025, 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. 703-03

★ Digital Café - Finden, was man sucht – Die digitale Infrastruktur kompetent und nachhaltig nutzen

In dieser Veranstaltung geht es darum, verschiedene Wege zum erfolgreichen Finden von Informationen kennenzulernen und bei der Suche eigene Daten zu schützen. Sie lernen, wann eine Suchmaschine ausreicht und wie man mithilfe von KI erfolgreicher ist. In diesem Zusammenhang geht es auch darum, die eigenen Geräte und das Internet energiebewusst zu nutzen.

1 Nachmittag, 12.11.2025, 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. 703-04

Digital Café - Die elektronische Patientenakte (ePA) – Aktueller Stand und Anwendung im Alltag

Dieser Vortrag informiert über den aktuellen Stand der elektronischen Patientenakte (ePA) und wer sie nutzen kann. Wir blicken auf die Erfahrungen seit der Einführung und wie Sie Ihre Gesundheitsdaten sicher verwalten können.

1 Nachmittag, 10.12.2025, Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG

Verwaltungspauschale: 5,00 €, Kursleitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz

★ Kurs Nr. 703-06

Digital Café - So schützen Sie Ihr Smartphone und Ihre Daten *Fortsetzung*

Smartphones sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie dienen uns als Kommunikationsmittel, Unterhaltungsgeräte, Bankautomaten und vieles mehr. Mit der wachsenden Nutzung steigt jedoch auch das Risiko für Sicherheitsprobleme und Datenschutzverletzungen.

Wie können wir unsere mobilen Begleiter schützen und sicherstellen, dass unsere Daten geschützt sind? Der Vortrag bietet eine umfassende Einführung in die Sicherheit auf Smartphones. Wir besprechen die wichtigsten Aspekte und lernen effektive Schutzmaßnahmen kennen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr Smartphone und Ihre Daten bestmöglich schützen können.

1 Nachmittag, 21.01.2026, 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. 111-02

Gesundheits-Apps und DiGA: Ihr digitaler Begleiter im Alltag

Gesundheits-Apps für das Smartphone und Tablet liegen im Trend. Sie können Schritte und Kalorien zählen, Schlafgewohnheiten erfassen, Trainingsprogramme erstellen und auf die Medikamenteneinnahme hinweisen. Seit 2020 können zudem Apps auf Rezept (DiGA) von der Krankenkasse übernommen werden, wie auch andere medizinische Apps. Wie findet man passende Gesundheits-Apps und DiGAs? Welchen Nutzen bieten sie?

1 Vormittag, 20.10.2025, Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

Online mit zoom, in Kooperation mit der vhs Südost

Künstliche Intelligenz (KI)

Kurs Nr. 101-14

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig? *Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live*

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent.

In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen.

Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen, müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris.

Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

Prof. Dr. Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

1 Abend, 29.10.2025, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 112-01

KI in der Arbeitswelt: Menschzentrierung als Erfolgsgarant

Künstliche Intelligenz verändert Arbeitswelten. Zum Guten, wenn KI-basierte Lösungen menschenzentriert gestaltet werden. Prof. Dr. Christoph Peters geht im Vortrag darauf ein, wie Mitarbeitende mittels KI und generativer KI aktiv ihre eigenen Arbeitsprozesse mitgestalten können – mit echten Beispielen aus Forschung und Praxis. In Kooperation mit der Universität der Bundeswehr München. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Anmeldeschluss: 18.11.2025.

1 Abend, 25.11.2025, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Online mit zoom

Kurs Nr. 112-02

KI-Assistenzen im Büromanagement *Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen*

Die Anforderungen an ein effektives Büromanagement sind hoch. Arbeitsabläufe müssen regelmäßig an sich ändernde Rahmenbedingungen angepasst und optimiert werden. KI-Assistenzen können insoweit erheblich zur Produktivitätssteigerung beitragen, indem sie etwa Arbeitsroutinen automatisieren oder Kommunikationsabläufe mit Kundinnen und Kunden beschleunigen. Darüber hinaus sind sie in der Lage, in Meetings besprochene Inhalte aufzuzeichnen, zusammenzufassen und in Textform auszugeben.

Auf ein zuverlässiges Dokumentenmanagement ausgerichtete KI-Assistenzen ermöglichen zudem eine Automatisierung der Verschlagwortung oder ein gezieltes Auslesen von Inhalten. Andere Systeme helfen, das spezifische Wissen in Unternehmen zu sichern und über einschlägige Filter für konkrete Anwendungsbereiche – Marketing, Vertrieb usw. – abrufbar zu halten. Nicht zuletzt im kaufmännischen Bereich ergeben sich ferner zahlreiche Möglichkeiten zur Erfassung, Auswertung oder auch Darstellung von Daten. Level 1 bis 2*

Highlights:

Automatisierung von Routineaufgaben E-Mails, Terminplanung und Do-



kumentenverwaltung Recherche, Texterstellung und Datenanalyse Prozessoptimierung durch intelligente Workflows Praxisbeispiele und interaktive Übungen

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vhs-ShortCuts bringen aktuelle Themen auf den Punkt.

1 Abend, 26.01.2026, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 19,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 112-03

KI-Tools als Produktivitätsbooster

Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co

Mit der offiziellen Veröffentlichung von ChatGPT Ende November 2022 erlangte die sogenannte generative Künstliche Intelligenz (KI) weltweite Aufmerksamkeit. Durch gezielte Eingabeaufforderungen (Prompts) eröffnet diese eine Kommunikation in natürlicher Sprache (Natural Language Processing bzw. NLP). Ihre derzeitigen Fähigkeiten umfassen besonders das Erstellen, Auswerten oder Zusammenfassen von Daten.

Die Basis dafür stellen ein Vortraining (Pre-training) sowie eine Feinabstimmung (Fine-tuning) durch entsprechende Experten dar. Das eigentliche Potenzial generativer KI entfaltet sich in einer fortlaufend klaren und präzisen Interaktion mit den Nutzerinnen und Nutzern, wodurch im Idealfall eine erhebliche Produktivitätssteigerung bewirkt werden kann. Jedoch ergeben sich auch ethische Fragestellungen – gerade zur Verantwortung im Umgang mit generierten Inhalten.

Dieser Online-Kurs bietet Einsteigerinnen und Einsteigern eine praxisorientierte Einführung in die grundlegende Anwendung von ChatGPT & Co – mit einem Schwerpunkt auf der Optimierung von Prompts. Für eine Teilnahme sind keine fachlichen Vorkenntnisse erforderlich. Level 1*

Highlights:

Grundlagen der generativen Künstlichen Intelligenz ChatGPT und alternative KI-Tools im Überblick Leitfaden zur Erstellung effektiver Prompts Anwendungsszenarien im beruflichen Kontext Interaktive Übungen und Praxisbeispiele

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vhs-ShortCuts bringen aktuelle Themen auf den Punkt.

1 Abend, 19.01.2026, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 19,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Softskills

Kurs Nr. 111-01

Digital Detox

Das Smartphone ist ständiger Begleiter – oft mehr, als uns guttut. In diesem Vortrag geht es darum, warum wir so häufig zum Handy greifen und welche Folgen das hat. Sie erfahren, wie sich das auf Gesundheit, Psyche und soziale Kontakte auswirkt – und wie Sie Schritt für Schritt den eigenen Umgang mit dem Smartphone bewusster gestalten können.

1 Abend, 02.02.2026, Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Online mit zoom, in Kooperation mit der vhs Südost

Hinweis:

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

www.vhs-kauferring.de

Kurs Nr. 506-01

„The Hook“

– perfekter Aufhänger für jede Botschaft

Garantierte Aufmerksamkeit in Sekunden

Das spontane Interesse von Adressaten zu gewinnen, stellt sich als eine Herausforderung dar. „The Hook“ ist ein bewährtes Konzept, das genau dies ermöglicht – eine prägnante und einprägsame Aussage, die das Publikum sofort fesselt. Die Idee eines Hooks – zu Deutsch übersetzt Haken – basiert auf der Kunst, in kürzester Zeit eine emotionale Reaktion zu erzeugen und die Neugier zu wecken, sei es in der Werbung, im Verkauf oder in der Öffentlichkeitsarbeit.

Ein Hook entsteht nicht zufällig, sondern ist das Ergebnis einer gezielten Analyse und kreativen Formulierung – unabhängig davon, ob es sich um einen Slogan, eine Frage oder eine provokative Aussage handelt. Das „bindende“ Element: eine klare und prägnante Botschaft, die in den Köpfen der Empfängerinnen und Empfänger haften bleibt. Ein erfolgreicher Hook folgt dabei bestimmten Prinzipien – Klarheit, Prägnanz und Relevanz. Level 1*

Highlights:

- Psychologie der Aufmerksamkeit • Anatomie eines starken Aufhängers
- Hook-Formeln und -Techniken • Plattform- und mediengerechte Haken
- Testen und Optimieren von Hooks

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vhs-ShortCuts bringen aktuelle Themen auf den Punkt.

