

unsere Energie!

BÜRGERENERGIE^{EG}

IM LANDKREIS PFAFFENHOFEN A.D.ILM

Deine Energie, Deine Zukunft. Mach mit!



- Gemeinsam saubere Energie erzeugen
- Miteigentümer von PV-Projekten, Windparks und Wasserkraftanlagen werden
- Mitbestimmen und vom Ertrag profitieren



Werde Teil der
Bürgerenergiegenossenschaft
für den Landkreis Pfaffenhofen!

www.beg-paf.de



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

unsere Welt verändert sich rasant. Vieles ist im Fluss, die Zusammenhänge werden komplexer, manche Information ist mehrdeutig. In solchen Zeiten wächst die Sehnsucht nach einem Gefühl der Vertrautheit und Beständigkeit – nach Heimat. Doch was bedeutet Heimat eigentlich? Die Antworten darauf sind so vielfältig wie die Menschen selbst.

Heimat kann der Ort sein, an dem wir leben oder aufgewachsen sind. Heimat ist für viele da, wo ein geliebter Mensch lebt. Familie, Freunde. Gemeinschaft mit anderen, kulturelle Erlebnisse, Erfahrungen in der Natur, Sport im Verein – all das kann ein Gefühl von Heimat vermitteln.

Die Volkshochschule steht für Wissen, Begegnung und Austausch – für ein Ankommen in einer Gemeinschaft, in der jeder willkommen ist.

Deshalb lautet das Motto für das Sommertrimester 2025 **„Zeig mir deine Heimat“**.

Ein besonderes Highlight ist der Fotowettbewerb „Zeig mir deine Heimat“, der dazu einlädt, persönliche Heimatmomente festzuhalten. Eine Jury der vhs-Fotofreunde bewertet die eingereichten Bilder. Das Heimatmuseum im Mesnerhaus öffnet noch einmal seine Pforten für eine Sonderausstellung mit dem Titel „arm dran“ zur Stadtgeschichte Pfaffenhofens. Kunstwerke und historische Objekte lassen die Spitäler wieder lebendig werden, die im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit das Stadtbild prägten und Zuflucht für viele Menschen waren.

Fotowettbewerb: „Zeig mir Deine Heimat“ – Fotowettbewerb

Zeigt uns eure Heimat mit einem Foto. Auf den Fotos kann alles sein, was für Euch den Begriff Heimat beschreibt: eine schöne Landschaft oder ein Industrieviertel, die Gemeinschaft im Sportverein oder eine einsame Landschaft, historische Gebäude oder moderne Architektur, Feste, Märkte, besondere Orte, Bräuche, landesübliche Trachten oder Volkskunst.

Mit dem Wettbewerb „Zeig mir Deine Heimat“ möchten wir möglichst viele Bild-Beiträge, aus möglichst vielen Ländern einsammeln und allen Interessierten zeigen...

...weiterlesen auf Seite 70



Neben diesen Schwerpunkten erwartet Sie wie gewohnt ein breit gefächertes Programm. Die vhs bietet eine große Auswahl an Sprachkursen – von Anfängern bis hin zu Fortgeschrittenen. Hier können Sie neue Sprachen entdecken oder Ihre Kenntnisse vertiefen. Im Bereich der beruflichen Weiterbildung gibt es zahlreiche Angebote, die Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zu erweitern oder sich auf neue Herausforderungen vorzubereiten. Auch der Gesundheitsbereich ist stark vertreten: Von Yoga und Entspannungsangeboten über Bewegungskurse bis hin zu Ernährungsthemen gibt es vielfältige Möglichkeiten, Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Wer sich kreativ entfalten möchte, findet ein breites Angebot in den Bereichen Kunst, Musik und Handwerk. Zudem gibt es zahlreiche Vorträge zu aktuellen gesellschaftlichen Themen, die zur Diskussion und Reflexion einladen.

Mein besonderer Dank gilt dem Team der vhs-Geschäftsstelle und den Zweigstellen sowie den engagierten Kursleitungen, die mit großem Einsatz dieses Programm ermöglichen.

Ich lade Sie herzlich ein, im Programm zu stöbern und sich inspirieren zu lassen. Entdecken Sie Ihre vhs als einen Ort des Lernens, der Begegnung und des Miteinanders – ein kleines Stück Heimat.

Ihr

Albert Gürtner
Landrat

Sonderausstellung im Mesnerhaus: arm dran - Pfaffenhofen und seine Spitäler im Mittelalter

Nach fast 20 Jahren öffnet das Museum im Mesnerhaus erneut seine Türen – mit einer Sonderausstellung zur Stadtgeschichte Pfaffenhofens. Kunstwerke und historische Objekte lassen die Spitäler wieder lebendig werden, die im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit das Stadtbild prägten. Im Mittelpunkt stehen ein beeindruckendes Ölgemälde, das den Spital-Geistlichen mit seiner Familie als Stifter zeigt, sowie zwei mittelalterliche Holzfiguren. Ergänzt wird die Ausstellung durch eine kommentierte Zusammenschau historischer Stadtansichten...

...weiterlesen auf Seite 8



vhs Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

vhs-Geschäftsstelle

Hauptplatz 22
85276 Pfaffenhofen

Auskunft & Kontakt

Tel: 08441 27-4000
E-Mail: vhs@landratsamt-paf.de
Internet: <https://vhs.landkreis-pfaffenhofen.de>

So erreichen Sie uns

Mo. bis Fr.: 08:00–12.00 Uhr
nach Vereinbarung Mo–Do: 14:00–16.00 Uhr

Anmeldung ab Montag, 17. März 2025

Sie können sich persönlich, telefonisch oder über unsere Homepage anmelden. Halten Sie dafür bereit:

- Name
- Adresse
- Telefonnummer(n)
- E-Mail-Adresse
- IBAN
- Kursnummer

Kurzfristige Informationen versenden wir per Mail. Bitte halten Sie sich auf dem Laufenden.

Stornierung

Sie können bis zum 5. Tag vor Kursbeginn ohne Angabe von Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Die Stornierung kostet 4€. Mehr dazu unter Nr. 3 der Allgemeinen Geschäftsbedingungen AGB auf Seite 4.

Unterrichtszeiten

Unterricht kann grundsätzlich an allen Tagen stattfinden. Ausnahmen: Gesetzliche Feiertage und Schulferien.

Ermäßigungen

Unter bestimmten Voraussetzungen gewähren wir eine Ermäßigung auf die Kursgebühr. Einzelheiten dazu unter Nr. 4 unserer AGB auf Seite 4.

