

The background of the entire page is a vibrant, abstract painting. It features thick, expressive brushstrokes in shades of deep blue, teal, yellow, orange, and red, creating a sense of movement and energy. The colors blend and swirl together, with some areas appearing more saturated than others.A large Venn diagram is overlaid on the bottom right of the page. It consists of three overlapping circles: a light blue circle on the left, a red circle in the middle, and a large purple circle on the right. The text for the program is located within the purple circle.

Programmheft Herbst/ Winter 26 **Miteinander**

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



Doris Baumgartl



Thomas Salzberger

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

das Motto „Miteinander“ begleitet die Volkshochschulen in Landsberg und Kaufering weiter und zeigt in diesem Semester ganz praktisch, wie vielfältig Begegnung und gemeinsames Lernen sein können. Denn Miteinander entsteht überall dort, wo Menschen Wissen und Erfahrungen teilen. Ob kreativ, digital oder ganz alltagsnah: Unsere Angebote laden dazu ein, Gemeinschaft zu erleben und zugleich eigene Interessen zu vertiefen. „Miteinander Kultur erleben“ heißt zum Beispiel, im Improtheater-Workshop spontan ins Spiel zu kommen oder sich in der Theatergemeinde der vhs gemeinsam mit anderen Kultur zu erschließen. Wer Technik lieber gemeinsam entdeckt, ist im Digital Café genau richtig. Hier wird Zukunft im Austausch erlebbar.

Auch Genuss verbindet: Beim Brotbacken oder im Cocktaillkurs wird aus Wissen gemeinsames Erleben. Gemeinsames Bewegen steht im Mittelpunkt unserer Tanzkurse – von Kreistänzen über Folklore bis hin zu Tango oder English Country Dance. Wer lieber gemeinsam spielt, findet beim Boule oder Schafkopfen Gleichgesinnte.

Besonders am Herzen liegt uns, miteinander ins Gespräch zu kommen. Hier schafft die Lange Nacht der Demokratie am 2. Oktober Raum für Austausch, Diskussion und Mitgestaltung.

„Miteinander zusammenfinden“ bedeutet bei uns, neue Wege aus der Einsamkeit in die Gemeinschaft zu eröffnen und sich auf unterschiedliche Weise zu begegnen. Ob bei der begleiteten Wanderreise für Alleinlebende oder in unseren Kommunikationsworkshops oder in weiteren Austauschformaten. Auch Nachhaltigkeit und Musik kommen nicht zu kurz – vom E-Bike-Vortrag und Upcycling-Workshop bis zum Bandprojekt für Jugendliche.

Wir laden Sie ein, das Miteinander in all seinen Facetten in unserem neuen Programm zu entdecken!

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

Thomas Salzberger
1. Bürgermeister
Vorsitzender des vhs-Beirats

Semesterschwerpunkt: Miteinander

Miteinander Kultur erleben

- 22.09.26 **Improtheater: Spontaneität, Kreativität, Spielfreude entdecken** (Seite 53)
- 13.11.26 **Frida Khalo – Ballett Staatstheater Augsburg – mit VR Brillen** (Seite 52)

Miteinander kochen und genießen

- 10.10.26 **Weinwissen für Einsteiger: eine genussvolle Reise durch Italiens Weinwelt** (Seite 27)
- 05.12.26 **Shake it like a Pro – Cocktaillkurs für Einsteiger*innen** (Seite 27)
- 20.02.27 **Ein gutes Brot braucht Zeit** (Seite 27)

Miteinander tanzen

- Ab 23.09. **English Country Dance** (Seite 55)
- Ab 15.10.26 **Kreistänze aus aller Welt** (Seite 18)
- 16./17.01.27 **Tango Argentino zum Kennenlernen** (Seite 19)

Miteinander Musik machen

- Ab 29.09.26 **Musikgarten für Babys und Kleinkinder** (Seite 56)
- 24.10.26 **Band-Workshop im Jugendhaus** (Seite 57)

Miteinander spielen

- 10.10.26 **Boulen: Pétanque, ein schönes Spiel!** (Seite 9)
- 13.10.26 **Pub Quiz** (Seite 12)
- 11.-13.11.26 **Schafkopf für Anfänger** (Seite 9)

Miteinander sprechen und zusammenfinden

- 02.10.26 **Lange Nacht der Demokratie** (Seite 3)
- 16.11.26 **Wir reden und verstehen uns trotzdem nicht** (Seite 5)
- 03.-06.12.26 **Allein und Gemeinsam - Eine Reise für Alleinlebende. Aktive Tage im Allgäu** (Seite 10)

Miteinander am Ball bleiben

- Ab 23.09.26 **Digital Café: aktuelle Themen verständlich erklärt** (Seite 51)
- ab 06.11.26 **Smart Surfer** (Seite 32)

Hinweis:
Information und
Anmeldung
für die Veranstaltungen
im ersten Teil nur
über die vhs Landsberg,
im zweiten Teil nur über die
vhs Kaufering.
Seite 39

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

Gebührenübersicht unter
www.stadtwerke-landsberg.de

Hinweis:
Information und
Anmeldung
für die Veranstaltungen
im ersten Teil nur
über die vhs Landsberg,
im zweiten Teil nur über die
vhs Kaufering.
Seite 39

Inhalt

Vorwort	1
Semesterschwerpunkt: Miteinander	1

Gesellschaft & politische Bildung

vhs.wissen.live	3
Geschichte	5
Persönlichkeit und Ressourcen	5
Recht und Finanzen	6
Medienbildung	7
Umwelt, Klima & Naturwissenschaften	8
Freizeit und Spiel	9
vhs unterwegs	9

Sprachen & Integration

Alphabetisierung	11
Deutsch als Fremdsprache	11
Englisch	12
Französisch	13
Italienisch	14
Spanisch	16
Weitere Sprachen	17

Gesundheit

Bewegung und Fitness	18
Tanz	18
ZUMBA®	19
Feldenkrais	19
Qi Gong und Tai Chi	20
Achtsamkeit und Stressbewältigung	22
Yoga	23
Pilates	25
Gesundheitsthemen	25
Mit allen Sinnen genießen	26

Kultur & Kreativität

Kunsthistorik - Führungen	28
Literatur	28
Musik	28
Bildende Kunst	29
Kunst und Handwerk	29
Textiles Gestalten	30
Fotografie	30

Beruf und EDV

Persönliche Kompetenzen	31
EDV-Grundlagen	31
MS-Office-Anwendungen	32
Smartphone – Tablets – Social Media	32
Navigation	33
Künstliche Intelligenz	33
Bildbearbeitung	34

Junge vhs

AbenteuerKinderWelt	35
Musik und Rhythmus	35
Tiere und Natur	35
Bewegung	36
Kreativität und Phantasie	37
Wissen für junge Leute	38
Impressum	61

Geschäftsstelle

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

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
8.30-12.30 Uhr

Dienstag
14 bis 16 Uhr

Donnerstag
14 bis 17 Uhr

Postanschrift

Postfach 101653
86886 Landsberg

Kontakt

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

Vorsitzende des Kuratoriums

Oberbürgermeisterin
Doris Baumgartl

Mitarbeiterinnen

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



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.

- 17.09.26 Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen
- 23.09.26 Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3
- 30.09.26 **STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen**
- 05.10.26 **Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?**
- 06.10.26 **Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis**
- 12.10.26 **Deutsch-jüdische und israelische Literatur - Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing**
- 13.10.26 **Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?**
- 18.10.26 **Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945**
- 25.10.26 **Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji**
- 28.10.26 **Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI**
- 02.11.26 **Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?**
- 04.11.26 **Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas**
- 08.11.26 **Trump und die MAGA-Bewegung**
- 19.11.26 **Franz Kafka und Prag**
- 10.11.26 **Wie einfach kann ein lebendes System sein?**
- 24.11.26 **Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe**
- 25.11.26 **Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4**
- 29.11.26 **Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit**
- 09.12.26 **Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest**
- 04.12.26 **Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike**
- 10.12.26 **Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek**
- 10.01.27 **Die Bischofskirche von Ostia**
- 13.01.27 **Schönheit der Astrophysik**
- 20.01.27 **Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht**

★ Lange Nacht der Demokratie: MITREDEN!

Die „Lange Nacht der Demokratie“ mit dem Motto MITREDEN! an und um den 2. Oktober 2026 lädt dazu ein, Demokratie auf vielfältige und lebensnahe Weise kennenzulernen. Dabei stehen Austausch und Mitgestaltung im Mittelpunkt. Die Veranstaltungen werden von den Kultureinrichtungen der Stadt Landsberg und dem Kreisjugendring Landsberg angeboten.

Kurs Nr. 5030

Pub Quiz - die Politik-Edition

Bei der Politik-Edition von unserem Pub Quiz dreht sich alles um politisches Wissen. Tretet mit einem Team an und testet euer Wissen über Politik mit besonderem Fokus auf Kommunalpolitik. Die Teilnahme ist kostenlos. Eure Gruppe sollte nicht aus mehr als vier Personen bestehen. Gerne können sich sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen anmelden. Ihr müsst nichts mitbringen, für Papier und Stifte ist gesorgt! Es warten schöne Preise auf die besten Teams.

Di. 29.9.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x, Zum Trödler

Leitung: Christina Wekerle, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5043

Öffentlicher Rundgang Wanderausstellung

„Rechtsterrorismus. Verschwörung und Selbstermächtigung 1945 bis heute“

Die Ausstellung beschäftigt sich mit über 20 internationalen und nationalen Fällen rechtsterroristischer Gewalt. Ein besonderer Fokus liegt auf den Opfern und Angehörigen rechtsterroristischer Verbrechen. Hörbeispiele zu ausgesuchten Fällen ermöglichen einen vertieften Eindruck von den Geschehnissen. Rundgänge informieren über das Ausmaß rechtsterroristischer Gewalt von der Nachkriegszeit bis in die Gegenwart. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Gebühr: 4 Euro + Eintritt Museum

Das Angebot wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Do. 8.10. + 22.10.26, 18.00-19.30 Uhr

Sa. 17.10. + 31.10.26, 11.00-12.30 Uhr, Stadtmuseum Landsberg

Leitung: Nina Kiel, Gebühr: 4,00 EUR

Kurs Nr. 5032

Hinter den Kulissen

- Führung durch den Sitzungssaal des Stadtrats

Wo wird eigentlich über Wohnbau, Schulen und die Zukunft unserer Stadt entschieden? Genau hier – im Sitzungssaal, verborgen hinter dem Historischen Rathaus, mitten in der Stadt. Der Sitzungssaal ist normalerweise nur im Zuge einer öffentlichen Stadtratssitzung zu besuchen. Bei unserer Führung erhalten Sie einen Blick hinter die politischen Kulissen, in die Arbeit und Zusammensetzung des aktuellen Stadtrats. Zusätzlich erfahren Sie spannende Facts zur Bauweise des Hauses und wie die Architektur den politischen Diskurs beflügelt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Termin 1: Fr. 2.10.26, 14.00-14.30 Uhr, 1x

Termin 2: Fr. 2.10.26, 16.00-16.30 Uhr, 1x

Sitzungssaal, Rathaus Landsberg

Leitung: Michaela Grün, Gebühr: Eintritt frei



Kurs Nr. 5033

Generationen im Gespräch – Deine Perspektive zählt!

Wollen Sie wissen wie die Jugend von heute tickt? Welche Sorgen haben junge Menschen, welche Wünsche treiben sie an und wie denken sie über ihre eigene Zukunft? Was sagen ältere Menschen über ihre Vergangenheit und über ihre Sehnsüchte in ihrer eigenen Jugend? Haben sich ihre Ziele erfüllt? Der Raum der Fragen ist offen im Gespräch der Generationen in der vhs Landsberg. Dieses Gesprächsformat bietet die Möglichkeit in einen Austausch mit Menschen zu kommen, der sich meist nur im familiären Bereich abspielt.

Fr. 2.10.26, 15.00-18.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Stefan Glocker, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5034

Newspaper-Club: mitlesen, mitdenken, mitreden

Freie Presse ist eine wichtige Grundlage unserer Demokratie. Doch wie berichten verschiedene Zeitungen über dieselben Ereignisse? Welche Perspektiven werden sichtbar – und welche vielleicht weniger? Bei dieser Veranstaltung lesen Schauspielerinnen und Schauspieler der „Improletten“ ausgewählte Artikel aus verschiedenen Zeitungen vor – lokal und überregional. Bei einer Tasse Kaffee vergleichen wir unterschiedliche Berichterstattungen und kommen miteinander ins Gespräch. In entspannter Atmosphäre geht es darum, Nachrichten bewusst zu hören und zu lesen, verschiedene Sichtweisen kennenzulernen, Fake-News zu erkennen und über die Bedeutung von Pressefreiheit für eine lebendige Demokratie zu sprechen. Durch die Veranstaltung führt die Moderatorin Gabriele Übler. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, zuzuhören, mitzulesen und mitzudiskutieren. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Fr. 2.10.26, 16.00-17.30 Uhr, 1x

Café-Bereich, Stadtbibliothek Landsberg

Leitung: Gabriele Übler, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5035

Jede Stimme zählt! Offener Mitsing-Chor

Egal ob jung oder alt, groß oder klein, Profi-Sänger:In oder Musik-Neuling: Gemeinsam grooven, improvisieren und swingen wir uns in die lange Nacht der Demokratie hinein. Mit Circle-Songs und Stimmspielen gestalten wir zusammen unseren eigenen Sound so „wie uns der Schnabel gewachsen ist“. So zeigen wir: Jede Stimme zählt! Keine Vorkenntnisse nötig, einfach mitmachen. Für Musikbegeisterte in jedem Alter. Kinder bitte in Begleitung ihrer Eltern. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Fr. 2.10.26, 17.00-18.00 Uhr, 1x, Musikschule Landsberg

Leitung: Stefanie Böhm, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5036

Stadtführung: das Rechtswesen im alten Landsberg

War das Stadtparlament einst demokratisch und wer traf die Entscheidungen? Wer hatte Rechte und wo wurde Recht gesprochen? Wie verlief das Justizwesen und wie wurde bestraft? Eine Führung durch das Alte Rathaus und die nächtliche Altstadt zu den Orten der Rechtsprechung und des Strafvollzugs.

Fr. 2.10.26, 17.45-19.15 Uhr, 1x, Historisches Rathaus Landsberg

Leitung: Andreas Münzer, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5037

Landsberger Dialoge:

Gefährdet Social Media die Demokratie?

Das Stadtmuseum Landsberg am Lech lädt im Rahmen der „Landsberger Dialoge“ zum Gespräch und zur Diskussion mit Anna-Lena von Hodenberg ein. Anna-Lena von Hodenberg ist Mitbegründerin der HateAid gGmbH. Die seit 2023 durch von Hodenberg und Josephine Ballon gemeinsam geführte Organisation setzt sich für Menschenrechte im digitalen Raum ein und engagiert sich auf gesellschaftlicher wie politischer Ebene gegen digitale Gewalt und ihre Folgen. Für ihr Engagement wurde ihr 2025 das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen. Das von Sabine März-Lerch geführte Interview lotet die Herausforderungen digitaler

Gewalt für eine demokratische Gesellschaft aus und befragt die Möglichkeiten ihrer Bekämpfung.

Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung unter stadtmuseum@landsberg.de gebeten.

Fr. 2.10.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

Museumsforum, Stadtmuseum Landsberg

Leitung: Anna-Lena von Hodenberg, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5038

Poste deine Demokratie!

Prämierung und Ausstellung Fotowettbewerb

Bilder können oft mehr als Worte ausdrücken und sind von großer Bedeutung im politischen Kontext. Bei der Ausstellung „Poste deine Demokratie“ haben junge Menschen die Möglichkeit gehabt, Bilder einzusenden, die für sie die Demokratie in ihrem Alltag zeigen. Dabei können diese Bilder aus der Schule, dem Verein oder Stadt/Dorf sein. Die Ausstellung gibt Einblicke in die Meinungen junger Menschen und möchte zur Diskussion über unsere Demokratie einladen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Fr. 2.10.26, 18.00-20.30 Uhr, 1x, Historisches Rathaus Landsberg

Leitung: Oliver Funk, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5039

Demokratie verbindet! – Mitmachen. Mitreden.

Mitgestalten. Mitmachaktionen für Jung und Alt

Durch direkte Begegnungen und interaktiven Methoden soll ein Raum für Demokratie und Engagement geschaffen werden. Dabei ist wichtig: Demokratie bedeutet Verantwortung und Beteiligung! Mit allen Besucher:innen wollen wir Demokratie als lebendigen und alltagsnahen Prozess erleben. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Fr. 2.10.26, 18.00-20.30 Uhr, 1x, Historisches Rathaus Landsberg

Leitung: Oliver Funk, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5040

„Die Agentur“ – ein Theaterstück der jungen Bühne

„Die Agentur“ ist eine Eigenproduktion der Jungen Bühne, zum Thema Macht, Manipulation und Ausgrenzung, die sich an dem Buch „die Welle“ orientiert und nun in gekürzter Version bei der Langen Nacht der Demokratie zu sehen sein wird. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Fr. 2.10.26, 20.30-21.30 Uhr, 1x, Historisches Rathaus Landsberg

Leitung: Oliver Funk, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5042

Besuch beim Bayerischen Landtag

Erleben Sie den Bayerischen Landtag bei einem abwechslungsreichen Besuch. Nach einem kostenfreien Mittagessen auf Einladung des Landtags erhalten Sie in einem Informationsfilm Einblicke in die Aufgaben und Arbeitsweise des Parlaments. Anschließend lernen Sie das historische Gebäude bei einer Hausführung kennen. Den Abschluss bildet ein Informationsgespräch im Plenarsaal, bei dem Sie mehr über die parlamentarische Arbeit erfahren und Fragen stellen können. Anfahrt: Bitte angeben, wenn Interesse an einer Zugfahrtgemeinschaft besteht (Kosten können ggf. übernommen werden).

Mitzubringen: Lichtbildausweis für etwaige Kontrolle

Mi. 7.10.26, 11.45-14.30 Uhr, 1x, Westfoyer, Bayerischer Landtag

Leitung: Christina Wekerle, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5041

Angebote für Schulen

Die „Lange Nacht der Demokratie“ mit dem Motto MITREDEN! lädt Schülerinnen und Schüler dazu ein, Demokratie auf vielfältige und lebensnahe Weise kennenzulernen. Mit interaktiven Formaten und Mitmachaktionen möchten wir demokratische Bildung stärken und junge Menschen ermutigen, ihre eigene Stimme einzubringen.

Sind Sie Lehrkraft oder Schüler/-in und haben Interesse an einem der Angebote? Melden Sie sich gerne bei vhs@landsberg.de.



Webtalk: Demokratie im Gespräch

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

Die Veranstaltungen finden jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr statt.



23.09.26 **Silver Surfer oder Digital Outsider?**
Ältere Menschen und digitale Teilhabe

14.10.26 **Demokratie im Gespräch: Greift Brüssel durch?**
Regulierung von sozialen Medien in der EU

11.11.26 **Demokratie im Gespräch: KI und Polizeiarbeit:**
Im Spannungsfeld von Freiheit und Sicherheit

Kurs Nr. 5045

Sprechen & Zuhören: Wie geht es Ihnen mit der Verkehrssituation in Landsberg?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie in der Stadt unterwegs sind, zu Fuß, mit dem Fahrrad, öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto? Mit Kinderwagen, Rollator oder Rollstuhl? Wie sehr sind sie von Barrieren betroffen oder sehen andere, die davon betroffen sind? Wie sehr spüren Sie eine Belastung durch Lärm und Abgase, durch die Parkplatzsituation und durch Gefahrensituationen im Verkehr? Wie empfinden Sie Ihre Wohnsituation und die Lebensqualität in der Stadt? Und was macht das mit Ihnen?

Dieser Abend bietet Raum, darüber zu sprechen. In Kleingruppen bekommt jede Person gleich viel Redezeit. Nacheinander spricht immer eine Person für vier Minuten, während die anderen nur zuhören. Nach mehreren Gesprächsrunden bekommen alle ein Gefühl dafür, „wo der oder die andere steht.“ Beim Zuhören entsteht Empathie und Respekt, insbesondere dann, wenn wir Ähnlichkeiten zu eigenen Erfahrungen erkennen.

Do. 21.1.27, 18.00-19.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Silvia Mank, Gebühr: Eintritt frei

Geschichte

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung „Erinnerungsort Weingut II“

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst ein Rüstungsbunker zur Produktion verschiedener Flugzeugtypen gebaut. Hierbei wurden ca. 23000 Zwangsarbeiter unter schrecklichen und menschenunwürdigen Lebens- und Arbeitsbedingungen eingesetzt. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte. Aufgrund der Thematik ist der Besuch in der Welfenkaserne erst ab 14 Jahren möglich. Teilnehmende müssen längere Wegstrecken zu Fuß zurücklegen können und ein gültiges Ausweisdokument mitführen. Das Mitführen größerer Taschen, Rucksäcke etc. ist untersagt.

Die Anmeldung erfolgt über die vhs Landsberg. 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!

5100: Mi. 14.10.26, 14.00-17.30 Uhr, 1x

5101: Do. 26.11.26, 14.00-17.30 Uhr, 1x

**Hauptwache der Welfenkaserne,
Siegfried-Meister-Str. 10, Landsberg**

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

Kurs Nr. 5102

Das Geheimnis der Rauhnächte

- geschichtliche Hintergründe und Deutung

Die dunkelste Zeit des Jahres ist voller mythischer Gestalten und Sagen, sei die Wilde Jagd („das Nachtgajd“), die Wintergöttin Frau Perchta oder das Perchtentreiben. Insbesondere die 12 Nächte von Weihnachtstag bis Drei-König gelten als heilige und mythische Zeit „zwischen den Jahren“, in der neben den großen Kirchenfesten auch mach Weihe- und Zukunftsorakel und Räucherungen abgehalten werden. Lassen wir an diesem Vortragsabend das intensive Brauchtum dieser Zeit, seine geschichtlichen und religiösen Hintergründe und den alten Volksglauben unserer Vorfahren aufleben.

Fr. 18.12.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Albin Völk, Gebühr: 12,50 EUR

Persönlichkeit und Ressourcen

Kurs Nr. 5200

Wenn Gesundheit nicht selbstverständlich ist

Wenn der Körper nicht mehr wie gewohnt funktioniert, gerät vieles ins Wanken. Gesundheitliche Veränderungen lösen oft Angst, Überforderung und Unsicherheit aus – bei Betroffenen und Angehörigen. An diesem Abend geht es darum, wie du damit umgehen kannst. Mit Einblicken in typische emotionale Reaktionen, Impulsen für Gespräche und Ideen, den Alltag neu zu strukturieren. Aus gelebter Erfahrung. Mehr Informationen zum Inhalt und Ablauf auf der Website der vhs.

Mo. 18.1.27, 19.00-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Daniela Haarwaldt, Gebühr: 20,00 EUR

Kurs Nr. 5201

Wenn im Kopf alles gleichzeitig laut ist

Kennst du das Gefühl, wenn im Kopf alles gleichzeitig laut ist? Zu viele Gedanken, Entscheidungen und Unsicherheiten auf einmal? In diesem Vortrag geht es darum, wie du wieder Klarheit findest, wenn im Außen wenig eindeutig ist. Du erfährst, warum unser Kopf in solchen Situationen überlastet reagiert – und was konkret hilft: mit einfachen Ansätzen, Gedanken zu sortieren, Prioritäten zu setzen und wieder handlungsfähig zu werden. Mehr Infos auf der Website der vhs.

Do. 22.10.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Daniela Haarwaldt, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs Nr. 5202

Wir reden und verstehen uns trotzdem nicht

Ob Familie, Partnerschaft oder Alltag: Oft reden wir – und fühlen uns trotzdem nicht verstanden. Missverständnisse entstehen durch unterschiedliche Sichtweisen, Erwartungen und Erfahrungen. In diesem Vortrag geht es darum, warum Kommunikation so oft scheitert – und was konkret hilft: mit Impulsen für Gespräche, mehr Klarheit im Ausdruck und einem besseren Umgang mit schwierigen Situationen. Mehr Infos auf der Website der VHS.

Mo. 16.11.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Daniela Haarwaldt, Gebühr: 12,50 EUR

Weitere Kurse zur Stressbewältigung (z.B. Stresskompetenz für Frauen) finden Sie ab Seite 22 im Bereich „Achtsamkeit und Stressbewältigung“.

**Kurs Nr. 5203****★ Stärken entfalten****- selbstbewusst in Gruppen und Alltag**

Sich in Gruppen einzubringen oder selbstbewusst aufzutreten, fällt vielen Menschen nicht immer leicht – sei es im beruflichen Umfeld, z. B. bei Besprechungen, oder im privaten Alltag, etwa in neuen Gruppen oder sozialen Situationen. In diesem Kurs entdecken wir persönliche Stärken (wieder) und lernen, diese gezielt für ein authentisches und sicheres Auftreten einzusetzen.

Do. 12.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Conny Löffler, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs Nr. 5206**Stark im Ehrenamt: Wirksam führen im Verein**

Sie sind fit in den fachlichen Grundlagen der Vereinsführung und haben doch das Gefühl, da geht noch mehr? Sie wollen Ihre begrenzte private Zeit möglichst wirkungsvoll in Ihr Ehrenamt einbringen? In diesem Workshop erhalten Sie Impulse, die Ihnen im Vereins-Vorstand helfen, (1) Ihre eigene Rolle und Erwartungen zu klären, (2) mit typischen Führungs-, Kommunikations- und Konfliktmustern umzugehen, (3) Entscheidungen und Zusammenarbeit im Vorstand zu verbessern, (4) eine transparente und wertschätzende Kommunikation zu fördern, (5) Ihre persönliche Wirksamkeit zu erhöhen, ohne sich zu überlasten. Sie gehen mit sofort einsetzbaren Vorlagen nach Hause, u.a.: Rollen-Mandat-Grenze, Mini-Governance, Micro-Interventionen, Beschlussvorlage und Beschlussprotokoll light. Der Workshop richtet sich an ehrenamtliche Mitglieder in Vereinsvorständen.

Sa. 24.10.26, 10.00-14.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Ulrich Lindner, Gebühr: 32,00 EUR

Weitere Kurse zur Persönlichkeitsbildung und zum Auftreten finden Sie ab Seite 5 im Bereich „Persönliche Kompetenzen“.

Energieversorgung und Konsum

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

- 08.10.26 **Die Wärmepumpe – Praxistipps und Einsatzzwecke**
- 12.10.26 **Anbieterwechsel – Gewusst wie!**
- 29.10.26 **Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?**
- 10.11.26 **Einfach erklärt: Schimmel vermeiden und beseitigen – Wie heize und lüfte ich richtig?**
- 12.11.26 **Stoff zum Nachdenken: Nachhaltigkeit im Kleiderschrank**
- 25.11.26 **Einfach erklärt: Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks**
- 14.12.26 **Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten**
- 16.12.26 **Die Wärmepumpe – Praxistipps zu Planung, Hydraulik und Effizienzsteigerung**
- 12.01.26 **Leben ohne Plastik – Wege aus der Wegwerfgesellschaft**
- 18.01.26 **Heizung, Dämmung & Fenster – kleine Maßnahmen, große Wirkung**
- 25.01.26 **Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen**

Recht und Finanzen**Kurs Nr. 5320****Wie verschenke ich meine Immobilie an Angehörige / Verwandte steueroptimiert und juristisch korrekt - der richtige Ablauf von A bis Z**

Der Vortrag wird von Herrn Steuerberater und Bankkaufmann Dipl. Kfm. Jens Mascher gehalten und behandelt die Darstellung des richtigen Ablaufes einer Immobilienschenkung in der Praxis an den Ehegatt*innen, Kinder, Enkelkinder oder andere Verwandte. Der Referent geht auf die einzelnen Abschnitte der Immobilienschenkung ein die da sind: Erstberatung, Berechnung aller wesentlichen Daten v.a. schenkungsteuerlicher Grundbesitzwert der Immobilie und Kapitalwerte der Nießbrauchsverpflichtungen, Errechnung Restfreibetrag, Aufzeigen steuerlicher Gestaltungen und Voraberstellung einer Simulation der voraussichtlichen Schenkungsteuer. Zudem werden wichtige u.a. steuerliche Hinweise zum notariellen Überlassungsvertrag, der Erstellung der Schenkungsteuererklärung und den anstehenden Bescheidprüfungen mit den involvierten Finanzämtern wie auch der Fristenwiedervorlage (Stichwort Ablauf 10-Jahresfrist der Schenkungsfreibeträge) gegeben.

5320: Do. 26.11.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

5321: Do. 21.1.27, 19.30-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Jens Mascher, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs Nr. 5322**Vorsorgepaket für den Todesfall: Testament – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung**

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.

Di. 10.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

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

Kurs Nr. 5323**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.

Di. 12.1.27, 19.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

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



Kurs Nr. 5324

Notfallplanung / Notfallordner für Unternehmer*innen, Selbstständige oder Privatperson: Auf was ist zu achten aus steuerlicher und rechtlicher Sichtweise?

In diesem Vortrag zeigt Steuerberater und Bankkaufmann Dipl. Kfm. Jens Mascher auf, wie Sie sich als Unternehmer*innen, Selbstständige oder Privatpersonen optimal auf einen Notfall mit schwerer Krankheit oder Tod vorbereiten können und sollen. Eine richtige Notfallplanung samt Erstellung eines Notfallordners (analog und digital) sind dabei wichtige Hilfsmittel, um alle wichtigen Bereiche und Themen abzudecken und um alle erforderlichen Dokumente und Informationen für den Fall der Fälle schnell zur Hand zu haben. Im Vortrag gibt der Referent Empfehlungen, was alles in diesen Ordner gehört und das dieser regelmäßig aktualisiert werden muss. Zudem wird aufgezeigt, wie Sie für Ihre Firma und/oder Ihre Familie einen belastbaren Notfallplan aufstellen sollten und worauf bei verschiedenen Szenarien zu achten ist. Der Referent geht dabei auf Themen in den Bereichen Steuern, Finanzen sowie Erbrecht samt Vorso-gevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht ein.

Do. 10.12.26, 19.30-21.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Jens Mascher, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs Nr. 53340N

Das neue Altersvorsorgedepot kommt ab 2027 - Chancen nutzen, Fallstricke vermeiden

Ab 2027 gibt es ein neues Instrument für die private Altersvorsorge: das Altersvorsorgedepot. Doch was bedeutet das konkret für Sie? Welche Möglichkeiten und Grenzen bietet es? Und wie können Sie es selbstbewusst für Ihre Finanzplanung nutzen? In diesem Kurs erhalten Sie neutrale Fakten und praktische Orientierung, um eine eigene, informierte Entscheidung zu treffen. Mit klarem Blick auf Ihre Optionen und ohne Verkaufsdruck.

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

Do. 10.12.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen

Leitung: Florian Thamm, Gebühr: 5,00 EUR

Finanzen verstehen

An neun spannenden Abenden tauchen Sie Schritt für Schritt in die wichtigsten Finanzthemen ein: Altersvorsorge, Geldkreislauf, Börse, Anlageklassen, Kryptowährungen, Bitcoin und die Entwicklung Ihrer persönlichen Strategie am Kapitalmarkt. Ein ausführliches Skript mit wertvollen Informationsquellen begleitet Sie, während der Dozent aktuelle Ereignisse aufgreift, Chancen und Risiken erläutert und Ihre individuellen Fragen beantwortet.

Hinweis: Jede Veranstaltung kann einzeln gebucht werden.

- 1.10.26 **Altersvorsorge**
- warum sie heute wichtiger ist, denn je (Modul 1)
- 8.10.26 **Börse und Aktien**
- Geschichte, Akteure und Profiteure (Modul 2)
- 15.10.26 **Geld- und Zinspolitik, Wirtschaftskreislauf und Kapitalmarkt (Modul 3)**
- 22.10.26 **Risikostreuung – Grundlagen von ETFs (Modul 4)**
- 29.10.26 **Anlageklassen – Anleihen, Kryptowährungen, Immobilien, Edelmetalle (Modul 5)**
- 12.11.26 **Bitcoin I – Grundlagen, Entstehung und gesellschaftlicher Kontext (Modul 6)**
- 19.11.26 **Bitcoin II – Wertfindung, Machtstrukturen und ökonomische Zusammenhänge (Modul 7)**
- 26.11.26 **Bitcoin III – Kursentwicklung, Volatilität, Risiken und mögliche Zukunft (Modul 8)**
- 3.12.26 **In eigener Sache – Die eigene Strategie am Kapitalmarkt (Modul 9)**

Medienbildung

Landsberger Medientage

Die folgenden Veranstaltungen finden im Rahmen der Medientage 2026 in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Kinder- und Jugendschutz des Landratsamts Landsberg statt.

Kurs Nr. 5340

KI für den Alltag: Schnupperkurs für Einsteiger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Personen der Generation 60+ ohne oder mit wenig Vorerfahrungen, die sich für Künstliche Intelligenz (KI) interessieren und ihren Alltag bereichern möchten. In diesem Schnupperkurs werden die Grundlagen von Anwendungen wie ChatGPT vermittelt, um den Einstieg in die Welt der KI zu erleichtern. Nach einer kurzen Einführung lernen wir gemeinsam die Potenziale und Grenzen verschiedener KI-Anwendungen kennen, machen uns mit deren Nutzung vertraut, entwickeln erste Anweisungen (Prompts) und führen Konversationen. Durch interaktive Übungen wird der sichere und praktische Umgang Schritt für Schritt eingeübt. Auf individuelle Fragen, Interessen und Anliegen wird selbstverständlich eingegangen. Bitte mitbringen: Laptop, Tablet oder Smartphone. Diese Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.

Di. 17.11.26, 9.30-12.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5341

Echt oder KI? Chatbots, Bilder und Texte in sozialen Medien erkennen

KI-generierte Inhalte begegnen uns längst im Alltag: in Kommentaren, Profilen, Bildern, Nachrichten und scheinbar persönlichen Beiträgen in sozialen Medien. Dieser Kurs vermittelt Erwachsenen und Jugendlichen (ab 15 Jahren) verständlich und praxisnah, wie KI-Chatbots, künstlich erzeugte Bilder und KI-generierte Texte erkannt und kritisch eingeordnet werden können. Die Teilnehmenden lernen typische Merkmale von KI-generierten Inhalten kennen, prüfen Beispiele aus sozialen Netzwerken und üben einfache Strategien zur Quellenprüfung, Bildrecherche und Textanalyse. Ziel ist es, die eigene Medienkompetenz zu stärken, Desinformation besser zu erkennen und souveräner mit digitalen Inhalten umzugehen. Diese Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.

Di. 17.11.26, 15.00-16.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 53420N

Wie steuern Algorithmen und KI die Social-Media-Welt unserer Kinder?

Dieser Vortrag zeigt, wo Künstliche Intelligenz hinter TikTok, Instagram und Co. steckt und welche Auswirkungen dies auf unsere Wahrnehmung und unser Verhalten haben kann. Erfahren Sie, wie Sie KI-generierte Inhalte erkennen und Ihr Kind im Umgang mit personalisierten Feeds und digitalen Trends im Alltag unterstützen können. Die Referentin Ines Hensch ist seit vielen Jahren als Gymnasiallehrerin, Hochschuldozentin und schulische Medienpädagogin tätig.

Di. 17.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x

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

Leitung: Ines Hensch, Gebühr: Eintritt frei



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



Umwelt, Klima & Naturwissenschaften

Kurs Nr. 5401

Worauf achten beim E-Bike-Kauf?

Welches E-Bike passt wirklich zu mir? Dieser Vortrag gibt Orientierung in einem immer unübersichtlicheren Markt. Gemeinsam klären wir die Fragen, die vor dem Kauf zählen: Einsatzzweck und Bedarf, passende Rahmengröße, Unterschiede bei Antrieb, Akku und Reichweite sowie Ausstattung, Qualität und Preis-Leistung. Wir ordnen die Beratung im Handel ein und zeigen, wie sich häufige Fehlkäufe vermeiden lassen. Vortrag mit Präsentation, E-Bike als Demonstrationsobjekt und mit viel Raum für Fragen und Diskussion.