1 Abend, 12.01.2026, Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 19,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 506-02

Souverän und selbstsicher auftreten

Dieses Online-Training hilft Ihnen, sich sicherer zu fühlen, wenn es darauf ankommt. Es zeigt Ihnen, wie Sie auf andere souverän wirken. Mit diesen wirkungsvollen Techniken - auf der mentalen und rationalen Ebene - ist es realistisch, sich in allen Situationen sicher zu fühlen. Das Training ist ausgerichtet auf berufliche Ziele: sich durchsetzen, überzeugen und verkaufen, sympathisch überkommen, auftreten gegenüber Kunden, Kollegen und Vorgesetzten und die eigenen Karriereziele erreichen. Die Methoden greifen jedoch auch in privaten Bereichen: Familie, Beziehungen, Flirten, ein selbstsicheres Vorbild für Ihre Kinder etc.

1 Abend, 21.10.2025, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

15,00 €, in Kooperation mit der vhs Oberland

Kurs Nr. 506-03

Souverän und überzeugend präsentieren

Präsentationen sind langweilig. Meistens. Und wer nicht zuhört, kann auch nicht überzeugt werden. Doch wie macht man das: zu präsentieren, sich dabei sicher zu fühlen, gut überzukommen (Körpersprache), die Aufmerksamkeit halten und dann auch noch die Teilnehmer überzeugen? In diesem Online-Training lernen Sie wirkungsvolle Techniken kennen, mit denen Sie die oben genannten Anforderungen schaffen können. Das Online-Training ist ausgerichtet auf berufliche Präsentationen, hilft aber auch Menschen, die in anderen Situationen reden müssen oder wollen, wie beispielsweise Reden, Vorträge, Webinare oder Schulungen. Michael Moesslang ist seit knapp 30 Jahren ein beliebter Dozent, professioneller Redner, Trainer, Coach und Autor. Seine Kernthemen sind Präsentation, Körpersprache und Selbstsicherheit. Diese drei Sparten definiert er als untrennbare Einheit.

1 Abend, 02.12.2025, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 15,00 €, in Kooperation mit der vhs Oberland



Kultur & Gestaltung

Theater

Kurs Nr. 204-03

★ Solo -Eine interaktive Inszenierung für virtuelle Realitäten

Der erste interaktive Krimi des Staatstheater Augsburg

Erleben Sie Theater in einer neuen Dimension! Mithilfe einer VR Brille werden Sie Ermittler in einem interaktiven Theaterkrimi.

Vor dem Beginn erhalten Sie eine Einführung in die Bedienmöglichkeiten der VR Brille.

Zum Stück:

In einer nahen Zukunft hat die Golden Mind Inc. das Projekt des »Bundisolationjahrs« entwickelt, bei dem ein Teil der Bevölkerung jährlich 12 Monate isoliert in virtuellen Realitäten lebt, um Konsum und Wachstum für die übrigen zu ermöglichen. Eines Tages wird die Konzernchefin in ihrem Büro von einem Attentäter angegriffen, den sie abwehren kann, bevor er aus dem Fenster springt. In der interaktiven VR-Inszenierung »Solo« liegt es am Publikum, den Vorfall zu untersuchen. Die Zuschauer befragen Verdächtige und beeinflussen den Verlauf der Handlung, wobei verschiedene Ermittlungswege zu einem von drei möglichen Enden führen. Lassen Sie sich überraschen!

1 Abend, 09.10.2025, Donnerstag, 19:30 - 20:45 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Gebühr inkl. VR Brille: 15,00 €, Kursleitung: Willers Natascha

NEU!

Literatur, Philosophie und Kunstgeschichte

Kurs Nr. 201-01

„Claudius Paternus - eine römische Karriere“ Lichtbild-Vortrag

Alfred Platschka aus Igling, Mitglied im Stiftungsrat europäische Holocaust-Gedenkstätte (Kaufering), hat sein fundiertes historisches Wissen in einen fesselnden und gut recherchierten historischen Roman einfließen lassen. In „Claudius Paternus - eine römische Karriere“ beschreibt der Autor das aufregende Leben von Claudius, der im Jahre 65 n. Chr. in Epfach geboren wurde. Claudius begann seine Laufbahn zunächst als Beamter in der damaligen Stadt Augusta Vindelicum (Augsburg). Anschließend wechselte er in das Militär und bereiste später als Statthalter verschiedene Provinzen des damaligen römischen Imperiums, bevor er seine letzten Jahre wieder in unserem Landkreis verbrachte. Der Lichtbildvortrag (incl. Kurzlesung) gewährt einen faszinierenden Einblick in das Leben und die Abenteuer eines Mannes, der uns einen Einblick in das antike Rom ermöglicht und schließlich in unserer Region seine Spuren hinterließ.

Das Buch kann bei der Bücherei Markt Kaufering ausgeliehen werden.

1 Abend, 27.11.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Alfred Platschka

Kurs Nr. 201-02

Dorfwahn mit Stadtidioten

Zwei Bestseller – ein packender Leseabend



© Sigi Wigger Neuenhaus

Schauspieler und Vorleser Rainer Rudloff bringt in seiner szenischen Lesung zwei hochgelobte Romane auf die Bühne: „Altes Land“ von Dörte Hansen und „Unterleuten“ von Juli Zeh. Freuen Sie sich auf einen literarisch pointierten Blick auf die Gegensätze zwischen Stadt und Land – mal scharfzüngig, mal anrührend, immer mitreißend.

Mit großer stimmlicher Präsenz und feinem Gespür für Zwischentöne lässt Rudloff Dorfbewohner und Großstadtflüchtlinge, Eigenbrötler und Idealisten lebendig werden.

Eine Lesung, die nicht nur unterhält, sondern auch nachdenklich macht – über Heimat, Wandel und die Frage, ob wir je ganz ankommen.

1 Abend, 10.10.2025, Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Gebühr: 5,00 €,

NEU!

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.

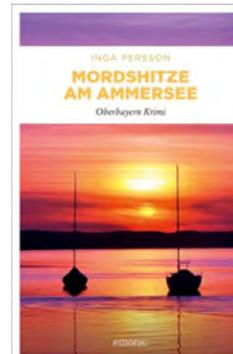
Neugierig? Eine Anmeldung ist jederzeit möglich.

Rufen Sie uns an! (Tel. 08191/664220)

Kurs Nr. 201-03

Mordhitze am Ammersee

Autorin Inga Persson liest aus ihrem Oberbayern Krimi



Erleben Sie einen fesselnden Krimiabend mit der Autorin Inga Persson und ihrem neuen Roman. Inmitten der idyllischen Kulisse des oberbayerischen Fünfseenlands entfaltet sich ein packender Regionalkrimi voller dunkler Geheimnisse, überraschender Wendungen und liebenswert-schrulliger Figuren. Moderation Sylvia Wörner.

Im Anschluss an die Lesung haben Sie Gelegenheit, mit der Autorin ins Gespräch zu kommen und ein signiertes Exemplar des Buchs zu erwerben.

Die eingenommenen Gebühren kommen den Jugendhaus Kaufering zugunsten.

1 Abend, 22.01.2026,

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Gebühr: 5,00 €,

NEU!

**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 den Maghreb-Staaten. Bitte lesen Sie für den ersten Abend das Buch „Das Dorf der Deutschen“ von Boualem Sansal“. Termine: 09.10., 13.11., 11.12.2025, 08.01.2026 und 05.02.2026.

5 Abende, 09.10.2025 - 05.02.2026, Donnerstag, 19:30 - 21:15 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Zeichensaal, OG
Kursgebühr: 52,50 €, Kursleitung: Dr. Ingrid Suhr-Täger

Kurs Nr. 206-01**Bilderkult und Bildkritik**

Livestream aus der Reihe vhs.wissen.live

Die Gegenwart erlebt eine menscheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

PD Dr. Johann Hinrich Claussen ist Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2024 hat er mit dem Buch „Gottesbilder“ eine viel beachtete Geschichte der christlichen Kunst veröffentlicht.

1 Abend, 15.01.2026, Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Online mit zoom

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

Do you just love reading books and talking about them? Let's do it together! We'll share thoughts, ask questions, and reflect on favorite moments. We'll start with Big Little Lies by Liane Moriarty and choose the next book together at each meeting.

Termine: 24.09., 29.10., 26.11. und 28.01.2026

4 Abende, 24.09.2025 - 28.01.2026, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 36,00 €, Kursleitung: Dr. Yulia Tseytlin

Kurs Nr. 406-15
Creative Writing (in English) NEU!
für Teilnehmende ab B1-Niveau

Have you always dreamed of writing? Do stories live in your head, but you don't know where to start? Or are you already writing and looking to deepen your skills? Then join our creative writing journey. Together we'll explore different forms and genres and learn key elements, such as plot, conflict, point of view, and more. You'll be able to develop your skills, practice, and share your words in a supportive space.