Nutzen Sie
die Online-
Anmeldung



Impressum

Herausgeber
Volkshochschule Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm
V.i.S.d.P.: Alice Köstler-Hösl
Redaktion: Team der Geschäftsstelle
Auflage: 9.000 Stück

Verlag, Druck, Satz, Anzeigenverwaltung:
ITmedia GmbH, Stauffenbergstraße 2a,
85051 Ingolstadt

Bildnachweise:
Landratsamt Pfaffenhofen
pixabay





Gesellschaft

Politik & Gesellschaft 6
 Demokratie im Gespräch 6
 Wirtschaft & Recht 7
 Länderkunde 8
 Geschichte & Heimatgeschichte 8
 Natur und Umwelt 10
 Wissenschaft & Technik 11
 Interkulturalität 11
 Elternkurse / Pädagogik 11
 Baby und Kleinkind 11
 Junge Familie / Eltern 13
 Kinder stärken 14
 Eltern stärken 15
 Kinder und Medien 16
 Psychologie 16



Beruf

Soft Skills 22
 Künstliche Intelligenz 23
 EDV – Web-Anwendungen 23
 KI und Social Media 23
 EDV-Sicherheit 24
 Tabellenkalkulation 24
 EDV in der Teamarbeit 24
 Bildbearbeitung 24
 Xpert Business Online-Kurse – Vor-
 schau auf Herbst 2025 24



Sprachen

Allg. Hinweise Niveaustufen 28
 Deutsch als Fremdsprache 29
 Integrationskurse (BAMF) 29
 Deutsch als Fremdsprache 30
 Laufende Integrationskurse 30
 Berufsbezogene Sprachkurse B2 32
 Deutsch Prüfungen 32
 Deutsch (ohne BAMF-Förderung) 33
 Englisch 33
 Business English 35
 Französisch 36
 Italienisch 36
 Spanisch 39
 Neugriechisch 40
 Kroatisch 40
 Russisch 41
 Sanskrit 41
 Ungarisch 41



Gesundheit

Med. Themen & Naturheilkunde 44
 Entspannung & Stressreduktion 45
 Yoga 46
 Progressive Muskelentspannung 48
 Qi Gong – Tai Chi 48
 Ernährung 50
 Gesundes für den Hund 51
 Schönheit und Pflege 51
 Gymnastik & Gesunder Rücken 52
 Feldenkrais-Körperarbeit 53
 Zumba 54
 Pilates 54
 Kangatraining 54
 Fitness mit Musik 55
 Workout & Bewegung 55
 Indoorcycling 57
 Fit mit 50 plus 57
 Aqua-Fit 58
 Kampfkunst & Selbstverteidigung 58
 Outdoor Sport & Bewegung 58



Kultur

Literatur 62
 Kunstgeschichte 62
 Zeichnen & Malen 63
 Tuschmalerei 63
 Zentangle® 64
 Acryl, Sketching & Struktur 64
 Digitales Malen & KI 66
 Malen mit Alkohol Tinte 66
 NeuroGraphik® 68
 Gold- & Silberschmiden 68
 Kreativ mit Keramik 69
 Kalligraphie & Kreatives 70
 Fotowettbewerb 70
 Fotografie & Bildbearbeitung 70
 Bildbearbeitung 71
 vhs-Filmkunst-Reihe:
 Der besondere Film 72
 Musik & Gesang 73
 Zither 74
 Zauberharfe 74
 Hörakademie: Die schönsten Ballette
 der Musikgeschichte 75
 Tanz 75
 Kochen & Genießen 76
 Asiatische Küche 77
 Indische Küche 77
 Weinkunde 78
 Cocktails 78
 Nähen 78
 Kreatives Sticken 78



Elternkurse/Pädagogik 80
 Junge Vhs 80
 Kids Aktiv 80
 Kids Kreativ 82
 Malen und Zeichnen 83



A Außenstellen

Baar-Ebenhausen 86
 Ernsgraden 87
 Geisenfeld 90
 Hohenwart 93
 Ilmünster 93
 Jetzendorf 94
 Manching 95
 Münchsmünster 96
 Pöornbach 97
 Reichertshausen 97
 Reichertshofen 98
 Rohrbach 99
 Scheyern 100
 Schweitenkirchen 102
 Vohburg 103
 Wolnzach 106

Impressum 2

Allgemeine Geschäftsbedingungen 4

Datenschutzerklärung 112

Allgemeine Geschäftsbedingungen

für die Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

1. Zustandekommen des Vertrags

Mit Ihrer Anmeldung zu einer Veranstaltung und der stillschweigenden Annahme durch die Volkshochschule (vgl. „Wichtige Hinweise“ zur Kursanmeldung) kommt unter Anerkennung der allgemeinen Geschäftsbedingungen ein Vertrag zustande.

Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch, im Internet oder per E-Mail bis zum Tag des Kursbeginns anmelden.

Soweit im Kurs eine Teilnehmerliste aufliegt, sind Sie verpflichtet, sich in diese einzutragen.

2. Bezahlung

Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig.

Die Bezahlung kann per Lastschrift (SEPA) oder durch Überweisung erfolgen.

Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren erhalten Sie spät. 5 Tage vor der Abbuchung eine Vorabinformation über die Fälligkeit.

Bankgebühren, die bei einer Rückbuchung von Kursgebühren anfallen, die von Ihnen zu vertreten ist (z.B. wegen Kontounterdeckung oder unberechtigtem Widerruf der Abbuchung), gehen zu Ihren Lasten.

Zusätzliche Materialkosten zahlen Sie bitte im Kurs, soweit im Programmheft nichts anderes angegeben ist.

Für Lehrgänge und Studienreisen gelten besondere Bedingungen.

3. Rücktritt

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten,

- wenn die für den Kurs kalkulierte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird,
- wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiter*in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

Sie können vom Vertrag zurücktreten

- bis zum 5. Tag vor Kursbeginn,
- bei Sprachkursen innerhalb von drei Tagen nach dem ersten Kurstermin (ausgenommen neu anlaufende Anfängerkurse, Ferienkompaktkurse und vom BAMF geförderte Integrations- oder Berufssprachkurse)

Bis zu diesem Zeitpunkt erhalten Sie die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 4 € zurück-erstattet. Danach ist eine Erstattung der Kursgebühr nur möglich, wenn Sie oder die vhs eine Ersatzperson finden. Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt noch die (teilweise) Erstattung des Kurspreises möglich.

Weitergehende Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

4. Ermäßigungen

Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.

Gegen Nachweis erhalten Auszubildende, Schüler, Studenten, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst und Schwerbehinderte (ab GdB 50 %) bei der Anmeldung eine Ermäßigung um 30 % der Kursgebühr.

Empfänger von Leistungen der Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II (Arbeitslosengeld II, Sozialgeld), von Leistungen der Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsunfähigkeit, sowie Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder von Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) erhalten gegen Nachweis eine Ermäßigung um 60 % der Kursgebühren.

Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte und der Jugendleiter/in-Card (Juleica) erhalten bei der Buchung von Kursen oder Seminaren eine Ermäßigung um 10 % der Teilnahmegebühr.

Einzelveranstaltungen (z. B. Vorträge, Konzerte), Kinderkurse, Reisen, Fahrten, Kurse in Kleingruppen bis einschließlich vier Teilnehmern, Integrationskurse und Instrumentalkurse, sowie Prüfungen sind von den Ermäßigungsregelungen ausgenommen, ebenso Materialkosten.

5. Prüfungen

Der Vertrag enthält keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung.

6. Urheberrecht

Wir bitten zu beachten, dass Fotografieren, Filmen und Tonmitschnitt in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Ausgeteiltes Lehrmaterial jeglicher Art darf ohne Genehmigung der Volkshochschule in keiner Weise vervielfältigt werden.

7. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden, gleich aus welchem Grund diese entstehen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

8. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des für das jeweilige Semester geltenden Programmhefts. Die Kursleiterin/der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen des Vertrags bedürfen grundsätzlich der Schriftform.

9. Datenschutz

Die zur Kursanmeldung gemachten personenbezogenen Daten (Name, Adresse, Bankverbindung etc.) bleiben auch nach Ablauf von 6 Monaten gespeichert, um erneute Anmeldungen zu erleichtern. E-Mail-Adressen können zur Kundeninformation (z. B. Kursänderungen, Erscheinen des neuen Programms, Veranstaltungshinweise, etc.) genutzt werden. Die gespeicherten Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Auf Wunsch des Kunden können die Daten nach Kursende (bis auf Name, gebuchte Kurse und Geburtsjahr) gelöscht werden.