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

Mi. 16.9.26, 17.30-19.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Peter Bauch, Gebühr: Eintritt frei

Kurs Nr. 5414

Fahrradreparatur für unterwegs – Pannen selbst beheben

Eine Panne unterwegs muss keine Tour beenden. In diesem Kurs lernen alle, die gern Rad fahren, kleinere Reparaturen selbst durchzuführen: Schlauch wechseln, gerissene Kette beheben, Steuerlager und Bremsen einstellen, Schalt- und Bremszüge tauschen. Geübt wird direkt am eigenen Rad, das alle mitbringen. Für Fragen der Teilnehmenden bleibt Raum – der Kurs findet in einer Kleingruppe statt. Ziel ist, mit etwas Werkzeug sicher zu reagieren statt liegenzubleiben.

Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad; Multitool, falls vorhanden

Do. 18.2.27, 18.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Peter Bauch, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs Nr. 5415

Fahrradreparatur für unterwegs – in entspannter und geschützter Atmosphäre

Eine Panne unterwegs muss keine Tour beenden. Dieser Kurs richtet sich an Frauen sowie lesbische, intergeschlechtliche, nichtbinäre, trans und agende Personen, die kleinere Reparaturen am eigenen Rad selbst durchführen lernen wollen: Schlauch wechseln, gerissene Kette beheben, Steuerlager und Bremsen einstellen, Schalt- und Bremszüge tauschen. Geübt wird in geschützter Runde direkt am eigenen Rad, das alle mitbringen. Für Fragen bleibt Raum – der Kurs findet in einer Kleingruppe statt. Ziel ist, mit etwas Werkzeug sicher zu reagieren statt liegenzubleiben. Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad; Multitool, falls vorhanden

Do. 25.2.27, 18.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Peter Bauch, Gebühr: 40,00 EUR

Veranstaltungsreihe „Lechliebe“

Unter dem Motto „Lechliebe“ bieten der BUND Naturschutz und die Volkshochschule Landsberg im Herbst-/Wintersemester besondere Naturkurse an. Diese laden dazu ein, die Lech-Region achtsam, kreativ und mit allen Sinnen zu erleben.

Kurs Nr. 5402

Landart - Kunst in und mit der Natur

In der Natur sein, ihre Schönheit und Leichtigkeit genießen und selbst künstlerisch tätig werden. Das beinhaltet dieser Landart-Kurs. Über einen meditativen Zugang kommen wir in der Natur an. Wir lauschen den Vogelstimmen, nehmen Stimmungen um uns herum wahr und übersetzen unsere Wahrnehmung in ein Kunstwerk. Mit natürlichen Materialien wie Steinen, Holz, Blättern, Gräsern oder Erde entstehen Kunstwerke. Die Vergänglichkeit verleiht der Natur verleiht dem Ganzen einen besonde-

ren Zauber und macht die Kunstwerke für einen Moment besonders lebendig und einzigartig. Alle Hinweise zum Wetter, dem Treffpunkt und was mitzubringen ist, finden Sie online.

Mi. 14.10.26, 16.00-18.00 Uhr, 1x

Egelsee, Windach, Bänkchen am Waldrand

Leitung: Julia Graf-Vallon (BUND Naturschutz), Gebühr: 13,00 EUR

Kurs Nr. 5403

Lechliebe: Die Stille der Natur

– Meditationsspaziergang zu Vollmond

Der Mond hat von jeher eine magische Anziehungskraft auf uns Menschen und verbindet uns mit unserer Intuition. Im Dunkeln, wenn die Nachttiere erwachen, können wir die Ereignisse des Tages verabschieden und unserem Inneren lauschen. In angenehmer Begleitung und bei langsamen Schritten finden wir die besten Bedingungen, um zur Ruhe zu kommen. Vielleicht begegnet uns auch das ein oder andere Nachttier, das wir beobachten können. Bei diesem Meditationsspaziergang mit kleinen Pausen zum Lauschen von Naturwissen kann der Geist still werden. Ein wahrer Genuss, die Welt im Licht des Vollmondes zu erleben! Alle Hinweise zum Wetter, dem Treffpunkt und was mitzubringen ist, finden Sie online.

Mi. 28.10.26, 18.00-21.00 Uhr, 1x

Lechrainstrasse Ecke 3 C-Ring, Gewerbepark Lechrain

Leitung: Barbara Deubzer (BUND Naturschutz), Gebühr: 13,00 EUR

Kurs Nr. 5404

Rauhnachtsräuchern - dem Brauch auf der Spur

Die Rauhnächte werden auch als die „magische Zeit zwischen den Zeiten“ bezeichnet. Woher stammt diese Bezeichnung und welche Bedeutung hatten die Rauhnächte früher in unserer Kultur? Diesen Fragen und wissenswerten Überlieferungen zu den Rauhnächten gehen wir in diesem Kurs nach. Unseren heimischen Kräutern schenken wir besonderes Interesse bei der Herstellung einer individuellen Räuchermischung. Deine selbst zusammengestellte Räuchermischung mit deinen Lieblingsdüften kannst Du nun in Deinem eigenen Zuhause für die kommenden Rauhnächte verwenden. Hinweise dazu, was mitzubringen ist, finden Sie online.

Do. 26.11.26, 19.00-21.30 Uhr, 1x

Geschäftsstelle BUND Naturschutz, Vorderer Anger 237 in Landsberg

Leitung: Barbara Deubzer (BUND Naturschutz), Gebühr: 13,00 EUR

Kurs Nr. 5405

Salbenherstellung mit Kräutern aus der Naturapotheke

Sich selbst mit wertvollen Kräutern und Essenzen aus der Naturapotheke zu verwöhnen, ist ein wahres Geschenk. Hier lernst Du einige Grundlagen zur Herstellung von Naturkosmetik kennen. Wildkräuter wie Arnika, Johanniskraut und Spitzwegerich bilden eine gute Basis für selbst gefertigte Pflege-Mischungen. Gemeinsam stellen wir unter Anleitung zwei Salben und einen Pflegestift für die Lippen her. Du wirst überrascht sein, wie einfach die Herstellung von Naturkosmetik ist und wieviel Freude es bereitet! Unter dem Motto „Do it yourself“ erleben wir einen kreativen und kenntnisreichen Abend. Mitbringen: 5 Euro für Materialkosten in bar

Do. 3.12.26, 19.00-21.30 Uhr, 1x

Geschäftsstelle BUND Naturschutz, Vorderer Anger 237 in Landsberg

Leitung: Barbara Deubzer (BUND Naturschutz), Gebühr: 13,00 EUR

Kurs Nr. 5406

Kreativ-Werkstatt: Besinnliche Weidenwindlichter fertigen

Bei dieser vorweihnachtlichen Kreativ-Werkstatt widmen wir uns der Weide. Wir erfahren wir viel Wissenswertes über die Weide, ihre Aufgaben in der Natur und ihre Bedeutung für den Menschen früher und heute. Unter fachkundiger Anleitung fertigen wir dekorative Weidenlichter für drinnen oder draußen. Bei einer Tasse Tee in angenehmer Runde entschleunigen wir uns aus der weihnachtlichen Hektik. Dabei entstehen Lichter mit zeit-



loser Schönheit – ganz gleich, ob für uns selbst oder als Geschenk für andere. Mitbringen: Gartenschere
Sa. 12.12.26, 15.00-18.00 Uhr, 1x
Geschäftsstelle BUND Naturschutz, Vorderer Anger 237 in Landsberg
Leitung: Sophie Greger (BUND Naturschutz), Gebühr: 13,00 EUR

Vortragsreihe: 100 Jahre Quantenmechanik – Eine Reise in die Welt der Atome

Die Quantenmechanik gehört zu den größten wissenschaftlichen Revolutionen des 20. Jahrhunderts. Sie beschreibt die faszinierende Welt des Mikrokosmos – eine Welt, in der Energie gequantelt ist, Teilchen sich wie Wellen verhalten und Naturgesetze völlig anders wirken als in unserer Alltagserfahrung. In dieser dreiteiligen Vortragsreihe nimmt der Astrophysiker Prof. Dr. Werner Becker Sie mit auf eine spannende Reise durch 100 Jahre Quantenphysik: von ihren historischen Anfängen bis hin zu modernsten Anwendungen, die unseren Alltag prägen. Eine faszinierende Vortragsreihe für alle, die verstehen möchten, wie die Welt im Innersten funktioniert.

Kurs Nr. 5411

Die Geburt der Quantenmechanik

Wie begann alles? Als Max Planck im Jahr 1900 eine neue Formel zur Wärmestrahlung fand, ahnte niemand, dass dies der Startschuss für eine völlig neue Physik war. Energie tritt im Mikrokosmos nur in kleinsten Portionen auf – eine Idee, die zunächst unvorstellbar erschien. Dieser Vortrag erzählt die spannende Entstehungsgeschichte der Quantenmechanik und führt in ihre grundlegenden Prinzipien ein. Er zeigt, warum diese Theorie unser Verständnis der Natur bis heute revolutioniert hat.

Mi. 13.1.27, 19.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Prof. Dr. Werner Becker, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs Nr. 5412

Quantenphysik und das Universum

Die Quantenmechanik erklärt nicht nur die Welt der Atome, sondern auch viele Phänomene im Kosmos: Warum leuchtet die Sonne? Wie entstehen Weiße Zwerge oder Neutronensterne? Und weshalb ist Materie überhaupt stabil? Im zweiten Teil erfahren Sie, wie die Quantenphysik unser Bild vom Universum geprägt hat – und warum sie eine der erfolgreichsten Theorien der Wissenschaft ist.

Mi. 20.1.27, 19.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Prof. Dr. Werner Becker, Gebühr: 12,50 EUR

Kurs Nr. 5413

Vom Laserstrahl zum Quantenvakuum: Anwendungen der Quantenphysik im Alltag

Quantenphysik gilt oft als abstrakt und schwer verständlich – doch ihre Anwendungen begegnen uns täglich. In diesem Vortrag werfen wir einen verständlichen Blick hinter die Kulissen moderner Technologien und erstaunlicher Naturphänomene. Wie funktioniert ein Laser, dessen Licht heute in Medizin, Technik und Kommunikation unverzichtbar ist? Warum können Solarzellen Sonnenlicht direkt in elektrischen Strom umwandeln? Und was verbirgt sich hinter der geheimnisvollen Verschränkung von Photonen, die selbst Albert Einstein einst als „spukhafte Fernwirkung“ bezeichnete? Darüber hinaus führt uns der Vortrag bis an die Grenzen unseres physikalischen Verständnisses: in das sogenannte Quantenvakuum – einen Zustand, der alles andere als „leer“ ist. Anschaulich, ohne komplizierte Formeln und mit vielen Beispielen zeigt dieser Vortrag, wie die Quantenphysik unsere moderne Welt prägt – und warum sie auch heute noch voller Überraschungen steckt.

Mi. 27.1.27, 19.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Prof. Dr. Werner Becker, Gebühr: 12,50 EUR

Freizeit und Spiel

Kurs Nr. 5500

♣ Schafkopf für Anfänger

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

Mi. 11.11.26, 19.00-21.37 Uhr, Do. 12.11.26, 19.00-21.37 Uhr, Fr.

13.11.26, 19.00-21.37 Uhr, 3x

Gaststätte Sportzentrum, Hungerbachweg 1, 86899 Landsberg am Lech

Leitung: Heinz Mielewsky, Gebühr: 95,00 EUR

Kurs Nr. 5501

Schafkopf für Fortgeschrittene

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

Voraussetzungen: Spielsicherheit in den Varianten Sauspiel, Wenz und Solo.

Mo. 9.11.26, 19.00-21.37 Uhr, Di. 10.11.26, 19.00-21.37 Uhr, 2x

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Heinz Mielewsky, Gebühr: 80,00 EUR

Kurs Nr. 5502

♣ Boule: Pétanque, ein schönes Spiel!

An einem Tag spielerisch und mit Leichtigkeit die französische Sportart erlernen

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

Sa. 10.10.26, 10.00-15.00 Uhr, 1x

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

Leitung: Wolfgang Bober, Gebühr: 15,00 EUR

vhs unterwegs

Kurs Nr. 5700

Gemeinsam auf den Spuren der Fugger in Augsburg

Keine Kaufmannsfamilie in Deutschland übt eine derart große Faszination aus wie das schwäbische Kaufmannsgeschlecht der Fugger. Zur Berühmtheit gelangte die Familie unter Jakob Fugger, der seinerzeit im Volksmund auch als „der Reiche“ umschrieben wurde. Unter ihm stieg die Familie in den Adelsstand auf und die Familienmitglieder errangen wichtige weltliche und kirchliche Ämter. Er war zwischen 1495 und 1525 der wichtigste Bankier und Kaufmann Europas. Wir besuchen gemeinsam seine Taufkirche (Moritzkirche) und gehen hinüber zu seinem Wohnhaus, dem Fuggerstadtpalast (Außenbesichtigung). Erfahren Sie, warum Martin Luther 1518 in Augsburg war und warum Jakob Fugger so reich



werden konnte. Anschließend geht es über die Gassen der Altstadt zur Fuggerei (zzgl. 8 Euro Eintritt vor Ort).

Sa. 31.10.26, 14.00-16.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Augsburg, Rathaus, Haupteingang

Leitung: Barbara Kreuzer, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs Nr. 5701

Gold, Glanz und Renaissance...auf den Spuren von Elias Holl durch Augsburg

Die Führung beleuchtet das Leben und Werk von Elias Holl, dem bedeutendsten Architekten des 17. Jahrhunderts in Augsburg. Er gestaltete die Stadt zur nördlichsten Stadt Italiens um. Sein Hauptwerk ist das monumentale Rathaus mit dem mit dem prunkvollen Goldenen Saal, der nach längerer Bauzeit wieder im neuen Glanz erstrahlt. Doch woher nahm Holl seine Ideen? Sie sehen das Zeughaus und sein Wohnhaus von außen und erfahren mehr aus seinem Leben. Höhepunkt ist die Besichtigung des Goldenen Saals. Hinweis: zzgl. Eintritt Goldener Saal vor Ort

Fr. 13.11.26, 14.00-16.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Augsburg, Rathaus, Haupteingang

Leitung: Barbara Kreuzer, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs Nr. 5702

Elmau-Schneeschuhwanderung in imposanter Bergkulisse

Einfache Schneeschuhwanderung für Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren

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. Alle Hinweise zur Anfahrt, den Anforderungen und was mitzubringen ist, finden Sie online.

Sa. 30.1.27, 12.00-17.00 Uhr, 1x, Treffpunkt: Klais, Parkplatz P1

Leitung: Karl-Heinz Reindl, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs Nr. 5703

Kögelehütte - Berwang

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

Winterzauber und Wintersport im Wetterstein - Direkt vom Treffpunkt steigen wir zügig im Tiefschnee bergwärts. Die erforderlichen Techniken beim Gehen im Schnee werden an entsprechenden Stellen vermittelt. Ebenso werden Kenntnisse zu Sicherheitsaspekten, wie z.B. die Nutzung des Wintersporttraums durch andere Sportarten oder dem Wildschutz besprochen und mit zugehörigen Maßnahmen umgesetzt. Nach etwa 15 Minuten treffen wir auf den Waldweg und folgen diesem Richtung Westen. Die nord-seitigen Anstiege machen uns schön warm. Durch Wald gelangen wir höher und passieren eine Skiabfahrt. An der Hütte breitet sich eine Traum-Winterlandschaft vor uns aus. In südlicher Richtung passieren wir den kleinen Talgrund und beginnen mit den gezeigten Tritttechniken über den sich sanft neigenden Hang abzusteigen. Der Rückweg führt uns ein Stück auf der Straße. Zuletzt legen wir die Schneeschuhe nochmal an und schließen die Rundtour am Parkplatz der Rastkopfbahn ab. Die Route kann je nach Schneebedingungen variieren und wird vor Ort durch den Guide bestimmt. Alle Hinweise zur Anfahrt, den Anforderungen und was mitzubringen ist, finden Sie online.

So. 14.2.27, 9.30-15.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Parkplatz Talstation Rastkopfbahn

Leitung: Karl-Heinz Reindl, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs Nr. 5704

Hochgebirge und Schneeschuhwandern - Exklusiver Praxiskurs auf der Zugspitze

Gefahren im winterlichen Hochgebirge - Mit Schneeschuhen im Hochgebirge unterwegs zu sein, hat einen ganz besonderen Reiz. Neben dem allseits bekannten Thema der Lawinenlage, sind weitere Gefahren zu erkennen und beachten. Wir bewegen uns in gesichertem Gebiet und können uns dennoch anhand des Lawinenlageberichtes, Wettervorhersage unter Anleitung Kenntnisse vor Ort dazu erwerben. Planung der Spuranlage, beachten der Regeln im Kontakt mit anderen Wintersportarten sind ebenso Inhalt dieses Kurstages, wie der gemütliche Ausklang am Nachmittag in der Sonne. Alle Hinweise zur Anfahrt, den Anforderungen und was mitzubringen ist, finden Sie online.

Sa. 20.2.27, 9.30-17.30 Uhr, 1x

Treffpunkt: Bahnhof Zahnradbahn, Garmisch

Leitung: Karl-Heinz Reindl, Gebühr: 54,00 EUR

Kurs Nr. 5705

🌟 Allein und Gemeinsam

- Eine Reise für Alleinlebende

Aktive Tage im Allgäu

Gib deiner Seele die Zeit, dir wieder nachzukommen. Fern vom Alltag, aktiv in den der Allgäuer Berge, darfst du einfach sein – ohne Druck, ohne Erwartungen. Mit Menschen, die ähnlich fühlen wie du, entsteht in diesen Tagen ein gemeinsamer Erlebnisraum, der uns viel positive Energie spendet. Dieses besondere Angebot richtet sich an alleinstehende oder alleinlebende Menschen, die Bewegung, unverbindliche Begegnung und gelebte Momente suchen. Nach dem ersten Kennenlernen besprechen wir gemeinsam den Rahmen für die kommenden Tage – ganz in Deinem Tempo. Wir wandern durch die winterliche Landschaft – wahlweise mit oder ohne Schneeschuhe –, lassen uns vom Zauber eines Christkindlmarktes berühren und tauchen bei einer stimmungsvollen Fackelwanderung in die Magie der Dunkelheit ein. Diese Tage sind mehr als ein Programm. Sie sind eine Einladung – an DICH. Alle Hinweise zur Anfahrt, den Leistungen, den Anforderungen und was mitzubringen ist, finden Sie online.

ab Do. 3.12.26, 9.00-11.00 Uhr, 4x

Hotel Verweiler, Weiler 13, 87538 Fischen im Allgäu

Leitung: Karl-Heinz Reindl, Gebühr: 460,00 EUR

Kurs Nr. 5706

Geschichtliche Exkursion nach Rott und Reichling

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

So. 25.10.26, 10.00-13.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: St. Ottilienkapelle Ortsausgang Rott, Richtung Ludenh.

Leitung: Albin Völk, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs Nr. 5707

Kunsthistorische Exkursion nach Wessobrunn

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

Sa. 31.10.26, 10.00-13.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Klosterhof, vor der Pfarrkirche beim Römerturm

Leitung: Albin Völk, Gebühr: 14,00 EUR



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.

5709: Do. 24.9.26, 14.00-17.00 Uhr, 1x

5710: Mi. 7.10.26, 14.00-17.00 Uhr, 1x

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

Leitung: Rainer Schall, Gebühr: 35,00 EUR

Kurs Nr. 5711

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! Der Kurs findet in Kooperation mit der vhs Augsburg statt. Hinweise zum genauen Treffpunkt finden Sie online.

Do. 26.11.26, 18.00-19.30 Uhr, 1x

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

Leitung: Stephan Schlüter, Gebühr: Eintritt frei



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.

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

Alphabetisierung

Kurs Nr. 2180AP

ALPHA+ besser lesen und schreiben

Dieser Kurs richtet sich an Deutsche und MigrantInnen ab 15 Jahren, die Schwierigkeiten beim Lesen, Verstehen und Schreiben von Briefen und Texten haben. Leseverständnis, Wortschatz und vor allem die Schreibkompetenz wird trainiert. Voraussetzungen: noch kein B1 Niveau erreicht; mind. seit 2 Jahren Aufenthalt in Deutschland; Aufenthaltstitel aktuell vorhanden

Das Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

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

VHS-Gebäude, Leitung: Sabine Schellberg

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

Deutsch als Fremdsprache

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.

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



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

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. Für Teilnehmende, die eine Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs haben und noch keinen Einstufungstest gemacht haben, bietet die vhs einen kostenfreien Einstufungstest an. Die Teilnahme am Einstufungstest und der Einstufungsberatung ist nur nach vorheriger Anmeldung und Terminvereinbarung möglich, Telefon 08191 128 311/-312. Bitte nehmen Sie sich einen Nachmittag Zeit, da Sie - je nach Anzahl der Teilnehmenden - unter Umständen etwas warten müssen.

Do. 13.30-17.00 Uhr, VHS-Gebäude Raum 2.3

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

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

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, ab Lektion 5 (ISBN 978-3-19-501081-8). Bitte mitbringen: Stifte, Lehrbuch, Ordner

ab Mo. 28.9.26, 18.30-20.00 Uhr, 13x, VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Lisa Bauer, Gebühr: 117,00 EUR

Kurs Nr. 2138

Deutsch in Alltag und Beruf A2.1

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten. Kursbuch: Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A2.1, Hueber, ab Lektion 2.

ab Do. 1.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Natalie Routledge, Gebühr: 90,00 EUR

**Kurs Nr. 2146****Deutsch in Alltag und Beruf B1.1**

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe A2, die die Grundlagen der deutschen Sprache bereits kennen und für den Alltag und den Beruf weiter lernen möchten. Kursbuch: SICHER! B1+ (Hueber Verlag ISBN 978-3-19-001206-0)

ab Do. 22.10.26, 19.30-21.00 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 90,00 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, Lektion 5, ISBN 9783 19 301085 8

ab Mi. 30.9.26, 19.30-21.00 Uhr, 13x, VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Beate Hoidn, Gebühr: 117,00 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) ab Lektion 7.

ab Mo. 28.9.26, 18.30-20.00 Uhr, 15x, VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 144,00 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 11, ISBN 9783 19 121209 4

ab Mi. 30.9.26, 17.45-19.15 Uhr, 13x, VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Beate Hoidn, Gebühr: 117,00 EUR

Kurs Nr. 2156**Deutsch in Alltag und Beruf C1**

Für Lernende mit guten Vorkenntnissen auf Niveaustufe B2, die die Grundlagen der deutschen Sprache bereits kennen und für den Alltag und den Beruf weiter lernen möchten. Kursbuch: Sicher! C1.1 (Hueber Verlag ISBN 978-3-19-541208-7).

ab Mo. 19.10.26, 20.15-21.45 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 90,00 EUR

Prüfungen**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: 30.10.2026. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.

Sa. 5.12.26, 8.45-17.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: N.N., Gebühr: 175,00 EUR

Englisch**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: 02.03.2026

Di. 13.10.26, 19.30-22.00 Uhr, 1x, Zum Trödler

Leitung: Jeff Lynn, Gebühr: 8,00 EUR

Kurs Nr. 2203**Englisch A1 Auffrischkurs**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen auf A1-Level. Möchten Sie gerne die wichtigste Grammatik wiederholen und vervollständigen sowie Konversationsgrundlagen erwerben? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Kursbuch: Great! A1 - 2nd edition - Hybride Ausgabe allargo von Klett mit folgender ISBN 978-3-12-501753-5, etwa ab Lektion 8.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

ab Di. 29.9.26, 9.30-11.00 Uhr, 15x, VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 135,00 EUR

Kurs Nr. 2204**Let's enjoy English A2**

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

ab Mo. 12.10.26, 9.00-10.30 Uhr, 13x, VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 125,00 EUR

Kurs Nr. 2208**English Morning Conversation A2-B1**

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

ab Mo. 28.9.26, 10.45-12.15 Uhr, 15x, VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 135,00 EUR

Kurs Nr. 2209**English B1 - Improve your speaking skills!**

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

ab Di. 13.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 8x, VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Josefine Dinauer, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs Nr. 2210**English B1+**

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

ab Di. 6.10.26, 9.00-10.30 Uhr, 16x, VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Jan-Marie Kiesel, Gebühr: 153,50 EUR

**Kurs Nr. 2211****Let's talk English B1-B2**

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

ab Mo. 12.10.26, 10.45-12.15 Uhr, 13x, VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 125,00 EUR

Kurs Nr. 2212**Englisch für Junggebliebene B1-B2**

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

ab Mo. 28.9.26, 9.00-10.30 Uhr, 15x, VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 144,00 EUR

Kurs Nr. 2218**Englisch kompakt: The perfect mix B1-B2**

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

Sa. 10.10.26, 9.00-11.30 Uhr, Sa. 24.10.26, 9.00-11.30 Uhr, Sa.

14.11.26, 9.00-11.30 Uhr, Sa. 5.12.26, 9.00-11.30 Uhr, 4x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Susan Mester, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs Nr. 2219**Business English – Confident Communication in the Workplace B1-C1**

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

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

ab Di. 6.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 9x, VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Jeff Lynn, Gebühr: 81,00 EUR

Kurs Nr. 2222**Englisch B2+**

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

ab Do. 1.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 14x, 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 Conversation. Kursbuch: In Conversation B2/C1, 2nd edition (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501561-6).

ab Do. 1.10.26, 9.00-10.30 Uhr, 13x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Helen Wolfram, Gebühr: 125,00 EUR

Kurs Nr. 2226**English Mastery:****NEU!****Advanced Grammar & Vocabulary (C1-C2)**

This course is designed for experienced English learners who want to move beyond "good" and into genuinely confident, precise, and flexible English. Aimed at the C1–C2 level, it focuses on sharpening high-level grammar, expanding nuanced vocabulary, and developing the kind of stylistic control expected in academic, professional, and real-world communication.

Please note: This course will be taught entirely in British English.

Materials: Course handouts provided, no textbook required (although consider Market Leader 3rd Edition Advanced by David Cotton et al.)

ab Mi. 7.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 9x, VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Jeff Lynn, Gebühr: 81,00 EUR

Kurs Nr. 2228**Advanced English Conversation C1**

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

ab Mi. 7.10.26, 9.00-10.30 Uhr, 14x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Gwen Spengler, Gebühr: 134,50 EUR

Französisch

Kurs Nr. 2304**Französisch A1 - Fortsetzungskurs Teil 1**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen sowie Teilnehmende, die Grundlagen wiederholen und festigen möchten. Der Kurs setzt die Inhalte aus den Kapiteln 1–3 des Lehrwerks voraus und beginnt voraussichtlich mit Kapitel 4. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Rencontres en français A1 - Hybride Ausgabe allango, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Videos und digitalem Zugang über allango (24 Monate), ISBN: 978-3-12-529647-3

ab Mi. 30.9.26, 19.00-20.30 Uhr, 8x, VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Lorie Leisner, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs Nr. 2304A**Französisch A1 - Fortsetzungskurs Teil 2**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen sowie Teilnehmende, die Grundlagen wiederholen und festigen möchten. Der Kurs setzt die Inhalte aus den Kapiteln 1–4 des Lehrwerks voraus und beginnt voraussichtlich in der Mitte von Kapitel 5. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Rencontres en français A1 - Hybride Ausgabe allango, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Videos und digitalem Zugang über allango (24 Monate), ISBN: 978-3-12-529647-3

ab Mi. 2.12.26, 19.00-20.30 Uhr, 8x, VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Lorie Leisner, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs Nr. 2304B**Französisch A1 - Fortsetzungskurs Teil 3**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen sowie Teilnehmende, die Grundlagen wiederholen und festigen möchten. Der Kurs setzt die Inhalte aus den Kapiteln 1–6 des Lehrwerks voraus und beginnt voraussichtlich in der Mitte von Kapitel 7. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Rencontres en français A1 - Hybride Ausgabe allango, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Videos und digitalem Zugang über allango (24 Monate), ISBN: 978-3-12-529647-3

ab Mi. 17.2.27, 19.00-20.30 Uhr, 5x, VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Lorie Leisner, Gebühr: 45,00 EUR

**Kurs Nr. 2305****Club de lecture A1+/A2****NEU!****Mit Kurzgeschichten Französisch lesen und auffrischen (Krimis)**

In entspannter Atmosphäre lesen und besprechen wir einmal im Monat gemeinsam das Buch „Mort à Bordeaux“, das drei kurze Kriminalgeschichten enthält. Ziel ist es, Wortschatz und Französischkenntnisse aktiv aufzufrischen und zu erweitern. Gemeinsam erschließen wir die Texte Schritt für Schritt, klären Verständnisfragen und kommen ins Gespräch – ganz ohne Leistungsdruck. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf etwa A1-Niveau und findet einmal monatlich statt.

Bitte mitbringen: Mort à Bordeaux: Französisch A1, ISBN 978-3817419487

Sa. 10.10.26, 8.30-10.00 Uhr, Sa. 21.11.26, 8.30-10.00 Uhr, Sa.

12.12.26, 8.30-10.00 Uhr, Sa. 16.1.27, 8.30-10.00 Uhr, Sa. 20.2.27,

8.30-10.00 Uhr, Sa. 6.3.27, 8.30-10.00 Uhr, 6x

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Lorie Leisner, Gebühr: 54,00 EUR

Kurs Nr. 2305A**Club de lecture A1****NEU!****Mit Kurzgeschichten Französisch lesen und auffrischen (Alltagsgeschichten)**

Wir lesen und besprechen einmal im Monat in entspannter Atmosphäre gemeinsam das Buch „Le Café de la plage“. Die kurzen, alltagsnahen Geschichten bieten einen leichten Einstieg in die französische Sprache und laden zum Mitlesen und Mitsprechen ein. Gemeinsam erschließen wir die Texte Schritt für Schritt, klären Verständnisfragen und erweitern unseren Wortschatz. Der Fokus liegt auf dem Verstehen und dem einfachen Sprechen – ganz ohne Leistungsdruck. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf etwa A1-Niveau und findet einmal monatlich statt.

Bitte mitbringen: Le Café de la plage: Französisch A1, ISBN 978-3790100013

Sa. 10.10.26, 10.15-11.45 Uhr, Sa. 21.11.26, 10.15-11.45 Uhr, Sa.

12.12.26, 10.15-11.45 Uhr, Sa. 16.1.27, 10.15-11.45 Uhr, Sa. 20.2.27,

10.15-11.45 Uhr, Sa. 6.3.27, 10.15-11.45 Uhr, 6x

VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Lorie Leisner, Gebühr: 54,00 EUR

Kurs Nr. 2301**Französisch A2**

Für Lernende, die bereits Vorkenntnisse haben und diese Kenntnisse in einem gemütlichen Kreis auffrischen oder erweitern möchten. Dieser Kurs ist insbesondere auch für alle, die eine Leidenschaft für Frankreich haben. Kursbuch: Chapeau A2 ab Lektion 5 (Hueber Verlag).

ab Mo. 19.10.26, 9.00-10.30 Uhr, 15x, VHS-Gebäude, Raum 3.5

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

Kurs Nr. 2306Y**Französisch A2****Hybridkurs**

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

ab Di. 29.9.26, 20.00-21.30 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs Nr. 2305Y**Französisch B1 - Conversation facile****Hybridkurs**

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

ab Di. 29.9.26, 10.45-12.15 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs Nr. 2307Y**Französisch B1 - Conversation facile****Hybridkurs**

Beschreibung siehe 2305Y

ab Do. 1.10.26, 20.15-21.45 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs Nr. 2309Y**Französisch B1 - Conversation facile****Hybridkurs**

Beschreibung siehe 2305Y

ab Do. 1.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs Nr. 2314Y**Französisch B2+ - Conversation en français****Hybridkurs**

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

ab Di. 29.9.26, 9.00-10.30 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs Nr. 2316Y**Französisch C1 - Conversation en français****Hybridkurs**

Beschreibung siehe 2314Y

ab Di. 29.9.26, 18.15-19.45 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 96,00 EUR

Italienisch

Kurs Nr. 2401**Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse****NEU!**

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Der Fokus liegt auf dem Aufbau grundlegender Sprachkenntnisse im Italienischen mit besonderem Schwerpunkt auf praktischer Kommunikation in Alltagssituationen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Das Kursbuch wird am ersten Tag bekanntgegeben.

ab Mi. 21.10.26, 10.45-11.45 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Romolo Borrelli, 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

**Kurs Nr. 2404****Italienisch für Urlauber A1 - Wochenendkurs**

Zum Mitmachen - lebendig, lustig, leicht mit der Theatermethode

Beim Sprachen lernen mit der Theatermethode wird der ganze Körper, Emotionen sowie Mimik und Gestik eingesetzt, um die Fremdsprache handlungsorientiert und ganzheitlich zu vermitteln. Durch Improvisation, Rollenspiele, Storytelling und Musik werden Hemmungen abgebaut, die Aussprache geschult und der Wortschatz wächst in farbenreichen Szenen des italienischen Alltags, die sich beim Lernen tief einprägen. Der Kursleiter ist italienischer Muttersprachler und ehemaliger Profi-Entertainer.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, kein Kursbuch

ab Fr. 20.11.26, 17.30-20.30 Uhr, 3x, VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Massimiliano Liviero, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs Nr. 2405**Italienisch A1**

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

ab Di. 10.11.26, 17.15-18.45 Uhr, 12x, VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Ursula Siebel, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs Nr. 2407**Italienisch A1**

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

ab Di. 10.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 12x, VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Ursula Siebel, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs Nr. 2408**Italienisch in der Mittagspause - Übergang von A1 zu A2**

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

ab Mi. 30.9.26, 12.00-13.30 Uhr, 14x, VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Romolo Borrelli, Gebühr: 126,00 EUR

Kurs Nr. 2418ON**Italienisch A1 für den Urlaub im Espressoformat**

Onlinekurs

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Lernen Sie in 45 Minuten die Grundlagen der italienischen Sprache, um sich während Ihres Urlaubs in Italien sicher zu verständigen! Der Kurs umfasst Themen wie Begrüßungen, Vorstellungsformeln, Esskultur, Freizeitaktivitäten sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft. Ideal, um die Basis für eine angenehme und reibungslose Zeit in Italien zu schaffen! Der Kurs wird als reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten. Kursbuch: Italienisch á la carte NEU - Einstiegskurs für Reisende (Klett Verlag ISBN 978-3-12-525358-2), ca. ab Lektion 6. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin und spricht Deutsch und Englisch.

ab Mo. 28.9.26, 19.15-20.00 Uhr, 10x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Federica Frapparelli, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs Nr. 2419ON**Italienisch A2 für den Urlaub im Espressoformat**

Onlinekurs

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

ab Mo. 28.9.26, 20.00-20.45 Uhr, 10x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Federica Frapparelli, Gebühr: 45,00 EUR

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

In diesem Kurs steht das Sprechen im Mittelpunkt. Anhand von alltäglichen Situationen, Dialogen und kurzen Texten üben wir die Sprache aktiv. Zusätzlich entdecken wir Italien mit seinen Regionen, Bräuchen und seiner Kultur. Die Grammatik wird gezielt wiederholt und gefestigt, dort wo noch Unsicherheiten bestehen.

ab Di. 29.9.26, 10.45-12.15 Uhr, 15x, VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Cristina Maraschi, Gebühr: 144,00 EUR

Kurs Nr. 2402**Italienisch A2 Schwerpunkt Konversation**

Beschreibung siehe 2400

ab Di. 29.9.26, 9.00-10.30 Uhr, 15x, VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Cristina Maraschi, Gebühr: 135,00 EUR

Kurs Nr. 2403**Italienisch A2 - Modul 4**

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

ab Mo. 9.11.26, 9.15-10.45 Uhr, 13x, VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Ursula Siebel, Gebühr: 125,00 EUR

Kurs Nr. 2410**Italienisch B1 Intensivkurs**

Dieses Kursangebot richtet sich an Lernende, die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben und intensiv weiterlernen möchten. Das Erlernen wird von Anfang an auch im freien Sprechen angewendet. Kursbuch: Con piacere nuovo B1 - Hybride Ausgabe allargo (ISBN 978-3-12-525225-7), ab Lektion 1. Bitte Kursbuch am ersten Abend mitbringen.

ab Fr. 13.11.26, 17.30-20.30 Uhr, 6x, VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Ursula Siebel, Gebühr: 126,00 EUR

Kurs Nr. 2415**Italienisch B1**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die das A2 Niveau abgeschlossen haben und nun mit B1 starten möchten. Mithilfe kommunikativer Übungen, Hörverständnis-Training und gezielter Grammatikarbeit bereiten Sie sich auf den nächsten Kompetenzschritt vor. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

ab Mo. 9.11.26, 11.00-12.30 Uhr, 13x, VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Ursula Siebel, Gebühr: 117,00 EUR



Kurs Nr. 2417 Italienisch B1

Se avete già studiato un po' la lingua, il livello B1 è perfetto per voi. Con il nostro libro non impareremo solo la grammatica, ma anche come usare l'italiano in tante situazioni diverse. L'italiano come in Italia, perché l'italiano è un piacere come il caffè. Kursbuch: Al Dente 3 B1, Edizione Premium (Klett Verlag, ISBN: 978-3125253964)

ab Di. 10.11.26, 18.30-20.00 Uhr, 8x, VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Stella Mitaritonna, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs Nr. 2420ON

Italienisch für den Beruf (A2)

Onlinekurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 besitzen und ihre Sprachkompetenz gezielt für den beruflichen Alltag in einem italienischsprachigen Umfeld erweitern möchten. Ziel des Kurses ist es, die elementare Sprachverwendung (A2) zu festigen und berufliche Routineaufgaben sicher zu meistern. Sie lernen, sich in einfachen Sätzen über Ihren Arbeitsplatz, Ihre Erfahrungen und aktuelle Aufgaben auszutauschen. E-Mails verfassen, auf Standardanfragen antworten und kurze Telefonate (z. B. Terminvereinbarungen) führen. Kursbuch: Italienisch für den Beruf A2 (Klett Verlag, ISBN: 987-3126069755).

ab Di. 29.9.26, 19.00-20.30 Uhr, 10x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Federica Frapparelli, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs Nr. 2424

Italienisch B1 - Corso di Lettura

Leggiamo insieme un libro da noi scelto, ne discutiamo e ripetiamo la grammatica. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

ab Fr. 16.10.26, 9.00-10.30 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.3

Leitung: Salvatore Gurrado, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs Nr. 2425

Italienisch B1

- Conversazione semplice - Parlando s'impara!