Termine: 27.09., 11.10., 25.10. und 15.11.2025.

4 Vormittage, 27.09.2025 - 15.11.2025, Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Kursgebühr: 36,00 €, Kursleitung: Dr. Yulia Tseytlin



© Yulia Tseytlin

Yulia Tseytlin

Dr. Yulia Tseytlin bringt langjährige Erfahrung im akademischen und geschäftlichen Schreiben mit – doch ihre wahre Leidenschaft gilt der Kreativität mit Sprache. Sie hat bereits mehrere Texte in Literaturzeitschriften und einer Anthologie veröffentlicht und arbeitet derzeit an ihrem ersten Roman.“

Malen und Zeichnen



© shutterstock 2597871621

Kurs Nr. 207-01
Urban Sketching- Skizzenbuch
Draußen unterwegs

Inspiziert von unserem Ort 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.

Bei schönem Wetter zeichnen wir auch draußen. Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680

Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680

Bitte mitbringen: Material: kleines Skizzenbuch geeignet für Aquarell (max. A4) , 2 Bleistifte HB und 3B oder Druckbleistift (B), wasserfeste Fineliner in unterschiedlichen Stärken (z.B. Pigma Micron, oder Pigment Liner von Staedler), kleine Aquarellausrüstung mit 2 Aquarellpinseln dünn und dick, Mallappen, Schraubglas mit Deckel für Wasser/ alternativ: Aquarellstifte, evtl. kleiner Klapphocker oder Sitzpolster. Wer möchte kann auch Kugelschreiber, Buntstifte o.ä. mitbringen. Das Material sollte leicht in einem Rucksack oder einer Umhängetasche zu transportieren sein.

1 Nachmittag, 18.10.2025, Samstag, 13:30 - 17:00 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum
Kleingruppe 5-7 TN: 22,20 €, Kursleitung: Barbara Bayer

Kurs Nr. 207-06
Aquarellmalen
– vom Gesehenen zum eigenen Bild
Grundkenntnisse erforderlich!

In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Motive und Ideen malerisch wirkungsvoll aufs Papier zu bringen. Wie komponiere ich ein Bild? Welche Farben setze ich ein? Welche malerischen Möglichkeiten habe ich? Diese und andere Fragen werden hier beantwortet und Sie werden ausdrucksstarke Bilder malen! Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680

6 Nachmittage, 07.10.2025 - 18.11.2025

Dienstag, 14:00 - 16:30 Uhr

Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Gebühr ab 5 Teilnehmende: 95,00 €, Kursleitung: Barbara Bayer

Weiterer Termin:**Kurs Nr. 207-07****Aquarellmalen****– vom Gesehenen zum eigenen Bild**

4 Nachmittage, 13.01.2026 - 03.02.2026

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. 207-09

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, 06.10.2025 - 17.11.2025, Montag, 18:15 - 20:15 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering,
Seminarraum im Sportzentrum
Kleingruppe 5-7 TN: 76,00 €, Kursleitung: Barbara Bayer

Musik und Gesang

Kurs.Nr.213-01

Gitarre lernen 60+

Musik hält jung!

Musizieren macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die geistige Fitness, Koordination und Feinmotorik.

In diesem Gitarrenkurs für alle ab 60 lernen Sie Schritt für Schritt das Spielen – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Freude.

Was erwartet Sie?

- Kennenlernen der Gitarre
- Erste Töne und Akkorde in C-Dur
- Einfache Liedbegleitung
- Gemeinsames Musizieren

Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Kommen Sie dazu und lassen Sie uns gemeinsam beginnen!

Bitte mitbringen: Was brauchen Sie?

- **Eine Gitarre (Die Kursleiterin berät Sie gerne)**
- **Eine Gitarrenfußbank – für bequemes Spielen**
- **Optional: einen Notenständer**
- **Vor allem: Spaß und gute Laune!**

10 Nachmittage, 07.10.2025 - 16.12.2025, Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8,
86916 Kaufering, Raum 7, EG
Kleingruppe 2-3 TN: 175,00 €, Kursleitung: Andrea Weigel



© Andrea Weigel

Andrea Weigel

Musik begleitet mich mein ganzes Berufsleben. Ich habe an Schulen unterrichtet und dabei Gitarre, Flöte, Steirische Harmonika und Veeh-Harfe vermittelt sowie Volksmusik-Ensembles geleitet. Nun freue ich mich darauf, meine langjährige Erfahrung weiterzugeben und insbesondere Menschen in meinem Alter für das Gitarrespiel zu begeistern."

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 einer Ecke und wartet nur darauf, dass es endlich wieder erklingen darf? Wir möchten Sie einladen, mit uns zusammen zu musizieren, denn in geselliger Runde macht das Musizieren doppelt so viel Spaß. Wir spielen Filmmusik, Musicals, klassische Musik sowie Evergreens und Kirchenmusik. Zu unseren Auftritten gehören Serenaden, Gottesdienste, Musik-events und unser traditionelles Jahreskonzert. Haben wir Ihr Interesse geweckt - dann kommen Sie gerne ganz unverbindlich zu einer unserer Proben vorbei. Sehr gerne hätten wir auch eine(n) Percussionisten(in),

der /die uns das ganze Jahr über rhythmisch unterstützt und begleitet (z.B. Kajon). Nähere Informationen finde Sie auf unserer Internetseite: www.akkordeonorchesterkaufering.wordpress.com oder auf „Instagram“.

19 Abende, 17.09.2025 - 11.02.2026, Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, Kleine Aula - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, EG
Unkostenbeitrag: 72,00 € (nicht rabattierbar), Kursleitung: Christine Schulz-Arnold

Kurs Nr. 213-04

Jodeln - Kraftgesang und Freudenschrei

Frei heraus, alles hinaus singen/rufen! Jodeln wirkt befreiend und erfüllend zugleich. Ursprünglich wurde gejodelt um über weite Distanzen zu kommunizieren oder Vieh anzulocken. Wir lernen einfache und z.T. mehrstimmige Jodler, dazu brauchst Du einen tiefen Atem, ein starkes Zwerchfell, ein offenes Herz, zwei offene Ohren, eine ganz normale Stimme und viel Freude am Singen! Zur Abwechslung kommt Bodypercussion zum Einsatz. Das sich durchdringen lassen vom gemeinsamen Puls stärkt die individuelle Lebenskraft und das Gemeinschaftserleben. Es ist eine lustige und besonders wirksame Schulung der Koordination und des Körperbewusstseins.

1 Abend, 17.10.2025, 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. 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: 12 €.

4 Abende, 23.10.2025 - 04.12.2025

Donnerstag, zweiwöchentlich, 19:15 - 20:45 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Kursgebühr inkl. Kopien: 41,00 €, Kursleitung: Katharina Kraus

Kurs Nr. 213-09

Trommelrhythmen auf der Djembé Fortsetzungskurs

Beschreibung s. Kurs 213-07

4 Abende, 15.01.2026 - 26.02.2026

Donnerstag, zweiwöchentlich, 19:15 - 20:45 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Kursgebühr inkl. Kopien: 41,00 €, Kursleitung: Katharina Kraus

Unser Tipp:

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



Tanz

Kurs Nr. 205-06

Tango Argentino zum Kennenlernen für Anfänger

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, 18.10.2025, 19.10.2025

Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr

Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Gebühr Kleingruppe pro Person: 55,00 €, Kursleitung: Alexander Hupfer, Kursleitung: Hildegard Schwade

Kurs Nr. 205-07

Tango Argentino für Anfänger mit Vorkenntnissen

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, 15.11.2025, 16.11.2025

Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr, Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr

Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering

Gebühr Kleingruppe pro Person: 55,00 €, Kursleitung: Alexander Hupfer, Kursleitung: Hildegard Schwade

Kurs Nr. 302g-01

Groove

Die leichteste Tanzstunde der Welt

Groove denkt Tanz neu: einfache Moves zu mitreißender Musik – ohne Choreografie, ohne Druck. Jede Bewegung ist willkommen, Perfektion spielt keine Rolle. Sie tanzen montags gemeinsam in die neue Woche – voller Freude, Ausdruck und Gemeinschaft. Die Musik reicht von zeitlosen Dance-Hits bis zu modernen Beats, ganz nebenbei trainierst Du Herz, Koordination und Balance. Groove ist für alle - unabhängig von Alter oder Erfahrung - und endet mit einem entspannten Ausklang. Nach der Stunde fühlst Du Dich garantiert besser als zuvor!