Gesellschaft

Demokratische
Orte des
Lernens



Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen sind seit ihrer Gründung demokratische Lernorte für soziales und politisches Lernen, mit besonderem Fokus auf politische Bildung ohne Belehrung oder Parteipolitik. Sie stärken die Urteils- und Handlungsfähigkeit, fördern Engagement für demokratische Werte und Menschenrechte. Das breite Programm des Fachbereichs umfasst Themen wie Politik, Gesellschaft, Umwelt, Recht, Geschichte, Psychologie und Pädagogik. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen. Vielfältige Veranstaltungen bieten Informationen, Raum für Diskussion und einen offenen Gedankenaustausch.

Politik & Gesellschaft

Stalking – Hilfe suchen & finden – Online-Vortrag

Fast 12 Prozent aller Deutschen werden im Lauf Ihres Lebens gestalkt. Stalking bedeutet das wiederholte Verfolgen, Nachstellen oder penetrante Belästigen einer Person und ist ein Gewaltverbrechen. Bei der Verfolgung ihrer Opfer sind Stalker sehr erfindungsreich. Betroffen sind vor allem Frauen. Die Täter sind zu 80 % Männer, meist aus dem privaten Umfeld. Es sind z.B. abgewiesene Verehrer, Nachbarn oder Kollegen. In fast der Hälfte der Fälle handelt es sich um ehemalige Partner. Viele von ihnen glauben, sie kämpfen um ihre ehemalige Beziehung. Dabei bemerken sie nicht, dass sie den Frauen extrem zusetzen. Psychisch wie physisch. Die körperlichen und seelischen Folgen für die Opfer sind gravierend. Der WEISSE RING steht Stalking Opfern bei mit Rat und praktischer Hilfe. Darüber wird der Dozent an diesem Abend informieren. Eingeladen zum Vortrag sind Betroffene, Angehörige und alle die helfen wollen.

Sebastian Attenberger

Onlinekurs

■ 252A1100_O

Mo, 28.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Eine Anmeldung ist zur Übermittlung des Online-Zuganges notwendig und wird vertraulich behandelt.

NEU! Sicher wohnen – Wie kann ich mich wirksam vor Einbrüchen schützen

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände ist für viele Menschen ein schockierendes Erlebnis. Durch effektive Sicherheitstechnik und das richtige Verhalten könnten aber viele Einbrüche verhindert werden.



Um Sie zielgerichtet aufzuklären, wird Sie der erfahrene Kriminalpolizeiliche Fachberater über die spezifische aktuelle Kriminalitätslage informieren und Ihnen wichtige Informationen an die Hand geben, wie Sie Ihr Zuhause wirkungsvoll schützen können.

Rainer Öxler, Kriminalhauptkommissar, Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der KPI Ingolstadt

Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3.
OG. ■ 252A1101

Di, 08.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 € 80% der Einnahmen gehen als Spende an den „Weißen Ring“ ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern und zur Verhütung von Straftaten.

NEU! Im Alter sicher leben – Betrug erkennen und verhindern

Der sog. Callcenterbetrug (= Betrug über Telefonzentralen) ist seit einigen Jahren eines der beherrschenden Themen der internationalen und nationalen Kriminalitätsbekämpfung. Organisierte und professionelle Kriminelle versuchen massenhaft auf raffinierte Art und Weise vor allem ältere Menschen um deren wertvolles Hab und Gut zu bringen. Im Rahmen dieser informativen und kurzweiligen Vortragsveranstaltung der Kriminalpolizeiinspektion Ingolstadt wird der Präventionsbeamte Kriminalhauptkommissar Rainer Öxler unter dem Motto „Im Alter sicher leben“ über die verschiedenen Tatbegehungsformen des Callcenterbetrugs sowie die damit verbundenen Gefahren an der Haustür aufklären. Zudem gibt er Ihnen verständliche und umsetzbare Tipps zur Erhöhung Ihrer persönlichen Sicherheit.

Rainer Öxler, Kriminalhauptkommissar, Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der KPI Ingolstadt

Realschule, Raum CK10

■ 252A1102

Sa, 24.05.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 5 €

80% der Einnahmen gehen als Spende an den „Weißen Ring“ ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern und zur Verhütung von Straftaten



Demokratie im Gespräch

Demokratie im Gespräch: Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz

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

Onlinekurs

■ 252A1130_O

Mi, 09.04.25, 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Demokratie im Gespräch: Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen

Lernende Systeme verändern die Arbeitswelt tiefgreifend: Künstliche Intelligenz wird den Menschen künftig in allen Bereichen unterstützen _ von der Produktion über die Sacharbeit bis hin zu sozialen Berufen... online weiterlesen
 Onlinekurs ■ **252A1131_O**
 Mi, 14.05.25, 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Demokratie im Gespräch: Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat?

Seit 2022 gehen die EU und Deutschland strikter mit ausländischen Propagandamedien und extremistischen Kanälen im Netz um: Die Verbreitungswege der russischen Medien RT und Sputnik wurden in der EU gekappt... online weiterlesen
 Onlinekurs ■ **252A1132_O**
 Mi, 04.06.25, 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Wirtschaft & Recht

Früher in Rente?

Früher den Ruhestand genießen? So wenige Rentenabschläge wie möglich? Sie erfahren wann und unter welchen Voraussetzungen Sie in Rente gehen können und was sich hinter dem Begriff Flexi-Rente verbirgt. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und besonders langjähriger Versicherung. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge (bis zu 14,4 %) reduzieren können und welche Hinzuverdienstgrenzen gelten. Aufgezeigt werden auch die häufigsten Fehler der Betroffenen, Ärzte sowie Behörden in Altersrenten-, Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren.

Maria Nickl, unabhängige Rentenberaterin
 Realschule, Raum **B204** ■ **252A1105**
 Di, 06.05.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 17 € inkl. Skript.

Immobilienfinanzierung Was kann ich mir wirklich leisten?

Onlinekurs ■ **252A1107_O**
 Mo, 12.05.25, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Online-Vortrag: Teilzeitfalle – wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann

Onlinekurs ■ **252A1109_O**
 Di, 13.05.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 €

Wege durch den Versicherungsdschungel

Der deutsche Durchschnittshaushalt gibt pro Jahr fast 3000 € für Versicherungen aus. Das bedeutet aber leider nicht, dass der richtige Versicherungsschutz vorhanden ist. Leider sind oft viele „falsch“ versichert, d. h. sie haben nicht den Versicherungsschutz, den sie brauchen, dafür aber sind viele Versicherungen überflüssig oder manches Risiko ist für teures Geld gleich doppelt versichert. Der Vortrag gibt einen Überblick... online weiterlesen

Astrid von Perponcher, Diplom-Kauffrau, zert. Sachverständige für Ruhestandsplanung
 Realschule, Raum CK10 ■ **252A1111**
 Mi, 21.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Online-Vortrag: Versicherungen – was ist wichtig, was ist Luxus?