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über grundlegende Italienischkenntnisse verfügen (B1) und ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten. Durch einfache Gespräche über den Alltag optimieren wir die mündliche Kommunikation, indem wir gezielt Redewendungen und grammatikalische Strukturen erlernen, die in der gesprochenen Sprache verwendet werden! Parlando s'impara! Es wird kein Lehrbuch benötigt.

ab Fr. 18.09.26, 18.30-20.00 Uhr, 7x, VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Stella Mitaritonna, Gebühr: 63,00 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.

Mi. 30.9.26, 9.00-10.30 Uhr, VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Romolo Borrelli, Gebühr: 134,00 EUR

Spanisch

Kurs Nr. 2504

Spanisch A1: Immersion und Kultur

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Entdecken Sie die spanische Sprache durch Immersion! In diesem Kurs für Anfänger tauchen wir vom ersten Tag an in die Sprache ein. Ziel des Kurses ist es, die sprachlichen Grundlagen zu erlernen, um sich auf Spanisch vorzustellen, im Restaurant zu bestellen und einfache Alltagsgespräche zu führen. Wir lernen intuitiv und praxisnah, unterstützt durch kulturelle Einblicke, Bilder und Mimik, um gemeinsam Sprachbarrieren abzubauen. Kein Lehrbuch - Material und Kopien werden durch die Dozentin zur Verfügung gestellt.

ab Mo. 19.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 10x, VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Paola Andrea Benavides Gómez, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs Nr. 2502ON

Spanisch A1

Onlinekurs

Für Lernende die am vorherigen Kurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen. 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 8. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin.

ab Di. 15.9.26, 18.00-19.30 Uhr, 9x, VHS-Gebäude, Raum 3.5

Leitung: Noa Martin Fernandez, Gebühr: 81,00 EUR

Kurs Nr. 2500

Spanisch A1

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

ab Do. 15.10.26, 17.30-19.00 Uhr, 12x, VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, staatl. gepr. Übersetzerin, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs Nr. 2503ON

Spanisch A1 - Sprechen ab der ersten Stunde

Onlinekurs

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. In diesem Anfängerkurs lernen Sie Spanisch von Grund auf zu verstehen und in einfachen Alltagssituationen zu sprechen. Wir arbeiten mit visuellen Materialien, kurzen Dialogen, ohne Lehrbuch. Der Schwerpunkt liegt auf praktischer Kommunikation: sich vorstellen, einfache Fragen stellen, kurze Gespräche führen und wichtige Wörter verstehen.

ab Mi. 16.9.26, 18.00-19.30 Uhr, 9x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Noa Martin Fernandez, Gebühr: 81,00 EUR

Kurs Nr. 2505

Spanisch für die Reise

NEU!

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Planen Sie eine Reise in ein spanischsprachiges Land? Dieser Kurs bereitet Sie sprachlich und kulturell optimal auf Ihren Aufenthalt vor! Neben dem wichtigsten Vokabular für den Reisealltag erkunden wir spannende historische und kulturelle Hintergründe Lateinamerikas und Spaniens. Ziel ist es, typische Reisesituationen auf Spanisch zu meistern und praktische Tipps für authentische Begegnungen mit Land und Leuten zu sammeln. Kein Lehrbuch - Material und Kopien werden durch die Dozentin zur Verfügung gestellt.

ab Do. 22.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 6x, VHS-Gebäude Raum 3.2

Leitung: Paola Andrea Benavides Gómez, Gebühr: 54,00 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

**Kurs Nr. 2508****Spanisch lernen****NEU!****durch lateinamerikanische Musik**

Für Lernende mit Grundkenntnissen. Salsa, Tango, Son – die lateinamerikanische Musik steckt voller Geschichte! In diesem Kurs nähern wir uns der spanischen Sprache über ihre Rhythmen. Wir analysieren Liedtexte, erweitern unseren Wortschatz und tauchen in die historischen und kulturellen Wurzeln Lateinamerikas ein. Ziel ist es, die Sprache musikalisch zu erleben, das Hörverstehen zu trainieren und den kulturellen Horizont zu erweitern. Ein dynamischer Kurs für alle, die Spanisch auf eine musikalische Art entdecken möchten.

ab Fr. 23.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 5x, VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Paola Andrea Benavides Gómez, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs Nr. 2506**Spanisch A2: Kommunikation und Alltag****NEU!**

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1. Sie haben bereits erste Spanischkenntnisse in Spanisch und möchten freier kommunizieren? In diesem Kurs erweitern wir gezielt Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksfähigkeit. Ziel ist es, flüssiger zu sprechen, Erlebnisse aus der Vergangenheit zu erzählen und die eigene Umgebung zu beschreiben. Der Fokus liegt auf der aktiven mündlichen Kommunikation und praktischen Redemitteln in einer entspannten Lernatmosphäre. Kein Lehrbuch - Material und Kopien werden durch die Dozentin zur Verfügung gestellt.

ab Mi. 21.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 10x, VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Paola Andrea Benavides Gómez, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs Nr. 2509**Café Conversacional: Intercambio y Cultura****NEU!**

¡Bienvenidos a nuestro Café! Dieser Konversationsclub richtet sich an alle, die bereits gute Spanischkenntnisse besitzen (Voraussetzung: Niveau A2/B1). Anhand von didaktischem Material, aktuellen Artikeln und Fotos diskutieren wir über vielfältige kulturelle Themen. Ziel des Kurses ist es, die mündliche Sprachkompetenz (fluidez) zu stärken, den Wortschatz zu erweitern und einen lebendigen kulturellen Austausch in entspannter Atmosphäre zu genießen.

ab Mo. 19.10.26, 19.30-21.00 Uhr, 4x, VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Paola Andrea Benavides Gómez, Gebühr: 36,00 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.

ab Di. 13.10.26, 9.30-11.00 Uhr, 13x, VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Angela Guthmann, staatl. gepr. Übersetzerin, Gebühr: 125,00 EUR

Kurs Nr. 2510**Spanisch B1/B2**

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1. Wir lernen nicht nur aus dem Buch, sondern üben auch mit verschiedenen Materialien und Büchern, die im Unterricht besprochen werden. Kursbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-515010-2) ab Lektion 11 und Übergang dann in B2.

ab Mi. 30.9.26, 19.30-21.00 Uhr, 15x, VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Dolores Galindo, Gebühr: 144,00 EUR

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

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

ab Mo. 28.9.26, 9.00-10.30 Uhr, 12x, 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.) 15-17 und Wiederholungen.

ab Mi. 14.10.26, 17.30-18.45 Uhr, 14x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 112,00 EUR

Kurs Nr. 2602**Neugriechisch A2**

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

ab Mi. 14.10.26, 18.45-19.45 Uhr, 14x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR

Kurs Nr. 2603**Neugriechisch A2**

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

ab Mi. 14.10.26, 19.45-20.45 Uhr, 14x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR

Schwedisch

Kurs Nr. 2608ON**Schwedisch A1/A1+: Fortsetzung****Onlinekurs**

Für Lernende mit A1-Vorkenntnissen. Wir lernen weitere Wörter, grammatikalische Phänomene, Aussprachebesonderheiten und Strukturen der schwedischen Sprache, sprechen miteinander und beschäftigen uns mit geschriebenen und gesprochenen Texten.

Im Fokus soll die alltägliche Verständigung und Kommunikation stehen. Lehrwerk: Javisst! Aktuell A1+ (ISBN: 978-3-19-105405-2 (print) bzw. 978-3-19155405-7 (digital)), Hueber Verlag.

Der Kurs wird als reiner Onlinekurs angeboten.

ab Mo. 12.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 13x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Melissa Hofmann, Gebühr: 117,00 EUR

Japanisch

Kurs Nr. 2625**Japanisch A1 - Fortsetzung**

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

ab Di. 29.9.26, 18.30-20.00 Uhr, 8x

VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Sylvia Sensfuss, Gebühr: 72,00 EUR



Gesundheit

Bewegung und Fitness

Kurs Nr. 3001

Fit und beweglich für Senior*innen

In diesem Kurs treffen wir uns, um gemeinsam Spaß an der Bewegung in der Gruppe zu haben. Hierbei werden wir bestimmte Übungen zum Muskelaufbau, zur Beweglichkeit und Koordination machen. Auch das Gedächtnis und die Feinmotorik werden wir gezielt trainieren. Dieses ganzheitliche Training soll dazu dienen fit zu bleiben, die Gesundheit zu stärken und ein allgemeines Wohlbefinden zu erreichen. Am 24.11 + 08.12. findet kein Kurs statt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, leichte Decke

ab Di. 29.9.26, 9.15-10.45 Uhr, 14x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 119,00 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. Am 19. + 26.10. findet kein Kurs statt. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

ab Mo. 28.9.26, 11.00-12.00 Uhr, 9x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 67,00 EUR

Kurs Nr. 3004A

Fit in jedem Alter

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3004

Am 1.2.27 findet kein Kurs statt. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

ab Mo. 11.1.27, 11.00-12.00 Uhr, 5x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 37,00 EUR

Kurs Nr. 3007

Fit in den Tag:

Zirkelfit - ein Indoor Krafttraining

Ziel des Kurses ist es, durch funktionelle und mobilisierende Übungen sowie Ausdauer- und Faszientraining eine gesundheitsförderliche Bewegung zu fördern. Dabei verbessern Sie Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung - und werden Schritt für Schritt zu Ihrer eigenen Rücken- und Gesundheitsexpertin bzw. Ihrem eigenen Rücken- und Gesundheitsexperten. Bitte mitbringen: Sportkleidung

ab Fr. 9.10.26, 8.30-9.30 Uhr, 4x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Kathrin Ried, Gebühr: 26,00 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: Handtuch

ab Do. 1.10.26, 18.00-19.00 Uhr, 14x

Mittelschule West, Gymnastikraum

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

ab Mi.07.10.26, 17.45-18.45 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 65,50 EUR

Kurs Nr. 3011

Big Five Fitness-Training

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

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

Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt. Es wird gesprungen! Am 27.10. findet kein Kurs statt. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch

ab Di. 29.9.26, 19.45-20.45 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 65,50 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 14.10, 18.11, 25.11 + 09.12 findet kein Kurs statt.

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

ab Mi. 30.9.26, 18.30-19.30 Uhr, 11x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 77,00 EUR

Tanz

Kurs Nr. 3020

🌟 Internationale Folkloretänze

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

Die Dozentin ist Physiotherapeutin und Lehrerin für Folklore- und meditativen Tanz. Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe, Getränk

ab Do. 15.10.26, 9.30-10.30 Uhr, 8x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Ulrike Straßer, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs Nr. 3021

🌟 Kreistänze aus aller Welt

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

Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe, Getränk

ab Do. 15.10.26, 10.45-12.00 Uhr, 8x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Ulrike Straßer, Gebühr: 62,00 EUR

**Kurs Nr. 3022****★ Tango Argentino zum Kennenlernen***Intensiv-Workshop*

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin an zwei Nachmittagen den Tango Argentino kennen. In entspannter Atmosphäre erproben Sie in verschiedenen Situationen die vielfältigen Möglichkeiten der Improvisation und des Ausdrucks. Bei diesem Tanz stehen das „Miteinander Gehen“, das Gefühl für den Partner in der Umarmung und das gemeinsame Bewegen zur Musik im Vordergrund. In diesem methodisch abwechslungsreichen Workshop lernen Sie die grundlegende Technik sowie die Geschichte des Tango Argentino und seiner Musik kennen. Danach werden Sie sagen: „Tango tanzen macht Spaß!“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte melden Sie sich paarweise an. Bei Einzelanmeldung versuchen wir, eine Partnerin/einen Partner für Sie zu finden. Bitte mitbringen: dicke Socken, Tanzschuhe oder Schuhe mit glatten Sohlen

Sa. 16.1.27, 13.00-18.00 Uhr, So. 17.1.27, 13.00-18.00 Uhr, 2x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Hildegard Schwade, Alexander Hupfer, Gebühr: 87,00 EUR

Kurs Nr. 3023**★ Tango Argentino für Anfänger mit Vorkenntnissen***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.

Sa. 30.1.27, 13.00-18.00 Uhr, So. 31.1.27, 13.00-18.00 Uhr, 2x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Hildegard Schwade, Alexander Hupfer, Gebühr: 87,00 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.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe

ab Mo. 28.9.26, 16.45-17.45 Uhr, 17x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Veronica Longo, Gebühr: 120,50 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.

ab Mi. 30.9.26, 19.00-20.00 Uhr, 10x, hello fit

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

Kurs Nr. 3129**Zumba Gold®**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3128.

ab Do. 1.10.26, 11.00-12.00 Uhr, 10x, hello fit

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

Unser Angebot Zumba® für Kinder finden Sie auf Seite 36.

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.

ab Mi. 18.11.26, 9.30-10.45 Uhr, 5x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR

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

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302

ab Mi. 18.11.26, 19.00-20.15 Uhr, 5x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 75,00 EUR

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

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302

ab Mi. 13.1.27, 9.30-10.45 Uhr, 4x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

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

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302

ab Mi. 17.2.27, 9.30-10.45 Uhr, 5x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Feldenkrais-Lehrer, Gebühr: 75,00 EUR

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

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302

ab Mi. 13.1.27, 19.00-20.15 Uhr, 4x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

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

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302

ab Mi. 17.2.27, 19.00-20.15 Uhr, 5x, 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

Sa. 12.9.26, 10.00-17.00 Uhr, 1x, 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. Zwei Stunden Mittagspause.

Sa. 24.10.26, 10.00-17.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

Qi Gong und Tai Chi

D3399 Tai Chi Kurzform Yang Stil kompakt

An einem Wochenende wiederholen wir den ersten Teil der Kurzform und erlernen die Teile II und III der Kurzform des Yang Stils nach Cheng Man Ching. Kenntnisse des ersten Teils sind Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Die Unterrichtszeiten sind am Samstag 09:00-12:15 und 14:15-17:30 Uhr und am Sonntag 09:00-12:15 Uhr.

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

VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs Nr. 3396

In die Ruhe kommen mit Tai Chi

Schon wenige Momente der Achtsamkeit am Tag erhöhen die Lebensqualität. Durch bewusstes Gehen und Stehen in Verbindung mit dem Blick und dem Atem gelingt es uns, ins Gleichgewicht zu kommen und Spannungen abzubauen. Im Tai Chi lernen und üben wir einen Ablauf von fließenden Bewegungen. Wir machen leichte Vorübungen und lernen die ersten Schritte der Kurzform des Yang Stils nach Cheng Man Ching.

So. 11.10.26, 10.00-10.30 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs Nr. 3397

In die Ruhe kommen mit Tai Chi

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3396

So. 11.10.26, 10.30-11.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs Nr. 3398

In die Ruhe kommen mit Tai Chi

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3396

So. 18.10.26, 10.00-10.30 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs Nr. 3399

In die Ruhe kommen mit Tai Chi

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3396

So. 18.10.26, 10.30-11.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs Nr. 3400

Wecke das Chi für Einsteiger*innen - 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.

ab Di. 6.10.26, 9.00-10.00 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 68,50 EUR

Kurs Nr. 3401

Wecke das Chi - Tai Chi Chuan Kurzform Teil II

In diesem Kurs wiederholen wir den Teil I und lernen und üben Teil II der Kurzform des Yang-Stils nach Cheng Man Ching. Kenntnisse des ersten Teils der Kurzform werden vorausgesetzt.

ab Mo. 5.10.26, 8.45-9.45 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 68,50 EUR

Kurs Nr. 3402

Wecke das Chi - Tai Chi Chuan Kurzform Teil II

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3401

ab Fr. 2.10.26, 18.00-19.00 Uhr, 10x

Bewegungsraum2, Lechsporthalle, 1.Stock

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 und lernen die ursprüngliche Form des Yang Stils. Besondere Aufmerksamkeit richten wir auf die innere Ausführung. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.

ab Fr. 2.10.26, 19.00-20.00 Uhr, 10x

Bewegungsraum2, Lechsporthalle

Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 68,50 EUR



Kurs Nr. 3404A

Tai Chi Chuan - Langform im Yang-Stil Teil 1

Einstiegskurs

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 unschätzbarer Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck. Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen konzipiert.

ab Fr. 2.10.26, 16.30-17.30 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Birgit Beck, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs Nr. 3404B

Tai Chi Chuan - Langform im Yang-Stil Teil 1

Fortgeschrittenenkurs

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 unschätzbarer Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck. Dieser Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet.

ab Fr. 2.10.26, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 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.

ab Mo. 16.11.26, 10.00-10.45 Uhr, 5x, 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

ab Mo. 16.11.26, 19.00-19.45 Uhr, 5x, 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

ab Mo. 11.1.27, 10.00-10.45 Uhr, 4x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs Nr. 3407A

Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405

ab Mo. 15.2.27, 10.00-10.45 Uhr, 5x, 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

ab Mo. 11.1.27, 19.00-19.45 Uhr, 4x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs Nr. 3408A

Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405

ab Mo. 15.2.27, 19.00-19.45 Uhr, 5x, 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

ab Do. 1.10.26, 18.00-19.00 Uhr, 9x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Lydia Landes, Gebühr: 57,00 EUR

Kurs Nr. 3413

Qigong „8 Brokate“ (Ba Duan Jin)

- Einsteiger*innen

Noch nie Qigong ausprobiert? Oder aus der Übung? Wir lernen und üben gemeinsam die Qigong-Form „8 Brokate“ (Ba Duan Jin), eine der bekanntesten Übungsreihen der chinesischen Gesundheitslehre. Die fließenden Bewegungen verbinden Atmung, Achtsamkeit und sanfte Kräftigung. Im Zentrum steht die Regulation von Körper, Atem und geistiger Aktivität. Ideal für Einsteiger und Neugierige. Eine gute Grundlage für die eigenständige Übungspraxis und den anschließenden Vertiefungskurs (E3414). Bitte mitbringen: flache Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ggf. eigene Matte

Sa. 21.11.26, 10.30-12.30 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Christina Stolz, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs Nr. 3414

Qigong „8 Brokate“ (Ba Duan Jin) - Vertiefung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die „8 Brokate“ (Ba Duan Jin) bereits kennengelernt haben und ihre Praxis weiterentwickeln möchten. Durch achtsames Wiederholen verfeinern wir Bewegungsqualität, Atemfluss und innere Ausrichtung. So kann sich die Wirkung dieser traditionellen Übungsreihe der selbstwirksamen Lebenspflege immer deutlicher entfalten. Im Mittelpunkt steht die Regulation von Körper, Atem und geistiger Aktivität.

Bitte mitbringen: flache Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ggf. eigene Matte

So. 22.11.26, 10.00-12.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Christina Stolz, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs Nr. 3415

Qigong „18 Bewegungen Teil 1“ (Shibashi)

- Einsteiger*innen

Neugierig auf Qigong? In diesem Kurs erlernen wir gemeinsam Schritt für Schritt die ersten Übungen der „18 Bewegungen“ (Shibashi), einer besonders sanften und leicht zugänglichen Reihe aus der traditionellen chinesischen Medizin. Ruhige, fließende Bewegungen verbinden Atmung, Achtsamkeit und Mobilisation. Im Mittelpunkt steht die Regulation von Körper, Atem und geistiger Aktivität. Für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Neugierige – mit Möglichkeit zur Weiterführung im Vertiefungskurs (E3416).

Bitte mitbringen: flache Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ggf. eigene Matte

Sa. 21.11.26, 13.00-15.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Christina Stolz, Gebühr: 14,00 EUR



Kurs Nr. 3416

Qigong „18 Bewegungen Teil 1“ (Shibashi)

- Vertiefung

Für alle, die einen Teil der „18 Bewegungen“ (Shibashi) bereits kennen gelernt haben und weiter üben möchten. Wir erweitern und vertiefen die Bewegungsabfolge, fördern Bewegungsfluss und innere Ruhe und entwickeln ein feineres Gespür für Atmung und Haltung. Durch regelmäßige Praxis entfaltet sich die Reihe als wohltuende Form der eigenen Lebenspflege. Im Zentrum steht die gesundheitsförderliche Regulation von Körper, Atem und geistiger Aktivität.

Bitte mitbringen: flache Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ggf. eigene Matte

So. 22.11.26, 12.30-15.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Christina Stolz, Gebühr: 18,00 EUR

Kurs Nr. 3417

Qigong für Ungeduldige

NEU!

Keine Zeit? Zu hektisch für Langsamkeit? Zu beschleunigt für Meditation? Der Kopf ist voll, der Terminkalender auch und der Alltag drängt. Trotzdem neugierig, wie Qigong funktionieren könnte? Genau dafür ist dieser Kurs da: wir üben gemeinsam Grundelemente und eine vereinfachte Form des 5-Elemente-Qigong. Fließend, leicht erlernbar und direkt spürbar. Für alle, die ohne viel Zeit, Theorie und Esoterik mehr selbstbestimmte Regulation in ihr Leben bringen wollen.

Bitte mitbringen: flache Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ggf. eigene Matte

Sa. 21.11.26, 9.00-10.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Christina Stolz, Gebühr: 10,00 EUR

Achtsamkeit und Stressbewältigung

Kurs Nr. 3451

Zeit- und Selbstmanagement für Frauen

2-Tages-Workshop

Ob Beruf, Familie oder Pflege – fühlen Sie sich permanent gefordert, aber am Ende des Tages unzufrieden? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Zeit bewusst zu nutzen und Ihre Stresskompetenz zu stärken. So erreichen Sie Ziele gelassener und leben zufriedener.

1. Tag: Stresskompetenz & Ressourcen

- Stressfaktoren und Zeitfresser entlarven
- Eigene Stärken reflektieren und Energiequellen aktivieren
- Eine Stunde Mittagspause

2. Tag: Zeitmanagement & Umsetzung

- Unwichtiges aussortieren und Prioritäten setzen
- Erstellung eines persönlichen Wochenplans für den Alltag
- Eine Stunde Mittagspause

Sanfte Yoga- und Atemübungen ergänzen das Programm und schenken Ihnen neue Energie.

Bitte mitbringen: Stift, Schere, bequeme Kleidung

ab Sa. 17.10.26, 9.00-17.30 Uhr, 2x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Dr. Tsubasa Wakabayashi, Gebühr: 110,00 EUR

Kurs Nr. 3452

Einführung Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

NEU!

Stress, Daueranspannung & Burnout? Man kann etwas dagegen tun! In meinem praxisorientierten Workshop lernst du in 4 Stunden die Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung nach Jakobson, ein paar Atemübungen und bekommst noch weitere alltagstaugliche Tipps & Tricks zur Blitzentspannung für zwischendurch. Meine Intention ist es, Menschen in kurzer Zeit „Handwerkszeug“ mit auf den Weg zu geben, um wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben zu integrieren

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

Sa. 14.11.26, 10.00-14.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Jasna Schmuck, Gebühr: 28,00 EUR

Kurs Nr. 3453

Einführung Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

NEU!

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3452

So. 15.11.26, 10.00-14.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Jasna Schmuck, Gebühr: 28,00 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.

So. 18.10.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Birgit Aichner, Gebühr: 14,50 EUR

Kurs Nr. 3458

Werde zum Pfeil! Abenteuer traditionelles Bogenschießen

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

Bitte mitbringen: warme, enganliegende Oberbekleidung (Weste, enger Pulli, Softshelljacke) feste Schuhe mit Profilsohle. Passendes Material wird gestellt. Gebühren für Materialnutzung und Infrastruktur sind in der Kursgebühr enthalten.

So. 20.09.26, 9.00-16.00 Uhr, 1x

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

Leitung: Rupert Linder, Gebühr: 99,00 EUR

Kurs Nr. 3464

★ Partnermassage

- Verwöhnen und Wohlfühlen zu zweit

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

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

Sa. 12.12.26, 10.30-16.30 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Monika Meil, Gebühr: 37,00 EUR

Kurs Nr. 3467

Klangreise

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

Bitte mitbringen: Decke und Kissen

ab Di. 13.10.26, 18.30-19.30 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 22,50 EUR

**Kurs Nr. 3468****Klangreise**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3467.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen

ab Di. 12.1.27, 18.30-19.30 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 22,50 EUR

Kurs Nr. 3469**Meditation****– Neurowissenschaftliche Erkenntnisse****Vortrag mit Praxisinput**

Wieso? Weshalb? Warum? In diesem Kurs erfahren Sie neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Meditation. Warum wirkt Meditation positiv auf Gehirn und Nerven? Neben der Theorie steigen wir aber auch mit angeleiteten Übungen in die Meditationspraxis ein.

Im Kurs sitzen wir auf dem Boden oder auf einem Stuhl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

ab Mo. 11.1.27, 17.30-18.45 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Melanie John, Gebühr: 29,00 EUR

NEU!**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. Der Kurs lädt dazu ein, diese Wirkung bewusst zu nutzen, um Stress abzubauen, innere Spannung zu lösen und die eigene Widerstandskraft zu stärken.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen

So. 11.10.26, 16.00-18.00 Uhr, 1x, 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.

So. 29.11.26, 10.30-16.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Monika Meil, Gebühr: 37,00 EUR

Yoga**Kurs Nr. 3502****Rücken yoga und Entspannung**

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

Bitte mitbringen: leichte Trainingskleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke

ab Sa. 21.11.26, 10.30-12.00 Uhr, 9x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Karl Robert Schmid, Gebühr: 88,00 EUR

Kurs Nr. 3504**Yoga auf dem Stuhl****Sanft, achtsam und wirkungsvoll**

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

ab Mo. 28.9.26, 16.00-17.00 Uhr, 15x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Natascha Berger, Gebühr: 99,00 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 mitbringen: Sportbekleidung, Decke

ab Mo. 28.9.26, 16.30-17.30 Uhr, 8x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs Nr. 3506**Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3505

ab Mo. 28.9.26, 17.45-18.45 Uhr, 8x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs Nr. 3508**Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3505

ab Mo. 28.9.26, 19.00-20.00 Uhr, 8x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs Nr. 3509**Yoga für den Beckenboden****Kraft aus der Tiefe für Frauen**

In diesem Yogakurs widmen wir uns speziell dem Beckenboden. An drei Nachmittagen lernen Sie einfache Atem- und Yogaübungen kennen, die den Beckenboden kräftigen bzw. lockern. Ein Übungsskript erleichtert Ihnen die regelmäßige Anwendung der Übungen zu Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

ab Mo. 30.11.26, 16.00-17.15 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Melanie John, Gebühr: 29,00 EUR

NEU!**Kurs Nr. 3510****Yoga: Als Kunst der bewegten Stille**

Keine Lust auf ruhiges Sitzen und meditieren? Dann probieren Sie doch mal Meditation in Bewegung aus. Einfache Yogaabfolgen - mit vielen Wiederholungen - und Sie werden merken, wie ihr Geist zur Ruhe kommt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

ab Mo. 11.1.27, 16.00-17.15 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Melanie John, Gebühr: 29,00 EUR

NEU!

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



Kurs Nr. 3511

Lu Jong: tibetisches Yoga

für Neulinge/AnfängerInnen/Fortgeschrittene

Die 23 Lu-Jong-Bewegungen stammen aus der tibetischen Medizin. Die Übungen im Stehen oder Sitzen bringen die fünf Elemente – Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser – in Balance und fördern so körperliches und emotionales Wohlbefinden. Sie halten Wirbelsäule und Gelenke beweglich, stärken die Organe und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Eine Entspannung mit den 5-Elemente-Ruhepositionen rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke

ab Mo. 30.11.26, 17.30-18.45 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Melanie John, Gebühr: 29,00 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

ab Mi. 30.9.26, 8.30-9.45 Uhr, 15x, Yoga Loft, Herrmann-Köhl-Str. 5

Leitung: Margit Dittlein, Gebühr: 133,00 EUR

Kurs Nr. 3515

Dynamic Yoga: Vinyasa Medium

Für alle, die Lust haben, sich beim Yoga auszupeinern

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 Yoga Stil, bei dem die Yoga Asanas (Körperhaltungen) ineinanderfließen und sich mit der Atmung verbinden. Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.

ab Mo. 5.10.26, 10.30-12.00 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 95,00 EUR

Kurs Nr. 3515A

Dynamic Yoga: Vinyasa Medium

Für alle, die Lust haben, sich beim Yoga auszupeinern

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3515

ab Mo. 11.1.27, 10.30-12.00 Uhr, 5x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 48,00 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 Yoga Stil, bei dem die Yoga Asanas (Körperhaltungen) ineinanderfließen und sich mit der Atmung verbinden. Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.

ab Mo. 5.10.26, 9.15-10.15 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 64,00 EUR

Kurs Nr. 3516A

Sanftes Yoga im Flow

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3516

ab Mo. 11.1.27, 9.15-10.15 Uhr, 5x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 32,00 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.

ab Di. 13.10.26, 10.30-12.00 Uhr, 8x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Josefine Dinauer, Gebühr: 74,50 EUR

Kurs Nr. 3518

Slow Yoga

Dein Geschenk an dich selbst: die Woche achtsam ausklingen lassen und entspannt ins Wochenende starten.

In dieser Yogastunde erwarten dich sanfte, ruhige Bewegungen im Einklang mit deinem Atem. Eine achtsame Körperpraxis sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen dein Nervensystem dabei, zur Ruhe zu kommen und sich zu regulieren. Verspannungen dürfen sich lösen, der Geist kann stiller werden und es entsteht Raum, um deinen Körper bewusster wahrzunehmen und eine neue Verbindung zu dir selbst zu finden. Der Kurs richtet sich an alle - unabhängig von Vorerfahrung oder körperlicher Flexibilität. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung oder die perfekte Haltung, sondern Wahrnehmen, Spüren und einfach Sein.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

ab Fr. 2.10.26, 17.00-18.30 Uhr, 8x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Luisa Matter, Gebühr: 80,00 EUR

Kurs Nr. 3522

Vinyasa Flow Yoga

Für Anfänger*innen oder Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen. Vinyasa Yoga ist eine dynamische, fließende Praxis, in der Atem und Bewegung miteinander verschmelzen. Die Asanas (Körperhaltungen) werden harmonisch aneinandergereiht, der Atem initiiert die Bewegung. Wir aktivieren den Energiefluss im System und sprechen die Muskulatur an. Es entsteht ein Flow, eine kraftvolle und zugleich entspannende Praxis. Zur Kräftigung werden manche Asanas länger gehalten. Anders als im Sport steht im Yoga nicht die Leistung im Vordergrund, sondern der Einklang von Körper und Geist - ein bewusster Weg zu Ausgeglichenheit und Entspannung.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Decke

ab Do. 1.10.26, 19.15-20.30 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 1.1

Leitung: Sylke Heuer, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs Nr. 3523

Sanftes Yoga & Yin

Für Übende ohne oder wenig Vorkenntnisse

In dieser Stunde verbinden wir eine sanft fließende, aktivierende Yoga-praxis mit wohltuenden Yin-Elementen. Die achtsamen Bewegungen fördern auf behutsame Weise Mobilität, Körperwahrnehmung und eine sanfte Kräftigung der Muskulatur. Die ruhigen, teils meditativen Yin-Haltungen werden über einen längeren Zeitraum gehalten. Dadurch werden tiefere Gewebeschichten wie Faszien, Bindegewebe und Gelenke angesprochen. Dies kann die Durchblutung verbessern, die Flexibilität fördern und zu einer tiefen körperlichen sowie mentalen Entspannung beitragen. Die Praxis unterstützt Dich dabei, mehr Beweglichkeit und innere Ruhe zu entwickeln und Deinen Körper bewusster wahrzunehmen. Gönn Dir diese Zeit für Dich – und spüre, wie Yoga Körper, Geist und Nervensystem in wohltuende Balance bringt.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Decke

ab Fr. 2.10.26, 9.00-10.15 Uhr, 10x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Sylke Heuer, Gebühr: 108,00 EUR

Unsere Angebote Yoga für Kinder finden Sie auf Seite 36.



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. Am 26.10. findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: eigene Matte

ab Mo. 28.9.26, 18.00-19.00 Uhr, 9x

Bewegungsraum2, Lechsporthalle, 1.Stock

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 99,00 EUR

Kurs Nr. 3550A

Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550

ab Mo. 11.1.27, 18.00-19.00 Uhr, 5x

Bewegungsraum2, Lechsporthalle, 1.Stock

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs Nr. 3551

Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550

ab Mo. 28.9.26, 19.15-20.15 Uhr, 9x

Bewegungsraum2, Lechsporthalle, 1.Stock

Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 99,00 EUR

Kurs Nr. 3551A

Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550

ab Mo. 11.1.27, 19.15-20.15 Uhr, 5x

Bewegungsraum2, Lechsporthalle, 1.Stock

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 24.11 und 08.12. findet kein Kurs statt.

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

ab Di. 29.9.26, 17.00-18.00 Uhr, 14x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 98,00 EUR

Kurs Nr. 3556

Pilates für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3555. Dieser Kurs ist ideal, wenn Du schon Pilateserfahrung hast.

Am 24.11 und 08.12 findet kein Kurs statt.

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

ab Di. 29.9.26, 18.15-19.15 Uhr, 14x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Janine Fischer, Gebühr: 98,00 EUR

Gesundheitsthemen

Kurs Nr. 3705

Hormone in Balance

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

Mo. 19.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.4

Leitung: Lydia Landes, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs Nr. 3801ON

Superhirn - Name und Gesichter merken

NEU!