10 Abende, 29.09.2025 - 08.12.2025

Montag, 18:30 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG

Kursgebühr: 60,00 €, Kursleitung: Julia Benninger

Kunsthandwerk, Nähen und Gestalten

Kurs Nr. 204-00

Individuelle Arbeiten an der Nähmaschine Anfänger und Fortgeschrittene

Hier können Sie unter fachgerechter Anleitung einer gelernten Modedesignerin Ihre individuellen Kleidungsstücke und andere textile Unikate anfertigen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ihnen

werden in der Praxis die Grundbegriffe des Nähens vermittelt: Nähte und verschiedene Stiche, Verschlüsse (z.B. Reißverschluss einnähen), Schnittmuster handhaben und ändern, Tipps und Tricks, die das Nähen erleichtern. 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 Vormittage, 25.11.2025 - 16.12.2025

Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 12:00 Uhr

Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle

Kursgebühr Kleingruppe: 88,00 €, Kursleitung: Jana Kil, Staatlich anerkannte Modedesignerin

Weitere Termine:

Kurs Nr. 204-01

Individuelle Arbeiten an der Nähmaschine Anfänger und Fortgeschrittene

4 Abende, 16.09.2025 - 14.10.2025, Dienstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Mittelschule, Handarbeitsraum 308 - Einfahrt und Zugang

über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Kursgebühr Kleingruppe: 88,00 €,

Kursleitung: Jana Kil, Staatlich anerkannte Modedesignerin

Kurs Nr. 204-02

Individuelle Arbeiten an der Nähmaschine Anfänger und Fortgeschrittene

4 Abende, 13.01.2026 - 03.02.2026,

Dienstag, wöchentlich, 19:00 - 22:00 Uhr

Mittelschule, Handarbeitsraum 308 - Einfahrt und Zugang

über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Kursgebühr Kleingruppe: 88,00 €,

Kursleitung: Jana Kil, Staatlich anerkannte Modedesignerin

Kurs Nr. 208-02

Keramik-Workshop

Schnupperkurs für Jugendliche und Erwachsene

Plastisches Gestalten mit Ton. Sie lernen das Material, die wichtigsten Werkzeuge und Aufbautechniken kennen. Sie werden bei der Verwirklichung Ihres Objektes fachgerecht und individuell unterstützt. Materialkosten werden nach Aufwand im Kurs abgerechnet. Bitte nehmen Sie vorab mit der Kursleiterin Kontakt auf: Tel: 08191/9370132. Die Materialkosten werden nach Aufwand im Kurs abgerechnet.

Termine: 17.01.2026 von 10-17 Uhr, 28.02.2026 von 10-14 Uhr zum Brennen.

2 Tage, 17.01.2026, 28.02.2026

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

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, 08.10.2025 - 22.10.2025
Mittwoch, 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, 27.09.2025, 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

Weitere Termine:

Kurs Nr. 210-03

Goldschmiede - Workshop

1 Tag, 29.11.2025, 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



Eltern-Kind -Veranstaltungen

Kurs Nr. 200-01

Musikgarten® für Babys NEU!
von ca. 6 bis 12 Monaten (Alter bei Kursbeginn) mit ihren (Groß-)Eltern

Ihr Baby erlebt Sie beim spielerischen Musizieren. Hören, spüren, bewegen ... Mit viel Raum zum Lachen und Wieder-zur-Ruhe-kommen. Gemeinsam tauchen wir ein in die Freude an Liedern, Knireitern, Körpererfahrungsspielen und Tänzen. Einfache Instrumente laden ein, die Welt der Klänge zu entdecken.

Anmeldung nur telefonisch oder per Email möglich. Wir benötigen den Namen Ihres Babys und das Geburtsdatum, sowie die kompletten Daten der erwachsenen Bezugsperson.

Kein Kurs am 16.12.2025
 bitte telefonisch anmelden oder per mail mit allen benötigten Angaben
15 Vormittage, 23.09.2025 - 03.02.2026, Dienstag, 09:45 - 10:30 Uhr
Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering
Kursgebühr pro Person: 67,50 €, Kursleitung: Sina Misch



© shutterstock 483072445

Kurs Nr. 200-05

Musikgarten® - Phase I:

NEU!

„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, Knireitern, Sprechversen und Tänzen sorgt für Abwechslung, Kreisspiele vermitteln Gruppenerfahrung und Gemeinschaftsgefühl. Einfache Instrumente führen in die Welt der Klänge ein. Thematisch gehen wir auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder in diesem Alter ein. Hier erlebt Ihr (Enkel-)Kind Sie beim Musizieren, findet Gelegenheit zur Nachahmung und viel Freiraum für eigene Gestaltungsideen.

Anmeldung nur telefonisch oder per Email mit allen Angaben. Wir benötigen den Namen Ihres Kindes und das Geburtsdatum, sowie die kompletten Daten der erwachsenen Bezugsperson. Geschwister bitte auch mit Name und Geburtsdatum angeben: 50% Ermäßigung, Kinder unter 2 Jahren sind kostenfrei.

Kein Kurs am 16.12.2025

bitte telefonisch anmelden oder per mail mit allen benötigten Angaben
15 Vormittage, 23.09.2025 - 03.02.2026, Dienstag, 10:45 - 11:30 Uhr
Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr pro Person: 67,50 €, Kursleitung: Sina Misch

Kurs Nr. 200-03

Musikgarten® - Phase I:

NEU!

„Wir machen Musik“

für Kinder ab ca. 2 Jahren (Alter bei Kursbeginn) mit ihren (Groß-)Eltern

Beschreibung wie 200-05. Kein Kurs am 11.12. und 18.12.2025
 bitte telefonisch anmelden oder per mail mit allen benötigten Angaben

15 Nachmittage, 25.09.2025 - 05.02.2026

Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr
Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr pro Person: 67,50 €, Kursleitung: Sina Misch



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

**Kurs Nr. 200-02****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.

Anmeldung nur telefonisch oder per Email mit allen Angaben. Wir benötigen den Namen Ihres Kindes und das Geburtsdatum, sowie die kompletten Daten der erwachsenen Bezugsperson. Geschwister bitte auch mit Name und Geburtsdatum angeben: 50% Ermäßigung, Kinder unter 2 Jahren sind kostenfrei.

Kein Kurs am 11.12. und 18.12.2025

bitte telefonisch anmelden oder per mail mit allen benötigten Angaben

15 Nachmittage, 25.09.2025 - 05.02.2026

Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,

Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

Kursgebühr pro Person: 67,50 €, 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

Beschreibung wie 200-02. Kein Kurs am 11.12. und 18.12.2025

bitte telefonisch anmelden oder per mail mit allen benötigten Angaben

15 Nachmittage, 25.09.2025 - 05.02.2026

Donnerstag, 14:30 - 15:15 Uhr

Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG, Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering

ring

Kursgebühr pro Person: 67,50 €, Kursleitung: Sina Misch

Kurs Nr. 200g-06**Infoveranstaltung zu FenKid**

Online in Zoom

Entstehung des FenKid Konzepts und über den Ablauf der Kurseinheiten. Zudem lernen sie die 5 Säulen kennen auf deren Haltungen FenKid basiert: (1. Maria Montessori, 2. Emmi Pikler, 3. Elfriede Hengstenberg, 4. Jesper Juul und 5. die Achtsamkeit sich selbst und auch ihrem Kind gegenüber). Natürlich gibt es ausreichend Zeit Fragen zu stellen.

1 Abend, 17.09.2025, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom, Kursleitung: Tanja Welker

Kurs Nr. 200g-07**FenKid-Kurs ca. 3 bis 7 Monate**

Im Mittelpunkt der FenKid-Kurse für Kinder ab etwa drei Monaten bis sieben Monate stehen Themen wie:

- Rollen, robben, krabbeln, sitzen: Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung
- Tasten, fühlen, klopfen, greifen: Fein- und Grobmotorik
- Was passiert, wenn...?: Entdecken der Wirkung, bewusstes Wiederholen und Guckuck-Spiele
- Ihre aktuellen Fragen: z.B. Ernährung, Schlafen ohne Stressprogramm, Warum weint mein Kind, Raumsicherung, etc...
- Zudem kommen Knireiter, Fingerspiele und einfache Lieder bzw. Reime
- Sowie meditative Einheiten,

die sogenannten ZU Mir kommen (Zumikos)

Als Einführungsveranstaltung gibt es einen Zoom Info Abend am Mittwoch, 17.09.2025 von 19.30-21.00 Uhr. Bitte dafür separat anmelden.

10 Tage, 22.09.2025 - 01.12.2025, Montag, 11:00 - 12:15 Uhr

Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG

Gebühr Elternteil u. Kind: 150,00 €, Kursleitung: Tanja Welker

Kurs Nr. 200g-08**FenKid für Eltern mit Kindern**

ab ca. 8-10 Monaten



FenKid – die frühe Entwicklung von Kindern begleiten

In den Kursen für Babys von 8-10 Monaten geht es vor allem um folgende Inhalte:

- Die Bewegungsentwicklung fördern, ohne zu überfordern
- Vorbereitete Umgebung, auch für Zuhause
- Das bin ich – Wer bist du?
- Gehirnentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung
- Fein- und Grobmotorik: Tasten, Fühlen, Klopfen, Greifen
- Vertieftes Lernen durch die Kraft der Wiederholung
- Betreuungsnetze knüpfen, welche Betreuungsform passt zu uns?
- Lieder zum Beruhigen, Lieder zum Wachmachen, Krabbel- und Berührungsreime
- ZUMIrKomm-Übungen: ZUMIKOs
- Ihre aktuellen Fragen: z.B. Raumsicherung, Schlafen ohne Stressprogramm, Warum weint mein Kind?