Onlinekurs ■ **252A1113_O**
 Di, 27.05.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 €

Online-Vortrag: Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass

Onlinekurs ■ **252A1115_O**
 Di, 24.06.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Digitaler Nachlass, Digitale Vorsorge Eigene Entscheidungen treffen

Onlinekurs ■ **252A1117_O**
 Mi, 02.07.25, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

CyberMonday: Der elektronische Personalausweis und die BayernID Ihre Schlüssel zur digitalen Welt

Onlinekurs ■ **252A1120_O**
 Mo, 07.04.25, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

TOP-100-Optiker 2024/2025

optik-fuchs.de

fuchs

**Augenoptik
Contactlinsen
Hörakustik**

Dipl.-Ing. Augenoptik · Dipl.-Ing. FH Hörakustik
 Münchener Str. 8 · 85276 Pfaffenhofen · Tel.: 08441 - 3883
 - Immer eine Idee besser -



CyberMonday: Vom Papier zum Pixel: Wie e-Akte und e-Rezept die Versorgung verändern

Onlinekurs ■ 252A1121_O
Mo, 05.05.25, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

CyberMonday: Moral Digital!? Ein Impulsvortrag zu ethischen Fragen der Digitalisierung

Onlinekurs ■ 252A1123_O
Mo, 07.07.25, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Länderkunde

Andalusien in Geschichte und Gegenwart – Online

Nach der ersten Besiedlung in der Jungsteinzeit eroberten Phönizier, Karthager, Westgoten, Vandalen und Römer die Iberische Halbinsel... online weiterlesen.

Onlinekurs ■ 252A1501_O
Do, 05.06.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

Geschichte & Heimatgeschichte

Bayern und die Frühgeschichte der Bundesrepublik Deutschland – online

Besatzung, Wiederaufbau, Flüchtlingssituation, Demokratisierung: Bayern stand im Mai 1945 vor großen Herausforderungen... online weiterlesen

Onlinekurs ■ 252A1604_O
Do, 15.05.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

arm dran – Pfaffenhofen und seine Spitäler im Mittelalter

Nach fast 20 Jahren öffnet das Museum im Mesnerhaus erneut seine Türen – mit einer Sonderausstellung zur Stadtgeschichte Pfaffenhofens. Kunstwerke und historische Objekte lassen die Spitäler wieder lebendig werden, die im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit das Stadtbild prägten. Im Mittelpunkt stehen ein beeindruckendes Ölgemälde, das den Spital-Geistlichen mit seiner Familie als Stifter zeigt, sowie zwei mittelalterliche Holzfiguren. Ergänzt wird die Ausstellung durch eine kommentierte Zusammenschau historischer Stadtansichten, darunter die Bruderschaftsfahne von 1779. Ein faszinierender Blick in die Vergangenheit Pfaffenhofens!

Heimat- u. Kulturkreis
Pfaffenhofen / Ursula
Beyer, Heimat- und Kulturkreis
Pfaffenhofen
Museum im Mesnerhaus,
Scheyerer Str. 5

■ 252A1610
Von Samstag, den
14.06.2025 bis Sonntag
den 20.07.2025, Öffnungszeiten
jeweils an den Wochenenden (Sa./
So.) von 10h bis 18h oder
auf Anfrage an arm-dran2025@web.de gebührenfrei

Eine Kooperation des Landkreises und der vhs Pfaffenhofen, der Stadt Pfaffenhofen, des Heimat- und Kulturkreises und ARCHIATER.

Es sind auch Führungen geplant, diese werden kurzfristig ausgeschrieben.



Sie prägten Deutschland – Online Vortragsreihe

Teil 1: Kanzler Konrad Adenauer
Onlinekurs ■ 252A1615_O
Mo, 23.06.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Teil 2: Kanzler Willy Brandt und Kanzler Helmut Schmidt
Onlinekurs ■ 252A1616_O
Mo, 30.06.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Teil 3: Kanzler Helmut Kohl und Kanzlerin Angela Merkel
Onlinekurs ■ 252A1618_O
Mo, 07.07.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Japan Reihe – Online Vortragsreihe

Teil 1: Die Meiji Reformen und Ihre Folgen
Di, 29.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 € ■ 252A1620_O

Teil 2: Japan im 2. Weltkrieg
Di, 27.05.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 € ■ 252A1621_O

Teil 3: Wiederaufbau nach 1945
Di, 03.06.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 € ■ 252A1622_O

Teil 4: Neue Herausforderungen in der Gegenwart
Di, 24.06.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 € ■ 252A1623_O

80 Jahre Kriegsende – Veranstaltungen zum Gedenken an das Ende des Zweiten Weltkriegs



Am 9. Mai, genau 80 Jahre nachdem die Waffenruhe in Europa begann, betrachtet der Stadtarchivar und Historiker Andreas Sauer mit einem Vortrag das Geschehen in Pfaffenhofen nach der sogenannten „Stunde Null“. Wie erlebte die Bevölkerung in und um Pfaffenhofen das Kriegsende? Für die Menschen in Pfaffenhofen endete die Herrschaft der Nazis am 28. April 1945, als die amerikanischen Truppen über Hoherwart und Tegernbach in die Kreisstadt einrückten und nach und nach die Kontrolle über den gesamten Landkreis übernahmen. Dies geschah nicht überall ohne den Widerstand letzter Fanatiker, wie vereinzelter SS-Einheiten, die noch bis zuletzt die einmarschierenden US-Einheiten bekämpften und Angst und Schrecken unter der Zivilbevölkerung verbreiteten. Zeitgleich versuchten mutige Bürgerinnen und Bürger des Landkreises den Amerikanern zu signalisieren, dass sie keinen Widerstand mehr zu befürchten hatten. Andreas Sauer berichtet aus zeitgenössischen Quellen und Zeitzeugengesprächen im Umfeld von Hoffnung auf Frieden und einem Blick in eine ungewisse Zukunft.

Andreas Sauer M.A., Historiker und Stadtarchivar

Rathaussaal Pfaffenhofen

■ 252A1602

Fr, 09.05.25, 20.00 - 22.00 Uhr, Teilnahme kostenlos.



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

Die Veranstaltung findet als Kooperation mit der Stadt Pfaffenhofen statt, die diesen historischen Ereignissen gedenken und die Erinnerungen der letzten Zeitzeugen konservieren und für nachfolgende Generationen erfahrbar machen möchte.

Zeitzeugen gesucht! – Das Kriegsende in und um Pfaffenhofen

Wer hat das Kriegsende in und um Pfaffenhofen erlebt und kann berichten? In einem gemeinsamen Projekt des Stadthistorikers Andreas Sauer und Schülern des Schyren-Gymnasiums werden Zeitzeugen gesucht, die in Interviews Ihre Erlebnisse erzählen. Die Interviews werden aufgezeichnet und als Audio-Dateien gesichert. Geplant ist diese Tonaufzeichnungen, zusammen mit Portraitfotos in das Archiv von Stadt und Landkreis zu überführen um Sie als authentische Dokumente der damaligen Zeit auch zukünftigen Generationen zugänglich zu machen. Auch sollen Bilder und Tonaufzeichnungen in einer Ausstellung im Lauf des Jahres veröffentlicht werden. Wer seine Geschichte erzählen möchte, wendet sich bitte an Michael Hagn von der Volkshochschule Pfaffenhofen unter 08441 - 27445 oder unter michael.hagn@landratsamt-paf.de

Andreas Sauer M.A., Historiker und Stadtarchivar

vhs-Büro, Hauptplatz 22, Raum A002

■ 252A1603

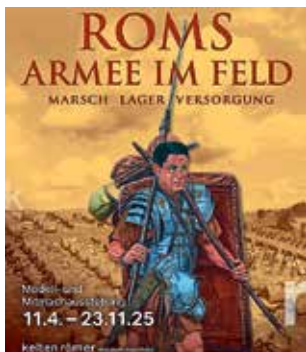
Wer seine Geschichte erzählen möchte, wendet sich bitte an Michael Hagn

von der Volkshochschule Pfaffenhofen unter 08441 – 27445 oder unter michael.hagn@landratsamt-paf.de



Roms Armee im Feld – Marsch – Lager – Versorgung Sonderausstellung vom 11.04.2025 - 23.11.2025

In dieser Sonderausstellung geht es um die Beweglichkeit der römischen Armee, um ihre planvoll angelegten Lager und Kastelle und um die logistischen Anforderungen bei ihrer Versorgung mit Nahrungsmitteln und anderen Produkten. Welche Strecken mussten die römischen Legionäre marschieren? Welches Gewicht hatten sie dabei zu schleppen? Wie schnell entstand ein römisches Feldlager? Wie viele Soldaten teilten sich ein Zelt oder eine Stube? Welchen Getreidebedarf hatte eine römische Legion? Und wie gelangte der Nachschub an die Front? Antworten auf diese und viele weitere Fragen liefern faszinierende Landschaften im Miniaturformat, lebensgroße Zeichnungen römischer Militärs aus der Feder von Graham Sumner, originalgetreue Repliken zum Anfassen und spannende Mitmachstationen – vom Marschgepäck eines Legionärs bis zu einer Handmühle zum Mahlen von Getreide.