Onlinekurs

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können. Bitte loggen Sie sich 5 - 10 Minuten vor Beginn der Veranstaltung ein

Do. 1.10.26, 19.00-21.30 Uhr, 1x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Helmut Lange, Gebühr: 25,00 EUR

Kurs Nr. 3802

Das kindliche Gehirn verstehen – realistische Erwartungen an unsere Kinder

Entdecke in diesem Vortrag die spannende Welt der kindlichen Gehirnentwicklung und lerne, wie sie das Verhalten unserer Kinder prägt. Erfahre, welche Erwartungen angemessen sind und wie du sie in deine Erziehung integrierst. Mit hilfreichen Tipps stärkst du Geduld und Einfühlungsvermögen, meisterst Herausforderungen besser und stärkst die Bindung zu deinen Kindern. Nutze die Chance, neue Einsichten zu gewinnen und eine liebevolle Umgebung zu schaffen.

Do. 19.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x,

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Alicia Meichelböck, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs Nr. 3803

Die Kraft der Wut - Warum Aggression wichtig für uns und unsere Kinder ist

NEU!

Aggression ist nicht gleich Gewalt und Wut kein Problem, sondern ein wertvoller Teil unserer Gefühlswelt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie kindliche Aggression von Gewalt abzugrenzen ist, Konflikte und Geschwisterrivalität begleitet werden und man durch Stärkung von Selbstwert und Empathie Kindern einen gesunden Umgang mit starken Emotionen ermöglicht.

Di. 26.1.27, 19.00-20.30 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Alicia Meichelböck, Gebühr: 14,00 EUR



Kurs Nr. 3804ON

Rauchfrei werden, Wohlbefinden gewinnen

Onlinekurs

Das Rauchfrei-Programm in der Online-Version unterstützt Raucherinnen und Raucher dabei, effektiv und zeitsparend mit dem Rauchen aufzuhören und langfristig rauchfrei zu leben. Es ist praxiserprobt, nach § 20 SGB V von den Kostenträgern als Präventionsangebot zertifiziert und somit zuschussfähig. Das Programm basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Therapie- und Motivationsforschung und wird kontinuierlich weiterentwickelt und überprüft. Machen auch Sie mit und stärken Sie nachhaltig Ihre Gesundheit.

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. Bei Fragen steht Ihnen die Dozentin unter 0151-11184706 gerne zur Verfügung.

Am 23.11. kann individuell ein zehnminütiger Telefontermin ab 19 Uhr mit der Dozentin vereinbart werden.

Mo. 16.11.26, Fr. 20.11.26, Uhr, Mo. 23.11.26, Do. 26.11.26, Mo.

30.11.26, 5x, , jeweils 19.00- 20.30 Uhr

Telefontermin am 23.11 individuell buchbar

Leitung: Anna Maria Schmid, Dipl.- Sozialpädagogin (FH), Rauchfrei Trainerin (IFT), Gebühr: 180,00 EUR

Mit allen Sinnen genießen

Kurs Nr. 3930

★ Heimische Fische

NEU!

Frische, regionale Fischküche neu gedacht. In diesem Kurs dreht sich alles um den sicheren Umgang mit heimischen Fischarten – vom fachgerechten Vorbereiten über das richtige Filetieren bis hin zu modernen und klassischen Zubereitungsmethoden. Es entstehen Gerichte, die zeigen, wie vielseitig und geschmackvoll regionale Produkte sein können. Dazu gibt es wertvolle Tipps zur Auswahl, Lagerung und perfekten Abstimmung von Beilagen und Aromen. Ein Kurs für alle, die den Fisch endlich wirklich beherrschen wollen.

In der Gebühr sind 23 Euro Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdose

Sa. 28.11.26, 18.00-21.00 Uhr, 1x, Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Sebastian Schumann, Gebühr: 51,00 EUR

Kurs Nr. 3931

★ Die Kunst der Desserts

NEU!

Der perfekte Abschluss eines jeden Menüs verdient besondere Aufmerksamkeit. Dieser Kurs widmet sich ganz der Kunst der Desserts – von fein abgestimmten Klassikern bis zu modernen Kreationen mit dem gewissen Etwas. Es entstehen süße Kompositionen, die nicht nur geschmacklich überzeugen, sondern auch visuell begeistern. Dabei geht es um Techniken, Timing und das Zusammenspiel von Texturen und Aromen. Ideal für alle, die ihre Gäste mit einem echten Highlight überraschen wollen.

In der Gebühr sind 18 Euro Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdose

Sa. 27.2.27, 18.00-21.00 Uhr, 1x, Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Sebastian Schumann, Gebühr: 46,00 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

Kurs Nr. 3932

★ Meal Prep statt Mittagstief

NEU!

– clever vorbereitet in die Arbeit und das Büro

Jeden Mittag dieselbe Frage: „Was esse ich heute?“ – und am Ende landet man doch wieder beim Bäcker, im Imbiss oder beim Fast Food.

Das geht gesünder, günstiger und stressfreier!

In diesem Kurs zeigen wir dir, wie Meal Prep den Büroalltag leichter macht: Mahlzeiten einmal vorbereitet, mehrfach genossen. So hast du mittags nicht nur eine schnelle Lösung parat, sondern auch abwechslungsreiche Gerichte, die satt machen, voller Nährstoffe stecken und garantiert besser schmecken als jede Kantine.

Wichtig: Dieser Kurs kreiert vegetarische und vegane Speisen. In diesem Kurs preppen und genießen wir unsere leckeren Speisen.

In der Gebühr sind 20 Euro Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, 1-2 Geschirrtücher, jeweils 3 größere, höhere (Schraub-) Gläser zum Schichten (denn das Auge isst mit), 3 kleine (Schraub-) Gläser für Säfte/Dressing, 1 Dose für gesunde Süßigkeiten, 1-2 Behälter als Ersatz, Schneidebrett, Messer

Do. 15.10.26, 19.00-22.00 Uhr, 1x, Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Belinda Steinle, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs Nr. 3933

★ Gesunde Süßigkeiten

NEU!

– Lecker, nahrhaft und schnell zubereitet!

Sie haben Lust auf süße Versuchungen, aber ohne dabei auf gesunde Zutaten zu verzichten? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie köstliche, nährstoffreiche Süßigkeiten aus Datteln, Nüssen und anderen gesunden Zutaten ganz einfach selbst zubereiten. Ob für zwischendurch oder als süßes Highlight nach dem Essen – mit diesen selbstgemachten Snacks versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen, wertvollen Ballaststoffen und regulieren Ihren Blutzuckerspiegel. Statt zu ungesunden Fertigprodukten zu greifen, können Sie mit wenig Aufwand leckere, gesunde Alternativen für den Alltag vorbereiten – Heißhunger ade! Lasst euch inspirieren und startet euer Meal Prep für eine süße und gesunde Zukunft!

In der Gebühr sind 20 Euro Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: 2-3 Geschirrtücher, Schreibzeug, ggfs. eine Schürze, Messer und Schneidebrett, sowie Dosen für die Süßigkeiten

Do. 19.11.26, 19.00-22.00 Uhr, 1x, Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Belinda Steinle, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs Nr. 3934

★ Ayurveda und die sechs Geschmäcker

NEU!

- Kochen für die Sinne!

Tauchen Sie ein in die moderne ayurvedische Küche - und zwar ganz ohne Vorratskammer voll mit indischen Gewürzen. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie den Ayurveda, also „das Wissen vom Leben“, ganz einfach und unkompliziert in Ihren Alltag integrieren können. Dabei geht es um bewusstes Essen. Saisonal, regional, frisch und bunt. Mit den sechs Geschmäckern zaubern Sie schon bald wohltuende und leckere Speisen - auch im Alltag mit Familie!

In der Gebühr sind 20 Euro Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Gefäße zum Mitnehmen von übrig gebliebenen Speisen, Geschirrtücher und Schreibzeug.

Do. 3.12.26, 19.00-22.00 Uhr, 1x, Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Belinda Steinle, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs Nr. 3937

★ Scotch Whisky - Geschichte, Herstellung, Sorten Whiskey-Seminar mit „Tasting“

In diesem Seminar entführt Sie Dr. Klaus Mehrlich in die spannende Welt des schottischen Nationalgetränks. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die wechselvolle Jahrhunderte alte Geschichte, die Herstellungsprozesse des pot und patent still-Verfahrens sowie die Sorten der Blended und Single Malt Scotch Whiskys kennen. Eine Betrachtung von Scotch als Wirtschaftsfaktor für Schottland sowie die neuesten Scotch-Trends auf dem Weltmarkt runden das Bild ab. Natürlich darf ein „Tasting“ von



Scotch Whisky nicht fehlen: Es werden sechs verschiedene Whiskys aus Schottland verkostet, darunter fünf Single Malts als Repräsentanten ihrer jeweiligen geschmacklich differenzierten Region. Für Teilnehmer*innen aus den letzten Kursen wichtig: Es sind wie immer wieder sechs neue Whiskys am Start. Bitte bringen Sie ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskyglas mit! Mindestteilnahmealter: 18 Jahre. Don't drink and drive!

Bitte mitbringen: ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskyglas

Di. 24.11.26, 20.00-22.00 Uhr, 1x,

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Klaus Mehrlich,

Gebühr: 48,00 EUR, inkl. 30,00 EUR Materialgeld

Kurs Nr. 3940

★ Shake it like a Pro

- Cocktailkurs für Einsteiger*innen + Genießer*innen

In diesem praxisorientierten Cocktailkurs tauchen Sie in die Welt des professionellen Mixens ein und lernen die wichtigsten Grundlagen der Barkultur kennen. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl an klassischen Cocktails sowie modernen Trend-Drinks zu – darunter auch kreative alkoholfreie Varianten (Mocktails).

In der Gebühr enthalten sind Materialkosten in Höhe von 32,00 Euro und ein Skript mit Rezepten zum Nachbereiten.

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

Bitte mitbringen: Geschirrtücher

Sa. 5.12.26, 15.00-17.30 Uhr, 1x, Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Philip Kampfmann, Gebühr: 52,00 EUR

Kurs Nr. 3947

Ein gutes Brot braucht Zeit

Ein Brot aus eigenem Sauerteig mit der Hand kneten und formen, sehen wie der Teig langsam reift, wie er beim Backen im Ofen eine wunderbar knackige Kruste bildet und dabei einen Duft zum Anbeißen verströmt – wer möchte das nicht erleben. In diesem Kurs lernen Sie, ein Sauerteigbrot ohne Knetmaschine in einem Haushaltsbackofen zuzubereiten. Sie erfahren alles über die richtige Vermehrung von Sauerteig und wie man Sauerteig aufheben oder „umzüchten“ kann.

Während der Gär- und Backzeiten gibt die Kursleiterin wichtige Informationen über Handwerkszeuge, Getreidearten und Teigreife weiter. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer fertigt ein eigenes Brot und nimmt es mit nach Hause.

In der Gebühr sind 10 Euro Materialgeld enthalten.

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

Sa. 20.2.27, 10.00-15.00 Uhr, 1x, Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Monika Ochmann, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs Nr. 3950

★ Weinwissen für Einsteiger*innen:

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.

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. In der Gebühr sind 20 Euro Materialgeld enthalten.

Sa. 10.10.26, 18.00-20.30 Uhr, 1x,

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Sandra Böhner

Gebühr: 35,00 EUR, inkl. 20,00 EUR Materialgeld

NEU!

Kurs Nr. 3953

★ Einfach vorbereiten, schnell essen:

Meal-Prep im Glas

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

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

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

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

Sa. 17.10.26, 11.00-15.30 Uhr, 1x, Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk,

Gebühr: 48,00 EUR, inkl. 18,00 EUR Lebensmittelpauschale

Kurs Nr. 3954

★ Veganes Buffet

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

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

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, scharfes Messer, Transportboxen

Sa. 21.11.26, 11.00-15.30 Uhr, 1x, Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk,

Gebühr: 52,00 EUR, inkl. 22,00 EUR Lebensmittelpauschale

Kurs Nr. 3955

★ 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), knusprige Filoteigtaschen, Loubia bil Zait (geschmorte Bohnen auf frischen Tomaten), Mahleb-Pudding und Weiteres mehr. Die Anzahl der einzelnen Gerichte richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden. Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an.

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

Sa. 12.12.26, 11.00-16.30 Uhr, 1x, Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 60,00 EUR, inkl. 24,00 EUR Lebensmittelpauschale und ein Skript mit Rezepten

Kurs Nr. 3956

★ Grüne Küche: mit Power Food ins neue Jahr

Was ist dran und drin in Alfalfa, Chia, Weatgrass, etc.? Der Garten der Natur bietet eine reichhaltige Auswahl an gesunder, pflanzlicher Nährstoff – Superkräften, um unserer Ernährung einen Frühjahrskick zu verpassen. In diesem Kurs lernen wir Rezepte wie z. B. Brokkoli-Smoothie, Algensalat mit Nüsse und Sprossen, gefüllte Gemüse-Wraps, würzige Bowls und Powerburger (mit Dip und Soßen) kennen. Starten sie durch – für mehr Gesundheit und Fitness von Innen!

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

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, scharfes Messer, Transportboxen

Sa. 23.1.27, 11.00-15.30 Uhr, 1x, Mittelschule West, Schulküche 1

Leitung: Beate Mzyk,

Gebühr: 50,00 EUR., inkl. 20,00 EUR Lebensmittelpauschale

NEU!



Kultur & Kreativität

Kurs Nr. 4001

Lange Kunstnacht

Gemeinsam kreativ: Schreibwerkstatt trifft Fotokunst.

Ein gemeinsames Projekt der VHS-Schreibwerkstatt Landsberg und des Fotoclubs Schongau:

Letztes Jahr trafen literarische Texte auf fotografische Interpretationen. Das Ergebnis war unter anderem im Foyer des Rathauses zu bewundern. Doch nun wurde der kreative Prozess umgedreht. Zu vom Fotoclub Schongau vorgelegten Fotos wetteiferten die Mitglieder der Schreibwerkstatt mit ihren Textideen, um eine kreative Bild-Text-Collage entstehen zu lassen. Dieses Mal lag das letzte Wort beim Fotografen, der seinen Lieblingstext auswählen durfte. In der 26. Langen Kunstnacht werden die eindrucksvollen Ergebnisse als großformatige Werke auf Leinwand präsentiert.

Weitere Einblicke unter: www.fotoclub-schongau.de

Sa. 19.9.26, 18.00-23.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Klaus Pfaffeneder, Uschi Pfaffeneder, Dr. Jens Skowronek, Gebühr: Eintritt frei

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.

Sa. 7.11.26, 10.30-12.30 Uhr, 1x, Treffpunkt: vor dem Eingang der City Galerie am Willy-Brandt-Platz

Leitung: Christina Sammler, Gebühr: 15,00 EUR



Weitere Führungen finden Sie auf unsere Homepage www.vhs-landsberg.de.

Literatur

Kurs Nr. 4103

Schreibwerkstatt

Sie tragen sich schon länger mit dem Gedanken, eigene Texte zu verfassen? Dann sind Sie bei uns 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.

Fr. 9.10.26, Fr. 20.11.26, Fr. 11.12.26, Fr. 15.1.27, Fr. 19.2.27, jeweils 19.00-21.00 Uhr, 5x, VHS-Gebäude, Raum 1.2

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

Kurs Nr. 4104

Schreibwerkstatt mit Arwed Vogel:

Wenn es intensiv und schwierig wird...

Besondere Begegnungen, starke Gefühle

Nachdem wir uns im letzten Winter-Seminar mit besonderen Situationen in der Außenwelt beschäftigt haben, wenden wir unseren Blick nach innen. Komplexe innere Konflikte, Entscheidungssituationen, Knickpunkte und die Reaktionen der Figur sprachlich ansprechend in eine Geschichte zu bannen ist nicht leicht. Das gleiche gilt für besondere Begegnungen, in denen zum ersten Mal etwas passiert (Liebeserfahrungen, Todeserfahrungen). Dargestellt werden Schreibtechniken (Epiphanie, Verlangsamung, labyrinthisches Erzählen) um solche Vorgänge für den Leser emotional interessant und verständlich darzustellen.

Sa. 30.1.27, 11.00-18.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Arwed Vogel, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs Nr. 4106

Was Comics alles können!



Grafische Erzählungen zeigen sich thematisch und stilistisch vielfältig, immer unterhaltsam und häufig auch hilfreich: für Lese- und Lernmotivation, Durchstehen schwieriger Lebens- und Berufs-Situationen. Mit Abenteuern von Superheld:innen wie auch in Funnies als lustigen Geschichten mit tierischen und menschlichen Charakteren: Holen Sie sich Impulse, wofür Comics gerade heute nützlich sein können.

1. Kurstag: Lesen lernen leicht(er) gemacht - mit Comics.
2. Kurstag: Gendern in und mit Comics.
3. Kurstag: Frauen-Bild(er) in Comics, gestern - heute - morgen.
4. Kurstag: Werden und Wandel(n) von Wonder Woman.

ab Mi. 21.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 4x, VHS-Gebäude, Raum 3.4

Leitung: Hanspeter Reiter, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs Nr. 4108

Lechroaner Raunachts-Wanderung

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.

Mo. 4.1.27, 18.00-20.00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Wander-Parkplatz unterhalb Campingplatz Landsberg
Leitung: Uschi Pfaffeneder, Klaus Pfaffeneder, Gebühr: 25,00 EUR, inklusive Räucherwaren

Bitte beachten Sie auch:

Kurs Nr. 5102

„Das Geheimnis der Raunächte“ auf Seite 5

Kurs Nr. 5404

Raunachtsräuchern – dem Brauch auf der Spur
auf Seite 8

Musik

Kurs Nr. 4200

Ukulele spielen

Einstiegskurs

Der Einstiegskurs richtet sich an alle, die Ukulele lernen wollen, auch ohne Vorkenntnisse. Im Kurs erhalten wir Tipps zu Haltung und Fingersatz, lernen die Basis-Akkorde, die schon mit wenigen Fingern gelingen, und spielen bald unser erstes Lied.



Sa. 17.10.26, 10.30-14.00 Uhr, 1x
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 28,00 EUR

Kurs Nr. 4202

Weihnachten mit der Ukulele

Fortgeschrittenenkurs

Im Weihnachtskurs wollen wir das Erlernte aus dem Einstiegskurs vertiefen und erweitern. Anhand von Weihnachtsliedern eignen wir uns spielend Schlagmuster und neue Akkorde an. Weihnachten kann kommen. Und die Ukulele ist mit dabei!

Sa. 28.11.26, 10.30-14.00 Uhr, 1x
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 28,00 EUR

Bitte zu den Ukulelekursen mitbringen:

Eigenes Instrument. Es besteht auch die Möglichkeit, gegen eine Gebühr von 5,00 EUR ein Instrument für die Kursteilnahme auszulihen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument für Rechts- oder LinkshänderInnen benötigen.

Bildende Kunst

Kurs Nr. 4301

Aquarell entdecken



Kreativ malen ohne Vorkenntnisse

In diesem Anfängerworkshop lernen Sie die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen. Spielerisch üben wir Farbverläufe, Nass-in-Nass-Technik und einfache Bildgestaltung. Schritt für Schritt entsteht ein erstes eigenes Aquarellbild. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Freude am kreativen Experimentieren und am Umgang mit Farbe und Wasser stehen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier DIN A4 bis DIN A3 300 g, Aquarellfarbkasten (Grundkasten), Bleistift HB, Knetradierer, Pinsel, Lappen, Wasserglas, Palette oder weißen Teller. Ggf. Motivvorlage/Beispielmotiv

Sa. 16.1.27, 11.00-13.15 Uhr, 1x
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Julia Grasberger, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs Nr. 4303

Aquarellmalerei



Kreative Welten - Fluss & Einheit durch Farben

Keine Vorkenntnisse nötig, auch für Gestalter geeignet

Wie wirken Farben im Zusammenhang mit Wasser? Wie entstehen Licht, Tiefe und Atmosphäre? Gemeinsam experimentieren wir mit Farbverläufen, Lasuren und verschiedenen Aquarelltechniken. Anhand einfacher Übungen und kleiner Projekte entstehen Landschaften, Naturmotive und freie Bildideen. Im Mittelpunkt stehen Freude am kreativen Arbeiten, das Entwickeln eines eigenen Blicks sowie das Erlernen grundlegender malerischer Techniken.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (mindestens 3 Grundfarben, gerne aber 12 Farben), Aquarellpapier 300g/m², Rundpinsel in mindestens 3 Größen (empfohlen wird: 2-4, 6-10, 14-18), Mischpalette, Wassergefäß, Küchenpapier/Tuch, Bleistift (HB), Radiergummi. Für kreative Experimentierfreudige gerne zusätzlich: Kreppband, Maskierflüssigkeit (Masking Fluid) für Aquarell

ab Sa. 24.10.26, 10.00-11.30 Uhr, 5x, VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Charlotte Chevassut, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs Nr. 4306

Druckexperimente

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

Sa. 14.11.26, 14.00-17.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Ulrike Baier, Gebühr: 20,00 EUR, zzgl. Materialgebühr: 10,00 EUR

Kurs Nr. 4307

Zeichen- und Comicexperimente



Wir zeichnen uns zunächst frei mit verschiedenen Zeichenübungen, wie Blindzeichnen, beidhändigem Zeichnen etc. Danach gehen wir dazu über, kleine Geschichten zu entwickeln und sie zeitgleich in Bilder umzusetzen. Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, sowie -soweit vorhanden- verschiedene Buntstifte, Papiere und andere Zeichenmaterialien werden gestellt.

Sa. 17.10.26, 14.00-17.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Ulrike Baier, Gebühr: 20,00 EUR, zzgl. Materialgebühr: 8,00 EUR

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.

Sa. 28.11.26, 14.00-17.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Ulrike Baier, Gebühr: 20,00 EUR, zzgl. Materialgebühr: 10,00 EUR

Kunst und Handwerk

Kurs Nr. 4406

Schmuck aus UV-Resin



Kreieren Sie Ihren eigenen Schmuck aus UV-Resin, einem besonderen Material. Unter UV-Licht wird Ihr individueller Schmuck innerhalb weniger Minuten glashart und Sie können ihn am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen.

Wir gestalten: 1 Paar Ohringe, 1 Kette, 1 Schlüsselanhänger.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Sa. 12.12.26, 16.00-18.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Csilla Urban-Banu, Gebühr: 22,00 EUR

Kurs Nr. 4407

Töpfern für Weihnachten

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir töpfeln und formen Lichtobjekte und Gefäße und lernen dabei vor allem die Plattentechnik kennen. Die Gestaltung der Objekte erfolgt mit verschiedenen Elementen: Gravieren, Durchbrüche schaffen, verschiedene Glasurtechniken anwenden. Freude beim Töpfern werden Anfänger(innen) und Fortgeschrittene erleben.

Bitte mitbringen: Die Materialkosten betragen je nach Vielzahl und Größe der Kunstwerke, 40,00- 80,00 EUR und werden im Kurs eingesammelt. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

ab Mi. 14.10.26, 18.00-21.00 Uhr, 6x, Nicht am 18.11.26!
Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum
Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 102,00 EUR



Textiles Gestalten

Kurs Nr. 4411

Nähkurs

Bekleidung - Fortgeschrittene

Gemeinsam kreativ werden: in entspannter Atmosphäre lernen Sie eigene Nähprojekte umzusetzen, während Tipps, Ideen und Freude am Nähen miteinander geteilt werden. Für Neueinsteiger*innen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (0170/2173857) empfohlen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien.

ab Di. 6.10.26, 19.30-22.00 Uhr, 7x, Mittelschule West, WG 2 C.0.06
Leitung: Doris Vogt-Drischberger, Gebühr: 18,00 EUR



Bitte beachten Sie auch unsere
Online Mal- und Zeichenkurse.

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.

ab Mi. 7.10.26, 19.30-22.00 Uhr, 7x, Mittelschule West, WG 2 C.0.06
Leitung: Maresa Iral, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs Nr. 4418

„Einfach“ Nähen

Nähzauber Upcycling

Zum Einstieg zeige ich in einer kleinen Modenschau umgestaltete Kleidung: Hose wird Rock, Hemd wird Kleid, Schwarz wird bunt. Gemeinsam designen wir alte Lieblingsstücke neu und schaffen individuelle Unikate. Mit Nadel, Faden und Freude am kreativen Arbeiten ist fast alles möglich. So schonen wir Umwelt und Geldbeutel. Näherfahrung ist hilfreich, aber kein Muss.

Bei Fragen freut sich die Kursleiterin über Ihren Anruf. (08196 998534) Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, die eine Verwandlung oder Änderung benötigen, Nähmaschine und Nähutensilien und nach Wahl bereits vorhandene Knöpfe, Bänder, Spitzen etc.

ab Do. 14.1.27, 18.00-20.30 Uhr, 3x, Mittelschule West, WG 2 C.0.06
Leitung: Uschi Cyrus-Platteder, Gebühr: 37,50 EUR

Kurs Nr. 4424

Arbeitskreis Handarbeiten

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

ab Mi. 23.9.26, 18.30-20.00 Uhr, 6x
Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72
Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 45,00 EUR

Kurs Nr. 4425

Arbeitskreis Handarbeiten

Kursbeschreibung siehe Kurs 4424.

ab Mi. 11.11.26, 18.30-20.00 Uhr, 5x
Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72
Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 37,50 EUR

Kurs Nr. 4426

Arbeitskreis Handarbeiten

Kursbeschreibung siehe Kurs 4424.

ab Mi. 13.1.27, 18.30-20.00 Uhr, 6x
Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72
Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 45,00 EUR

Fotografie

Kurs Nr. 4712

Besser fotografieren

In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen ihrer Kamera kennen, die Sie wirklich brauchen, damit Ihre Fotos gelingen. Aber Fotos sollen auch gefallen. Wie das mit nur wenigen Tricks und Kniffen funktioniert, wird an Beispielen und praktischen Übungen vermittelt. Am Ende soll das bessere Foto stehen, was auch immer sie fotografieren. Der Kurs kann ergänzt werden mit Fotoexkursionen durch Landsberg, s. Kurs 4713. Bitte mitbringen: eigene Kamera

ab Di. 20.10.26, 18.30-21.00 Uhr, 2x, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Dr. Jens Skowronek, Gebühr: 36,50 EUR

Kurs Nr. 4713

Fotoexkursion durch Landsberg im Herbst

Landsberg bietet reichlich Gelegenheit für gelungene Aufnahmen. Am Motiv werden die Möglichkeiten zur Bildgestaltung erklärt, Tipps für die sinnvollen Kameraeinstellungen, den Standpunkt, die Brennweite und die Belichtung gegeben. Wir wandern am Lech entlang in Richtung der wunderschönen Altstadt. Kurs geeignet für AnfängerInnen bis ambitionierte HobbyfotografInnen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei schlechtem Wetter bitte Rückfrage am Kurstag bei dem Dozenten unter Telefon 0171/ 472 945 5.

Ersatztermin: Samstag, 31.10.2026; 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.

Fr. 30.10.26, 16.00-18.30 Uhr, 1x
Treffpunkt: Einfahrt zum Parkplatz gegenüber dem Landratsamt, Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg.
Leitung: Dr. Jens Skowronek, Gebühr: 18,50 EUR

Kurs Nr. 6242

Canva entdecken

Gestalten am Computer für Kinder (8–12 Jahre)

Ferienkurs

Beschreibung siehe Seite xy.

Mi. 10.2.27, Do. 11.2.27, Fr. 12.2.27, jeweils 9.00-10.30 Uhr, 3x
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Julia Grasberger, Kleingruppe, max. 6 Kinder: Gebühr: 60,00 EUR

Bitte beachten Sie auch unsere Fotobearbeitungskurse auf Seite 34.



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



Beruf und EDV



Persönliche Kompetenzen

Kurs Nr. 1004

Karriereplanung

Gewinnen Sie Klarheit über Ihre berufliche Situation und entwickeln Sie erste konkrete Schritte für Ihre nächsten Entscheidungen und Entwicklungsmöglichkeiten.

Sa. 14.11.26, 10.00-14.30 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Marc Sund, Gebühr: 24,00 EUR

Kurs Nr. 1013

Stimmtraining

Die Stimme stärken, um gut verstanden zu werden

An diesem Intensivtag möchte ich Sie, als erfahrene Theaterpädagogin, dazu inspirieren, wie Sie sich auf den Bühnen Ihres Lebens mit Ihrer Stimme bei ihrem Gegenüber verständlich machen. Dazu braucht Ihre Stimme einen entspannten Stimmansatz, eine angenehme Sprachmelodik, sollte Emotionen transportieren und dabei Pausen aushalten können. Das üben wir in persönlicher und spielerischer Atmosphäre und regen dabei Ihr Körpergedächtnis an, damit Sie einen guten Transfer mit nach Hause nehmen.

Sa. 14.11.26, 10.00-17.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Elisabeth Ostermann, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs Nr. 1015

Resilienz: Mentale Stabilität im Alltag und Beruf

Erarbeiten Sie konkrete Strategien für mehr mentale Stabilität im Alltag und Beruf. Inklusive Impulse für den Alltag und zur langfristigen Weiterentwicklung über den Workshop hinaus.

Sa. 10.10.26, 9.30-16.30 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 3.3

Leitung: Marc Sund, Gebühr: 39,00 EUR

Kurs Nr. 1016

Zeitmanagement und Arbeitsorganisation

Mit Struktur und Fokus erfolgreicher im Berufsalltag

Zeitmanagement und Arbeitsorganisation im beruflichen Alltag: In diesem praxisnahen Workshop lernen die Teilnehmenden, Aufgaben zu priorisieren, Zeitfresser zu erkennen und ihre Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten. Mit bewährten Methoden und direkt einsetzbaren Werkzeugen entwickeln sie individuelle Strategien für mehr Struktur, Fokus und produktives Arbeiten.

Fr. 13.11.26, 10.00-12.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.1

Leitung: Florian Breitenstein, Gebühr: 16,00 EUR

Kurs Nr. 1017

Feedbackgespräche in der Praxis

Mitarbeitergespräche sicher vorbereiten und erfolgreich führen

Der Workshop vermittelt die Grundlagen erfolgreicher Feedbackgespräche und legt den Schwerpunkt auf die praktische Anwendung. Anhand eines durchgängigen Fallbeispiels, interaktiver Übungen und Rollenspiele trainieren die Teilnehmenden die Vorbereitung, Durchführung und den konstruktiven Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen.

Mi. 11.11.26, 10.00- 12.30 Uhr, VHS-Gebäude Raum 2.1

Leitung: Florian Breitenstein, Gebühr: 20,00 EUR

Kurs Nr. 1018

Professionelles Deeskalationsmanagement

In Institutionen des Sozial- und Verwaltungswesens ist die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten „aggressiver“ Verhaltensweisen deutlich erhöht. ProDeMa® ist ein praxisorientiertes Präventions- und Handlungskonzept, in dessen Fokus die Sicherheit der Mitarbeitenden steht – Inhalt sind hilfreiche Tipps zur Gestaltung von Rahmenbedingungen und zum Verhalten im Umgang mit hochangespannten Personen.

Sa. 10.10.26, 09.00-12.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Marc Kiffe, Gebühr: 30,00 EUR

Kurs Nr. 1019

Kollegiale Erstbegleitung und Nachsorge bei belastenden Erlebnissen im Arbeitsumfeld

Die Gefahr einer akuten Traumatisierung kann beinahe in jedem Berufszweig erfolgen. Dabei sind nicht nur direkt betroffene Personen gefährdet, sondern auch Zeugen – beispielsweise auch betriebliche Ersthelfer.

Do. 29.10.26, 19.30-21.30 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Marc Kiffe, Gebühr: 16,50 EUR

Kurs Nr. 1020

Aspekte bei Streit im privaten Kontext

Ein reinigendes Gewitter... Streit in der Familie ist oft unangenehm, aber unvermeidlich und häufig hilfreich für das zukünftige Zusammenleben.

Die Workshop-Reihe befasst sich mit verschiedenen Aspekten von Konflikten. Teil A und B behandeln „eigene Themen“, Teil C ist sehr spannend... es geht (nur) um die andere Person. In Teil D wird die Übertragung in den eigenen Alltag entwickelt und trainiert...

A: Selbstregulation

B: Eigene Grenzen, Bedürfnisse und Wünsche

C: Die andere Person und ihre Beweggründe verstehen

D: Handlungsebene => Die Kombination aus a, b und c

ab Do. 12.11.26, 19.30-21.30 Uhr, 4x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Marc Kiffe, Gebühr: 66,50 EUR

EDV-Grundlagen

Kurs Nr. 1101

Wir starten durch: Computergrundlagen für Ihren Alltag!

Sie möchten in die Welt der Computer einsteigen oder Grundlagen vertiefen? Im Kurs lernen Sie praxisnah Windows, Word und E-Mail kennen: Desktop, Ordner- und Dateiverwaltung, USB-Stick, Fotos übertragen, Texte schreiben, formatieren, prüfen und speichern, E-Mails schreiben, empfangen und Anhänge nutzen. Schritt für Schritt verlieren Sie Unsicherheiten und gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem PC. Voraussetzung: keine – einfach mitmachen. Bitte mitbringen: Idealerweise ihren eigenen Laptop mit installiertem Windows- und Textverarbeitungs-Programm. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Gerät der vhs benutzen möchten.

ab Di. 10.11.26, 9.30-11.30 Uhr, 6x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

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

Kurs Nr. 1103

Wir starten durch: Computergrundlagen für Ihren Alltag! - Vertiefung

Wir frischen unser Wissen aus dem Kurs „Wir starten durch“ auf und erweitern unsere Kenntnisse zu den Themen Windows, Word und Internet. Wir laden Programme aus dem Netz und installieren diese. Voraussetzung: Kurs „Wir starten durch“.

Bitte mitbringen: Idealerweise ihren eigenen Laptop mit installiertem Windows- und Textverarbeitungs-Programm. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Gerät der vhs benutzen möchten.

ab Di. 2.2.27, 9.30-11.30 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

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

MS-Office-Anwendungen

Kurs Nr. 1210

WORD kompakt

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

ab Mo. 9.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

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

Kurs Nr. 1220

EXCEL kompakt

Sie haben noch keine oder vielleicht etwas Excel-Erfahrung? Im Kurs lernen Sie praxisnah Dateneingabe, Sortieren, Filtern, Formatieren, Autoausfüllen, Diagramme sowie relative und absolute Bezüge. Mit einfachen Formeln und Funktionen erleichtert Excel viele Aufgaben. Auch die Druckvorbereitung wird behandelt. Voraussetzung: Alltagserfahrung am PC. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten MS-Excel Programm.

ab Mo. 30.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

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

Kurs Nr. 1221

EXCEL - Vertiefung

Wir bauen auf den Kenntnissen des Kurses „Excel kompakt“ unser Wissen aus: ANZAHL(), WENN() SUMMEWENN(), TEXT(), LINKS(), Verweise, Datumsfunktionen, Pivot, Diagramme.

Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten MS-Excel Programm.

ab Mo. 11.1.27, 18.30-20.30 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

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

Kurs Nr. 1230

OUTLOOK kompakt

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

Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten MS-Outlook Programm (Vollversion, nicht das in Windows integrierte kleine Outlook).

ab Mo. 1.2.27, 18.30-20.30 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

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

Smartphone – Tablets – Social Media

Kurs Nr. 1301

Die Welt der Android Handys und Tablets

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

ab Di. 12.1.27, 9.30-11.30 Uhr, 3x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

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

Kurs Nr. 1311

„Smart Surfer“ – Fit im digitalen Alltag

Wer nicht schon mit digitalen Medien aufgewachsen ist, tut sich im Umgang damit oft schwerer als die jüngere Generation. Mit dem „Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag“ können sich Menschen der Generation 50 plus in neun Modulen nach und nach zu den Themen Kommunikation, Unterhaltung, Datensicherheit, Verbraucherschutz aber auch Ethik im Internet schlau machen. Sie schätzen die Vorteile des Internets und bewegen sich gerne im Netz? In etlichen Situationen fühlen Sie sich aber unsicher und haben Angst, Fehler zu machen oder finanziell geschädigt zu werden? Die Seminarreihe richtet sich an alle, die bereits das Grundwerkzeug wie E-Mail und Suchmaschinen nutzen, ihre Medienkompetenz aber weiter ausbauen möchten und Interesse an technischen Hintergründen haben.