Als Einführungsveranstaltung gibt es einen Zoom Info Abend am Mittwoch, 17.09.2025 von 19.30-21.00 Uhr. Bitte dafür separat anmelden

10 Vormittage, 22.09.2025 - 01.12.2025, Montag, 09:00 - 10:30 Uhr

Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG

Gebühr Elternteil u. Kind: 150,00 €, Kursleitung: Tanja Welker

Pädagogik und Erziehung

Kurs Nr. 105-01**Das erste Handy: Wie schütze ich mein Kind in der digitalen Welt?**

Fast 2 Millionen Kinder - viele davon bereits im Grundschulalter - sind aktuell von Cybermobbing betroffen. Tatsächlich ist nicht die Frage, ob ein Kind mit Cybermobbing oder auch Kriminalität im Netz in Berührung kommt, sondern wann und wie es dann damit umgeht. Inhalte des Vortrages: Was unterscheidet Cybermobbing von Mobbing? Welche Gefahren lauern im Internet? Wie schützt man Kinder bestmöglich davor? Was sind sinnvolle, digitale Regeln? Ab wann sollte ein Kind ein Handy bekommen? Wo und wie finden Kinder Hilfe, wenn sie betroffen sind?

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

1 Abend, 09.10.2025, Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr

Online mit zoom, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 105-05**Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen für Eltern mit Kindern im Grundschulalter**

Lesen ist entscheidend für schulischen Erfolg. Sie erfahren, wie Sie lese-schwache Kinder erkennen, gezielt fördern und ihre Motivation stärken. Der Vortrag bietet konkrete Tipps, um Misserfolge zu vermeiden und Lesen als positive Erfahrung zu gestalten – für mehr Lernfreude.

1 Abend, 13.10.2025, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 11,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost



Kurs Nr. 105-02

Grenzen setzen - feinfühlig bleiben

Feinfühlig Elternschaft bedeutet nicht, dem Kind alles zu erlauben, um es vor Enttäuschung zu bewahren. Grenzen bieten dem Kind Sicherheit, damit es sich selbstbewusst und angstfrei entwickeln kann. Wir klären in diesem Vortrag, was es bedeutet, feinfühlig auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen und wie es dabei trotzdem gelingt, Grenzen zu setzen.

1 Abend, 15.10.2025, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 11,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 105-03

Grenzenloser Spaß? Mediennutzung und Sucht im Jugendalter

Vortrag für Eltern von Jugendlichen

Welches Medienverhalten ist noch „normal“ und wann wird es zu viel? Was muss ich bei Medienvereinbarungen beachten? Wie kann ich ein gutes Gespräch mit meinem Kind über Medien führen? Wie merke ich, dass etwas nicht stimmt? Wie sieht eine Internetabhängigkeit aus und was kann man als Elternteil damit machen? Ein Onlinevortrag für Eltern, die sich Sorgen machen, dass Ihr Kind (zwischen 10 und 18 Jahre alt) zu viel Zeit mit Medien verbringen könnte.

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

1 Abend, 23.10.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 105-08

Klick & Klar: Das Medien-Update für Eltern (1)

Die Sprechstunde für Eltern, rund um Sicherheit und Gefahren im Internet. Für medienkompetente Eltern, die ihren Kindern das nötige Know-how mitgeben wollen. Alles, was wichtig ist, damit Kinder & Jugendliche sich sicher und selbstbewusst im Netz bewegen können. Aktuelle Themen und Tipps zu gern genutzten Apps, Social Media, Internet & Co, Cybermobbing, Datenschutz, Missbrauch, In-App-Käufe und alles, was uns gerade bewegt. Die regelmäßigen Termine können unabhängig voneinander gebucht werden.

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

1 Abend, 10.11.2025, Montag, 20:00 - 21:00 Uhr

Online mit zoom, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 105-09

Klick & Klar: Das Medien-Update für Eltern (2)

Die Sprechstunde für Eltern, rund um Sicherheit und Gefahren im Internet. Für medienkompetente Eltern, die ihren Kindern das nötige Know-how mitgeben wollen. Alles, was wichtig ist, damit Kinder & Jugendliche sich sicher und selbstbewusst im Netz bewegen können. Aktuelle Themen und Tipps zu gern genutzten Apps, Social Media, Internet & Co, Cybermobbing, Datenschutz, Missbrauch, In-App-Käufe und alles, was uns gerade bewegt. Die regelmäßigen Termine können unabhängig voneinander gebucht werden.

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

1 Abend, 26.02.2026, Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr

Online mit zoom, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 105-11

Wer gehört zu wem?

Patchwork als Aufgabe und Chance

Patchworkfamilien sind herausfordernd. Der Workshop zeigt, wie Sie mit Bewusstsein und Allparteilichkeit Konflikte verstehen und neue Chancen nutzen können. Anhand praktischer Beispiele geht es um Loyalität, Rollen, Zwänge und Perspektiven für alle Beteiligten.

1 Abend, 12.11.2025, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 11,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 105-07

Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten

In diesem Vortrag vermittelt Ihnen unsere Dozentin nicht nur ein Verständnis für die Probleme, mit denen rechtschreibschwache Kinder konfrontiert sind. Sie wird Ihnen auch praktische Unterstützung und Tipps anbieten, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können. Weiterer Schwerpunkt des Vortrags: Die Aufrechterhaltung der Lernmotivation, selbst in schwierigen Zeiten. Mit der richtigen, sinnvollen Unterstützung können Sie Ihrem Kind bestmöglich helfen, ohne es zu überfordern. Der Vortrag richtet sich an alle Eltern, deren Kinder eine Teilleistungsschwäche haben, unabhängig vom Alter und der besuchten Schulart.

1 Abend, 25.11.2025, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 11,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 105-06

Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten

In diesem Vortrag vermittelt Ihnen unsere Dozentin nicht nur ein Verständnis für die Probleme, mit denen rechenschwache Kinder konfrontiert sind. Sie wird Ihnen auch praktische Unterstützung und Tipps anbieten, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können. Weiterer Schwerpunkt des Vortrags: Die Aufrechterhaltung der Lernmotivation, selbst in schwierigen Zeiten. Mit der richtigen, sinnvollen Unterstützung können Sie Ihrem Kind bestmöglich helfen, ohne es zu überfordern. Der Vortrag richtet sich an alle Eltern, deren Kinder eine Teilleistungsschwäche haben, unabhängig vom Alter und der besuchten Schulart.

1 Abend, 13.01.2026, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 11,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 105-00

ADHS bei Kindern erkennen und handeln

ADHS ist eine häufig diagnostizierte neuropsychologische Besonderheit. Dieser Vortrag informiert über typische Merkmale, Kriterien für eine fachgerechte Diagnose, mögliche Therapieansätze sowie darüber, wie Eltern ihre Kinder einfühlsam unterstützen und begleiten können. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch mit der Dozentin.

1 Abend, 21.01.2026, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 11,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Kurs Nr. 105-10

Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln

Würden Sie merken, wenn Ihr Kind gemobbt wird? Wissen Sie, wie Sie es vor (Cyber-)Mobbing und Missbrauch schützen können? Und was tun, wenn Sie einen Verdacht haben? Dieser Vortrag möchte ganz konkret informieren über Anzeichen von Mobbing und Missbrauch, Handlungsstrategien im Ernstfall und rechtliche Hintergründe sowie Präventivmaßnahmen von Ihnen als Eltern, damit Ihr Kind besser geschützt ist. Abschließender Austausch und Fragen an die Dozentin möglich.

1 Abend, 11.02.2026, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Online mit zoom

Gebühr: 11,00 €, in Kooperation mit der vhs Südost

Hinweis:

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



Bewegung und Körpererfahrung

Kurs Nr. 800-02

Bollywood Tanz für Kinder im Grundschulalter Schnupperkurs

Feiere und tanze mit mir!

In kindgerechten, musicalartigen Choreografien werden Elemente aus klassischen indischen Tanzstilen und modernen Formen (z.B. HipHop, Street Dance) und Folkloretänzen originell und frisch gemischt.

Es sind keine tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Stoppersocken

5 Nachmittage, 30.09.2025 - 28.10.2025

Dienstag, wöchentlich, 15:15 - 16:00 Uhr

**Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering**

Gebühr: 22,50 €, Kursleitung: Mahak Khandelwal

Kurs Nr. 800-10

KinderYoga



– Spielerisch die Welt des Yoga entdecken 4-6 Jahre

In diesem Kurs tauchen Kinder spielerisch in die Welt des Yoga ein. Durch kindgerechte Yoga-Übungen, fantasievolle Geschichten, Atemübungen und kleine Traumreisen lernen sie auf natürliche Weise, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.