Führung 1:

■ 252A1601

So, 27.04, 14:00 Uhr - Familienführung durch die Sonderausstellung, Preis Erwachsene: 9 €, Kinder u. Jugendliche ab 6 Jahren 4,50 € pro Kopf.

Führung 2:

■ 252A1601_1

So, 25.05. 14:00 Uhr- Familienführung durch die Sonderausstellung, Preis Erwachsene: 9 €, Kinder u. Jugendliche ab 6 Jahren 4,50 € pro Kopf.



Natur und Umwelt

Wildnis erleben!

Täglich geschehen viele tierische Abenteuer direkt vor unserer Haustür oder im nahe gelegenen Stadtwald. Doch wer nimmt die Tiere wirklich wahr? Das Lesen von Spuren und das Verstehen der Vogelsprache ermöglichen es uns zum Beispiel, genau zu wissen, wo der Fuchs sich aufhält oder der Uhu sein Zuhause hat. Alle heimischen Tiere, Pflanzen und Pilze sind in einem engen Netz des Lebens verwoben! In einem zweistündigen Spaziergang begeben wir uns auf eine Reise in die Welt der Tiere.

Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

Christian Rachl, Wildnis Trainer, staatl. gepr. Natur- und Landschaftspfleger, Imker

Treffpunkt: Parkplatz am Tierheim Pfaffenhofen

■ 252A1802

So, 06.04.25, 9.30 – 11.30 Uhr, 22 € für Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre nehmen kostenlos teil (keine Anmeldung der Kinder nötig).

Findet bei jedem Wetter statt (entfällt bei Sturm und Gewitter).

Online-Vortrag: „Keine Angst vor der Wärmepumpe“: Günstige Alternativen

Praxisbeispiel Haus Baujahr 1994 und nur 1000 kWh Strom für Wärme

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

■ 252A1814_O

Di, 08.04.25, 19.30 – 21.30 Uhr, gebührenfrei

Online-Seminar: Photovoltaik-Anlagen inkl. Speicher & Wallbox

Wie bekomme ich vergleichbare Angebote für eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox?

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

■ 252A1815_O

Di, 06.05.25, 19.00 – 22.00 Uhr, 19 €

Online-Workshop: Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen

Für Personen mit fachlichem Vorwissen – Ökostrom für 10 Cent die kWh mit einer selbst installierten Photovoltaikanlage.

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

■ 252A1816_O

Di, 20.05.25, 19.00 – 22.00 Uhr, 19 €

Pilzvortrag mit Schwammerl-Scholz

Nach dem Motto „Vor den Schwammerl ab ins Kammerl!“ stellt der bekannte Pilzexperte Bernhard Scholz die 10 goldenen Regeln des Pilze-Suchens vor. Er erklärt, wann es welche Pilze gibt und ob der Klimawandel darauf Auswirkungen hat, beschreibt die Artenvielfalt im Landkreis und zeigt, dass man die Pilze zu mehr als zum Essen verwenden kann. Denn Pilze gibt es auch im Frühjahr!

Bernhard Scholz

Realschule, Raum CK11

■ 252A1818

Do, 08.05.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

NEU! Lebensfeindliche Wüste oder echter Hotspot?

Lebensraum aus zweiter Hand: Abbaustellen als wertvoller Ersatzlebensraum bedrohter Arten.

Ist eine Sand- und Kiesgrube wirklich eine lebensfeindliche Wüste? Oder steckt dort mehr, als man auf den ersten Blick sieht?

Auf dieser spannenden Exkursion entdecken wir, wie scheinbar zerstörte Landschaften zu wertvollen Lebensräumen werden. Abbaustellen bieten seltenen Tieren eine neue Heimat. Mit etwas Glück begegnen wir dem Blaukehlchen, dem Kiebitz oder dem Flussregenpfeifer. Auch seltene Amphibien sind hier zu finden.

In Kooperation mit dem LBV Pfaffenhofen e.V.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, falls vorhanden Fernglas.

Christian Huber

Treffpunkt: Parkplatz bei Kieswerk Schweiger an der B16a, westlich Forstpriel, 85126 Münchsmünster

■ 252A1828

Sa, 07.06.25, 10.00 – 12.00 Uhr, 6 € Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre 3 €.

Christian Rachl

Meine tiefe Verbundenheit zu Natur und Mutter Erde schenken mir Kraft, Inspiration und Erdung, für mich persönlich und für meine Arbeit als selbständiger Wildnis Coach. Dies kann ich sowohl in meiner Tätigkeit als Natur- und Landschaftspfleger, als auch bei Wildnis- und Survival-Trainings einbringen und meine Leidenschaft mit anderen teilen.



NEU! Sträucher in Flur, Stadt und Wald

Sträucher stellen in der Landschaft ein wichtiges Bindeglied zwischen Wald und Offenland dar. Als Hecke erfüllen Sie wertvolle Funktionen in der Landschaft und im Garten sind sie auch Zierde. Lernen Sie unterschiedliche einheimische und fremdländische Straucharten an unterschiedlichen Standorten kennen.

Eine Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren, Strecke ca. 5 Kilometer.

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Bei Gewitter oder Dauerregen wird die Exkursion auf Samstag, 12.07.25 verschoben.

Matthias Jantsch, Forstingenieur und Botaniker

Treffpunkt: Parkplatz Stadtwald / Trimm-Dich-Pfad

■ **252A1852**

Sa, 05.07.25, 9.30 – 12.30 Uhr, 16 € pro Person, Kinder von 12-14 Jahren nehmen kostenlos teil und brauchen nicht angemeldet werden.

Wissenschaft & Technik

vhs.online: Quantencomputertechnologie und Künstliche Intelligenz

Die Kombination von Quantencomputertechnologie (QC) und Künstlicher Intelligenz (KI) eröffnet teilweise geradezu unfassbare Möglichkeiten. ... online weiterlesen.

Onlinekurs

■ **252A1900_0**

Do, 10.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Interkulturalität

Zahlen und Fakten zu Migration und Integration im Landkreis Pfaffenhofen

Vortrag mit Fragerunde

Nevila Saja-Seefried, Integrationsbeauftragte Landkreis Pfaffenhofen

Rentamtsaal im Landratsamt

■ **252A1799**

Di, 06.05.25, 18.30 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

Elternkurse / Pädagogik

Kurse für Kinder finden Sie in der Rubrik „Junge vhs“.

Baby und Kleinkind

Offener Babytreff

Sind Sie werdende Eltern oder haben bereits Kinder im Alter von null bis drei Jahren? Sie suchen einen Ort, um sich mit anderen Eltern auszutauschen und gleichzeitig professionelle Unterstützung in einer entspannten Atmosphäre zu erhalten? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Im offenen Babytreff haben Sie die Möglichkeit, andere Eltern zu treffen, Erfahrungen zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen... online weiterlesen.