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

Kursinhalt:

- Freitag, 06.11.2026, 12.45-15.45 Uhr:
Alles Wichtige zum Internet
- Freitag, 13.11.2026, 12.45-16.15 Uhr:
Datenschutz und Risiken im Internet
- Donnerstag, 26.11.2026, 12.45-15.45 Uhr:
Kommunikationsmöglichkeit im Internet und soziale Netzwerke, Bitte mitbringen: Ihr Smartphone und/ oder Ihren Laptop
- Freitag, 04.12.2026, 12.45-15.45 Uhr:
Von der Unterhaltung zum mobilen Internet,
Bitte mitbringen: Laptop oder Smartphone
- Mittwoch, 09.12.2026, 16.00-17.00 Uhr, online über Zoom:
Wir üben die Teilnahme an einem Onlineseminar mit Zoom.
- Donnerstag, 17.12.2026, 12.45-14.45 Uhr, online über Zoom:
Ein Blick in die Zukunft des Internets & Zusammenfassung

Kleingruppe: max. 3-7 Teiln.

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Sabrina Spinnler, Gebühr: 30,00 EUR

Kurs Nr. 1315

Smartphone, Tablet, PC & KI sicher nutzen

Intensivkurs

Der Intensivkurs vermittelt umfassende digitale Alltagskompetenzen für Smartphone, Tablet und PC. Neben den Grundlagen werden Themen wie Sicherheit, Cloud, Datensicherung, Online-Dienste, digitales Bezahlen und Künstliche Intelligenz ausführlich behandelt. Durch viele praktische Übungen und Zeit für individuelle Fragen gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit modernen Medien.

Bitte mitbringen: eigene Geräte: Smartphone (Android oder iPhone), Tablet und/oder Notebook

ab Mo. 11.1.27, 2x wöchentlich immer Montag und Mittwoch, jeweils 18.00-19.30 Uhr, 8x

VHS-Gebäude, Montag in Raum 2.1; Mittwoch in Raum 2.2

Leitung: Stephan Hufschmid, Kleingruppe: max. 4- 7 Teiln., Gebühr: 115,00 EUR

Kurs Nr. 1316

Smartphone, Tablet, PC & KI sicher nutzen

Kompaktkurs

Smartphones, Tablets und Computer gehören heute zum Alltag. In diesem praxisnahen Kompaktkurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen Ihrer eigenen Geräte kennen. Themen sind Kommunikation, Internet, Fotos, Sicherheit sowie digitale Alltagshelfer. Verständliche Erklärungen, praktische Übungen und individuelle Unterstützung sorgen für mehr Sicherheit im digitalen Alltag.

Bitte mitbringen: eigene Geräte: Smartphone (Android oder iPhone), Tablet und/oder Notebook

Di. 19.1.27, Do. 21.1.27, Di. 26.1.27, Do. 28.1.27,

jeweils 18.00-20.00 Uhr, 4x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Stephan Hufschmid, Kleingruppe: max. 3- 7 Teiln., Gebühr: 103,00 EUR



Kurs Nr. 1321

Fit in Social Media – Grundlagen zur erfolgreichen Social Media Strategie für Ihr Unternehmensprofil - EinsteigerInnen für beruflichen Zweck/Unternehmen

Kommunikation und Mediennutzung verändern sich stetig – soziale Netzwerke sind heute zentrale Kommunikationskanäle. Wer dort nicht präsent ist, verschenkt wertvolles Potenzial zur Zielgruppenansprache. In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Plattformen wie Facebook, Instagram, TikTok und LinkedIn kennen. Sie entwickeln Schritt für Schritt eine Social-Media-Strategie und erhalten das nötige Wissen für einen erfolgreichen Start.

Sa. 23.1.27, 9.30-16.30 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe max. 3- 6 Teiln., Gebühr: 86,50 EUR

Kurs Nr. 1323

Wie werden Sie mit Ihrem Unternehmen in Google sichtbarer? Suchmaschinenoptimierung (SEO)

*Suchbedürfnisse der Kunden bestimmen und Website optimieren – Einsteiger*innen, aber mit eigener Website*

Sie erfahren, wie Sie die Suchintention Ihrer Zielgruppe erkennen und gezielt für die Gestaltung Ihrer Website nutzen. Sie lernen, Inhalte auf relevante Suchbegriffe (Keywords) und Suchbedürfnisse zu optimieren sowie wichtige Google-Rankingfaktoren zu berücksichtigen. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über zentrale SEO-Grundlagen und hilfreiche Tools für mehr Sichtbarkeit in Suchmaschinen.

Sa. 6.3.27, 9.00-14.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 3- 6 Teiln., Gebühr: 66,50 EUR

Kurs Nr. 1325

Social Media verstehen & nutzen

Ein Kurs für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs lernen Seniorinnen und Senioren die wichtigsten Social-Media-Kanäle wie WhatsApp, Facebook und Instagram sicher zu nutzen, etwa wie man einen Account anlegt, etwas liked, einen Beitrag postet usw. Schritt für Schritt, verständlich erklärt und ohne Zeitdruck. Ziel ist es, Ängste abzubauen, digitale Kommunikation selbstbewusst zu meistern und den Kontakt zu Familie und Enkeln zu erleichtern. Bitte mitbringen: Smartphone, ggf. Laptop

ab Sa. 31.10.26, 9.00-11.15 Uhr, 5x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Kirsten Müller, Gebühr: 53,50 EUR



Social Media Sprechstunde

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Landsberg



Sie können sich in der Sprechstunde über aktuelle Fragen zum Umgang mit sozialen Netzwerken austauschen. Die Dozentin hilft Ihnen, konkrete Probleme zu lösen und beantwortet Ihre Fragen. Sie sollten mit den sozialen Netzwerken aber bereits etwas vertraut sein. Die Sprechstunde ersetzt keinen Grundkurs zum Umgang mit den sozialen Netzwerken.

Termine: Sa. 5.9.26, Sa. 7.11.26, Sa. 5.12.26,

jeweils 10.30-11.30 Uhr, Stadtbibliothek, Lechstr. 132 ½

Bitte melden sie sich direkt bei der Stadtbibliothek an

Telefon: 08191 128-565.

Leitung: Sabrina Spinnler, gebührenfrei

Navigation

Kurs Nr. 1351

Tourplanung und Navigation mit komoot

Grundkurs

Komoot wird von über 40 Mio. NutzerInnen als Software zum Wandern und Radfahren gewählt. Der Einsatz von Laptop (Windows mind. Vers.10) zum Planen und Smartphone (Android mind. Vers. 8) zum Navigieren von Touren wird (soweit im Unterrichtsraum möglich) live vorgeführt und von

den Teilnehmern mit ihren eigenen Geräten (diese müssen daher zum Kurs mitgebracht werden) erprobt. Sie erhalten nach dem Kurs einen PDF-Foliensatz zum Nachlesen der vorgeführten komoot-Techniken.

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

Di. 27.10.26, 18.00-21.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Bernd Meckel, Gebühr: 33,00 EUR

Kurs Nr. 1353

Tourplanung und Navigation mit komoot

Aufbaukurs

Wer über komoot-Grundkenntnisse verfügt und zusätzliche Möglichkeiten zum Bearbeiten von Wegpunkten, Planung ohne übliche Wege, Kombination von Touren, Mehrtagesplanung, Bildbearbeitung und Datei-Nachbearbeitung live vorgeführt bekommen möchte, der ist hier richtig. Teilnehmende, die ihren eigenen Laptop (Windows, mind. Vers. 10) und ihr Smartphone (Android, mind. Vers. 8) mitbringen, können versuchen, die meisten Arbeitsschritte vor Ort auszuprobieren. Sie erhalten nach dem Kurs einen PDF-Foliensatz zum Nachlesen. Bitte mitbringen: Bitte für aktive Teilnahme mitbringen: Windows-Laptop und Android-Smartphone (Android, Version 8 oder höher). Die App ist kostenlos, ebenso die 1. Region. Weitere Regionen kosten EUR 3,99.

Di. 17.11.26, 18.00-21.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Bernd Meckel, Gebühr: 33,00 EUR

Künstliche Intelligenz

Kurs Nr. 1412

Keine Angst vor ChatGPT & Co.: Wie Künstliche Intelligenz unseren Alltag erobert

Ein praktischer Wegweiser für Verbraucher und Neugierige

Was ist eigentlich diese „KI“, von der derzeit alle sprechen? In diesem kompakten Impulsvortrag entschlüsseln wir das Phänomen Künstliche Intelligenz leicht verständlich. Sie erfahren, wo Ihnen KI im Alltag bereits begegnet, wie diese Technologie Ihnen das Leben erleichtern kann (z. B. beim Formulieren von Briefen oder bei der Urlaubsplanung) und worauf Sie als VerbraucherIn achten sollten. Ein anschaulicher Überblick für alle, die digital am Ball bleiben und sich sicher im Netz bewegen möchten.

Sa. 5.12.26, 12.30-14.30 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

Leitung: Sabrina Spinnler, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs Nr. 1420ON

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:

- Montag 09.11.26: Was ist KI und was heißt das für mich?
- Montag 16.11.26: Die präzise Formulierung von Anfragen: Prompt Engineering mit KI
- Donnerstag 26.11.26: KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten
- Montag 30.11.26: Urheberrechtliche Fragen rund um ChatGPT
- Montag 07.12.26: Recherche, Bewertung und Organisation von Informationen mit KI
- Donnerstag 03.12.26: KI und Ethik

Der Vertiefungsworkshop 1427: Generative KI wie ChatGPT für Alltag und Beruf nutzen am Donnerstag, 21.01.27 kann nur einzeln gebucht werden und ist in der KI-FIT-Reihe nicht im Preis erhalten.

6 Abende, Beginn jeweils um 19.00 Uhr, vhs-webseminar

Gebühr für die gesamte Reihe: 85,00 EUR

Kurs Nr. 1421ON**KI-Fit: 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.

Mo. 9.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x, vhs-webseminar

Leitung: Dr. Carl-Christian Fey, Gebühr: 17,50 EUR

Kurs Nr. 1422ON**KI-Fit: Die präzise Formulierung von Anfragen: Prompt Engineering mit KI**

Dieser praxisorientierte Workshop fokussiert die präzise Formulierung von Anfragen für KI-Modelle. Die Teilnehmenden lernen, sich so auszudrücken, dass KI-Sprachmodelle wie ChatGPT die gewünschten Ergebnisse liefern. Es werden individuelle Bedürfnisse identifiziert, technische Problemlösungsfähigkeiten geschärft und die Anwendung von Prompts für eine effektive Zusammenarbeit mit KI erprobt.

Mo. 16.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x, vhs-webseminar

Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 23,50 EUR

Kurs Nr. 1423ON**KI-Fit: KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten**

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

Do. 26.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x, vhs-webseminar

Leitung: Sophie Erbsner, Gebühr: 23,50 EUR

Kurs Nr. 1424ON**KI-Fit: Urheberrechtliche Fragen rund um ChatGP***Vortrag*

Generative Künstliche Intelligenz (KI) wirft eine Vielzahl rechtlicher Fragen auf. Besonders brisant sind urheberrechtliche Aspekte: Verstößt etwa bereits die Entwicklung entsprechender KI-Systeme gegen das Urheberrecht, weil für das Training urheberrechtlich geschützte Bilder etc. vielfach ohne Zustimmung der Autoren genutzt wurden? Aber auch Nutzer fragen sich, ob von ChatGPT etc. erzeugte Texte frei verwendet werden können. Wem gehören im Übrigen „KI-Bilder“ etc.? Im Vortrag wird auf diese und weitere urheberrechtliche Fragestellungen eingegangen. Zugleich besteht Raum für Diskussion. Diese Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.

Mo. 30.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1x, vhs-webseminar

Leitung: Prof. Dr. Franz Hofmann, Gebühr: 17,50 EUR

Kurs Nr. 1425ON**KI-Fit: Recherche, Bewertung und Organisation von Informationen mit KI**

Der praxisnahe Workshop richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen und soll sie darin befähigen, KI für die gezielte Informationsbeschaffung und -organisation zu nutzen. Sie lernen, wie sie mittels mehrerer KI-gestützter Werkzeuge Datenquellen durchsuchen, Ergebnisse kritisch bewerten und die gewonnenen Informationen systematisch organisieren.“

Mo. 7.12.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x, vhs-webseminar

Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 23,50 EUR

Kurs Nr. 1426ON**KI-Fit: KI und Ethik***Vortrag*

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

Do. 3.12.26, 19.00-21.00 Uhr, 1x, vhs-webseminar

Leitung: Ines Hensch, Gebühr: 23,50 EUR

Kurs Nr. 1427**KI-Fit: Generative KI wie ChatGPT für Alltag und Beruf nutzen***Vertiefungsworkshop - Präsenz*

Die Teilnehmenden lernen, wie sie KI Tools wie ChatGPT, Gemini, CoPilot für ihren individuellen Nutzen in Berufswelt und Alltag einsetzen können. Dazu entwickeln sie geeignete Arbeitsweisen für die Zusammenarbeit mit KI: Sie formulieren Aufgaben für die KI präzise, stellen passenden Kontext bereit, prüfen die erzeugten Ergebnisse kritisch und überarbeiten und optimieren sie für ihren konkreten Zweck. 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.

Do. 21.1.27, 18.00-21.00 Uhr, 1x, VHS-Gebäude, Raum 2.1

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

Bildbearbeitung

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

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

ab Sa. 28.11.26, 10.00-17.00 Uhr, 2x VHS-Gebäude, Raum 2.1

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

Kurs Nr. 1711**Adobe Lightroom Classic & Photoshop – Einstieg für Fotograf:innen (Wochenendkurs)***Vom RAW zum Wow – an nur einem Wochenende!*

Ideal für Fotograf:innen, die in die Bildbearbeitung mit Lightroom Classic und Photoshop einsteigen möchten. An zwei Tagen lernen Sie, Ihre Fotos professionell zu organisieren, zu optimieren und kreativ zu gestalten. Über die Lightroom-Synchronisation haben Sie Ihre Bilder auch auf Smartphone und Tablet immer griffbereit.

Bitte mitbringen: Laptop mit vorinstalliertem Programm - Adobe Lightroom Classic und Photoshop (Foto-Abo), es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung. Sie können gerne Ihre eigenen Bilder mitbringen.

Sa. 26.9.26 & So. 27.9.26, jeweils 10.00-17.00 Uhr, 2x

VHS-Gebäude, Raum 1.2

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



AbenteuerKinderWelt

Kurs Nr. 6401

AbenteuerKinderWelt (MIDI: Alter 19 bis 30 Monate)

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß haben. Die Kursleiterin sammelt 10 Euro Materialgeld ein. Mehr unter www.abenteuerkinderwelt.de

ab Mo. 28.9.26, 9.30-11.00 Uhr, 10x

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs Nr. 6404

AbenteuerKinderWelt (MINI: Alter 12 bis 18 Monate)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6401

ab Mi. 30.9.26, 9.00-10.30 Uhr, 10x

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs Nr. 6410

AbenteuerKinderWelt kreativ

- für Kindergartenkinder

ab 3-4 Jahre mit Eltern bzw. Begleitung

AbenteuerKinderWelt kreativ ist ein Eltern-Kind-Programm zur spielerischen Förderung der kreativen und künstlerischen Entwicklung von Kindern. Mit Farben, Pinseln, Händen und vielfältigen Materialien wird gemalt, gekleckst, geklebt und experimentiert. Die Kinder entdecken Werkzeuge, stärken ihre Kreativität, erleben Gemeinschaft und entwickeln Selbstvertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Elternheft inklusive.

ab Mo. 28.9.26, 15.30-16.30 Uhr, 10x

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 74,50 EUR

Kurs Nr. 6411

AbenteuerKinderWelt in Bewegung

(ab 24 bis 36 Monate)

mit Eltern bzw. Begleitung

AbenteuerKinderWelt in Bewegung ist ein Eltern-Kind-Programm zur spielerischen Förderung der motorischen Entwicklung von Kleinkindern. Mit abwechslungsreichen Bewegungsangeboten, Musik, Bällen und vielfältigen Materialien entdecken die Kinder ihren Körper, stärken ihre motorischen Fähigkeiten und erleben Gemeinschaft. Dabei werden Selbstvertrauen, Koordination und Freude an Bewegung altersgerecht gefördert.

ab Fr. 2.10.26, 10.00-10.45 Uhr, 10x

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 55,00 EUR

Musik und Rhythmus

Kurs Nr. 6409

TrommelSpielZauber

Ab Kindergartenalter

TrommelSpielZauber ist ein Eltern-Kind-Programm zur spielerischen Förderung von Rhythmusgefühl, Motorik und musikalischer Kreativität. Mit Trommeln, Boomwhackers, Kleinperkussion, Stöcken und Alltagsmaterialien entdecken Kinder Rhythmen und verschiedene Schlagtechniken. Dabei stärken sie Konzentration, Koordination, Körperwahrnehmung, Selbstaussdruck und soziale Kompetenzen – mit viel Freude an Musik und Bewegung.

ab Mi. 30.9.26, 15.30-16.30 Uhr, 10x

Schule Pitzling

Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 73,50 EUR

Tiere und Natur

Kurs Nr. 6420

Den Tieren auf der Spur

Gemeinsam begeben wir uns auf eine spannende Spurensuche durch den frühherbstlichen Wald. Auf einer dreistündigen Familienführung entdecken wir, welche Tiere hier leben, und lernen ihre geheimen Zeichen kennen: Fraßspuren, Trittsiegel, Nester, Bauten und vieles mehr. Wer genau hinschaut, kann im Wald jede Menge Geschichten lesen! Für Kinder von 6 - 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen (eine Begleitperson für mehrere Kinder möglich).

Mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen, ausreichend Wasser; Mückenschutz, Brotzeit, Sonnenschutz

Wetter: fällt bei Gewitter und Dauerregen sowie starkem Sturm aus. Bei Unsicherheit bitte gerne hier anrufen: +49 (0) 1515-370 10 67

Sa. 26.9.26, 10.00-13.00 Uhr, 1x

Eingang Lechpark, Wildparkweg, 86899 Landsberg am Lech

Leitung: Barbara Deubzer (BUND Naturschutz), Gebühr: 5,00 EUR (Kind) 8,00 EUR (Erw.)

Kurs Nr. 6421

Feuerführerschein (Geschichte des Feuers)

Bist du bereit für den Feuerführerschein? An diesem Nachmittag dreht sich alles um das Element Feuer. Wer hat das Feuer erfunden? Welche Bedeutung hatte es für die Menschen früherer Zeit? Was brauchen wir zum Feuer machen und worauf müssen wir beim Umgang mit ihm unbedingt achten? Mit verschiedenen Methoden des Feuermachens, dem Entzünden eines Lagerfeuers, spannenden Geschichten und Spielen, vergeht der Nachmittag wie im Flug. Schließlich erhalten die Teilnehmenden den Feuer-Führerschein ausgehändigt.

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen (pro Kind eine Begleitperson)

Mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen

Wetter: siehe Kurs Nr. 6420

Sa. 17.10.26, 14.30-17.30 Uhr, 1x

wird noch bekannt gegeben

Leitung: Sophie Greger (BUND Naturschutz), Gebühr: 12,00 EUR

Kurs Nr. 6422**Tierische Überlebenskünstler
& kleine Weihnachtswerkstatt**

Wie schaffen es Tiere, im Winter zu überleben, Nahrung zu finden und sich vor Kälte zu schützen? Bei unserem Naturentdecker-Programm lernt ihr verschiedene Tricks und Fähigkeiten kennen, die Tiere in der Natur nutzen. Natürlich bleibt es nicht nur bei der Theorie: Ihr dürft selbst ausprobieren, wie sich manche dieser Überlebensstrategien anfühlen und funktionieren, z.B. beim Bau eines Biwaks. Anschließend werden wir kreativ und gestalten aus Holz eine kleine weihnachtliche Bastelei zum Mitnehmen.

Mitbringen: wetterangepasste, warme Kleidung für einen Nachmittag im Freien

Wetter: siehe Kurs Nr. 6420

Sa. 12.12.26, 10.00-13.00 Uhr, 1x

Kalkbrennerweg, 86925 Fuchstal-Seestall

Leitung: Barbara Deubzer (BUND Naturschutz), Gebühr: 9,00 EUR

Bewegung

Kurs Nr. 6501**Yoga für Kinder von 4 bis 7 Jahren
(ohne Eltern)****NEU!**

In diesem Kurs erleben Kinder Yoga auf spielerische und kreative Weise. Durch kindgerechte Geschichten, Tierhaltungen und einfache Atemübungen lernen sie, ihren Körper bewusst wahrzunehmen, sich zu entspannen und ihre Beweglichkeit zu fördern. Mit Spaß und Fantasie verbinden wir Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung. So stärken die Kinder nicht nur ihre Motorik und Konzentration, sondern auch ihr Selbstvertrauen und ihr inneres Gleichgewicht.

Ziele: Förderung von Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und Konzentration – auf liebevolle und spielerische Art.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen

ab Do. 1.10.26, 16.30-17.30 Uhr, 5x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Veronica Longo, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs Nr. 6501A**Yoga für Kinder von 4 bis 7 Jahren (ohne Eltern)**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 6501

ab Do. 12.11.26, 16.30-17.30 Uhr, 9x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Veronica Longo, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs Nr. 6600**Zumba® für Kinder von 4 bis 7 Jahren
(ohne Eltern)****NEU!**

Beim Zumba® Kids Kurs entdecken Kinder spielerisch die Freude an Bewegung und Musik! Mit kindgerechten Tanzschritten, fröhlichen Rhythmen aus aller Welt und lustigen Bewegungsspielen wird das Tanzen zum echten Abenteuer. Durch einfache Choreografien fördern wir Koordination, Gleichgewicht, Konzentration und Teamgeist – ganz ohne Leistungsdruck. Die Kinder lernen, sich rhythmisch zu bewegen, ihren Körper bewusst einzusetzen und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Bewegung und das gemeinsame Tanzerlebnis!

Ziel: Freude an Bewegung, Förderung motorischer Fähigkeiten, Rhythmusgefühl und körperliches Selbstbewusstsein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe

ab Do. 1.10.26, 15.30-16.30 Uhr, 5x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Veronica Longo, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs Nr. 6600A**Zumba® für Kinder von 4 bis 7 Jahren (ohne Eltern)**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 6600

ab Do. 12.11.26, 15.30-16.30 Uhr, 9x

Mittelschule West, Gymnastikraum

Leitung: Veronica Longo, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs Nr. 6605**Intensiver Skateboardkurs für Anfänger*innen und
Fortgeschrittene****Ferienkurs 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.

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 unbedingt eine Handynummer an, für den Fall, dass das Wetter unsicher ist.

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

Mo. 2.11.26, 10.00-12.00 Uhr, 1x

Turnhalle Erpfting

Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs Nr. 6606**Intensiver Skateboardkurs für Anfänger*innen und
Fortgeschrittene****Für Kinder von 6 bis 14 Jahren**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6605

Sa. 12.12.26, 10.00-12.00 Uhr, 1x

Turnhalle Erpfting

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. Natürlich steht dabei der Spaß an der Bewegung auf dem Eis im Vordergrund. 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.

ab Sa. 17.10.26, 7.45-8.30 Uhr, 5x

Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle

Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 49,00 EUR

Kurs Nr. 6614A**Kids on Ice - Folgekurs (7-8 Jahre)**

In diesem Kurs wird das Erlernte bzw. das vorhandene Können vertieft. Voraussetzung: Sicheres Laufen und Bremsen. 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.

ab Sa. 23.1.27, 7.45-8.30 Uhr, 4x

Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle

Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 39,00 EUR

Kurs Nr. 6615**Kids on Ice - Anfängerkurs (5-6 Jahre)**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 6614

ab Sa. 17.10.26, 8.30-9.25 Uhr, 5x**Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle****Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 49,00 EUR****Kurs Nr. 6615A****Kids on Ice - Folgekurs (5-6 Jahre)**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 6614A

ab Sa. 23.1.27, 8.30-9.25 Uhr, 4x**Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle****Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 39,00 EUR****Kurs Nr. 6616****Eislaufen für Klein und Groß - Einsteigerkurs (Alter: 9-99 Jahren)**

Lust auf eine neue Herausforderung auf dem Eis? Egal ob Enkel oder Großeltern – dieser Kurs beweist, dass man für den Kufenspaß nie zu jung oder zu alt ist! Wir starten komplett bei null, weshalb keinerlei Vorkenntnisse nötig sind.

Unser Ziel: Gemeinsam Spaß haben und die Unsicherheit auf dem glatten Parkett verlieren! (Kursinhalte u.a.: Die allerersten Schritte und sicheres Gleiten, Vorwärtsfahren und erste Kurven, Rückwärtsfahren, Bremsen, Falltraining) 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.

Sa. 5.12.26, 7.45-8.30 Uhr, 1x**Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle****Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 10,00 EUR****Kurs Nr. 6617****Eislaufen für Klein und Groß - Einsteigerkurs (Alter: 9-99 Jahren)**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 6616

Sa. 16.1.27, 7.45-8.30 Uhr, 1x**Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle****Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 10,00 EUR****Kurs Nr. 6616B****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. Voraussetzung für die Teilnahme ist sicheres vorwärtslaufen. Wir feilen gemeinsam an Ihren Fähigkeiten, dazu gehören u.a.: 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.

Sa. 5.12.26, 8.30-9.25 Uhr, 1x**Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle****Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 10,00 EUR****Kurs Nr. 6617B****Eislaufen für Klein und Groß****Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Alter: 9-99 Jahren)**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 6616B

Sa. 16.1.27, 8.30-9.25 Uhr, 1x**Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle****Leitung: Bianca Tretter, Gebühr: 10,00 EUR**

Kreativität und Phantasie

Kurs Nr. 6502**Auf Mission: Deine Superkräfte! (8-10 Jahre)**

Welche Fähigkeiten helfen dir, Herausforderungen zu meistern? Was macht dich stark? Und welche verborgenen Talente schlummern noch in dir? Mit LEGO®-Steinen gehen wir auf die Suche nach deinen Superkräften. Gemeinsam entdecken wir, was dich auszeichnet und wie du deine Stärken im Alltag einsetzen kannst. Deine Mission: Finde heraus, was in dir steckt!

Mi. 4.11.26, 10.00-12.00 Uhr, 1x**VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium****Leitung: Dr. Marietta Menner, Gebühr: 18,00 EUR****Kurs Nr. 6504****Töpferwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 9 – 14 Jahren**

Wir formen Tassen, Döschen, Müslischüsseln. Die getöpfernten Kunstwerke werden von den Künstler(innen) selbst glasiert. Freude am Töpfeln und Gestalten werden Anfänger(innen) und Fortgeschrittene erleben.

Bitte mitbringen: Die Materialkosten betragen je nach Verbrauch 25,00-35,00 EUR und werden direkt im Kurs bezahlt.

Bitte Arbeitskleidung /Arbeitsschürze tragen.

Fr. 16.10.26, Fr. 23.10.26, Fr. 30.10.26, Fr. 13.11.26, Fr. 20.11.26,**jeweils 16.30-18.30 Uhr, 5x****Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum****Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 50,00 EUR****Kurs Nr. 6506****Die Magie der Rauh Nächte****für Kinder ab 4 Jahren**

Eine Auszeit voller Wunder für die ganze Familie. Wenn das Jahr zu Ende geht und die Welt draußen stiller wird, beginnt die magische Zeit des Winters: die 12 Rauh Nächte. Wir basteln Wunschgläser, stellen sanften Kräuterduft und Hexenrauch her, schreiben 13 Zauberwünsche und hören ein Rauh nacht-Märchen. Bitte mitbringen: Gerne eine Kuscheldecke.

Fr. 18.12.26, 17.00-19.00 Uhr, 1x**VHS-Gebäude, Raum 2.2****Leitung: Csilla Urban-Banu, Gebühr: 14,00 EUR, zzgl. Materialgebühr: 2,00 EUR****Kurs Nr. 6507****Imbolc – Wir feiern das Licht!****für Kinder ab 6 Jahren**

Die Tage werden länger, die Natur wacht auf und die Sonne kehrt zurück! Wir lassen den Winter hinter uns. Wir lesen Geschichten über den Frühling, gestalten eine eigene bunte Jahreskerze und stellen eine Saatgutbombe her. Bitte mitbringen: Kleidung anziehen, die schmutzig werden kann. Gerne eine Kuscheldecke.

Mo. 1.2.27, 16.30-18.30 Uhr, 1x**VHS-Gebäude Raum 2.3****Leitung: Csilla Urban-Banu, Gebühr: 14,00 EUR, zzgl. Materialgebühr: 4,00 EUR**

Kurs Nr. 6524

Badebomben & Co. selbstgemacht Duftiger Spaß mit pflegenden Zutaten für Kinder ab 7 Jahren

Mit Hilfe einfacher Zutaten stellen wir bunte Badebomben, einen Lippenbalsam und eine duftende Seife mit Kräutern, Düften und Farben nach Wahl her.

Sa. 24.10.26, 10.00-12.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Csilla Urban-Banu, Gebühr: 14,00 EUR, zzgl. Materialgebühr: 6,00 EUR

Kurs Nr. 6525

Duftende Geschenke selber machen für Kinder ab 7 Jahren

Ihr lernt, wie Ihr aus natürlichen Zutaten wie Kräuter, Ätherische Ölen und Bienenwachs duftende Geschenke herstellen könnt. Am Ende des Kurses habt Ihr eine Badepraline, einen duftenden Wachsanhänger, Waldbadesalz und ein Kräuterduftsäckchen hergestellt.

Sa. 12.12.26, 10.00-12.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Csilla Urban-Banu, Gebühr: 14,00 EUR, zzgl. Materialgebühr: 8,00 EUR

Kurs Nr. 6531

Weihnachtskerzen gießen und verzieren für Kinder ab 7 Jahren

Wir gestalten ganz individuelle Kerzen. Ihr lernt, wie Kerzen gegossen werden und wie könnt diese dann verzieren. Diese individuell gestalteten Kerzen sind die perfekte Weihnachtsdeko oder Weihnachtsgeschenk. Bitte mitbringen: Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden kann.

Sa. 28.11.26, 10.00-13.00 Uhr, 1x

VHS-Gebäude Raum 2.3

Leitung: Csilla Urban-Banu, Gebühr: 21,00 EUR, zzgl. Materialgebühr: 6,00 EUR

Wissen für junge Leute

Kurs Nr. 62400N

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen Onlinekurs

NEU!

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Bitte loggen Sie sich 5 - 10 Minuten vor Beginn der Veranstaltung ein.

Do. 12.11.26, 16.00-18.00 Uhr, 1x

an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen

Leitung: Helmut Lange, Gebühr: 25,00 EUR

Kurs Nr. 6251

Hora del cuento: fantastische Geschichten auf Spanisch

Ein Lese- und Erlebnisraum für große und kleine Zuhörer! Wir lesen gemeinsam fantastische Geschichten auf Spanisch. Dabei steht nicht nur das Vorlesen im Mittelpunkt, sondern das gemeinsame Erleben der Sprache und der kulturelle Austausch. Ziel ist es, Familien und Literaturbe-

geisterten jeden Alters einen Raum zu bieten, in dem sie auf spielerische und entspannte Weise in die spanische Sprache eintauchen können. Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf dem Level A2.

ab Mi. 21.10.26, 16.00-17.30 Uhr, 4x

VHS-Gebäude Raum 3.1

Leitung: Paola Andrea Benavides Gómez, Gebühr: 36,00 EUR

Kurs Nr. 6242

Canva entdecken Gestalten am Computer für Kinder (8-12 Jahre) Ferienkurs

Im Ferienworkshop lernen Kinder von 8 bis 12 Jahren spielerisch die Grundlagen von Canva kennen. Im Fokus stehen kleine Präsentationen für den Schulalltag. Zusätzlich gestalten die Kinder kreative Plakate, Karten und Collagen und lernen den Umgang mit Bildern, Farben, Schriften und Layouts. Eigene Ideen und kreatives Ausprobieren stehen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Tablet oder Laptop (WLAN-fähig), Zugang zu Canva (kostenlose Version ausreichend), ggf. Maus, Getränk.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie ein Gerät der vhs benutzen möchten.

Mi. 10.2.27, Do. 11.2.27, Fr. 12.2.27, jeweils 9.00-10.30 Uhr, 3x

VHS-Gebäude, Raum 2.2

Leitung: Julia Grasberger, Kleingruppe, max. 6 Kinder: Gebühr: 60,00 EUR



**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.



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

Inhalt

Vorwort	1
Semesterschwerpunkt: Miteinander	1

Gesellschaft & Umwelt

Politik und Demokratie	40
Recht und Verbraucherbildung	40
Geschichte und Zeitgeschichte	40
Freizeit und Hobby	40

Sprachen & Integration

Deutsch als Fremdsprache	41
Englisch	41
Französisch	42
Italienisch	42
Spanisch	43

Gesundheit & Ernährung

Gesundheitsforum	44
Essen und Trinken	45
Gymnastik und Fitness am Vormittag	46
Gymnastik und Fitness am Nachmittag und am Abend	47
Zumba und Dance	48
Yoga und Qigong	49
Aktivitäten im Freien	50
Meditation, Entspannung & Atmung	51
Psychische Gesundheit	51

Digital Fit in Alltag & Beruf

Laptop, Tablet und Smartphone	51
-------------------------------------	----

Kultur & Gestaltung

Kunst- und Kulturgeschichte	52
Musik, Gesang und Theater	53
Literatur	54
Malen und Zeichnen	54
Tanz	54
Nähen, Gestalten, Kunsthandwerk	55

Junge vhs

Eltern-Kind-Veranstaltungen	56
Bewegung und Körpererfahrung	57
Schach	57
Kreativität, Gestaltung und Musik	57
Für junge Köche	58

Weitere Veranstaltungsorte

Geltendorf	58
Egling	60
Hurlach	60
Impressum	60

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
9.00 bis 12.30 Uhr

Montag auch
15.00 bis 18.00 Uhr

Geschäftsstelle

Albert-Schweitzer-Straße 4a,
86916 Kaufering

Telefon 0 81 91 / 66 42 20
Fax 0 81 91 / 66 42 21
E-Mail vhs@kaufering.de

Internet

www.vhs-kaufering.de

Kursanmeldung

Wählen Sie den Weg, der für
Sie am bequemsten ist:

- Im Internet rund um die Uhr unter www.vhs-kaufering.de
- telefonisch unter 08191 / 664220
- per E-Mail an vhs@kaufering.de
- persönlich in der Geschäftsstelle in Kaufering



Gesellschaft & Umwelt

Politik und Demokratie

vhs.wissen.live

Unsere Vorträge aus der Reihe "vhs.wissen.live" bieten Ihnen umfassende Einblicke in aktuelle (geo)politische Themen und Herausforderungen. Sie finden auch noch weitere Online-Vorträge auf unserer Webseite: www.vhs-kaufering.de

Recht und Verbraucherbildung

Kurs Nr. 103-05

Rente im Blick: Sicher planen – gut vorbereitet in den Ruhestand

Ein Praxisblick in die Renteninformation

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

Mo. 11.01.2027, 18:30–20:00 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Seminarraum

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

Kurs Nr. 103-03

Testament - Was muss ich beim Vererben beachten?

Der Vortrag informiert Sie auf verständliche und praxisnahe Weise über die Fallstricke des Erbrechts und worauf Sie bei der Testamentsgestaltung achten sollten.

Mo. 16.11.2026, 18:30–20:00 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Lesebereich

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

Kurs Nr. 103-02

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Was passiert, wenn wir plötzlich keine Entscheidungen mehr selbst treffen können? Ohne Vorsorgevollmacht dürfen selbst Ehepartner oder Kinder nicht automatisch für uns handeln; stattdessen kann das Gericht einen Betreuer bestellen. Der Vortrag erklärt die Bedeutung von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, zeigt, wie beide Dokumente rechtsicher erstellt werden und welche Fehler dabei vermieden werden sollten.