Yoga fördert nicht nur die Konzentration und Motorik, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein und die innere Balance. Mit viel Spaß und Bewegung erleben die Kinder, wie sie Kraft, Entspannung und Gelassenheit in ihren Alltag integrieren können.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig – Einfach mitmachen und ausprobieren

10 Nachmittage, 30.09.2025 - 09.12.2025, Dienstag, 16:15 - 17:15 Uhr

**Gymnastikraum am Fuggerplatz, EG,
Fuggerplatz 1, 86916 Kaufering**

Kursgebühr: 60,00 €, Kursleitung: Veronica Longo

vhs.KinderUni

Kurs Nr. 800-25

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Diese Kinderuni wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst!

Den Zugangslink zum Webinar und den Link zum Login-Leitfaden finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung.

1 Vormittag, 14.09.2025, Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr

Online mit edudip

Unser Tipp:

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

Kurs Nr. 800-26

vhs.KinderUni: Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Meteoriten, geheimnisvolle Steine aus dem Weltraum, stehen im Mittelpunkt dieser vhs.KinderUni-Vorlesung. Woher kommen sie und woraus bestehen diese Brocken aus dem Weltraum? Kann ich selbst einen Meteoriten finden? Vom erfahrenen Astronom Markus Paul bekommt ihr Antworten auf diese spannenden Fragen. Und das Beste ist: Mit einer Spezial-Kamera könnt ihr echte Meteoriten live online bestaunen! Markus Paul ist Astronom und Sternenfürher.

Den Zugangslink zum Webinar und den Link zum Login-Leitfaden finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung.

1 Vormittag, 12.10.2025, Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr

Online mit edudip

Kurs Nr. 800-27

vhs.KinderUni: Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Betrug, Überfälle, Ringkämpfe oder Diebstahl - all das kommt auch in der Natur vor, wenn es ums Überleben geht. Spannende „Krimis“ führen euch zu Tatorten in der Natur. Bei dieser KinderUni lernt ihr die erstaunlichen Strategien verschiedener Tiere kennen und bekommt einen tollen Einblick z.B. in das Leben des Buntspechts, des Chamäleons, des Seeadlers und der Kreuzspinne.

Bärbel Oftring ist Diplom-Biologin, Naturforscherin, mehrfach preisgekrönte Sachbuchautorin.

Den Zugangslink zum Webinar und den Link zum Login-Leitfaden finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung.

1 Vormittag, 09.11.2025, Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr

Online mit edudip

Kurs Nr. 800-28

vhs.KinderUni: Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Zucker ist (fast) überall - auch da, wo wir ihn nicht sehen können. Er steckt nämlich nicht nur in Schokolade, Keksen oder Limonade. Und warum will unser Gehirn immer mehr davon? Was ist eigentlich Blutzucker? Werdet Zucker-Detektive! Gemeinsam mit Marianne Falck kommt ihr dem vielen Zucker auf die Spur. Sie erklärt euch auch, wie die Werbeindustrie den vielen Zucker in den Produkten geschickt zu verstecken versucht. Am Ende verrät sie euch ihre liebsten Leckereien.

Marianne Falck ist Freie Journalistin und Autorin, Ernährungskolumnistin für RiffReporter.

Den Zugangslink zum Webinar und den Link zum Login-Leitfaden finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung.

1 Vormittag, 07.12.2025, Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr

Online mit edudip

Kurs Nr. 800-29

vhs.KinderUni: Warum werden wir gemobbt? 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 dieses KinderUni-Vortrags 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 ist Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz, Medien-erziehung und Mobbingprävention.



Für junge Köche

Kurs Nr. 800-13

Der Herbst ist ein lustiger Wandersmann....

*Kochkurs für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren
in Kooperation mit der Solidargemeinschaft
LANDSBERGER LAND*

Die Hütten halten so manches Schmankerl zur Stärkung für die Wanderer bereit. Wir wollen mit Euch verschiedene Hüttenschmankerl zubereiten. Den Anfang macht eine leckere Hüttensuppe. Es folgen herzhaftes Brezenkäsknödels und ein deftiges Bauernomelett. Das Süße darf auch nicht zu kurz kommen. Ein Kaiserschmarrn mit selbstgemachtem Apfelkompott, damit schließen wir unsere Hüttenwanderung ab. Wenn möglich, kommen die Zutaten vom LANDSBERGER LAND.

Bitte nehmen Sie die folgenden Hinweise zur Kenntnis:

Aus Sicherheitsgründen sollte Ihr Kind mindestens 8 Jahre alt sein. Der Workshop beginnt und endet pünktlich. Bitte bringen Sie Ihr Kind pünktlich zum vereinbarten Treffpunkt und holen Sie es ebenfalls pünktlich wieder ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind bequeme Kleidung trägt, die auch schmutzig werden darf. Allergien oder Unverträglichkeiten Ihres Kindes können teilweise berücksichtigt werden. Bitte teilen Sie uns diese bei der Anmeldung mit. Wir legen Wert auf ein respektvolles Miteinander. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Kind vorab die Bedeutung von Teamarbeit und Aufmerksamkeit im Umgang mit Küchengeräten.

Mit Ihrer Unterstützung sorgen wir dafür, dass der Workshop für alle Kinder ein tolles Erlebnis wird. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte mitbringen: Getränk und kl. Vorratsdosen für Kostproben, Kochschürze wird gestellt.

1 Tag, 27.09.2025

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €, Kursleitung: Barbara Schreiber, Kursleitung: Sonja Schmidt

Kurs Nr. 800-14

Backen für den Nikolaustag und Weihnachten

*Kochkurs für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren
in Kooperation mit der Solidargemeinschaft
LANDSBERGER LAND*

Die Adventszeit naht, zum Nikolaus ist es nicht mehr lange hin. Wir wollen mit euch Klausenmänner und Nikolausstiefel backen. Diese könnt Ihr dann nach Herzenslust verzieren. Auch selbst gemachte Geschenke aus der Küche gehören in diese Zeit.

Ob es ein Konfekt ist, Pralinenkugeln, oder ein selbstgebackenes Schokoladenbrot. Diese Sachen herzustellen macht Spaß und Freude sie zu Verschenken. Wenn möglich, kommen die Zutaten vom LANDSBERGER LAND.

Bitte nehmen Sie die folgenden Hinweise zur Kenntnis:

Aus Sicherheitsgründen sollte Ihr Kind mindestens 8 Jahre alt sein. Der Workshop beginnt und endet pünktlich. Bitte bringen Sie Ihr Kind pünktlich zum vereinbarten Treffpunkt und holen Sie es ebenfalls pünktlich wieder ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind bequeme Kleidung trägt, die auch schmutzig werden darf. Allergien oder Unverträglichkeiten Ihres Kindes können teilweise berücksichtigt werden. Bitte teilen Sie uns diese bei der Anmeldung mit.

Wir legen Wert auf ein respektvolles Miteinander. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Kind vorab die Bedeutung von Teamarbeit und Aufmerksamkeit im Umgang mit Küchengeräten.

Mit Ihrer Unterstützung sorgen wir dafür, dass der Workshop für alle Kinder ein tolles Erlebnis wird. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte mitbringen: Getränk und kl. Vorratsdosen für Kostproben, Kochschürze wird gestellt.

1 Tag, 19.11.2025

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

Den Zugangslink zum Webinar und den Link zum Login-Leitfaden finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung.

1 Vormittag, 04.01.2026, Sonntag, 11:00 - 12:00 Uhr

Online mit edudip

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!

5 Vormittage, 03.11.2025 - 07.11.2025

Montag, 03.11.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Dienstag, 04.11.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 05.11.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 06.11.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Freitag, 07.11.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8,

86916 Kaufering, Raum 6, EG

Gebühr: 75,00 €, Kursleitung: Dr. Christoph Schöner, FIDE Lizenz und Schulschachpatent

Kreativität und Gestaltung

Kurs Nr. 800-08

Mal- und Kreativwerkstatt

für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Wir formen, bauen und modellieren mit verschiedenen Materialien, lernen spannende Techniken kennen. Wir gestalten Oberflächen, malen, mischen und lassen unsere eigenen Kunstwerke entstehen. Die Freude an der künstlerischen Arbeit, die Verwirklichung der eigenen Idee und die Fantasie stehen im Vordergrund. Die Themen variieren jahreszeitlich und werden auch durch die neu entstandene Gruppe bestimmt. „In jedem von uns steckt ein Künstler“, begeben wir uns gemeinsam auf die Suche! Die Materialkosten von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten. Kein Kurs am 28.10.2025!