Einmal monatlich mittwochs (02.04., 07.05., 11.06., 02.07., 06.08., 10.09., 01.10., 12.11., 03.12.)

Bitte bringen Sie eine Decke für sich und Ihr Kind mit!

KoKi – Fachberatungsstelle für die junge Familie, Koki Pfaffenhofen

Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3. OG.

■ **252A1261**

Mi, 02.04.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 9 x, gebührenfrei

Dieser Kurs wird angeboten in Kooperation mit der KoKi- Fachberatungsstelle für die junge Familie, Landkreis Pfaffenhofen



GGSD Bildungszentrum Pfaffenhofen a. d. Ilm

Ihr beruflicher Einstieg in die Pflege

Ausbildung:

Pflegefachfrau / Pflegefachmann

Pflegefachhelfer/in

(Alten- & Krankenpflege)



Förderbar durch die Agentur für Arbeit (AZAV-zertifiziert)



Infotermine, Infos zu den Ausbildungen u.v.m. finden Sie unter www.ggsd.de/pfaffenhofen

Berufsfachschulen für Pflege und Altenpflegehilfe

Krankenhausstraße 73 | 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

☎ 0 84 41 / 45 28 97 - 0

🌐 www.ggsd.de/pfaffenhofen





Mit allen Sinnen die Welt entdecken (Kinder von 9 – 18 Monaten)

Babys und Kleinkinder erkunden ihre Umwelt von Anfang an mit allen Sinnen. Neue Dinge wollen nicht nur gesehen, sondern auch gehört, gerochen, geschmeckt und angefasst werden, um sie begreifen zu können. Wir wollen die Kinder in den verschiedenen Bereichen experimentieren und sie dabei bewusst all ihre Sinne einsetzen lassen. Dabei eröffnen verschiedene Spiele und Materialerkundungen neue Möglichkeiten für den Alltag mit den Kindern.

Bitte bringen Sie eine Decke für sich und Ihr Kind mit!

Janine Klein, Bindungsorientierte Familienbegleiterin
Realschule, Gymnastikraum CK15 ■ **252A1262**

Fr, 11.04.25, 9.45 – 10.45 Uhr, 8 x, 84 € inkl. Materialkosten.
Der Kurs findet nicht am Freitag, 23.05. und Freitag, 30.05. statt.

Baby Beikost: mit Brei oder breifrei? – online

vhs-Kooperations-Onlinekurs
Onlinekurs ■ **252A1288_O**

Mi, 28.05.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 11 €

Windelfrei. Was unsere Babys alles können! – online

vhs-Kooperations-Onlinekurs
Onlinekurs ■ **252A1255_O**

Fr, 30.05.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 11 €

Gut vorbereitet in die Stillzeit – online

vhs-Kooperations-Onlinekurs
Onlinekurs ■ **252A1297_O**

Mi, 09.07.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 11 €

Schlaf gut, Baby – hilfreiches Wissen rund um den Baby- und Kleinkindschlaf

Fragst du dich auch manchmal, warum dein Kind so lange zum Einschlafen braucht? Wann es endlich alleine ein- und durchschläft? Oder bist du gerade schwanger und möchtest dich auf das „Mysterium Kinderschlaf“ vorbereiten? In diesem Workshop geht es um die Grundlagen des Baby- und Kleinkindschlafs... online weiterlesen.

Janine Klein, Bindungsorientierte Familienbegleiterin
Realschule, Gymnastikraum CK15 ■ **252A1264**

Do, 17.07.25, 9.30 – 11.30 Uhr, 17 €

Kinder dürfen gerne zum Kurs mitgenommen werden.

Garten- & Landschaftsbau

HI ROTTMAIR
Inhaber Jakob Muthig



Rohr 47, 85296 Rohrbach, Telefon: 08446 910 77,
Fax: 08446 910 76, E-Mail: muthig@galabau-rottmail.de



**Reparatur & Wartung
Fenster, Türen & Rolläden
Austausch Dichtungen**

Fa. Fenstermann Pfaffenhofen
Inh. Patrick Pirosanto

Posener Straße 28 | 85276 Pfaffenhofen | Telefon 08441 / 783 6558



Junge Familie / Eltern

Die Kosten für die Lehrkräfte werden vom Projekt „Junge Eltern/Familien“ vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten getragen.
weitere Online-Angebote unter:
www.aelf-ip.bayern.de/ernaehrung/familie/
Materialliste und komplette Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage.

Kinder an die Töpfe: Papa-Kind-Kochen

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln... online weiterlesen.
Bitte je Papa nur ein Kind mitbringen!
Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose, Trittschemel (für's Kind)
Monika Blankenhorn, Ernährungsfachfrau und Hauswirtschaftsmeisterin
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Pfaffenhofen, Gritschstr. 38 ■ **252A4212**
Sa, 12.04.25, 9.30 – 12.00 Uhr Bitte pro Papa nur ein Kind mitbringen.

Bewegungsspaß für Kinder (1,5 – 3 Jahre) & Eltern

Viola Baier, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Treffpunkt: Adolf-Rebl-Schule ■ **252A4214**
Mi, 30.04.25, Bewegungsspaß mit und ohne Musik, 16.15 – 17.45 Uhr,
Mi, 28.05.25, Abenteuer Wohnzimmer, 16.15 – 17.45 Uhr,
Mi, 25.06.25, Raus in die Natur, 16.15 – 17.45 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung NUR von Eltern notwendig = 1 Elternteil + jeweils 1 Kind
Achtung! Unterschiedliche Treffpunkte.

Bewegungsspaß für Kinder (1,5 – 3 Jahre) & Eltern

Viola Baier, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Treffpunkt: Adolf-Rebl-Schule ■ **252A4215**
Mi, 09.07.25, 16.15 – 17.45, gebührenfrei

Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm

Öffnungszeiten Geschäftsstelle Pfaffenhofen
Montag bis Donnerstag 08.00 Uhr - 12.00 Uhr u. 13.00 Uhr - 16.00 Uhr
Freitag 08.00 Uhr - 12.00 Uhr



Behälterausgabe Pfaffenhofen für Selbstabholer (nach Terminvereinbarung)
Dienstag 08.00 Uhr - 11.00 Uhr | Donnerstag 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Behälterlager Raiffeisenstr. 6, 85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm

Behälterausgabe Wertstoffhof Vohburg für Selbstabholer (nach Terminvereinbarung)
Mittwoch 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Regensburger Str. 40, 85088 Vohburg



 BEHÄLTER AN- / ABMELDEN	 BEHÄLTERBESTAND ÄNDERN
 REPARATURAUFTRAG	 BANKVERBINDUNG ÄNDERN
 KONTAKTDATEN ÄNDERN	 GEBÜHRENBESCHIED ANSEHEN

Sie können Ihre Abfallbehälter unter www.awp-paf.de auch online verwalten!

Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Pfaffenhofen a. d. Ilm
Raiffeisenstraße 19 · 85276 Pfaffenhofen · Tel.: 08441 7879-50
Fax: 08441 7879-79 · E-Mail: info@awp-paf.de · Web: www.awp-paf.de

- Behälter an- und abmelden
- Behälterbestand ändern
- Behälterreparaturen durchführen
- Bankverbindung, Kontaktdaten und Personenanzahl ändern
- Ermäßigung beantragen
- Gebührenbescheid einsehen, abspeichern und ausdrucken



Kinder stärken

Wie sicher ist Ihr Kind? Über Mobbing und Missbrauch

Würden Sie merken, wenn Ihr Kind gemobbt wird? Wissen Sie, wie Sie es vor (Cyber-)Mobbing und Missbrauch schützen können? Und was tun, wenn Sie einen Verdacht haben?... online weiterlesen.