Mo. 11.01.2027, 18:30–20:00 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Lesebereich

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

Kurs Nr. 103-04

Informationsabend rund um die Rente

An diesem Abend erfahren Sie von einer unabhängigen Rentenberaterin „Alles Wichtige zum Thema Rente“: Wir betrachten gemeinsam die verschiedenen Altersrentenarten (inkl. sog. Flexirente), Zeiten der Kinder-

erziehung, Rentenminderungen, die verhindert werden können, und den Minijob.

Mit diesem Wissen kann der Versicherte evtl. noch günstig Einfluss auf die Höhe der künftigen Rente nehmen.

Do, 07.01.27, 19:00–21:00 Uhr, Ort: Bücherei, Lesebereich

Leitung: Claudia Plamann, Mitglied im Bundesverband der Rentenberater e. V., Unkostenbeitrag: 5,00 €

Geschichte und Zeitgeschichte

Kurs Nr. 101-01

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum "Erinnerungsort Weingut II"

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 23000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Bitte denken Sie daran, ein Ausweisdokument mitzubringen, da eine Kontrolle erfolgt. Seien Sie pünktlich an der Hauptwache Welfenkaserne, damit die Kontrolle der Ausweise durchgeführt werden kann.

Weitere wichtige Infos finden Sie auf der Webseite.

Interessenten, die ohne vorherige Anmeldung bei der vhs erscheinen, müssen leider abgewiesen werden.

Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 14 Jahre

Anmeldeschluss: 15.11.2026

Do. 19.11.2026, 14:00–17:30 Uhr

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

Freizeit und Hobby

Kurs Nr. 100-03

Spielenachmittag

Spielen Sie gerne Karten und suchen Gleichgesinnte, die auch diesem Hobby frönen? In geselliger Runde können Sie Ihr Können ausleben oder neue Tricks und Strategien erlernen.

ab Di. 29.09.2026, 13:30–16:00 Uhr, 11 mal

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

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

Kurs Nr. 100-04

Schach-Treff

Egal, ob Sie ein erfahrener Spieler sind oder nur die Grundzüge der Figuren beherrschen: Bei uns sind Sie herzlich willkommen. In unserem Schachtreff können Sie Ihre Fähigkeiten verbessern und sich mit gleichstarken Gegnern messen, ohne die Verpflichtungen eines Schachclubs eingehen zu müssen. Melden Sie sich gleich an und kommen Sie dazu. Es ist nie zu spät, um gemeinsam dieses wunderbare Spiel zu genießen.

ab Do. 23.07.2026, 18:00–21:00 Uhr, 27 mal

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

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

Hinweis:

Dieses Programmheft enthält nur eine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen der vhs Kaufering. Auf unserer Website finden Sie alle Angebote oder auch spannende Online Kurse: www.vhs-kaufering.de



Sprachen & Integration

Finden Sie den passenden Sprachkurs für Ihre beruflichen Ziele oder Ihre nächste Reise.

Sie haben die Wahl unter mehr als 40 Kursen in Kaufering, Gellendorf, Hurlach oder Prittriching. Unsere Deutschkurse unterstützen Sie bei der Integration in Ihrer neuen Heimat oder an Ihrem neuen Wohnort. Die vhs Kaufering ist Träger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für Integrations- und Alphabetisierungskurse.

Sie haben bereits Vorkenntnisse und es fällt Ihnen schwer, diese einzuschätzen? Sie möchten oder müssen Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? Lesen Sie hier die Beschreibung der Niveaustufen A1 bis C2 des europäischen Referenzrahmens (GER). Mithilfe eines Online-Tests können Sie Ihre Vorkenntnisse einschätzen.

Gerne beraten wir Sie auch persönlich. Unverbindlich und kostenfrei. Vereinbaren Sie einen Termin unter 08191/664220

Deutsch als Fremdsprache Deutsch-Kompaktkurse A1-B1

Kurs Nr. 404-01

Deutsch für Alltag und Beruf A1

NEU!

das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde besprochen. Kompakter Intensivkurs für Teilnehmende mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

ab Sa. 26.09.2026, 09:00–11:30 Uhr, 13 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG

Leitung: Maria Wiedemann, Dozentin mit DaZ, Gebühr ab 5 TN: 195,00 €

Kurs Nr. 404-02

Deutsch B1.1

Lehrbuch: telc B1.1 – "Einfach gut"

ab Fr. 25.09.2026, 17:00–19:00 Uhr, 15 mal

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Seminarraum

Leitung: Maria Wiedemann, Dozentin mit DaZ, Gebühr ab 5 TN: 180,00 €

Kurs Nr. 404-00

Vorbereitung auf B1-Prüfung

Kompakt und intensiv

NEU!

Sie möchten sich auf die B1-Prüfung vorbereiten? Dann sind Sie in diesem Vorbereitungskurs richtig. Dieser Kurs bietet eine gründliche Vorbereitung auf die Deutschprüfung B1. Die Teilnehmenden lernen den Aufbau und das Format der Prüfung kennen und erfahren, wie die einzelnen Prüfungsteile und Aufgaben gestaltet sind. Im Kurs werden der prüfungsrelevante Wortschatz sowie wichtige Themen wiederholt und vertieft. Außerdem werden die wichtigsten Grammatikthemen gefestigt.

Zur realistischen Vorbereitung auf die Prüfung werden Modelltests durchgeführt. Die Teilnehmenden erhalten zudem hilfreiche Informationen und praktische Tipps von einer lizenzierten Prüferin, wie sie alle Prüfungsteile erfolgreich bearbeiten können. Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen. Bitte mitbringen: Stift, Papier

6 Tage, 15.01.2027 - 26.02.2027, Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG

Gebühr ab 5 TN: 144,00 €, Kursleitung: Patrycja Dydo, Bamf-Zulassung als Lehrkraft und Prüferin

Integrationskurse

Intensivkurs, gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Deutschkurs von A1 bis B1 (6 Module à 100 Stunden) + Prüfung Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (DTZ) Orientierungskurs (1 Modul à 100 Stunden) + Test "Leben in Deutschland"

Informationen in vielen Sprachen unter (www.bamf.de) oder im vhs-Büro Anmeldung im vhs-Büro - Bitte mitbringen:

Ausweis Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs (Ausländerbehörde/Job Center)

Volkshochschule (vhs)

Albert Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering

Tel. 08191/664220, E-Mail: vhs@kaufering.de

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 09.00-12.30 Uhr,

Montag auch 15.00-bis 18.00 Uhr

Einbürgerungstest

Termine:

28.10.2026 um 16 Uhr

09.12.2026 um 16 Uhr

10.02.2027 um 16 Uhr

Anmeldung nur persönlich im Büro. Bitte 25€ passend in bar mitbringen und Ihren Ausweis. Bitte beachten: Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor Prüfungstermin!

Kurs Nr. 700-01

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

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.

Alle weiteren Termine auf vhs-Kaufering.de

Fr. 02.10.2026, 15:00–17:00 Uhr

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

Leitung: Ava Fatemeh Mansouri, kostenfrei

Englisch

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 9.

ab Do. 01.10.2026, 18:00–19:30 Uhr, 12 mal

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Seminarraum

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

Kurs Nr. 406-11

Englisch A2 in kleinen Schritten

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Sie möchten in die englische Sprache einsteigen oder Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dann kommen Sie zu uns! Gemeinsam erarbeiten wir uns Wortschatz für den Alltag, sowie Grammatik und Landeskunde! Lehrbuch: „Let's Enjoy English, A2.2“ von Klett (ISBN 978-3-12-501669-9). Gestartet wird noch mit altem Buch - Möglichkeit zur Ausleihe durch Kursleitung. Am 04.11.2026 findet der Kurs statt!



ab Mi. 30.09.2026, 11:15–12:45 Uhr, 15 mal
Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG
Leitung: Daria Mathes, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kurs Nr. 406-02

English Conversation B1

Wir unterhalten uns über die verschiedensten Themenbereiche und Lebenssituationen. Grammatik und Literatur sind ebenfalls Teil unserer Zusammentreffen. Kein Kurs am 12.10.2026 und 11.01.2027!

ab Mo. 28.09.2026, 09:00–10:30 Uhr, 12 mal
Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG
Leitung: Theresia Lanz, Gymnasiallehrerin, Gebühr ab 5 TN: 108,00 €

Kurs Nr. 406-14

Literaturkreis - Reading Group (in English)

für Teilnehmende ab B1-Niveau

Do you just love reading books and talking about them? Let's do it together! We'll share thoughts, ask questions, and reflect on favorite moments. We'll start with The Correspondent by Virginia Evans and choose the next book together at each meeting. Termine: 30.09., 28.10., 25.11., 16.12., 27.01.2027

ab Mi. 30.09.2026, 18:00–19:30 Uhr, 5 mal
vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Lesebereich
Leitung: Dr. Yulia Tseytlin Kursgebühr Kleingruppe: 55,00 €

Kurs Nr. 406-06

Advanced Conversation B1

For those who are able to speak English well. Discussions on general and recent topics led by a native British speaker.

ab Mi. 30.09.2026, 18:30–20:00 Uhr, 14 mal
Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG
Leitung: Gwen Spengler, MAEd, Gebühr ab 5 TN: 126,00 €

Kurs Nr. 406-08

Praktisches Englisch für Alltag und Beruf - B2 Niveau Kommunikation im Fokus

Wir widmen uns nun der freien Kommunikation. Aktuelle Themen, zentrale Wiederholungen sowie gezieltes Training von Grammatik, Wortschatz, Hör- und Leseverständnis stehen im Fokus. Mit interaktiven Übungen, Rollenspielen und Diskussionen stärken wir unser Selbstvertrauen und lernen, uns flüssig auf Englisch auszudrücken. Auch Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

ab Do. 01.10.2026, 19:45–21:15 Uhr, 12 mal
vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Seminarraum
Leitung: Neil Huggett Gebühr ab 5 TN: 108,00 €

Kurs Nr. 406-03

Englisch B2 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: Great! B2, 2nd edition - Hybride Ausgabe allango (ISBN 9783125017771) ab Lektion 3. Am 04.11.2026 findet der Kurs statt!

ab Mi. 30.09.2026, 09:30–11:00 Uhr, 15 mal
Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG
Leitung: Daria Mathes, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Ihr Wunschkurs ist nicht dabei?

Gerne organisieren wir für Sie Einzel- oder Kleingruppenunterricht nach Ihren speziellen Anforderungen.
Für Firmen sind auch Inhouse-Schulungen möglich.
Rufen Sie uns an unter 08191/664222.
Wir beraten Sie gerne.

Französisch

Kurs Nr. 408-03

Französisch A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Möchtest du deine Französisch-Grundkenntnisse vertiefen? In unserem Kurs entdeckst du die Grundlagen auf unkomplizierte und unterhaltsame Weise! Wir behandeln einfaches Vokabular, alltägliche Sätze und wichtige Grammatik. Durch verschiedenste Übungen, Spiele und kleine Dialoge wirst du schnell Fortschritte machen. Lass uns gemeinsam in die faszinierende Welt des Französischen eintauchen. Lehrbuch: Voyage neu A1, ab Lektion 9 (ISBN: 978-3-12-52942-7)

ab Mo. 28.09.2026, 10:45–12:15 Uhr, 10 mal
Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG
Leitung: Ingrid Van Eckendonk, Gebühr ab 5 TN: 90,00 €

Kurs Nr. 408-01

Französisch A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: on y va A2- hueber ab Lektion 1.

ab Mi. 30.09.2026, 19:45–20:45 Uhr, 15 mal
Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG
Leitung: Diane Van Bunnan, Gebühr Kleingruppe 3-4 TN: 132,00 €

Kurs Nr. 408-02

Französisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: "Perspectives - Allez-y B1, ab Lektion 1.

ab Mi. 30.09.2026, 18:00–19:30 Uhr, 15 mal
Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG
Leitung: Diane Van Bunnan, Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Italienisch

Kurs Nr. 409-11

Italienisch A1



Für 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. Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

ab Di. 29.09.2026, 17:30–19:00 Uhr, 15 mal
Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG
Leitung: Veronica Longo, Kursgebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kurs Nr. 409-10

Italienisch A1 Fortsetzung

für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen

Kein Anfängerkurs. Lehrbuch: "Passo dopo passo PLUS" (ISBN 9783192495991). Ab Lektion 7.

ab Do. 08.10.2026, 10:40–12:10 Uhr, 12 mal
Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG
Leitung: Grazia Röhl, Gebühr ab 5 TN: 108,00 €

Kurs Nr. 409-13

Rinfresco - Fokus Kommunikation

für Teilnehmende auf Niveau A1/A2

Sie planen Ihre nächste Reise nach Italien? In diesem kurzweiligen Kurs wiederholen wir gängige Reise- und Urlaubssituationen. Der Fokus liegt in einfachen Gesprächen wie z.B. Mobilität, Einkaufen, Essen. Sie gewinnen Sicherheit im Sprechen und wiederholen nebenbei auch grammatikalische Grundthemen. 5€ Kopiergeld in der Gebühr enthalten.

ab Do. 08.10.2026, 09:00–10:30 Uhr, 8 mal
Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG
Leitung: Grazia Röhl, Gebühr ab 5 TN: 77,00 €



Kurs Nr. 409-02

Italienisch A2

Für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lektion 9.

ab Do. 12.11.2026, 18:15–19:45 Uhr, 10 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin, Gebühr ab 5 TN: 90,00 €

Kurs Nr. 409-03

Italienisch A2

Wir haben das Buch Chiaro! A2 beendet und wiederholen Grammatik durch vertiefte Übungen. Ein neues Buch wird dazu verwendet, dieses wird in der ersten Stunde besprochen.

ab Do. 12.11.2026, 20:00–21:30 Uhr, 10 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin, Gebühr ab 5 TN: 90,00 €

Kurs Nr. 409-06

Italienisch A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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. Lehrbuch: Espresso Nuovo 2 ab Lektion 1 (ISBN 9783192254390)

ab Di. 13.10.2026, 18:00–19:30 Uhr, 14 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

Leitung: Gabriella Schietinger, Gebühr ab 5 TN: 126,00 €

Kurs Nr. 409-05

Italienisch - Conversazione e grammatica

In diesem Kurs auf B1-Niveau steht das freie Sprechen im Vordergrund. Ebenso wiederholen wir wichtige Grammatik. Bene, allora ... a presto! Kopiergeld von 5 € ist in der Gebühr enthalten.

ab Mo. 12.10.2026, 09:00–10:30 Uhr, 12 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

Leitung: Grazia Röhl, Gebühr ab 5 TN: 113,00 €

Kurs Nr. 409-07

Italienisch B1 - Conversazione

Un'occasione d'incontro per chi ama la lingua e la cultura italiana. In un'atmosfera accogliente discutiamo di temi di attualità, lavoriamo in piccoli gruppi per esercitarci in dialoghi o giocare, leggiamo brevi testi di vario tipo per parlare und per approfondire le nostre conoscenze. Kopiergeld von 5 € ist in der Gebühr enthalten.

ab Di. 13.10.2026, 10:00–11:30 Uhr, 12 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

Leitung: Grazia Röhl, Gebühr ab 5 TN: 113,00 €

Kurs Nr. 409-08

Italienisch B1

Lehrbuch „Espresso nuovo 3 ab Lektion 4. (ISBN 9783192254406)

ab Mo. 05.10.2026, 18:00–19:30 Uhr, 14 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG

Leitung: Gabriella Schietinger, Gebühr ab 5 TN: 126,00 €

Kurs Nr. 409-01

Italienisch in kleinen Schritten B1

In moderatem Tempo lernen wir weiter. Wir nehmen uns Zeit für Übungen, freies Sprechen und, falls nötig, für die Wiederholung grammatikalischer Strukturen. Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, Hybride Ausgabe/ Allango; ISBN 978-3-12-525226-4.

ab Fr. 02.10.2026, 08:45–10:15 Uhr, 15 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

Leitung: Corinna Billes, EUROLTA Sprachdozentin

Gebühr ab 5 TN: 135,00 €

Kurs Nr. 409-09

Italienisch in kleinen Schritten B1

Lehrbuch: Con piacere B1. Kopiergeld von 5 € sind in der Gebühr enthalten.

ab Di. 13.10.2026, 09:00–10:00 Uhr, 12 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

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

Spanisch

Kurs Nr. 422-07

Spanisch für den Urlaub

für Anfänger oder Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie planen einen Urlaub in Spanien oder einem spanischsprachigen Land? In diesem Kurs erwerben Sie in 10 Lektionen die wichtigsten Sprachkenntnisse für den Alltag auf Reisen.

Begrüßen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen, oder kleine Gespräche führen – all das werden Sie nach diesem Kurs selbstbewusst meistern. Der Fokus liegt auf praktischen Übungen und leicht verständlichem Vokabular, sodass Sie schnell die Basis für eine gelungene Reise legen können.

ab Mo. 05.10.2026, 19:00–20:30 Uhr, 10 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

Leitung: Marta Diaz Blanco, Gebühr ab 5 TN: 90,00 €

Kurs Nr. 422-01

Spanisch A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Mit der spanischen Sprache kommt man weiter. Wir lernen zusammen in einer netten Runde und erlernen weiter die Grundkenntnisse. "Bienvenido". Lehrbuch Con gusto nuevo A1 ab Lektion 7.

ab Do. 01.10.2026, 19:40–21:10 Uhr, 14 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG

Leitung: Liliana Rabi-Horn, EUROLTA-Dozentin, Gebühr: 126,00 €

Kurs Nr. 422-04

Spanisch A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Spanischkenntnissen. Buch: Con gusto nuevo A2 ab Lektion 1.

ab Do. 01.10.2026, 18:00–19:30 Uhr, 14 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG

Leitung: Liliana Rabi-Horn, EUROLTA-Dozentin, Gebühr: 126,00 €

Kurs Nr. 422-02

Spanisch B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen und selbstsicher zu kommunizieren. Lehrbuch: Con Gusto nuevo B1 ab Lektion 10.

ab Do. 01.10.2026, 10:00–11:30 Uhr, 14 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

Leitung: Liliana Rabi-Horn, EUROLTA-Dozentin

Gebühr ab 5 TN: 126,00 €



Gesundheit & Ernährung

Gesundheitsforum

In unseren Workshops und Vorträgen erwerben Sie wertvolles Wissen und praktische Kompetenzen für einen ganzheitlich gesunden Lebensstil.

Kurs Nr. 303-01

Kneipp-Anwendungen für zu Hause in Theorie und Praxis

NEU!

An diesem Vormittag lernen Sie verschiedene Kneippanwendungen wie einfache Waschungen, Wickel, auflagen und Güsse in Theorie und Praxis kennen. Wir probieren diese direkt aus, so dass Sie die Techniken üben und die positiven Wirkeigenschaften selbst erfahren können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie diese Anwendungen mühelos in den Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kurze Hose, evtl. ärmelloses Shirt, ggf. Badekleidung, zwei Waschlappen, zwei Geschirrtücher (bevorzugt eines aus Leinen/Baumwolle), ein Handtuch 50x100cm, ein Bade-/Saunahandtuch, Tasse. Falls schon vorhanden gerne "professionelle" Kneipptücher/Wickel.

So. 27.09.2026, 10:00–13:00 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Lesebereich

Leitung: Christine Schulz-Arnold, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Krankenschwester, Gebühr inkl. Skript u. Tee: 23,00 €

Kurs Nr. 303-00

Sebastian Kneipp – mehr als alt und kalt

Die Kneipp'schen Fünf-Säulen-Lehre geht über Wassertreten und Güsse weit hinaus. Ihn nur als Wasserdoktor zu sehen und darauf zu reduzieren wäre nicht richtig. Seine Lehren und Anwendungen sind vielfältig, einfach, ganzheitlich, volksnah und genial. Vom Baby bis zum Greis sind sie für jedermann geeignet und leicht durchführbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mo. 02.11.2026, 19:00–21:00 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,

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

Kurs Nr. 303-02

Besser schlafen mit Sebastian Kneipp

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kurze Hose, Tasse

Mo. 25.01.2027, 19:00–21:00 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,

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

Kurs Nr. 303-13

Schilddrüse - Wie ein kleines Organ große Probleme hervorruft

Erkrankungen der Schilddrüse sind häufig, mehr Frauen als Männer sind davon betroffen. Was ist das für ein Organ? Wofür ist es wichtig? Erfahren Sie mehr über die Aufgaben der Schilddrüse, ihre Funktionsweise sowie ihre Fehlfunktionen. Was sind mögliche Anzeichen dafür? Sind auch Sie von einer Schilddrüsenerkrankung betroffen? Lernen Sie Ihre Erkrankung kennen!

Di. 06.10.2026, 19:00–20:30 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Seminarraum

Leitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin, Dozentin an Heilpraktikerschulen und für Ökologie - Gesundheitspädagogik, Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 303-09

Schlaf-Störungen und Lösungen

NEU!

Tagesseminar

Einer Umfrage zufolge leiden ca. 63% der Bevölkerung unter Schlafproblemen. Bei anhaltenden Beschwerden kann dies zu massiven gesundheitlichen Problemen führen. Eine Vielzahl von Fragen kreisen deshalb um das Thema Schlaf: Warum brauchen wir Schlaf? Was hat Kultur mit Schlaf zu tun? Was hat die Wissenschaft zum Schlaf bislang herausgefunden?

Bitte mitbringen: Getränk und Essen, Workshop beinhaltet eine Pause.

Sa. 24.10.2026, 09:00–14:30 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,

Leitung: Udo Meller, Gebühr: 33,00 €

Kurs Nr. 306-03

Hormone in Balance

Wertvolles Wissen für Frauen ab 40

Unser Hormonsystem gehört zu den komplexesten Phänomenen in unserem Körper. Es nicht nur wesentlich dafür, dass neues Leben entstehen kann, es ist auch an allen anderen, lebensnotwendigen Prozessen in unserem Körper beteiligt. Nicht selten jedoch geraten unsere Hormone durch vielfältige, äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht. Störungen wie Schilddrüsenerkrankungen, Zyklusunregelmäßigkeiten, Wechseljahresbeschwerden oder Erschöpfungszustände können die Folge sein. Im Vortrag erfahren Sie, wie wir selbst und mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie gegebenenfalls mit Hilfe bioidentischer Hormonersatztherapie unsere Hormone und damit auch unser Leben wieder ins Gleichgewicht bringen.

Mo. 26.10.2026, 18:00–19:30 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,

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

Kurs Nr. 303-07

Seh- und Augentraining

Sie sind kurzsichtig, weitsichtig oder brauchen eine Lesebrille? Ihre Augen brennen, fühlen sich trocken an, ermüden schnell oder sind von der Arbeit am PC überlastet? Mit dem Augen-Fitnessprogramm können Sie Ihren Augen Gutes tun und mittels einfacher und wenig zeitaufwändiger Übungen Sehstress vorbeugen. Bitte am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen. Auf Wunsch können Sie Unterlagen bei der Kursleiterin beziehen.

Mi. 28.10.2026, 17:00–20:00 Uhr

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Bernadette Epp-Wöhr, Heilpraktikerin & Sehtrainerin

Gebühr: 39,00 €

Kurs Nr. 303-21

Kräuterkraft bei unterschiedlichen Beschwerden

NEU!

Tagesseminar

Aktuell stehen bei der Kräuterheilkunde (Phytotherapie) besonders das Immunsystem (u.A. auch postcovid Syndrome, aber auch ständig wiederkehrende Infekte), stressbedingte Beschwerden (Schlafstörungen,



Erschöpfung etc.) oder auch Magen-Darm-Mittel hoch im Kurs. Darüber hinaus erweist sie sich ebenfalls in der Schmerztherapie und auch bei psychischen Problemen (insb. mittels Adaptogenen) als äußerst wirkungsvoll. Verschiedene Herstellungsverfahren und Einnahmemöglichkeiten werden eingehend erklärt (Urtinkturen, Hydrolate, Granulate, Adaptogene und einige mehr). Dieser Kurs geht also weit über Standardrezepte hinaus und eröffnet Ihnen eine neue Sicht der Anwendung von Kräutern.

Bitte mitbringen: Getränk und Essen, Workshop beinhaltet eine Pause.

Sa. 07.11.2026, 09:00–14:30 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,

Leitung: Udo Meller, Gebühr: 33,00 €

Kurs Nr. 303-10

Bluthochdruck – Ein System unter Druck

Was ist der Blutdruck, wie wird er beeinflusst? Ist Bluthochdruck mit zunehmendem Alter unvermeidlich? Ist bei Ihnen ein Bluthochdruck festgestellt worden? Wir besprechen Ursachen und Auswirkungen ebenso wie Maßnahmen, die sich positiv auswirken können. Fragen sind erwünscht, je mehr Sie darüber wissen, desto besser!

Di. 10.11.2026, 19:00–20:30 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,

Leitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin, Dozentin an Heilpraktikerschulen und für Ökologie - Gesundheitspädagogik, Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 303-11

Rechtzeitig aussteigen

NEU!

Stresssymptome erkennen und handeln

Ständig am Limit in Beruf oder Familie? Bis wann ist Stress gesund und ab wann schadet er? Lernen Sie, die Notbremse zu ziehen, bevor die totale Erschöpfung droht. Wir entlarven Ihre Stressoren und Stressverstärker, erkennen und deuten körperliche Warnsignale und packen einen Erste-Hilfe-Koffer - auch mit alltagstauglichen SOS-Übungen.

ab Mo. 23.11.2026, 18:00–19:30 Uhr, 3 mal

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,

Leitung: Heike Humpert, zertifizierte Stress- und Burnout Coachin, Entspannungstrainerin, Gebühr: 27,00 €

Kurs Nr. 303-08

Zeigt her eure Füße - Fußreflexzonenmassage

NEU!

Mit den Füßen gehen wir nicht nur durch unser ganzes Leben, sie spiegeln auch unseren gesamten Körper wieder. Deshalb kann man durch die gezielte Massage bestimmter Körperareale Beschwerden lindern oder sogar beseitigen. Wir sehen uns gemeinsam einige Reflexzonen an den Füßen an und besprechen, wie sie stimuliert werden können sowie die Körperzonen die durch sie beeinflusst werden.

Sa. 16.01.2027, 10:00–12:00 Uhr

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Anne Robert, Heilpraktikerin, TCM, Gebühr: 12,00 €

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.

Mo. 15.02.2027, 17:30–19:00 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,

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

Kurs Nr. 303-19

10 Tage geschmackvoll Fasten

Ein Fastenkurs für Gesunde - Online

Heilfasten unterstützt Gesundheit, aktiviert Selbstheilungskräfte, reinigt Zellen, verbessert den Stoffwechsel und reduziert Bauchfett. Das Fastenkonzept „geschmackvoll Fasten“ kombiniert Genuss mit gesundheitlichen Vorteilen des Buchinger Fastens und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Der Kurs vermittelt Rezepte, Informationen und Betreuung durch Ines Rosenthal. Geeignet für gesunde Erwachsene, auch Berufstätige, ohne Vorkenntnisse. Online-Treffen: 18.02., 22.02., 25.02., 01.03.2027 jeweils 19-20 Uhr

ab Do. 18.02.2027, 19:00–20:00 Uhr, 4 mal

Online mit zoom

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

Kurs Nr. 303-03

Gut durch die Wechseljahre mit Sebastian Kneipp

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kurze Hose, Tasse

Fr. 19.02.2027, 19:00–21:00 Uhr

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

Leitung: Christine Schulz-Arnold, Kneipp-Gesundheitstrainerin

SKA, Krankenschwester, Gebühr: 12,00 €

Essen und Trinken

Kurs Nr. 305-01

Selbstversorgung im Herbst und Winter

NEU!

- geht das?

Selbstversorgung mit schmackhaftem und gesundem Obst, Gemüse und Kräutern liegt im Trend! Im Herbst gibt es auf Balkon, im Garten oder am Acker immer viel zu ernten. Manchmal mehr, als man sofort verbrauchen kann. Hier erfahren Sie Möglichkeiten, wie Sie von den Vorräten in der kalten Jahreszeit profitieren. In Kooperation mit LANDSBERGER LAND

Sa. 10.10.2026, 15:00–17:00 Uhr

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

Leitung: Christine Stedele, Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 305-07

Sushi - leicht gemacht

Sushi, die delikaten, japanischen Reishäppchen als Vorspeise oder Snack für Zwischendurch, handgeformt oder gerollt, ob Nigiri- oder Maki-Sushi, immer ein Hingucker, schmackhaft und voll im Trend. Lernen Sie in einfachen Schritten Sushi selbst herzustellen. Wir verwenden keinen rohen Fisch, nur geräucherten Fisch und Gemüse.

Die Lebensmittelkosten von 20€ sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kochschürze und kleines Gefäß für Kostproben.

Fr. 25.09.2026, 18:00–21:00 Uhr

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

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

Kurs Nr. 305-08

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 Thai-



lands - nicht vegetarisch!

Die Lebensmittelkosten von 20€ sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kochschürze und Gefäß für Kostproben.

Mi. 21.10.2026, 18:00–21:00 Uhr

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

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

Kurs Nr. 305-09

Entdecke die indische Küche – einfache Rezepte für den Alltag

Vegetarisch / Vegan

Wir kochen alltagstaugliche Gerichte ohne komplizierte Rezepte. Und die Angst vor „zu scharf“? Die nehmen wir dir! Melde dich an und lerne die echte indische Alltagsküche kennen: unkompliziert, vegetarisch/vegan, aromatisch und voller Geschmack.

Das macht diesen Kurs besonders:

Wir verwenden hochwertige Bio-Zutaten, denn gute Lebensmittel sind die Seele einer guten Küche – und das schmeckst du! Die Lebensmittelkosten in Höhe von 31,50 € sind enthalten.

Fr. 16.10.2026, 17:00–21:00 Uhr

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

Leitung: Gaurav Bajaj, Gebühr inkl. Lebensmitteln: 55,50 €

Kurs Nr. 305-05

Weinwissen für Einsteiger: eine genussvolle Reise durch Italiens Weinwelt

Grundkurs mit Sensorikschulung

Tauche ein in die faszinierende Welt des Weins und erlebe die vielfältigen Aromen der Weine Italiens. In diesem Workshop werden die Grundkenntnisse des Weins vermittelt und unsere Sinne auf eine spannende Entdeckungsreise mitgenommen.

Was dich erwartet: Verkostung verschiedener Arten von Wein: Von prickelndem Schaumwein bis zu samtigem Stillwein/Weißwein, Rosé und Rotwein. Wissenswertes über Qualitätsstufen und Anbauggebiete. Die Kunst des richtigen Weinglases. Die Kombination mit passendem Essen. Nach dem Seminar wirst du in Lage sein, selbstbewusst in Restaurants, auf Reisen oder bei Festivals 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

Sa. 16.01.2027, 18:00–20:30 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Seminarraum

Leitung: Sandra Böhner, Gebühr inkl. Lebensmittel: 35,00 €

Kurs Nr. 305-00

Eigenes Sauerteigbrot aus dem Holzofen



Frisches Sauerteigbrot aus dem Holzofen ist etwas Besonderes! Sie lernen, Sauerteig anzusetzen und zu führen, und backen anschließend bis zu fünf eigene Brote im Holzofen der Kauferinger Brotbackgruppe. Nach einer theoretischen Einführung betreuen Sie Ihren Sauerteig fünf Tage selbstständig. Beim gemeinsamen Backtag bereiten wir außerdem ein Mittagessen zu. Die Kursleitung begleitet Sie während der Woche und beim Backen. Erster Abend ist im Seminarraum der vhs, Backen am Forsthaus. In Kooperation mit Brotbackgruppe Kaufering.

Bitte mitbringen: für den ersten Abend: Schürze, ein Gefäß für den Sauerteig (am besten ein ausgewaschenes Marmeladenglas). Für den Backtag bitte ebenfalls Schürze und zu trinken.

ab Mo. 04.01.2027, 18:00–19:30 Uhr, 2 mal

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a

Leitung: Brotbackverein, Kursgebühr: 35,00 €

Gymnastik und Fitness am Vormittag

Kurs Nr. 302-05

Fitness- und Wirbelsäulen-Gymnastik

Ein buntes und vielfältiges Trainingsprogramm – gezielte Kräftigungsübungen speziell für die Bauchmuskeln, den Beckenboden, das Gesäß, sowie für den oberen und unteren Rücken und die Schulter- und Nackenmuskulatur. So kräftigen wir den Körper, verbessern die Haltung und stärken die Rückenmuskulatur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

ab Di. 22.09.2026, 08:15–09:15 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Karin Mailänder, Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302-10

Rückenstark und beweglich von Kopf bis Fuß

Sanfte Gymnastik für jedes Fitness-Level und jedes Alter

Unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin stärken Sie Ihren gesamten Körper mit einem Gelenke schonenden, sanften Training. Alle Übungen können je nach individuellen Möglichkeiten und gewünschter Intensität angepasst werden. Lassen Sie sich mitreißen durch das gemeinsame Üben in der Gruppe und fördern Sie Ihre Fitness, Ihre Kraft und Ihre Vitalität. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Turnschuhe.

ab Mi. 23.09.2026, 10:15–11:15 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Karin Mailänder, Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302-16

Fitness-Gymnastik

Ein effektives Trainingsprogramm mit kontrollierten Kräftigungsübungen. Wir fokussieren uns speziell auf die Bauchmuskeln, den Beckenboden, sowie auf den Rücken und auf das Gesäß, straffen den Körper und verbessern die Haltung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

ab Do. 24.09.2026, 08:00–09:00 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Karin Mailänder, Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302-07

Intensiv Body Fit

Ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper mit exakt aufeinander abgestimmten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Stunde schließt mit einer Entspannung ab. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

ab Do. 01.10.2026, 08:00–08:50 Uhr, 14 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

Leitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin, Kursgebühr: 70,00 €

Kurs Nr. 302-08

Faszientraining

Auf den Punkt gebracht: Wir sind so alt, wie unser Bindegewebe. Wer geschmeidig bleiben will, tut also gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen. In unserem speziellen Bindegewebe-Workout bearbeiten wir mithilfe von Faszien-Rollen unser Bindegewebe. Ziel des Kurses: Beweglichkeit verbessern, Schmerzen reduzieren, Wohlfühleffekt. Bitte mitbringen: eigene Faszienrolle (z.B. BlackRoll), 2 Tennisbälle, Handtuch und Getränk.

ab Do. 01.10.2026, 09:00–09:50 Uhr, 14 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

Leitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin, Gebühr: 70,00 €



Gymnastik und Fitness am Nachmittag und am Abend

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

ab Do. 01.10.2026, 10:00–10:50 Uhr, 14 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

Leitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin, Gebühr: 70,00 €

Kurs Nr. 302-12

Body-Fitness

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung und Straffung der Muskulatur. Nach einer kurzen Cardio-Aufwärmphase wird den sogenannten "Problemzonen" der Kampf angesagt. Fettsige Musik sorgt für ein kurzweiliges Training, bei dem der Spaß einen hohen Stellenwert hat. Mit einfachen, effektiven Übungen und verschiedenen Hilfsmitteln bearbeiten wir Figur und Körperhaltung.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

ab Mo. 28.09.2026, 08:00–08:50 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

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

Kurs Nr. 302-01

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs trainieren Sie alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Der Rücken wird stabilisiert und gekräftigt, die Beweglichkeit und die Koordination verbessert. Ein funktionelles Training für den ganzen Körper. Rückenfreundliche Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

ab Mo. 28.09.2026, 09:00–09:50 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

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

Kurs Nr. 302-02

"Locker vom Hocker"

Sanfte Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Mit Spaß und Freude üben wir in diesem Kurs im Sitzen. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten oder gar zu steigern und ganzheitlich fit zu bleiben. Viele der Übungen werden ohne Hilfsmittel durchgeführt, für andere verwenden wir einfache Handgeräte wie Bälle, Seile, Reifen, Tücher oder Alltagsgegenstände. Ebenso halten wir uns mit kleinen Bewegungsspielen, Denk- und Gedächtnistraining fit.

ab Mo. 28.09.2026, 10:00–10:50 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

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

Kurs Nr. 302-32

"Locker vom Hocker"

Sanfte Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Ausschreibung siehe Kurs 302-02

ab Mo. 28.09.2026, 11:00–11:50 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

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

Kurs Nr. 302-11

Pilates

In diesem Kurs trainierst Du den gesamten Körper besonders schonend und effektiv. Bei dieser Trainingsmethode für den Körper und Geist werden einzelne Muskelpartien gestärkt, entspannt oder gedehnt. Pilates fördert eine korrekte Körperhaltung, kräftige und schlanke Muskeln und hilft den Geist zu fokussieren. Du machst dich mit den Übungen und der Atemtechnik vertraut, wirst dabei Fortschritte machen. Kein Kurs am 23.11. und 7.12.2026!