8 Nachmittage, 23.09.2025 - 25.11.2025, 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

Beschreibung s. Kurs 800-08

Kein Kurs am 29.10.2025!

8 Nachmittage, 24.09.2025 - 26.11.2025, 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 auf **Seite 82**

Weitere Kursorte

Geltendorf

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, 23.09.2025 - 27.01.2026, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, 82269 Geltendorf
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Laurie Thum, Official Zumba® Instructor

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, 24.09.2025 - 21.01.2026, Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, 82269 Geltendorf
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Bianca Weinlich

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, 17.09.2025 - 14.01.2026, Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Petra Thieme

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, 23.09.2025 - 09.12.2025, Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG
Kursgebühr: 99,00 €, Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Kurs Nr. 301g-18

Mit Yoga bewusster leben

Beschreibung siehe Kurs 301g-17.

11 Abende, 23.09.2025 - 09.12.2025, Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG
Kursgebühr: 99,00 €, Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Kurs Nr. 302g-01

Groove

Die leichteste Tanzstunde der Welt

Groove denkt Tanz neu: einfache Moves zu mitreißender Musik – ohne Choreografie, ohne Druck. Jede Bewegung ist willkommen, Perfektion spielt keine Rolle. Wir tanzen montags gemeinsam in die neue Woche – voller Freude, Ausdruck und Gemeinschaft. Die Musik reicht von zeitlosen Dance-Hits bis zu modernen Beats, ganz nebenbei trainierst Du Herz, Koordination und Balance. Groove ist für alle - unabhängig von Alter oder Erfahrung - und endet mit einem entspannten Ausklang. Nach der Stunde fühlst Du Dich garantiert besser als zuvor!

10 Abende, 29.09.2025 - 08.12.2025, Montag, 18:30 - 19:30 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG
Kursgebühr: 60,00 €, Kursleitung: Julia Benninger

Kurs Nr. 422g-05

Spanisch A1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671, ab Lektion 5

10 Tage, 02.10.2025 - 11.12.2025, Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Zeichensaal, OG
Gebühr ab 5 TN: 90,00 €, Kursleitung: Maria Sanchez

Kurs Nr. 408g-07

Französisch B1

Réactualisez vos connaissances de la langue française!

Sie lernen Sprachhemmungen zu überwinden und Ihr Sprachfertigkeit zu verbessern. Das Arbeitstempo bestimmen Sie mit, damit der Spaß an der Sprache und am Lernen erhalten bleibt. Grammatik und Redewendungen werden wiederholt, Wortschatz aufgebaut, Alltagssituationen geübt. Material: frei ausgewählte Texte und Dokumente aus Écoute und Revue de la Presse, Chansons und Fotos. Der Kurs ist als Präsenzkurs geplant. Jedoch werden Materialien in der VHS-cloud von der Dozentin gestellt. Sie dienen als Support vom Kurs und können beliebig von den Kursteilnehmenden benutzt werden.

14 Vormittage, 14.10.2025 - 10.02.2026, Dienstag, 10:30 - 11:45 Uhr
Sitzungssaal Rathaus, Schulstrasse 13, 82269 Geltendorf
Gebühr ab 5 TN: 105,00 €, Kursleitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin

Kurs Nr. 408g-08

Französisch B2

Entraînement à la conversation

Nous parlerons de thèmes actuels, mais aussi de gastronomie, d'art, de civilisation, de tourisme, d'histoire, de tout ce qui se passe chez nos voisins français. Révision de grammaire, d'expressions idiomatiques et élargissement de vocabulaire. Choix de textes et de documents de la Revue de la Presse et d'Écoute. Ce cours est un cours en présentiel ; les documents, les photos, la grammaire et les exercices sont accessibles aux participants dans le cloud de la VHS et peuvent être utilisés librement.

14 Abende, 14.10.2025 - 10.02.2026, Dienstag, 19:30 - 20:50 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Zeichensaal, OG
Gebühr ab 5 TN: 112,00 €, Kursleitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin

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 den Maghreb-Staaten. Bitte lesen Sie für den ersten Abend das Buch "Das Dorf der Deutschen" von Boualem Sansal".

Termine: 09.10., 13.11., 11.12.2025, 08.01.2026 und 05.02.2026.

5 Abende, 09.10.2025 - 05.02.2026, Donnerstag, 19:30 - 21:15 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Zeichensaal, OG

Kursgebühr: 52,50 €, Kursleitung: Dr. Ingrid Suhr-Täger

Kurs Nr. 200g-06

Infoveranstaltung zu FenKid

Online in Zoom



Entstehung des FenKid Konzepts und über den Ablauf der Kurseinheiten. Zudem lernen sie die 5 Säulen kennen auf deren Haltungen FenKid basiert: (1. Maria Montessori, 2. Emmi Pikler, 3. Elfriede Hengstenberg, 4. Jesper Juul und 5. die Achtsamkeit sich selbst und auch ihrem Kind gegenüber). Natürlich gibt es ausreichend Zeit Fragen zu stellen.

1 Abend, 17.09.2025

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Online mit zoom, Kursleitung: Tanja Welker

Kurs Nr. 200g-07

FenKid-Kurs ca. 3 bis 7 Monate



Im Mittelpunkt der FenKid-Kurse für Kinder ab etwa drei Monaten bis sieben Monate stehen Themen wie:

- Rollen, robben, krabbeln, sitzen: Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung
- Tasten, fühlen, klopfen, greifen: Fein- und Grobmotorik
- Was passiert, wenn...?: Entdecken der Wirkung, bewusstes Wiederholen und Guckkuck-Spiele
- Ihre aktuellen Fragen: z.B. Ernährung, Schlafen ohne Stressprogramm, Warum weint mein Kind, Raumsicherung, etc...
- Zudem kommen Kniereiter, Fingerspiele und einfache Lieder bzw. Reime
- Sowie meditative Einheiten, die sogenannten ZU Mir kommen (Zumikos)

Als Einführungsveranstaltung gibt es einen Zoom Info Abend am Mittwoch, 17.09.2025 von 19.30-21.00 Uhr. Bitte dafür separat anmelden.

10 Tage, 22.09.2025 - 01.12.2025, Montag, 11:00 - 12:15 Uhr

Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG

Gebühr Elternteil u. Kind: 150,00 €, Kursleitung: Tanja Welker

Kurs Nr. 200g-08

FenKid für Eltern

mit Kindern ab ca. 8-10 Monaten



FenKid – die frühe Entwicklung von Kindern begleiten

In den Kursen für Babys von 8-10 Monaten geht es vor allem um folgende Inhalte:

- Die Bewegungsentwicklung fördern, ohne zu überfordern
- Vorbereitete Umgebung, auch für Zuhause
- Das bin ich – Wer bist du?
- Gehirnentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung
- Fein- und Grobmotorik: Tasten, Fühlen, Klopfen, Greifen
- Vertieftes Lernen durch die Kraft der Wiederholung
- Betreuungsnetze knüpfen, welche Betreuungsform passt zu uns?
- Lieder zum Beruhigen, Lieder zum Wachmachen, Krabbel- und Berührungsreime
- ZUMIrKomm-Übungen: ZUMIKOS
- Ihre aktuellen Fragen: z.B. Raumsicherung, Schlafen ohne Stressprogramm, Warum weint mein Kind?

Als Einführungsveranstaltung gibt es einen Zoom Info Abend am Mittwoch, 17.09.2025 von 19.30-21.00 Uhr. Bitte dafür separat anmelden

10 Vormittage, 22.09.2025 - 01.12.2025, Montag, 09:00 - 10:30 Uhr

Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG

Gebühr Elternteil u. Kind: 150,00 €, Kursleitung: Tanja Welker

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, 24.09.2025 - 19.11.2025

Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr

Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar

Kursgebühr: 48,00 €, Kursleitung: Marianne Greif, Yogalehrerin

Kurs Nr. 301e-24

Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs 301e-23.

8 Abende, 24.09.2025 - 19.11.2025, Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr

Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar

Kursgebühr: 48,00 €, Kursleitung: Marianne Greif, Yogalehrerin

Hurlach

Kurs Nr. 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.

11 Abende, 23.09.2025 - 09.12.2025, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Sport- und Kulturhalle, 86857 Hurlach, Gymnastikraum

Kursgebühr: 66,00 €, 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.

11 Abende, 23.09.2025 - 09.12.2025, Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Sport- und Kulturhalle, 86857 Hurlach, Gymnastikraum

Kursgebühr: 66,00 €, Kursleitung: Silvia Rieß

Kurs Nr. 409h-16

Italienisch A2

Chiaro! Nuova edizione A2 ab Lektion 4.

14 Abende, 08.10.2025 - 28.01.2026, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Haus der Begegnung, Poststraße, 86857 Hurlach

Gebühr ab 5 TN: 126,00 €, Kursleitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB entweder die weibliche oder die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für alle übrigen Beteiligten und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Angemeldete Personen sind an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat. Die Kursleiterin, der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (3) und (4) nicht berührt.