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

■ 252A1276_O

Di, 08.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Kinder stark machen: „Mein Superheldenumhang“ – Resilienz entwickeln & fördern

Auch wenn ein Leben ohne Widrigkeiten verlockend klingt – Rückschläge und Niederlagen gehören zum Leben dazu. Denn ohne Herausforderungen gelingt auch kein Wachstum. Als Eltern können Sie viel dazu beitragen, die Resilienz ihrer Kinder zu stärken, damit belastende Lebensereignisse oder –umstände sie nicht so stark beeinträchtigen, sondern Ihre Kinder sogar gestärkt aus schwierigen Lebenssituationen hervorgehen... online weiterlesen.

Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

Realschule, Raum CK11

■ 252A1224

Di, 29.04.25, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen.

Starke Eltern! – Ein Einblick in das Resilienz Training für Erwachsene

Grundsätzlich geht es nicht darum als Elternteil / Erziehungsberechtigte perfekt zu sein, sondern darum, den Kindern ein gutes Vorbild zu sein. Resilienz (Innere Widerstandsfähigkeit) ist glücklicherweise keine angeborene Fähigkeit, sondern eine Kompetenz, die auch wir Erwachsenen mit dem richtigen Handwerkszeug stets fördern können. Sie wollen die Resilienz Ihrer Kinder fördern? Dann ist es grundlegend, dass wir Eltern / Erziehungsberechtigte uns mit dieser besonderen Kompetenz auseinandersetzen.

Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

Realschule, Raum CK11

■ 252A1226

Di, 06.05.25, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen.

AD(H)S & Emotionen

Eines der Hauptmerkmale des AD(H)S sind intensiv wahrgenommene & oft kaum bewältigbare Emotionen. Dieses (be)treffen die Person genauso wie deren Familie & soziale Kontakte. Nicht selten sind dadurch Beziehungen immer wieder auf die Probe gestellt. In dieser Veranstaltung nimmt die Dozentin sie mit in die bunte Achterbahn der Gefühle. Wissen zu neurodivergenten Emotionen führt zu Verständnis & damit zu Möglichkeiten ein AD(H)S Kind / eine Beziehungsperson mit AD(H)S immer wieder wertschätzend zu begleiten. Mehr als neurotypische Menschen brauchen AD(H)Sler*innen liebevolle Unterstützung & hilfreiche Methoden zum Umgang mit Gefühlen & dem daraus entstehenden (oft unerwünschten) Verhalten... online weiterlesen.

Karen Haferstein, Fachberaterin in Stress und Burn-out, Dipl. Sozialpädagogin

Realschule, Raum C114

■ 252A1241

Mi, 07.05.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 11 €

Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten – online

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

■ 252A1281_O

Mo, 05.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Das große Ja und das kleine Nein.

Wertschätzende Kommunikation mit dem eigenen Kind für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 10 Jahren

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

■ 252A1220_O

Fr, 16.05.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 11 €

Entspannte Kinder sind konzentrierter – online

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

■ 252A1287_O

Di, 27.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Kinder spielend fördern: Ein Wegweiser zur Schulfähigkeit – online

Schulfähigkeit umfasst ein ganzes Bündel an Fähigkeiten und Kompetenzen. In diesem Vortrag geht es um praktische Tipps, wie Sie spielerisch die Entwicklung Ihres Kindes fördern und welche Fähigkeiten wichtig sind. vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

■ 252A1290_O

Mo, 02.06.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €



Pubertät – Achterbahn der Gefühle für die ganze Familie – online

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

Do, 05.06.25, 20.00 – 21.00 Uhr, 11 €

■252A1291_O

Mehrsprachige Erziehung: Sprachwahl zuhause für Familien mit Migrationshintergrund und Interessierte

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

Sa, 28.06.25, 10.00 – 11.00 Uhr, 11 €

■252A1292_O

Wie helfe ich meinem traurigen Kind? – online

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

Di, 01.07.25, 10.00 – 11.30 Uhr, 11 €

■252A1293_O

Unsicherheiten und Ängste von Kindern und Jugendlichen gut begleiten – online

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

Do, 03.07.25, 20.00 – 21.00 Uhr, 11 €

■252A1296_O

Eltern stärken

Eltern werden – Paar bleiben: Balanceakt Familiengründung – online

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

Di, 29.04.25, 20.00 – 21.00 Uhr, 11 €

■252A1280_O

Alltagsheldin Mama für mehr innere Stärke und Gelassenheit

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

Mi, 07.05.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 11 €

■252A1282_O

Kinder haben Bedürfnisse – Eltern auch – online

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

Mo, 12.05.25, 20.00 – 21.00 Uhr, 11 €

■252A1284_O

Familie respektvoll und liebevoll leben – online

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

Mi, 02.07.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

■252A1294_O

Gigler



Verwertung. Entsorgung. Recycling.

Schrobenhausen 08252 8977-0
Augsburg 0821 716-856
Pfaffenhofen 08441 892-92

info@gigler.de
www.gigler.de



Kinder und Medien

Kindersicher im Netz Vortrag zur Medienerziehung

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs ■ **252A1278_O**
Do, 10.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Online-Vortrag: Datenschutz für die Familie

Von A wie Anonymität bis W wie Web-Of-Trust:

Was gibt es beim täglichen Umgang mit Smartphone oder/und Computer zu beachten, so dass die gesamte Familie besser informiert ist?

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs ■ **252A1279_O**
Di, 29.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

KI verstehen und nutzen: Chancen, Risiken und praktische Tipps für Familien

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs ■ **252A1283_O**
Mi, 14.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Klick & Klar: Das Medien-Update für Eltern

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs ■ **252A1286_O**
Mo, 19.05.25, 20.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Algorithmen steuern: Elternwissen gegen Fake News

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs ■ **252A1285_O**
Do, 22.05.25, 18.30 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Psychologie

JoinUs Gruppentreffen – Finde neue Freunde!

Neuaufgabe des erfolgreichen Kurses aus den letzten Semestern mit dem Motto „Hobbybörse“.

Wir laden euch herzlich ein zu einem unterhaltsamen Abend, an dem wir zusammenkommen, um gemeinsame Interessen

zu finden und Spaß zu haben.

Ziel ist es, andere Menschen kennenzulernen, sich auf etwas Neues einzulassen und und möglicherweise Gleichgesinnte zu finden, mit denen man ein Hobby oder Interesse teilen kann und sich gerne wieder trifft... online weiterlesen.

Bettina Bergmann

Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51, ■ **252A1302**
Fr, 04.04.25, 18.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, freiwillige Spenden sind möglich. Anmeldung zur besseren Planung erforderlich.

In Kooperation mit JoinUs-Gruppentreffen und der Kreisbücherei Pfaffenhofen.

Spontan werden im Alltag durch Improtheater

Sie möchten mehr aus sich herausgehen? Schlagfertigkeit und Spontaneität üben? Spielerisch die eigenen Grenzen ausloten, vielleicht sogar erweitern? Und dabei viel lachen? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs üben wir im Rahmen von unterhaltsamen Impro-Spielen, uns auf neue, unerwartete Situationen einzustellen und „um die Ecke“ zu denken... online weiterlesen.

Bitte bequeme Kleidung, bequeme Schuhe und ein Getränk mitbringen.