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

ab Mo. 05.10.2026, 18:30–19:20 Uhr, 13 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Janine Fischer, Pilates Trainerin, Kursgebühr: 65,00 €

Kurs Nr. 302-13

Fitness-Gymnastik

Ein effektives Trainingsprogramm mit gezielten Kräftigungsübungen, insbesondere für Bauchmuskeln, Beckenboden, Rücken und Gesäß. Wir straffen den Körper, verbessern die Haltung und stärken unsere Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

ab Fr. 25.09.2026, 19:45–20:45 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Karin Mailänder, Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302-14

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Ein kombiniertes Programm für eine optimale Körperspannung durch eine stabile Körpermitte und einen starken Rücken. Das verspricht eine höhere Leistungsfähigkeit im Alltag und ein besseres Lebensgefühl.

Bitte mitbringen: dicke rutschfeste Socken, großes und kleines Handtuch und Getränk.

ab Di. 29.09.2026, 20:00–21:00 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Cirsten Krach, Pilates Matwork-Trainerin,

Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302-15

Body Styling mit Fatburner

Körperspannung, Fettverbrennung, Abnehmen im Takt, Dehn- und Bodenübungen - das ist ein abgestimmtes Training für den ganzen Körper. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt, die Ausdauer durch ständige Bewegung erhöht. Hier könnt ihr mit Freude euren Körper formen und in den Trainingseinheiten vom Alltag abschalten.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch und Getränk.

ab Di. 29.09.2026, 18:00–19:30 Uhr, 10 mal

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

Leitung: Marion Hecking, Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302-17

Wirbelsäulengymnastik

Sie ist die Säule unseres Lebens, gibt den Muskeln Halt, ermöglicht dank vieler kleiner Gelenke Mobilität und gewährt den Nerven Schutz - unsere Wirbelsäule! Dies ist eine Gymnastikstunde zu Musik, um den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu mobilisieren, damit die Funktionalität der Wirbelsäule erhalten bleibt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

ab Fr. 25.09.2026, 18:30–19:30 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Karin Mailänder, Kursgebühr: 90,00 €



Kurs Nr. 302-28

STRONG Nation®

STRONG Nation™ vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. Da sitzt einfach alles perfekt: Jeder Squat, Lunge, jeder Burpee - sie alle werden durch die Musik angetrieben. So schaffst du auch die letzte Wiederholung und vielleicht sogar noch fünf weitere.

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

ab Mi. 23.09.2026, 19:30–20:30 Uhr, 15 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

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

Kurs Nr. 302-03

Rückenfit - im Sitzen

NEU!

für ältere Teilnehmer oder mit Einschränkungen

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch

ab Di. 29.09.2026, 16:15–17:15 Uhr, 10 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport Gebühr: 60,00 €

Kurs Nr. 302-06

Fit in den Feierabend

In diesem ganzheitlichen Kurs mobilisieren wir den gesamten Körper. Nach einer lockernden Aufwärmphase kräftigen wir die Muskelgruppen mithilfe von Therabändern, Pilates-Bällen, aber auch Gegenständen aus dem Alltag. Besonderes Augenmerk widmen wir dabei dem Stützapparat der Wirbelsäule. Die Stunde schließt mit sanften Dehnungen zur Linderung von Verspannungen und Mobilisierung der Faszien ab. Auch „Bewegungsmuffel“ sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Hallenschuhe

ab Di. 15.09.2026, 17:30–18:30 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport Gebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302-09

Rückenfit mit Yogaelementen

Kraft und Entspannung für ein gesundes Wohlbefinden

In dieser Stunde liegt der Fokus auf Körperwahrnehmung und Rückenstärkung. Wir trainieren mit sanften Übungen, inspiriert vom Hatha-Yoga, die darauf abzielen, Ihre Rumpfmuskulatur zu kräftigen, Ihr Gleichgewicht zu verbessern und die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule zu fördern. Durch die achtsamen Bewegungen können wir uns auf uns selbst fokussieren und so den Stress des Alltags hinter uns lassen. Jede Stunde schließt mit einer entspannenden Übung für rundum Erholung und Ausgeglichenheit ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch

ab Di. 15.09.2026, 18:30–19:30 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTd, Studium Sport Gebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302-21

Bodystyling - Rundum fit

Der perfekte Mix für deinen Körper. Suchst du ein Training, das alles abdeckt? Hier treffen einfache Choreografien auf intensives Muskeltraining. Das Ergebnis: Eine gesteigerte Ausdauer, ein aktiver Fettstoffwechsel und eine bessere allgemeine Kondition. Wir achten auf die richtige Ausführung und Körperhaltung damit du das Beste aus dir herausholst.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

ab Mi. 23.09.2026, 17:15–18:15 Uhr, 10 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

Leitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin, Kursgebühr: 60,00 €

Kurs Nr. 302-25

Functional Training

Durch das Training verbessern und fördern wir gemeinsam die Funktionalität des gesamten Körpers. Beim Functional Training wird unsere Leistung, Beweglichkeit, Körperstabilität, Ausdauer und Koordination stetig verbessert, zudem stärken wir unsere Tiefenmuskulatur.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk ggf. Hanteln.

ab Mi. 23.09.2026, 18:20–19:20 Uhr, 10 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

Leitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin, Kursgebühr: 60,00 €

Kurs Nr. 302-20

BodyWork

Funktionelles, allgemeines Kraft- und Ausdauertraining für Männer und Frauen. Einfache, effektive Übungen und Bewegungsabläufe verbessern Fitness und Kondition. Dieses Training bietet Ihnen die Gelegenheit, Stress abzubauen, Spaß zu haben und durch Stretching und Dehnungsübungen den Körper zu entspannen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

ab Di. 22.09.2026, 19:45–20:45 Uhr, 15 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

Leitung: Andrea Ridder, Geprüfter Fitnesscoach, Kursgebühr: 90,00 €

Zumba und Dance



Kurs Nr. 302-22

ZUMBA® Fitness

Das ZUMBA® Programm ist eine Tanz-Fitness-Party mit einer ansteckenden Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Latin und internationalen Rhythmen wie House, Pop u.v.m. ZUMBA® begeistert seit Jahren Menschen aller Altersgruppen, macht Spaß trainiert Ausdauer und Kondition und ist einfach zu erlernen.

Bitte mitbringen: Leidenschaft, Aerobic-Schuhe und Getränk.

ab Mo. 21.09.2026, 20:15–21:15 Uhr, 15 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

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

Kurs Nr. 302-24

ZUMBA® Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs 302-22. Kein Kurs am 24.9.2026!

ab Do. 17.09.2026, 18:00–19:00 Uhr, 15 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

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



Kurs Nr. 302-40

ZUMBA Gold® Toning

Eine Kombination aus gelenkschonender Variante des Zumba Gold® und der Kraftkonditionierung mit Hilfe der Zumba® Toning Sticks. Diese machen das Zumba Toning Gold® zu einem wirksamen Training für den ganzen Körper. Das Training ist speziell für die ältere Generation, Einsteiger und Menschen mit besonderen Ansprüchen entwickelt worden. Bitte mitbringen: Zumba Sticks oder Kurzhanteln max. 500g, auch kleine Wasserflaschen mit 450g Reis gefüllt o.ä. erfüllen ihren Zweck....bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

ab Di. 06.10.2026, 10:00–11:00 Uhr, 14 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

Leitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

Kursgebühr: 84,00 €

Kurs Nr. 302-41

Latin Line Dance

NEU!

Auf originale lateinamerikanische Tanzschritte in tolle Choreografien verpackt tanzen wir auf Linie und/oder in 4 Richtungen - ohne Tanzpartner, nur mit Lust und Spaß auf Bewegung!

Latin Line Dance ist leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters und jeder Erfahrungsstufe geeignet - mit Schritterklärungen vorneweg.

Die Choreografien wechseln ab und getanzt wird z.B. auf Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha, Rumba, Samba oder zu Pop-Songs.

Freue dich auf eine fröhliche Stunde mit tollen Rhythmen und vor allem ganz viel Spaß.

Bitte mitbringen: leichte Hallenturnschuhe, Getränk

ab Di. 06.10.2026, 18:00–19:00 Uhr, 14 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

Leitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

Kursgebühr: 84,00 €

Kurs Nr. 302-23

4STREATZ® - Dance-Fitness

NEU!

für ALLE

4STREATZ® bietet dir einen Tanz-Fitness-Kurs mit verschiedenen Tanz- und Musikstilen. Dank des einfachen "Ich packe meinen Koffer"-Prinzips werden einzelne Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt. Erlebe das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk

1 Vormittag, 20.09.2026, Sonntag, 10:30 - 11:30 Uhr

Passage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Gebühr: 9,00 €

Kursleitung: Marcus Schweppe, 4STREATZ®-Creator

Kurs Nr. 302-26

4STREATZ® - Dance-Fitness

NEU!

für ALLE - in den Herbstferien

Ausschreibung s. Kurs 302-23

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk

1 Abend, 05.11.2026, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Passage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Gebühr: 9,00 €

Kursleitung: Marcus Schweppe, 4STREATZ®-Creator

Yoga und Qigong

Kurs Nr. 301-03

Hatha Yoga - Yoga der Achtsamkeit

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Yoga ist eine Jahrtausende alte Lehre zur Erhaltung der Gesundheit. Das Wort "Yoga" bedeutet Vereinigung/Verbindung. Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga und wir werden in diesem Kurs ein besonderes Augenmerk auf den achtsamen Umgang mit dem Körper le-

gen. Sie erfahren tiefe Entspannung und entwickeln Beweglichkeit, Kraft und positives Denken. Sie lernen Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen), Achtsamkeit und Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

ab Fr. 18.09.2026, 09:30–11:00 Uhr, 16 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Simone Hyttrek, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Kursgebühr: 144,00 €

301-04

Yin Yoga

NEU!

für Alle geeignet!

Sanft bewegen, tief entspannen und bewusst durchatmen. Dieser Yin Yoga-Kurs schenkt Ihnen Zeit für sich: in ruhigen, länger gehaltenen Positionen lösen wir Spannungen, fördern Beweglichkeit und finden zu mehr Gelassenheit. Ohne Leistungsdruck und ganz in Ihrem eigenen Tempo. Dieser Kurs ist für alle geeignet, mit und ohne Yoga-Erfahrung. Kein Kurs am 14.10.2026!

Bitte mitbringen: Gerne eine Decke

10 Nachmittage, 30.09.2026 - 09.12.2026

Mittwoch, 16:45 - 18:00 Uhr

Passage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Gebühr: 75,00 €

Kursleitung: Susanne Schöpf, Yogalehrerin nach Yoga Alliance

Kurs Nr. 301-05

Hatha Yoga -Yoga im Leben

Zur Ruhe kommen, dem Körper Gutes tun: In diesem Kurs üben wir Yoga in seiner ganzen Vielfalt. Wir kräftigen und dehnen uns mit dynamischen Abläufen (Vinyasa) und statischen Haltungen (Asana), arbeiten mit dem Atem (Pranayama) und der Stimme (Mantra), um dem eigentlichen Ziel von Yoga immer näherzukommen: Zu einem ruhigen, klaren Geist. Kein Kurs am 1. Oktober

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke und bei Bedarf Sitzunterlage.

ab Do. 24.09.2026, 17:30–19:00 Uhr, 11 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Kursgebühr: 99,00 €

Kurs Nr. 301-10

Hatha Yoga - Yoga im Leben

Beschreibung siehe Kurs 301-05.

ab Do. 24.09.2026, 19:15–20:45 Uhr, 11 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Kursgebühr: 99,00 €

Kurs Nr. 301-10z

Hatha Yoga - Yoga im Leben

Beschreibung siehe Kurs 301-05.

ab Do. 14.01.2027, 19:05–20:35 Uhr, 12 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Kursgebühr: 108,00 €

Kurs Nr. 301-05z

Hatha Yoga -Yoga im Leben

Kursbeschreibung siehe 301-05

ab Do. 14.01.2027, 17:30–19:00 Uhr, 12 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Kursgebühr: 108,00 €



NEU!

Kurs Nr. 301-16

Hatha Yoga - für Einsteiger und Geübte

Herzlich Willkommen! Zu meinen Yogastunden gehören Anfangsentspannung, Atemübungen (Pranayama), Sonnengruß, Asanas, Tiefenentspannung und eine kurze Meditation. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Geübte. Jeder ist willkommen und kann die Übungen ganz nach seinen eigenen Möglichkeiten ausführen. Yoga ist kein Wettbewerb, sondern eine Einladung, mit mehr Ruhe, Achtsamkeit und Freude durch den Alltag zu gehen. Ich freue mich darauf, Sie auf der Matte begrüßen zu dürfen. Bitte mitbringen: Decke und Kissen

15 Tage, 25.09.2026 - 29.01.2027, Freitag, 16:45 - 18:15 Uhr

Passage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Kursleitung: Sara Laukart, Yogalehrerin (BYV - Level 4)

Kursgebühr: 135,00 €

Kurs Nr. 301-18

Yoga

für Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen

Diese Yogastunde verbindet die fließenden, kraftvollen Bewegungen des Vinyasa Yoga mit den ruhigen, stabilisierenden Elementen des Hatha Yoga. Dynamische Sequenzen im Atemfluss wechseln sich mit achtsam gehaltenen Asanas ab und schaffen so eine ausgewogene Praxis aus Bewegung, Kraft und bewusster Körperwahrnehmung. Die Stunde eignet sich für alle, die einen harmonischen Mix aus aktivem Flow, tiefer Erdung und erholsamer Entspannung suchen und schon etwas Yoga Erfahrung besitzen. Bitte mitbringen: Decke und Kissen.

ab Mo. 28.09.2026, 19:30–20:45 Uhr, 11 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Simone Hyttrek, ärztl. gepr. Yogalehrerin u. psych. Yoga-therapeutin (BYAT), Kursgebühr: 82,50 €

Kurs Nr. 301-01

Lachyoga – ernsthaft lustig!

Wir lachen wie Kinder – einfach so. Klingt verrückt, wirkt aber: Der Körper unterscheidet nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen. Ergebnis? Mehr Glückshormone, weniger Stress, besseres Immunsystem. Mit leichten Übungen, Atem, Bewegung und viel Spaß tankst du Leichtigkeit. Wissenschaft trifft Spiel – und du profitierst sofort. Gönn dir gute Laune! Bitte mitbringen: Getränk und bequeme Kleidung

ab Sa. 24.10.2026, 09:30–10:30 Uhr, 6 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Peter Arnold, zertifizierter Lachyoga-Leiter, IHK-Trainer und Coach, Kursgebühr: 36,00 €

Kurs Nr. 301-08

Qigong

mit innerer Ruhe zu neuer Kraft

Diese jahrtausendealte Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin wird heute weltweit geschätzt – als sanfter Weg zu mehr Energie, innerer Balance und körperlichem Wohlbefinden. In diesem Kompaktkurs stärken Sie mit fließenden, achtsamen Bewegungen nicht nur Ihren Körper, sondern auch den Geist. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet – unabhängig von Fitnesslevel oder Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken.

ab Mi. 30.09.2026, 08:30–10:00 Uhr, 10 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Udo Meller, Kursgebühr: 90,00 €

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.

ab Mi. 30.09.2026, 18:15–19:45 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Wolfgang Pohl, TaiChi Chuan & Qigonglehrer Sebastian-Kneipp-Akademie, Kursgebühr: 135,00 €

Kurs Nr. 301-14

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.“

ab Mi. 30.09.2026, 20:00–21:00 Uhr, 15 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Wolfgang Pohl, TaiChi Chuan & Qigonglehrer Sebastian-Kneipp-Akademie, Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 301-19

Stilles Qigong

Regenerative Übungen für Körper-Seele-Geist

Stilles Qigong verkörpert eine Mischung aus Meditation, Konzentration und Atemtechniken. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Diese Form lässt sich überall durchführen (Arbeitsplatz, Park, Bahn etc.). Für die, die bereits Qigong-Erfahrung mitbringen, ist es eine hervorragende Ergänzung zum Erspüren und intensivieren des „Qi“. Der gesundheitliche Aspekt ist aber für Jedermann und „Jederfrau“ sehr umfangreich: Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Das Nervensystem beruhigt sich (Stressabbau). Die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert und es führt zu Muskelentspannung. Insgesamt erreichen Sie durch diese Übungen eine Verbesserung des körperlichen und seelisch-geistigen Wohlbefindens.

ab Mo. 05.10.2026, 18:30–19:30 Uhr, 4 mal

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Lesebereich

Leitung: Udo Meller, Gebühr: 24,00 €

Aktivitäten im Freien

Kurs Nr. 302-46

Nordic Walking – Gemeinsames Ausdauertraining

für Anfänger und Fortgeschrittene Teilnehmer

Nordic Walking ist ein effektives und sanftes Ausdauertraining. Es ist ideal, um auf moderate Art etwas für seine Herz-Kreislauf-Gesundheit zu tun. Gleichzeitig ist es ein Ganz-Körpertraining. In diesem Kurs lernst du die optimale Nordic Walking Technik und wie du dein Training sinnvoll ergänzend kannst. In Vordergrund soll der Spaß an gesunder Bewegung stehen.

Bitte mitbringen: wetterentsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe und Nordic Walkingstöcke. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

ab Do. 17.09.2026, 08:30–09:45 Uhr, 5 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering

Leitung: Daniela Wartini, Nordic Walking Trainerin

Kursgebühr: 37,50 €

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 Gehtechniken, dazu gehören das Gehen in flachem und steilem Gelände (Auf- und Abstieg), Queren von steilen Hängen, Gehen in schwerem Gelände. Am ersten Praxistag wird noch eine Lawinen-



verschüttetensuche (LVS-Training) durchgeführt. Am zweiten Praxistag wird das Gelernte in die Praxis umgesetzt. Ziel ist es, selbstständig einfache Schneeschuhtouren planen und durchführen zu können. Kursinhalte finden Sie auf der Webseite.

Ansprechpartner für Ihre Fragen: Ocke Hinrichsen 0171-3345352

ab Do. 07.01.2027, 18:30–21:00 Uhr, 3 mal

Alpenvereinsheim, Franz-Senn-Weg 1, Kaufering

Leitung: Ocke Hinrichsen

Gebühr (Zuzügl evtl. Leihgebühr und Fahrtkosten): 70,00 €

Meditation, Entspannung & Atmung

Kurs Nr. 301-11

Achtsamkeit & Body Scan

Schnupperkurs

Der Kopf kommt einfach nicht zur Ruhe? In diesem Kompaktformat lernen Sie, das Gedankenkarussell gezielt zu stoppen. Lernen Sie den Body Scan kennen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst in den Moment. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Trinken, evtl. Meditationskissen

Mo. 18.01.2027, 19:30–20:30 Uhr

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Heike Humpert, Gebühr: 9,00 €

Kurs Nr. 301-12

Fantasiereisen zur Ressourcenaktivierung

Schnupperkurs

Neue Energie tanken: Geführte Fantasiereisen helfen Ihnen, Stress loszulassen und innere Kraftquellen wieder zu entdecken. Sie beruhigen den Geist, stärken die Selbstwahrnehmung und reaktivieren das, was in uns steckt, auch wenn es gerade nicht zugänglich scheint.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Trinken, evtl. Meditationskissen

Mo. 25.01.2027, 19:30–20:30 Uhr

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Heike Humpert, Gebühr: 9,00 €

Kurs Nr. 301-02

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Tiefenentspannung für Eilige: PMR kompakt

Durch gezieltes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen bauen Sie Stress in wenigen Minuten ab. PMR lässt sich schnell in den Alltag integrieren und ist ideal bei körperlicher Unruhe oder nach einem langen Tag. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Trinken, evtl. Meditationskissen

Mo. 11.01.2027, 19:30–20:30 Uhr

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Heike Humpert, Gebühr: 9,00 €

Kurs Nr. 301-21

Atem und Bewegung

Spüren Sie die wohlthuende Kraft des fließenden, bewussten Atems. Erleben Sie, wie er Ihr Wohlbefinden fördert, innere Ruhe stärkt und neue Energie weckt. Sanfte, fließende Bewegungen unterstützen den Atem und machen seine positive Wirkung auf Körper und Seele unmittelbar spürbar. Nach den Übungssequenzen ist jeweils Zeit zum Nachspüren und Raum, ganz bei sich anzukommen und sich selbst intensiver wahrzunehmen. Der Kurs ist offen für alle – Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich eine Zeit ganz für sich zu gönnen. Entdecken Sie ein neues Atem- und Körperbewusstsein und nehmen Sie Impulse mit, die Sie leicht in den Alltag integrieren können. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

Sa. 10.10.2026, 09:00–11:30 Uhr

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Monika Kempin, Atempädagogin/Atemtherapeutin

Gebühr: 15,00 €

Kurs Nr. 301-13

Meditationen und Fantasiereisen mit Klangschalen

Wenn der Alltagsstress zu groß wird, bieten Klangschalen und Fantasiereisen eine wohlthuende Auszeit. Die Schwingungen der Klangschalen wirken auf Körper, Geist und Seele, fördern tiefe Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit. Fantasiereisen regen Kreativität, Konzentration und Aufmerksamkeit an. Eine wertvolle Gelegenheit, Energie zu tanken und sich selbst Zeit zu schenken. Kein Kurs am 22.11.2026!

Bitte mitbringen: eventuell eine Decke, bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, etwas zum Trinken

ab So. 08.11.2026, 10:00–11:00 Uhr, 3 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Andrea Seemüller, Kursgebühr: 18,00 €

Psychische Gesundheit

Kurs Nr. 303-11

Rechtzeitig aussteigen

Stresssymptome erkennen und handeln

Ständig am Limit in Beruf oder Familie? Bis wann ist Stress gesund und ab wann schadet er? Lernen Sie, die Notbremse zu ziehen, bevor die totale Erschöpfung droht. Wir entlarven Ihre Stressoren und Stressverstärker, erkennen und deuten körperliche Warnsignale und packen einen Erste-Hilfe-Koffer - auch mit alltagstauglichen SOS-Übungen.

ab Mo. 23.11.2026, 18:00–19:30 Uhr, 3 mal

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Seminarraum

Leitung: Heike Humpert, zertifizierte Stress- und Burnout Coachin, Entspannungstrainerin, Gebühr: 27,00 €



Digital Fit in Alltag & Beruf

Laptop, Tablet und Smartphone

★ Digital Café

Die Reihe "Digital Café - Fit im digitalen Alltag" bietet Ihnen Grundwissen und Hilfestellung für eine selbstbestimmte und kompetente Internetnutzung in vielen Alltagsbereichen.

Die modulare Seminarreihe klärt auf über Vor- und Nachteile, Sicherheit und Datenschutz und wird gefördert durch das Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Kurs Nr. 703-15

Digital café: Passwortmanagement mit einem Passwortmanager

Viele Passwörter, viele Probleme? In diesem Kurs lernen Sie, wie ein Passwortmanager funktioniert und Ihnen hilft, alles im Griff zu behalten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sichere Passwörter erstellen und verwalten. So wird das digitale Leben einfacher und sicherer. Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Mi. 09.12.2026, 15:00–17:00 Uhr

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG

Leitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz

Verwaltungspauschale: 5,00 €



Kultur & Gestaltung

Kunst- und Kulturgeschichte

Kurs Nr. 211-00

★ Frida Khalo

NEU!

VR-Ballett von Ricardo Fernando - Staatstheater Augsburg
Frida Kahlo hat ihr Leben nicht erzählt – sie hat es gemalt. Immer wieder sich selbst: als verletzten Körper, als Liebende, als widersprüchliche Figur zwischen Stärke und Schmerz. Ihre Bilder sind geprägt von intensiven Farben, Naturmotiven und einer Wirklichkeit, in der sich Realität und Imagination untrennbar verbinden. Die Ballettproduktion »Frida« von Ricardo Fernando folgt diesem Ansatz. Die VR-Erfahrung eröffnet einen unmittelbaren Zugang. Farben, Körper, Figuren und Beziehungen umgeben Sie. Der Blick ist nicht festgelegt: Jede Bewegung verändert die Wahrnehmung, jeder Moment setzt einen eigenen Fokus.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Aux-Stecker

1 Abend, 13.11.2026

Freitag, 18:15 - 19:15 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Lesebereich

Gebühr: 20,00 €

Kurs Nr. T021

Wiedereröffnung Goldener Saal:
Gold, Glanz und Renaissance

NEU!

..... auf den Spuren von Elias Holl durch Augsburg
Stadtführung mit Besuch des Goldenen Saal und des Zeughaus - mit Barbara Kreuzer

Treffpunkt 11 Uhr: Eingang Rathaus

Die Führung beleuchtet das Leben und Werk von Elias Holl dem bedeutendsten Architekten des 17. Jahrhunderts in Augsburg. Er gestaltete die Stadt zur nördlichsten Stadt Italiens um. Sein Hauptwerk ist das monumentale Rathaus mit dem mit dem prunkvollen Goldenen Saal, der nach längerer Bauzeit wieder im neuen Glanz erstrahlt. Doch woher nahm Holl seine Ideen? Sie sehen das Zeughaus und sein Wohnhaus von außen und erfahren mehr aus seinem Leben. Höhepunkt ist die Besichtigung des Goldenen Saals - Eintrittspreis steht noch nicht fest. Bitte Bargeld mitbringen.

Do. 29.10.2026, 11:00–13:00 Uhr, Lesebereich

Leitung: Barbara Kreuzer

Gebühr ohne Eintritt Goldener Saal: 12,00 €

Kurs Nr. T027

Lichterglanz und Weihnachtsmärkte

NEU!

Stadtspaziergang inkl. Engelesspiel mit Barbara

Treffpunkt: 16 Uhr am Rathausplatz, Ende 17:30 Uhr am Rathausplatz

Viele Gäste aus aller Welt lieben den Augsburger Weihnachtsmarkt am Rathausplatz mit dem berühmten "Engelesspiel"! Bei dieser Führung zeigt Ihnen die Augsburger Gästeführerin Barbara Kreuzer jedoch auch die versteckten Adventsmärkte in den Gassen der Augsburger Altstadt. Anschließend erleben Sie den Lichterglanz in der Prunkstraße von Augsburg, der Maximilianstraße. Mit adventlichen Gedanken untermalt endet die Führung am Rathausplatz, damit Sie dort um 18 Uhr das berühmte Engelesspiel anschauen können. Lassen Sie sich mit Geschichten rund um die Adventszeit einstimmen!

Fr. 18.12.2026, 16:00–17:30 Uhr, Lesebereich

Leitung: Barbara Kreuzer, Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 703-14

Digital café: Daten sichern

NEU!

auf dem Smartphone – Speicherorte ändern

Fotos, Nachrichten und Kontakte sind wertvoll – aber was passiert, wenn Sie das Handy verlieren oder es kaputt geht? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten sichern und wo Sie sie am besten speichern. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Speicherort ändern und Ihre Daten schützen. So geht nichts mehr verloren! Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Mi. 25.11.2026, 15:00–17:00 Uhr

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG

Leitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz

Verwaltungspauschale: 5,00 €

Kurs Nr. 703-13

Digital café: Ungestört surfen

NEU!

Werbung, Banner und andere unliebsame

Quälgeister vom Leib halten

Werbung im Internet kann ganz schön nerven – aber man kann sich schützen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie störende Banner und Pop-ups blockieren. Wir stellen einfache Einstellungen und hilfreiche Apps vor. So surfen Sie entspannter und sicherer. Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Mi. 23.09.2026, 15:00–17:00 Uhr

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG

Leitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz

Verwaltungspauschale: 5,00 €

Kurs Nr. 111-06

Gesund klicken statt googeln

NEU!

digitale Gesundheit einfach online erklärt

E-Rezept, elektronische Patientenakte, Gesundheits-Apps auf Rezept – und irgendwo dazwischen fragt man sich: Muss ich das jetzt können? Die Antwort lautet: Ja, aber keine Sorge – wir erklären's entspannt.

Diese Online-Schulung richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die digitale Gesundheitsangebote besser verstehen und sicher nutzen möchten – ganz bequem von zu Hause aus. In verständlicher Sprache erklären wir, wie die elektronische Patientenakte funktioniert, warum das E-Rezept den Gang zur Praxis vereinfacht und wie Apps auf Rezept (DiGA) wirklich helfen können.

Zum Schluss kümmern wir uns um die große Internet-Frage: Wo finde ich seriöse Gesundheitsinformationen – und welche sollte man lieber gleich wegklicken? Gefördert durch Verbraucherbildung.

ab Mo. 14.12.2026, 18:00–19:30 Uhr, 2 mal

Online mit zoom

Leitung: Sigrid Ida Müller, EDV-Dozentin, Trainerin Verbraucherbildung Bayern

Verwaltungspauschale: 12,00 €

Hinweis:

Dieses Programmheft enthält nur eine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen der vhs Kaufering. Auf unserer Website finden Sie alle Angebote oder auch spannende Online Kurse: www.vhs-kauferring.de



Musik und Gesang und Theater

Kurs Nr. 204-00

★ Improtheater - Spontanität, Kreativität und Spielfreude entdecken *ab 16 Jahre bis ins hohe Alter*

NEU!

Improtheater ist Spiel aus dem Moment – überraschend, lebendig und voller Fantasie. Nichts ist vorher festgelegt: Jede Szene entsteht neu im gemeinsamen Spiel der Gruppe.

Und wie funktioniert das?

Wir tauchen ein in den Augenblick: Was ist gerade da – ein Gedanke, ein Gefühl, eine Idee? Wir nehmen diese Impulse wahr, sagen „Ja genau!“ dazu und lassen daraus kleine Szenen entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und Lust am Ausprobieren.

4 Abende, 22.09.2026 - 13.10.2026

Dienstag, wöchentlich, 19:00 - 20:30 Uhr

**vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,
Lesebereich**

Gebühr: 36,00 €

**Kursleitung: Daniela Moritz, Freie Workshopleiterin Clownerie und
Theater für Kinder und Erwachsene seit 1999**

Kurs Nr. 213-03

Stimmbildung und Gesangstechniken *ab 16 Jahren*

NEU!

Wollen Sie schon länger mal wieder Ihre Stimme in die "Gänge" bringen? Vielleicht in einen Chor eintreten, aber trauen sich nicht? Oder Sie möchten Ihre Stimmetechnik verfeinern, um auch die schwierigsten Stücke meistern zu können? An diesem Workshop-Weekend bekommen Sie Einblicke in Gesangstechnik, Stimmphysiologie und Übertexte. Nach einer kleinen Theorieeinheit im Plenum und Gruppenübungen erhalten Sie Einzelstimmbildung! In einer Abschlussrunde festigen wir das praktische Wissen und es gibt Zeit für Ihre Fragen! Trauen Sie sich und melden Sie sich an

ab Sa. 24.10.2026, 14:00–15:30 Uhr, 2 mal

**vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,
Lesebereich**

**Leitung: Carolin Jurkat, Bachelor of Music und Master in Konzert-
gesang, Gebühr Kleingruppe: 24,00 €**

Kurs Nr. 213-01

Gitarre lernen 60+ - Fortsetzungskurs *Musik hält jung!*

Musizieren macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die geistige Fitness, Koordination und Feinmotorik. Dieser Kurs ist die Weiterführung der Liedbegleitung in G-Dur, D-Dur, A-Dur und E-Dur mit den dazugehörigen Akkorden in Dur und Moll. Grundkenntnisse sind erforderlich. Kurz vor Kursstart bekommen Sie die Info, welches Notenheft Sie sich besorgen müssen. Bitte mitbringen: Was brauchen Sie? Eine Gitarre, eine Gitarrenfußbank – für bequemes Spielen, optional: einen Notenständer, vor allem: Spaß und gute Laune!

ab Di. 06.10.2026, 15:00–16:30 Uhr, 10 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

Leitung: Andrea Weigel, Kleingruppe: 175,00 €

Kurs Nr. 213-02

Gitarre lernen 60+ - Fortsetzungskurs *Musik hält jung!*

s. Kurs 213-01

ab Di. 06.10.2026, 13:15–14:45 Uhr, 10 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

Leitung: Andrea Weigel, Kleingruppe: 175,00 €

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. #Nähere Informationen finde Sie auf unserer Internetseite:

www.akkordeonorchesterkaufering.wordpress.com oder auf "Instagram".

ab Mi. 23.09.2026, 19:00–21:00 Uhr, 16 mal

**Mittelschule, Kleine Aula - Zugang über den Pausenhof (Einfahrt
Bayernstr.), EG**

Leitung: Christine Schulz-Arnold, Unkostenbeitrag: 72,00 €

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.

Di. 13.10.2026, 18:00–20:00 Uhr

**Mittelschule, Aula, Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der
Bayernstraße**

Leitung: Doro Heckelsmüller, Kursgebühr: 15,00 €

Kurs Nr. 213-07

Trommelrhythmen auf der Djembé *Fortsetzungskurs*

Rhythmus ist Leben, pulsierende Freude und verbindende Kraft. Beim gemeinsamen Trommeln auf der afrikanischen Djembé können wir dies in einer entspannten Atmosphäre erleben. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die bereits über Vorkenntnisse im Djembéspiel verfügen. Mit Hilfe einer einfachen Notation und Merksätzen erarbeiten wir uns weitere Rhythmen vorwiegend aus dem afrikanischen Kulturraum. Daneben werden wir durch vielfältige Übungen unsere Spieltechnik verfeinern und im Tempo steigern. Auch das Begleiten von Liedern mit der Trommel bleibt Bestandteil des Kurses. Bitte mitbringen: eigene Djembé und Getränk. Kosten für Kopien in der Gebühr enthalten. Falls eine Leihtrommel benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr für den ganzen Kurs: 12€ (bei Kursleitung zu bezahlen).

ab Do. 22.10.2026, 19:15–20:45 Uhr, 4 mal

**vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,
Lesebereich**

Leitung: Katharina Kraus, Kursgebühr inkl. Kopien: 41,00 €

Kurs Nr. 213-08

Trommelrhythmen auf der Djembé *Fortsetzungskurs*

Beschreibung s. Kurs 213-07

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€ (bei Kursleitung zu bezahlen).

ab Do. 14.01.2027, 19:15–20:45 Uhr, 4 mal

**vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a,
Lesebereich**

Leitung: Katharina Kraus, Kursgebühr inkl. Kopien: 41,00 €



Literatur

Kurs Nr. 201-01

Der Flug des römischen Adlers

"Claudius Paternus - sein Aufstieg im römischen Reich"

Referat und 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 "Der Flug des römischen Adlers" beschreibt der Autor das aufregende Leben von Claudius Paternus Clementianus - geboren im römischen Abodiacum, dem heutigen Epfach

Do. 08.10.2026, 19:15–20:45 Uhr

vhs-Seminarraum und Bücherei in der Albert-Schweitzer-Str. 4a, Lesebereich

Leitung: Alfred Platschka, Gebühr: 12,00 €

Malen und Zeichnen

Kurs Nr. 207-02

„Zeichnen leicht gemacht“

für Anfänger

Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie Zeichnen von Grund auf erlernen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Sie lernen das Zeichnen von Linien und Formen sowie erste Techniken zu Proportion, Perspektive und Schattierung. Das Zeichnen wird Ihnen verständlich und zugänglich erklärt. Der Kurs bietet Raum zum Ausprobieren, Fragenstellen und zur Entwicklung eines eigenen Zeichenstils. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3, Bleistift HB, 2B oder 3B, Radiergummi, Spitzer, schwarzer Fineliner

ab Fr. 30.10.2026, 17:00–18:30 Uhr, 4 mal

Mittelschule, Raum 308 UG - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Susanne Rieder, Kunsterzieherin am Gymnasium

Gebühr: 36,00 €

Kurs Nr. 207-03

Tierzeichnungen

für Anfänger

Wenn Sie gerne mit einfachen Mitteln lernen würden, Tiere zu skizzieren und deren Proportionen realistisch darzustellen, dann können Sie auch ohne Vorkenntnisse diesen Kurs besuchen. Nach und nach werden grundlegende Zeichenfertigkeiten vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, Tiere aus einfachen Grundformen aufzubauen und diese mit Linien, Schraffuren und ersten Schattierungen auszuarbeiten. So erlangen Sie Sicherheit im Zeichnen. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 4, Bleistift HB und 2 oder 3B, Radiergummi, Spitzer, 1 schwarzer Fineliner

Sa. 17.10.2026, 14:00–17:00 Uhr

Mittelschule, Raum 308 UG - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Susanne Rieder, Kunsterzieherin am Gymnasium

Gebühr: 18,00 €

Kurs Nr. 207-06

Aquarellmalen - vom Gesehenen zum eigenen Bild

Grundkenntnisse erforderlich!