(6) Die Vertragssprache ist deutsch.

(7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die angemeldete Person Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie in ihrem Browserfenster auf den Button „zurücksetzen“ klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

(8) Die vhs speichert den Vertragstext, den angemeldete Personen gesondert per E-Mail anfordern können. Die angemeldete Person hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

3. Vertragspartner*in und Teilnehmer*in

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der angemeldeten Person (Vertragspartnerin, Vertragspartner) begründet. Die angemeldete Person kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer*in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer*in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmer*innen gelten sämtliche die Vertragspartner*innen betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen (z.B. Alter oder Vorkenntnisse).

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten (z.B. Vorkurskarte) auszugeben. In einem solchen Fall ist der Vertragspartner verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus vom Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann der Vertragspartner von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

(1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

(3) Bei Kursen, die länger als 5 Wochen dauern, kann nach Absprache mit der vhs eine Probestunde belegt werden (gilt nicht für PEKIP-Kurse und andere Kurse, bei denen dies ausdrücklich vermerkt ist). Die Belegung einer Probestunde ist nur am ersten Seminartag möglich. Die Vertragspartner*in muss bei der Anmeldung angeben, dass sie eine Probestunde buchen möchte. Wenn sie sich nach der ersten Seminarstunde entscheidet, weiter an dem Kurs teilzunehmen und sich nicht in der Geschäftsstelle der vhs abmeldet, wird die normale Kursgebühr fällig. Wenn sie sich vor der zweiten Seminareinheit in der vhs-Geschäftsstelle vom Kurs abmeldet, berechnet die vhs 6,00 EUR für die Probestunde. An- und Abmeldungen können nur über die vhs-Geschäftsstelle erfolgen.

(4) Inhaber einer für die Dauer des Kurses gültigen Sozialcard des Landkreises Landsberg am Lech erhalten 50 Prozent Ermäßigung auf die Kursgebühr, es sei denn, es ist in der Kursankündigung etwas Anderes vermerkt. Von der Ermäßigung ausgeschlossen sind Material- und Lebensmittelkosten, sowie Eintrittsgebühren.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin oder einen bestimmten Kursleiter durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin, eines Kursleiters angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartner*in hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin, den angekündigten Kursleiter.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartner*in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen sowie in den Schulferien finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Es sei denn, die Veranstaltungstermine sind in der Programmausschreibung ausdrücklich angegeben.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Wird die für den Kurs festgesetzte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Die angemeldeten Teilnehmenden werden von der vhs verständigt. Kosten entstehen hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner*in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner*in ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Vertragspartner*in über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 14 Werktagen erstatten.

(4) Nimmt ein Teilnehmer nicht am Lastschriftverfahren teil und erteilt der vhs kein SEPA-Mandat, wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss fällig.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartner*innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartner*in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Rücktritt und Kündigung („Abmeldung“) durch die Teilnehmerin

(1) Die Teilnehmerin kann bis 12 Werktage vor Kursbeginn kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Der erste Kurstag zählt hierbei nicht mit.

(2) Die Teilnehmerin kann bis 6 Werktage vor Kursbeginn (der erste Kurstag zählt hierbei nicht mit) vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall wird eine Stornogebühr in Höhe von 5,00 EUR fällig.

(3) Die Teilnehmerin ist damit einverstanden, dass bei Prüfungen, Kursen mit vorgezogenem Anmeldeschluss, bei Veranstaltungen mit einem externen Veranstalter sowie bei allen Kursen, bei denen dies im Ankündigungstext vermerkt ist, gesonderte Rücktrittsbedingungen gelten.

(4) Sind der vhs durch die Anmeldung bereits Auslagen entstanden (z. B. Materialgeld, Lebensmitteldgeld bei Kochkursen, bestellte Tickets u.a.) werden diese zur Zahlung fällig. Der Teilnehmerin bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Volkshochschule kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.

(5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Teilnehmerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Teilnehmerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Die Gebühren für die bereits erbrachten Teilleistungen werden jedoch zur Zahlung fällig.

Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften

(6) Die Teilnehmerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt (die Gebühr) nach den bereits durchgeführten Unterrichtseinheiten berechnet. Das gilt dann nicht, wenn der Besuch der bisherigen Unterrichtseinheiten für die Teilnehmerin wertlos ist.

(7) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(8) Macht die Teilnehmerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

(9) Kann die Teilnehmerin aus gesundheitlichen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, stellt die vhs nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung eine Gutschrift über die anteiligen Kursgebühren aus. Für die Berechnung der anteiligen Gebühr ist das Eingangsdatum der Bescheinigung bei der vhs maßgeblich. Alle Unterrichtseinheiten vor Eingang der ärztlichen Bescheinigung bei der vhs können bei der Gutschrift nicht berücksichtigt werden. Eine Rückerstattung der Gebühr ist nicht möglich. Die Gutschrift ist drei Jahre gültig, nicht übertragbar und wird mit der nächsten Kursbuchung verrechnet.

(10) Abmeldungen können nur über die Geschäftsstelle der vhs erfolgen. Die Kursleitenden sind zur Annahme von Abmeldungen nicht berechtigt. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

8. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

(1) Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 4 entsprechend.

(2) Die nach Ziff. 8 (1) zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.

(3) Teilnehmende von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

(4) Bei Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen können Einschränkungen und Beeinträchtigungen entstehen, die außerhalb des Einflussbereichs der [vhs] liegen. Hierunter fallen insbesondere die von der [vhs] nicht beeinflussbaren technischen Bedingungen des Internets sowie Störungen in der technischen Infrastruktur Dritter. Dies hat keinerlei Auswirkung auf die Vertragsgemäßheit der von [vhs] erbrachten Leistungen.

9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner*in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartner*in verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartner*in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartner*in kann dem jederzeit widersprechen.

11. Streitbeilegungsgesetz

Die Europäische Kommission stellt eine Internetplattform zur Online-Streitbeilegung bereit, welche unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist. Die vhs ist zu einer Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle nicht verpflichtet und nicht bereit.

(1) Verbrauchern steht ein Widerrufsrecht nach folgender Maßgabe zu, wobei Verbraucher jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können: Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie Ihrer Volkshochschule (vhs der Stadt Landsberg, Katharinenstraße 1, 86899 Landsberg, Telefax 08191 128-315, E-Mail vhs@landsberg.de oder vhs des Marktes Kaufering, Albert-Schweitzer-Straße 4a, 86916 Kaufering, Telefax 08191 66 42 21, E-Mail vhs@kaufering.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das auf der Webseite der vhs hinterlegte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

(2) Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

(3) Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht. Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Landsberg am Lech (nachfolgend „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge oder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein.

Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Für die vhs Landsberg:
Stadt Landsberg am Lech
Datenschutzbeauftragte
Katharinenstraße 1
86899 Landsberg am Lech
Telefon: 08191/128-265
E-Mail: datenschutzbeauftragte@landsberg.de

Für die vhs Kaufering:
actago GmbH
Maximilian Nuss
Straubinger Straße 7
94405 Landau a. d. Isar
Telefon: +49 (0)9951 99990-20
E-Mail: datenschutz@actago.de

Darüber hinaus besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz
Postfach 22 12 19
80502 München
Tel. 089/212672-0
Email: poststelle@datenschutz-bayern.de

Weitere Infos erhalten Sie unter www.landsberg.de und bei den
Volkshochschule der Stadt Landsberg
Hubert-von-Herkomerstraße 110
86899 Landsberg,

unter www.vhs-kaufering.de und bei der
Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Straße 4a,
86916 Kaufering

Impressum

Das VHS-Programmheft umfasst die Kurstermine der Volkshochschulen Landsberg und Kaufering mit den Nebenstellen Egling, Geltendorf, Hurlach, Igling, Obermeitingen, Prittriching, Scheuring und Weil.

Es liegt an hochfrequentierten Stellen im gesamten Landkreis und Stadtgebiet Landsberg aus: an öffentlichen Stellen wie Behörden, Verwaltungen, Schulen, Bibliotheken und in den Volkshochschulen selbst sowie in ausgesuchten Geschäften, Banken, Bahnhöfen, Apotheken.

Die Erscheinungstermine sind halbjährlich Ende Januar (Frühjahr / Sommer) und Ende August (Herbst / Winter).

Gestaltung dieses Programmheftes:

Nicole Uslenghi,
Grafik- u. Kommunikationsdesign

Kontakt

Telefon: +49 160 954 596 43
e-mail: nicole.uslenghi@gmail.com
Postanschrift: Paracelsusstraße 6, 86152 Augsburg

Volkshochschule Landsberg
Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg am Lech
Tel.: 08191/128-311 oder -312
Mail: vhs@landsberg.de
www.vhs-landsberg.de

Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 4a
86916 Kaufering
Tel. 08191/664220
Mail: vhs@kaufering.de
www.vhs-kaufering.de