In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Motive und Ideen malerisch wirkungsvoll aufs Papier zu bringen. Wie komponiere ich ein Bild? Welche Farben setze ich ein? Welche malerischen Möglichkeiten habe ich? Diese und andere Fragen werden hier beantwortet und Sie werden ausdrucksstarke Bilder malen! Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680

ab Di. 06.10.2026, 14:00–16:30 Uhr, 6 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Barbara Bayer, Gebühr ab 5 Teilnehmende: 95,00 €

Kurs Nr. 207-09

Aquarellmalen - für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Farbenfrohe Blumenbilder, stimmungsvolle Landschaften oder Stadtansichten in Aquarell faszinieren durch ihre Leichtigkeit und Farbintensität. Neben der Auffrischung der Aquarellgrundtechniken werden Sie Ihre eigenen Motive umsetzen, Ihre Kenntnisse erweitern und ausdrucksstarke Bilder malen. Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680

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 Maltappen, weicher Bleistift (3B), weicher Radiergummi, Skizzenpapier.

ab Mo. 05.10.2026, 18:00–20:00 Uhr, 6 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum

Leitung: Barbara Bayer, Kleingruppe 5-7 TN: 76,00 €

Kurs Nr. 207-00

Malen nach Lust und Laune

für Senioren

Wir aquarellieren, spachteln, tupfen und Vieles mehr, mit und ohne Vorlagen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Termine: 13.08., 17.09., 15.10., 19.11., 10.12.2026

Bitte mitbringen: Malutensilien sind vorhanden!

ab Do. 13.08.2026, 14:30–16:30 Uhr, 5 mal

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

Leitung: Monika Dittmar-Brückner, Malerin und Kunsttherapeutin

Gebühr: 60,00 €

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.

ab Sa. 24.10.2026, 14:00–17:30 Uhr, 2 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

Leitung: Alexander Hupfer und Hildegard Schwade

Gebühr Kleingruppe pro Person: 55,00 €

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.

ab Sa. 21.11.2026, 14:00–17:30 Uhr, 2 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

Leitung: Alexander Hupfer und Hildegard Schwade

Gebühr Kleingruppe pro Person: 55,00 €



Kurs Nr. 205-08

★ Tanzen wie Jane Austen

Einführung in English Country und Regency Dances

Emma tanzt mit Mr. Knightley, Mr. Darcy – nach einigen Anlaufschwierigkeiten – mit Elizabeth. Tanzen spielt im Jane-Austen-Verfilmungen, aber auch Serien wie „Bridgerton“ eine große Rolle. In diesem Workshop lernen wir einfache English Country Dances und Regency-Tänze aus dem 18. und 19. Jahrhundert, wie sie von den Dancing Masters John Playford oder Cecil Sharp überliefert wurden. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Freude an eleganter Bewegung nach alter Musik.

Bitte mitbringen: Flache Schuhe, z.B. Hallenturnschuhe, Tanz- oder Lederschuhe oder Gymnastikschuhe (keine Absätze!), Getränk.

So. 08.11.2026, 10:00–12:30 Uhr

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Patricia Eckstein, Gebühr: 25,00 €

Nähen, Gestalten, Kunsthandwerk

Kurs Nr. 208-01

„Aus Alt mach Neu“, Upcycling-Kurs

NEU!

Wenn Sie alten Gläser, Zeitschriften, Büchern oder PET-Flaschen neues Leben einhauchen wollen, dann liegen Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen, wie Altpapier zu Papierperlen oder festen Papierstreifen verarbeitet und zu Dekorationszwecken eingesetzt werden kann. Als Basis dienen Gläser und Flaschen, aber auch andere Gegenstände, wie Bilderrahmen, etc., der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sie können außerdem neue Ideen entwickeln und auf den neu gewonnen Kenntnissen selbstständig aufbauen. Der Kurs findet in entspannter Atmosphäre statt und Sie werden beim Arbeiten von der Kursleiterin unterstützt. Bitte mitbringen: Alte Zeitschriften, Bücher und Fotos, PET-Flaschen, alte Marmeladengläser, etc.

Sa. 20.03.2027, 14:00–17:00 Uhr

Mittelschule, Raum 308 UG - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Susanne Rieder, Gebühr inkl. 3€ Materialkosten: 21,00 €

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: 16.01.2027 von 10-17.00 Uhr und am 27.02 Glasurtermin von 10-14.00 Uhr

ab Sa. 16.01.2027, 10:00–17:00 Uhr, 2 mal

Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Sabine Spieler, Kursgebühr ohne Materialkosten: 72,00 €

Kurs Nr. 209-05

Nähkurs für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteigende an der Nähmaschine.

Wir beginnen gemeinsam ganz am Anfang, lernen erstmal wie man die Nähmaschine einfädelt, erste einfache Zuschnitte und Arbeiten gemeinsam an den ersten einfachen Projekten.

Bitte mitbringen: Für den ersten Termin muss mitgebracht werden: Eigene Nähmaschine Faden Nähmaschinen Nadeln SchereBaumwoll- oder Nessel Stoff ca. 1 Meter

Alle weiteren Materialien werden am ersten Termin besprochen, auf Wunsch kann auch über die Kursleiterin ein Starterset zusammen gestellt und bestellt werden,

hierfür bitte bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn Kontakt mit Frau Bermann, welcher über das Vhs-Büro hergestellt wird, aufnehmen.

ab Fr. 02.10.2026, 18:00–21:00 Uhr, 4 mal

Mittelschule, Handarbeitsraum 304 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Monika Ramona Bermann, Staatl. anerk. Designerin für Mode, Textilien und Industrielle Fertigungstechniken, Meisterin der Maßschneiderei, Gebühr Kleingruppe: 88,00 €

Kurs Nr. 209-01

Individuelle Arbeiten an der Nähmaschine

Schritt für Schritt zum Lieblingsstück

Unter Anleitung einer Maßschneidermeisterin nähen Sie individuelle Kleidungsstücke und textile Unikate. In praktischen Übungen lernen Sie Nähte, Stiche, Verschlüsse, den Umgang mit Schnittmustern sowie hilfreiche Tipps. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nadeln, Garn, Schere, Stoffe, ggf. Schnittmuster und Zubehör.

ab Mo. 09.11.2026, 18:00–21:00 Uhr, 4 mal

Mittelschule, Handarbeitsraum 304 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Monika Ramona Bermann, Gebühr Kleingruppe: 88,00 €

Kurs Nr. 209-03

Individuelle Arbeiten an der Nähmaschine

Schritt für Schritt zum Lieblingsstück

siehe Kurs 209-01

ab Fr. 27.11.2026, 09:00–12:00 Uhr, 4 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG

Leitung: Monika Ramona Bermann, Staatl. anerk. Designerin für Mode, Textilien und Industrielle Fertigungstechniken, Meisterin der Maßschneiderei, Gebühr Kleingruppe: 88,00 €

Kurs Nr. 209-02

Nähkurs Trachtenrock

Techniken, Muster & persönliche Projekte

Unter Anleitung einer Maßschneidermeisterin nähen Sie individuelle Trachtenröcke. Sie lernen die Grundlagen der Rockherstellung sowie Verzierungen wie Spitze, Borten, Bänder und Zierstiche. In der ersten Stunde werden die Wunschprojekte besprochen. Schnittmuster und Materialliste erhalten Sie im Kurs. Kein Kurs am 28.09.2026

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nadeln, Schere, Stoffe.

ab Mo. 21.09.2026, 18:00–21:00 Uhr, 4 mal

Mittelschule, Handarbeitsraum 304 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Monika Ramona Bermann, Staatl. anerk. Designerin für Mode, Textilien und Industrielle Fertigungstechniken, Meisterin der Maßschneiderei, Gebühr inkl. Schnittmuster: 101,00 €

Kurs Nr. 209-04

Klöpplertreff

Haben Sie Klöppel-Grundkenntnisse? Dann ist dieser 2-wöchentliche Arbeitstreff genau richtig. Sie bekommen bei "Ihrer" Arbeit Hilfestellung und neue Anregungen und das Arbeiten in der Gruppe macht Spaß.

ab Di. 22.09.2026, 19:00–21:00 Uhr, 10 mal

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

Leitung: Margot Beham, Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €

Kurs Nr. 210-01

Goldschmiedekurs

Sie möchten Ihr Outfit mit einem einzigartigen Accessoire ergänzen? In diesem Goldschmiedekurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr individuelles Schmuckstück zu fertigen. Gestartet wird mit einem Entwurf, den Sie entweder zum Kurs mitbringen oder vor Ort mit der Kursleiterin erarbeiten.

Sie lernen den Einsatz des richtigen Werkzeugs und die Techniken des Sägens, Feilens, Biegens und Lötens. Je nach Objekt können Sie Ihren Entwurf zuerst in Wachs formen und am dritten Kursabend versäubern



Eltern-Kind-Veranstaltungen

Kurs Nr. 200-03

★ Musikgarten® für Babies

NEU!

für Babies von 9-12 Monaten mit ihren (Groß-)Eltern

Im Baby Musikgarten entdecken wir gemeinsam die wunderbare Welt der Musik. Bereits in den ersten Lebensmonaten wirken Melodien, Rhythmen und gemeinsames Musizieren positiv auf Körper, Seele und Geist. Babys entdecken neugierig ihre Stimme, ihren Körper und entwickeln ein erstes Gefühl für Klang und Bewegung. Mit einfachen Instrumenten wie Rasseln, Klanghölzern oder bunten Tüchern fördern wir nicht nur die Sinneswahrnehmung, Feinmotorik und das Hörvermögen, sondern wir stärken vor allem die Eltern-Kind-Bindung durch diese wertvollen Momente."

Zu Geschwisterkindern: falls Sie gar keine Betreuung für das Geschwisterkind haben, ist es bedingt möglich, zwei Kindern einen Platz im Kurs zu ermöglichen. Die Gebühr für das Geschwisterkind beträgt 54€ ab einem Alter von einem Jahr. Unbedingt das Kind auch anmelden!

ab Di. 29.09.2026, 10:00–10:30 Uhr, 8 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Iris Finsterer, Musikgartenkursleiterin, Helen Doron Teacher

Gebühr für Baby und ein (Groß-)Elternteil inkl. Instrumentensäcken: 60,00 €

Kurs Nr. 200-04

Musikgarten® - Phase I

für Kinder von 1,5 bis 3,5 Jahren mit ihren (Groß-)Eltern

Gemeinsam singen, musizieren, tanzen und die Freude an Musik entdecken – ganz ohne Leistungsdruck. Die Kinder begleiten Lieder auf Orff-Instrumenten, bewegen sich zu Musik und werden spielerisch gefördert. Der Kurs stärkt die Eltern-Kind-Beziehung und bietet Anregungen und neue Lieder für zu Hause. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

ab Mo. 21.09.2026, 15:30–16:15 Uhr, 12 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Natascha Schwanda, lizenzierte Musikgartenlehrerin und Sozialpädagogin

Kursgebühr 1 Kind und (Groß-)Elternteil: 108,00 €

Kurs Nr. 200-00

Musikgarten® im Herbst

für Kinder von 2 - 4 Jahren mit ihren (Groß-)Eltern

Im Musikgarten hören und lernen wir Lieder passend zur jeweiligen Jahreszeit und entdecken erste Instrumente. Auch Kniereiter, Tänze und Fingerspiele kommen nicht zu kurz.

Meine Kurse laden die Kinder und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein - ohne Leistungserwartungen. Durch Singen, Musizieren und Bewegen können die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung von Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude Musik machen kann. Mit einfachen Instrumenten und dem Kamishibai-Theater sind auch schon die Kleinsten ab ca. 2 Jahren mittendrin statt nur dabei. Wir sprechen alle Sinne an beim Tanz mit Tüchern, dem Ausprobieren der großen Trommel oder dem Instrumentenkoffer.

zu Geschwisterkindern: falls Sie gar keine Betreuung für das Geschwisterkind haben, ist es bedingt möglich, zwei Kindern einen Platz im Kurs zu ermöglichen. Die Gebühr für das Geschwisterkind beträgt 36€ ab einem Alter von einem Jahr. Unbedingt das Kind auch anmelden!

ab Di. 29.09.2026, 10:45–11:30 Uhr, 8 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Iris Finsterer, Musikgartenkursleiterin, Helen Doron Teacher

Kursgebühr 1 Kind und (Groß-)Elternteil: 72,00 €

oder bereits am ersten Abend Ihre Idee in Metall umsetzen. Nach der Auswahl des Materials und dessen Stärke, wird die Zeit für die Ausführung genutzt. Spezielle Wünsche sollten aus zeitlichen Gründen vorab mit der Kursleiterin besprochen werden. Sie können gerne Edelsteine mitbringen oder bei der Dozentin erwerben. Die Gusskosten richten sich nach Größe, Gewicht und Material und werden im Kurs kalkuliert.

ab Mi. 14.10.2026, 18:00–21:00 Uhr, 3 mal

Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

Kursgebühr: 76,00 €

Kurs Nr. 210-02

Goldschmiede - Workshop

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.

Sa. 28.11.2026, 10:00–17:00 Uhr

Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

Kursgebühr: 61,00 €

Kurs Nr. 210-03

Goldschmiede - Workshop

Beschreibung s. Kurs 210-02

Sa. 23.01.2027, 10:00–17:00 Uhr

Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

Kursgebühr: 61,00 €

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



Hinweis:

Mit unserem Newsletter erfahren Sie zeitnah alle Neuigkeiten rund um das vhs-Jahr und erhalten Informationen über kurzfristige neue Angebote und andere Veranstaltungen in Kaufering. www.vhs-kauferring.de

Kurs Nr. 200-05**Musikgarten® - Phase II**

für Kinder im Alter von 3,5 - 5 Jahren mit ihren (Groß-) Eltern

Gemeinsam singen, musizieren, tanzen und die Freude an Musik entdecken – ohne Leistungsdruck. Die Kinder entwickeln zunehmend ihre Selbstständigkeit und erleben Musik in der Gruppe. Klanggeschichten, rhythmische und sprachliche Spiele, Tänze sowie Instrumente stehen im Mittelpunkt. Jahreszeiten, Natur und Tiere werden musikalisch erforscht. zu Geschwisterkindern: falls Sie gar keine Betreuung für das Geschwisterkind haben, ist es bedingt möglich, zwei Kindern einen Platz im Kurs zu ermöglichen. Die Gebühr für das Geschwisterkind beträgt 54€ ab einem Alter von einem Jahr. Unbedingt das Kind auch anmelden!

ab Mo. 21.09.2026, 16:30–17:15 Uhr, 12 mal

Einkaufspassage am Fuggerplatz 1, Gymnastikraum, EG

Leitung: Natascha Schwanda, lizenzierte Musikgartenlehrerin und Sozialpädagogin, Gebühr: 108,00 €

Bewegung und Körpererfahrung

Kurs Nr. 800-11**Zumba-Kids**

4-7 Jahre

NEU!

Zumba Kids ist ein fröhlicher Tanz- und Bewegungskurs für Kinder. Mit einfacher, kindgerechter Choreografie, Musik und kleinen Spielen entdecken die Kinder spielerisch Rhythmus, Koordination und Freude an Bewegung. Der Kurs stärkt außerdem Selbstvertrauen, Körpergefühl und das gemeinsame Miteinander, während der Spaß immer im Vordergrund steht.

ab Di. 29.09.2026, 16:15–17:00 Uhr, 15 mal

Sportzentrum in der Bayernstraße, Eingang West, Bayernstraße, Kaufering, Gymnastikraum

Leitung: Veronica Longo, Kursgebühr: 67,50 €

Schach

Kurs Nr. 800-05**Schach für Kids - Herbstferien**

ab 6 bis 14 Jahre

Anfänger können hier das königliche Spiel erlernen, Fortgeschrittene werden in taktische Kniffe und Tricks eingeweiht, mit denen sie ihren Gegnern (vielleicht Papa?) keine Chance mehr lassen. Anfangs werden wir eine Stunde üben, danach spielen und, wenn ihr wollt, als krönenden Abschluss ein Mehrkampf-Turnier (nicht nur Schach) austragen. Gerne können sich auch Kids mit Vorkenntnissen anmelden!

ab Mo. 02.11.2026, 09:30–12:00 Uhr, 5 mal

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 6, EG

Leitung: Dr. Christoph Schöner, FIDE Lizenz und Schulschachpatent, Gebühr: 75,00 €

Kreativität, Gestaltung und Musik

Kurs Nr. 800-01**Bastelkurs für Kinder von 6-10 Jahre**

NEU!

In diesem fröhlichen Bastelkurs entdecken Kinder spielerisch ihre Kreativität. Gemeinsam gestalten wir bunte Kunstwerke mit Hilfe von Papier, Pappe und Farben. Ob Malen, Schneiden, Kleben oder Experimentieren – hier ist für jeden etwas dabei.

Die Kinder lernen verschiedene Basteltechniken kennen, stärken ihre Feinmotorik und entwickeln eigene Ideen. Dabei stehen Spaß, Fantasie und das gemeinsame Erleben im Vordergrund.

3€ Materialkosten sind in der Gebühr enthalten

Bitte mitbringen: Freude am Basteln, Malkittel oder alte Kleidung, Getränk

Sa. 26.09.2026, 10:00–12:00 Uhr

Mittelschule, Raum 308 UG - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Susanne Rieder, Kunsterzieherin am Gymnasium

Gebühr inkl. Materialkosten: 15,00 €

Kurs Nr. 800-03**Zeichenkurs für Kinder von 10-14 Jahre**

NEU!

In diesem Zeichenkurs können Jugendliche ihre kreativen Fähigkeiten entdecken und weiterentwickeln. Schritt für Schritt werden grundlegende Zeichentechniken vermittelt – von ersten Skizzen bis hin zu detaillierten Bildern.

Ob Cartoons, Tiere oder Fantasiewelten: Die Teilnehmenden lernen, eigene Ideen aufs Papier zu bringen und ihren individuellen Zeichenstil zu entwickeln. Dabei stehen Freude am Gestalten, Experimentieren und der Austausch in der Gruppe im Mittelpunkt.

Inhalte:

- Grundlagen des Zeichnens (Linien, Formen, Schattierung)
- Perspektive und Proportionen
- Kreatives Arbeiten mit verschiedenen Materialien (Bleistift, Kohle, Weißhöhung)

2€ Materialkosten sind in der Gebühr enthalten

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Zeichenblock DIN A 4

Sa. 16.01.2027, 14:00–17:00 Uhr

Mittelschule, Raum 308 UG - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Susanne Rieder, Kunsterzieherin am Gymnasium

Gebühr inkl. Materialkosten: 20,00 €

Kurs Nr. 800-06**Stimmworkshop!**

für Kids von 10-15 Jahren

NEU!

Ihr wollt eure Stimme spielerisch kennen lernen, singt vielleicht schon in einem Chor, oder habt mit singen noch gar nichts am Hut? Come as you are. An diesem Wochenende geht es nur um euch und eure Stimme. Ihr bringt ein paar Lieblingssongs mit (falls ihr gerade keine habt, bringe ich welche mit), die wir dann zusammen in einer Gruppe aber auch im Einzelunterricht auf verschiedenen Wegen singen!

Der Stimme sollen keine Grenzen gesetzt sein! Ich freu mich auf euch und eure Lieder!

Di. 03.11.2026, 09:00–13:00 Uhr

Seminarzentrum in der Albert-Schweitzer-Str. 8, Raum 7, EG

Leitung: Carolin Jurkat, Bachelor of Music und Master in Konzertgesang, Gebühr Kleingruppe: 32,00 €

Kurs Nr. 800-02

Der Bandworkshop im Jugendhaus Kaufering: ein Wochenende gemeinsam Musik machen!

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Du spielst ein Instrument und möchtest in einer Band musizieren? Dann bist du hier richtig! Ein Wochenende lang geht es um Rhythmus, Töne, Akkorde und Kreativität. In kleinen Gruppen übst ihr bekannte Songs und entwickelt eigene Ideen. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind willkommen. Die erfahrenen Musiker Neil und Bernhard unterstützen euch. Mitbringen: eigenes Instrument und Kreativität. Für E-Gitarre, Bass, Schlagzeug, Percussion, Klavier und Gesang.

Wenn jemand z.B. mit Saxophon, Trompete, Posaune, Querflöte oder Streichinstrumenten wie Geige oder Cello ebenfalls teilnehmen möchte, bitten wir vor Anmeldung um eine persönliche Mitteilung, um klären zu können, ob die Teilnahme möglich ist. (Tel.: 0162-7443917, Email: neil-fred@freenet.de)

ab Sa. 24.10.2026, 10:30–16:30 Uhr, 2 mal

Jugendhaus, Landrat-Müller-Hahl-Str. 18, Kaufering

Leitung: Neil Huggett und Bernhard Magg

Gebühr inkl. Equipment: 95,00 €

**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 27.10.

ab Di. 22.09.2026, 16:00–17:30 Uhr, 8 mal

Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Sabine Spieler, Kursgebühr inkl. Materialkosten: 103,00 €

Kurs Nr. 800-09**Mal- und Kreativwerkstatt***für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren*

Beschreibung s. Kurs 800-08 Kurs am 18.11., aber kein Kurs am 28.10.2026

ab Mi. 23.09.2026, 16:00–17:30 Uhr, 8 mal

Mittelschule, Werkraum 303 - Einfahrt und Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße, UG

Leitung: Sabine Spieler, Kursgebühr inkl. Materialkosten: 103,00 €

Für junge Köche

Kurs Nr. 800-13**Wir fangen den Herbst im Kochtopf ein***Kochkurs für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren**in Kooperation mit der Solidargemeinschaft LANDSBERGER LAND*

Wir fangen den Herbst im Kochtopf ein! Aus regionalem und saisonalem Gemüse kochen wir eine bunte Suppe oder einen Eintopf, dazu Gemüsepommes mit selbstgemachtem Ketchup. Zum Abschied vom Sommer gibt es selbst kreiertes Eis. Gemeinsam kochen macht Spaß! Für Kinder ab 8 Jahren. Bitte Getränk und kleine Vorratsdosen für Kostproben mitbringen. Kochschürzen werden gestellt. Allergien bitte bei der Anmeldung angeben.

Sa. 10.10.2026, 10:00–13:00 Uhr

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

Leitung: Barbara Schreiber und Sonja Schmidt

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €

Kurs Nr. 800-14**Die Vorfreude auf die Adventszeit****beginnt mit dem Plätzchenbacken***Kochkurs für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren**in Kooperation mit der Solidargemeinschaft LANDSBERGER LAND*

Wir stimmen uns auf die Adventszeit mit selbstgebacken Plätzchen die wir Ausstechen, backen und anschließend liebevoll verzieren ein. Auch dürfen leckere Lebkuchen und ein Apfelbrot zum Nikolaustag nicht fehlen. Ein selbst-gemachter Früchtepunsch rundet unsere Vorfreude auf die Adventszeit ab. Leckere Probiererele dürft ihr mit nach Hause nehmen. Für unsere Bäckereien verwenden wir wenn möglich Produkte vom LANDSBERGER LAND. Bitte mitbringen: Getränk und kl. Vorratsdosen für Kostproben, Kochschürze wird gestellt.

Mi. 18.11.2026, 10:00–13:00 Uhr

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

Leitung: Barbara Schreiber und Sonja Schmidt

Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €

Weitere Veranstaltungsorte

Geltendorf

Kurs Nr. 201g-01**Literaturkreis**

Ein kleiner Kreis von netten Leuten, die Spaß daran haben, Bücher zu lesen und zwanglos mit anderen Eindrücken und Gedanken darüber auszutauschen, sucht gleichgesinnte „Bücherwürmer“! In diesem Semester beschäftigen wir uns mit Literatur aus Afrika. Bitte lesen Sie für den ersten Abend das Buch "Wie eine nackte Nadel" von Nuruddin Farah. Termine: 08.10., 12.11., 10.12., 14.01.2027 und 04.02.2027.

ab Do. 08.10.2026, 19:30–21:15 Uhr, 5 mal

Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, Geltendorf, Zeichensaal, OG

Leitung: Dr. Ingrid Suhr-Täger, Kursgebühr: 52,50 €

Kurs Nr. 200g-01**FenKid-Kurs ca. 4 bis 7 Monate****NEU!**

Die frühe Entwicklung von Kindern begleiten

Der FenKid-Kurs für die Kleinsten behandelt:

- Einen sicheren Bindungsaufbau und einen gelungenen Familienstart
- Veränderungen im Familienalltag (Partnerschaft, mein Rollenbild als Mutter, Geschwister)
- Bewegungsentwicklung: Rückenlage, Bauchlage, Koordination
- Lieder, Reime und Spiele zur Sprachförderung und Beruhigung
- Achtsame Pflege beim Wickeln, Baden und Anziehen
- Schmetterlingsmassage als zusätzliches Element
- Raum für Fragen zu Stillen, Beikost, Schlaf, Weinen

10 Vormittage, 21.09.2026 - 30.11.2026, Montag, 09:00 - 10:15 Uhr

Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG

Gebühr Elternteil u. Kind: 150,00 €

Kursleitung: Tanja Welker, FenKid und Basic Bonding Leiterin, EEH Fachberaterin

Kurs Nr. 200g-02**FenKid für Eltern mit Kindern ab 8-10 Monaten****NEU!**

Die frühe Entwicklung von Kindern begleiten

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
- ZUMIrKommen (Zumikos) (Meditative) Übungen zur Nervensystem Regulierung
- Klärung ihrer aktuellen Fragen: z.B. Raumsicherung, Schlafen ohne Stressprogramm, Warum weint mein Kind?

10 Vormittage, 21.09.2026 - 30.11.2026, Montag, 10:45 - 12:00 Uhr

Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG

Gebühr Elternteil u. Kind: 150,00 €

Kursleitung: Tanja Welker, FenKid und Basic Bonding Leiterin, EEH Fachberaterin

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, 06.10.2026 - 02.02.2027, 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**

Vous aimez parler français ? Vous aimez la langue française ?

Venez rejoindre notre groupe créatif et dynamique.

Conversation en français, à base de texte divers (Écoute, la Revue de la Presse), de petits films, de chansons. Thèmes actuels : de la gastronomie au tourisme, de l'actualité politique au sport, de l'Art aux traditions : tout ce qui se passe chez nos voisins. Mise en situation, récits de vacances, histoires créées et jouées.

Révision de grammaire selon la nécessité. Textes et photos accessibles à chacun-e dans le cloud de la VHS

ab Di. 06.10.2026, 19:30–20:50 Uhr, 14 mal

Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, Geltendorf, Zeichensaal, OG

Leitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin, Gebühr ab 5 TN: 112,00 €

Kurs Nr. 422g-05**Spanisch A1****für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671, ab Lektion 8. Kein Kurs am 22.10. und 19.11.2026!

ab Do. 01.10.2026, 17:00–18:30 Uhr, 12 mal

Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, Geltendorf, Zeichensaal, OG

Leitung: Maria Sanchez, Gebühr ab 5 TN: 108,00 €

Kurs Nr. 303g-14**Meditationen und Fantasiereisen mit Klangschalen**

Wenn der Alltagsstress zu groß wird, bieten Klangschalen und Fantasiereisen eine wohltuende Auszeit. Die Schwingungen der Klangschalen wirken auf Körper, Geist und Seele, fördern tiefe Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit. Fantasiereisen regen Kreativität, Konzentration und Aufmerksamkeit an. Eine wertvolle Gelegenheit, Energie zu tanken und sich selbst Zeit zu schenken.

Bitte mitbringen: Eine Matte zum darauf liegen, eventuell eine Decke, bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, etwas zum Trinken

ab Di. 10.11.2026, 19:30–20:30 Uhr, 6 mal

Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, Geltendorf

Leitung: Andrea Seemüller, Kursgebühr: 36,00 €

Kurs Nr. 301g-17**Mit Yoga bewusster leben**

Yoga als Jahrtausend alte Wissenschaft hat eine umfassende Wirkung auf unser Wohlbefinden. Durch sanfte und achtsame Bewegungsabläufe und Körperhaltungen lockern wir die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen. Atemübungen und meditative Reisen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, so dass wir den Anforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Freude begegnen können.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, evtl. Decke.

ab Di. 22.09.2026, 18:15–19:45 Uhr, 11 mal

Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf, Saal, EG

Leitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Kursgebühr: 99,00 €

Kurs Nr. 301g-18**Mit Yoga bewusster leben**

Beschreibung siehe Kurs 301g-17.

ab Di. 22.09.2026, 20:00–21:30 Uhr, 11 mal

Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf, Saal, EG

Leitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Kursgebühr: 99,00 €

Kurs Nr. 302g-01**Groove - einfach tanzen**

Tanzen ohne Vorkenntnisse, ohne feste Schritte und ohne Druck. Im Groove-Kurs geht es nicht darum, etwas „richtig“ zu machen, sondern darum, dich zu bewegen und deinem eigenen Rhythmus zu folgen. Ganz ohne Choreografie. Du bewegst dich, lässt den Alltag los und kommst wieder bei dir an. Nebenbei stärkst du Ausdauer, Koordination und Balance. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke für die Entspannung am Ende der Stunde.

ab Mo. 28.09.2026, 18:30–19:30 Uhr, 10 mal

Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf, Saal, EG

Leitung: Julia Benninger, Kursgebühr: 60,00 €

Kurs Nr. 302g-41**Rückenfit am Vormittag**

Ziel dieser Stunde ist eine starker und bewegter Rücken mit einer gesunden Wirbelsäule. Mit fließenden harmonischen Bewegungen aus dem Power-Vit Programm trainieren wir zielgerichtet und effektiv nicht nur die oberflächliche, sondern auch die tiefliegende Muskulatur für Bauch und Rücken, sowie Haltungsaufbau, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Geübt wird sowohl im Stand als auch auf der Matte am Boden.

Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen. Bitte mitbringen: Gute Laune, ABS-Socken, Gymnastikmatte, Getränk, Theraband, Handtuch und falls nötig Lagerungsmaterial.

15 Vormittage, 23.09.2026 - 27.01.2027, Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr

Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG

Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Petra Thieme

Kurs Nr. 302g-39**ZUMBA® Fitness**

Feiern Sie sich Fit! Sie brauchen keine Aerobic- oder Tanzerfahrung. In diesem Zumba-Kurs werden Einsteiger wie Zumbaerfahrene "abgeholt". In nur wenigen Stunden werden Sie merken, wie sich das Zumba-Fieber in Ihnen ausbreitet und Ihr Körper sich intuitiv zu den kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats bewegt. Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie. Pure Partystimmung inklusive. Bitte mitbringen: gute Laune, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu trinken.

ab Di. 22.09.2026, 18:00–19:00 Uhr, 15 mal

Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, Geltendorf

Leitung: Laurie Thum, Official Zumba®Instructor

Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302g-40**ZUMBA® Fitness**

Feiern Sie sich Fit! Sie brauchen keine Aerobic- oder Tanzerfahrung. In diesem Zumba-Kurs werden Einsteiger wie Zumbaerfahrene "abgeholt". In nur wenigen Stunden werden Sie merken, wie sich das Zumba-Fieber in Ihnen ausbreitet und Ihr Körper sich intuitiv zu den kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats bewegt. Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie. Pure Partystimmung inklusive. Bitte mitbringen: gute Laune, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu trinken.

ab Mi. 23.09.2026, 19:00–20:00 Uhr, 15 mal
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben
12, Geltendorf
Leitung: Bianca Weinlich, Kursgebühr: 90,00 €

Kurs Nr. 302g-41

Rückenfit am Vormittag

Ziel dieser Stunde ist eine starker und bewegter Rücken mit einer gesunden Wirbelsäule. Mit fließenden harmonischen Bewegungen aus dem Power-Vit Programm trainieren wir zielgerichtet und effektiv nicht nur die oberflächliche, sondern auch die tiefliegende Muskulatur für Bauch und Rücken, sowie Haltungsaufbau, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Geübt wird sowohl im Stand als auch auf der Matte am Boden. Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen. Bitte mitbringen: Gute Laune, ABS-Socken, Gymnastikmatte, Getränk, Theraband, Handtuch und falls nötig Lagerungsmaterial.

ab Mi. 23.09.2026, 10:00–11:00 Uhr, 15 mal
Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf, Saal, EG
Leitung: Petra Thieme, Kursgebühr: 90,00 €

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.

ab Mi. 30.09.2026, 18:00–19:00 Uhr, 8 mal
Kindergarten, Austr. 13, Egling a.d.Paar
Leitung: Marianne Greif, Yogalehrerin, Kursgebühr: 48,00 €

Kurs Nr. 301e-24

Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs 301e-23.

ab Mi. 30.09.2026, 19:15–20:15 Uhr, 8 mal
Kindergarten, Austr. 13, Egling a.d.Paar
Leitung: Marianne Greif, Yogalehrerin, Kursgebühr: 48,00 €

Hurlach

Kurs Nr. 409h-16

Italienisch A2

Kursbuch: Chiaro Nuova edizione A2, ab Lektion 9.

ab Mi. 11.11.2026, 18:30–20:00 Uhr, 10 mal
Haus der Begegnung, Poststraße, Hurlach
Leitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachenzentrum, Gebühr ab 5 TN: 90,00 €

Kurs Nr. 302h-37

Pilates, Faszien und mehr

Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken sowie die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst ausgeführt. Gut für Alle, die sich ein Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, Faszienrolle und Getränk.

ab Di. 13.10.2026, 19:00–20:00 Uhr, 8 mal
Sport- und Kulturhalle, Hurlach, Gymnastikraum
Leitung: Silvia Rieß, Kursgebühr: 48,00 €

Kurs Nr. 302h-37z

Pilates, Faszien und mehr

Beschreibung siehe Kurs 302h-37.

ab Di. 12.01.2027, 19:00–20:00 Uhr, 9 mal
Sport- und Kulturhalle, Hurlach, Gymnastikraum
Leitung: Silvia Rieß, Kursgebühr: 54,00 €

Kurs Nr. 302h-38

Wirbelsäulengymnastik - Rücken-fit

Sie möchten Ihren Rücken stärken, den Körper in Balance bringen und Ihre Beweglichkeit fördern? Diese gelenkschonende Gymnastik stabilisiert Ihren Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und für ein positives Körpergefühl. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen und Getränk.

ab Di. 13.10.2026, 18:00–19:00 Uhr, 8 mal
Sport- und Kulturhalle, Hurlach, Gymnastikraum
Leitung: Silvia Rieß, Kursgebühr: 48,00 €

Kurs Nr. 302h-38z

Wirbelsäulengymnastik - Rücken-fit

Beschreibung siehe Kurs 302h-38

ab Di. 12.01.2027, 18:00–19:00 Uhr, 9 mal
Sport- und Kulturhalle, Hurlach, Gymnastikraum
Leitung: Silvia Rieß, Kursgebühr: 54,00 €

Unsere AGB, Datenschutzerklärung und Informationen zum Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften finden Sie hier:



AGB



Wiederrufs-
belehrung



Datenschutz-
erklärung

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
Telefon: +49 160 954 596 43
e-mail: nicole.uslenghi@gmail.com
Postanschrift: Georgenstraße 23, 86152 Augsburg