Stanislav Holoubek

Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51, ■ **252A1304**
Mi, 09.04.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 10 x (Kurs findet auch in den Osterferien statt), 120 €

Resilienz – Gestärkt durch Krisen

Resilienz wird häufig als „Immunsystem der Seele“ bezeichnet. Sie ist der Gegenspieler zu Stress und Krisen und hilft uns im Umgang damit. Im Workshop lernen wir Resilienz durch abwechslungsreiche Übungen, spannende Einblicke sowie kleine Transferaufgaben für den Alltag genauer kennen und stärken somit unser seelisches Immunsystem. Denn es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass Resilienz erlernbar ist und zwar in jedem Alter!

Sarah Kaindl, Heilpädagogin und Resilienz-Coach

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **252A1308**
Sa, 12.04.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 45 €



Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit im Alltag – Workshop für Frauen

„Möge ich freundlich zu mir sein“

Fühlen Sie sich gefangen im Hamsterrad aus Perfektion, Selbstkritik und Selbstabwertung? Sind Sie erschöpft von Ihrer Leistungsorientiertheit und kommen trotzdem nicht zur Ruhe? Würden Sie gerne mit Ihren „weiblichen Themen“ mehr in Einklang kommen?

Finden Sie mit Meditations- und Achtsamkeitsübungen, Elementen aus der Atem- und körperzentrierten Psychotherapie Ihre persönlichen Möglichkeiten zur Akzeptanz, Selbstmitgefühl und innerer Gelassenheit! Materialliste online.

Petra Kappelmeier, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) und klin. Train. für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A1310

Sa, 26.04.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 47 €



Petra Kappelmeier

Mein Name ist Petra Kappelmeier. Seit 2006 bin ich mit großer Freude als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis tätig, seit über 10 Jahren Dozentin bei der VHS Pfaffenhofen. Zur Psychotherapie bin ich über meine eigene Geschichte gekommen. Als Betroffene kann ich einfach viel Verständnis auf- und meine eigenen hilfreichen Erfahrungen mit einbringen. Seit einiger Zeit beschäftige ich mich mit Achtsamkeit und Meditation und integriere beides in meinen Alltag und meine Arbeit. Es ist mir immer wieder eine sehr große Freude, wenn ich Menschen wertfrei auf dem Weg in ihre eigene Kraft und Lebensfreude begleiten darf.

**Sauber
g'spart!**

**Mit Gas, Ökostrom
und Wärme.**

esb.de **ESB**
ENERGIE SÜDBAYERN

© Martin Bolle



Stressregulation für Körper und Psyche – Arbeiten mit dem Autonomen Nervensystem

Geraten Sie manchmal in großen emotionalen Stress oder gehen an die Decke und verstehen gar nicht warum? Fällt es Ihnen manchmal schwer, nach einem stressigen Erlebnis wieder zu entspannen und sich zu beruhigen? Dann hält Sie Ihr autonomes Nervensystem auf Trab. Das Autonome Nervensystem (ANS) ist verantwortlich für viele lebenswichtige Vorgänge in unserem Körper – es steuert Erregung und Entspannung und ist somit maßgeblich an unserem Befinden und Verhalten beteiligt... online weiterlesen. Praxis- und Theorieteile enthalten.

Sabine Beck, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ **252A1312**
Mi, 30.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x, 59 €

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen – Online

vhs.wissen live

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen.

Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie... online weiterlesen.

Vortragender: Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld.

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs ■ **252A1314**
Mi, 07.05.25, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Mit Achtsamkeit und Würde im Leben stehen – Onlinevortrag

Mit Achtsamkeit und Würde im Leben zu stehen, hat tatsächlich weniger mit den Lebensumständen zu tun, als damit, wie wir ihnen begegnen. Dabei spielt der Umgang mit sich selbst eine entscheidende Rolle... online weiterlesen.

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs ■ **252A1316_O**
Mi, 07.05.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

Glücklich und zufrieden leben: Wie gelingt mir das mit Hilfe der Positiven Psychologie? – Online

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs ■ **252A1306_O**
Do, 10.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Psychologie positiv angewandt – Selbstwahrnehmung und Selbstachtung in der Praxis

Online weiterlesen.

Renate Wätzel, Dipl. Psychologin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **252A1317**
Sa, 31.05.25, 9.00 – 17.00 Uhr (1 Std. Mittagspause und weitere kurze Pausen), 52 €

Gesunde Abgrenzung – So geht's! – Onlinevortrag

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs ■ **252A1326_O**
Mo, 02.06.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

AUTOHAUS

HEINZLMAIR



RENAULT

DACIA

Wir sind für Sie da.

Persönlich, kompetent und jederzeit.

Joseph-Fraunhofer-Str. 20 | 85276 Pfaffenhofen/Ilm

Tel: 08441 40808-0 | info@heinzlmair.de

www.heinzlmair.de

Psychologie des Geldes: Machen Geld und Besitz glücklich?

Der Wert des Geldes ist oft materiell definiert – „Glück“ ist aber eine Emotion, die sich nicht in Zahlen bemessen lässt. Wieso verknüpfen viele Menschen also beide Begriffe miteinander? Online weiterlesen.

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

■ 252A1330_0

Di, 24.06.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

AD(H)S bei Erwachsenen

Modediagnose, Hype oder Behinderung? Die Labels sind so vielfältig und unterschiedlich wie es das Leben mit ADHS eben auch ist. Nachdem wir bereits Jahrzehnte mit (bzw. gegen) unseren Herausforderungen und Stärken gelebt haben, ist die Diagnose oft erstmals eine Befreiung. Und dann? Im Kurs gibt die Dozentin einen erwachsenen-orientierten Einblick in das Leben mit ADHS. Lösungsorientiert und wertschätzend werden mit weiterführenden Informationen individuelle Lebensstrategien gefunden... online weiterlesen.

Karen Haferstein, Fachberaterin in Stress und Burn-out, Dipl. Sozialpädagogin

Realschule, Raum C114

■ 252A1242

Mi, 02.07.25 und 09.07.25, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr, 22 €

QueerForum: Late Bloomer – Coming Out als queer später im Leben

Queere Menschen sind in unseren Medien präsenter denn je. Meistens handelt es sich dabei um junge Menschen oder um Menschen, die ihr Leben schon lange offen und queer leben. Dabei gibt es eine Personengruppe, die häufig übersehen wird: die sogenannten „Late-Bloomer“, Menschen, die sich erst später im Leben ihrer queeren Identität bewusst werden oder die einen Großteil ihres Lebens versteckt gelebt haben und erst später den Schritt in die Öffentlichkeit

wagen. Wir, Petra, Claudio und Luca von Queer Pfaffenhofen wollen einen Einblick in das Leben dieser Menschen gewähren... online weiterlesen.

Queer Pfaffenhofen e.V.

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A1332

Mo, 07.07.25, 19.00 – 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Der Vortrag wird angeboten in Kooperation mit Queer Pfaffenhofen e.V.

Cinequeer Pfaffenhofen – Die Queerfilmnacht

Queer Pfaffenhofen e.V. zeigt in Kooperation mit der VHS Pfaffenhofen die monatliche Queerfilmnacht unter der Marke Cinequeer Pfaffenhofen. Jeden Monat präsentieren wir einen besonderen Film des unabhängigen Filmverleihs Salzgeber, der sich ausschließlich nicht-heterosexuellen Geschichten widmet. Diese Filme aus der internationalen Festivallandschaft sind mal spannend, mal witzig, und manchmal auch zutiefst berührend.

Nächste Termine:

11.04.2025, 09.05.2025, 13.06.2025, 11.07.2025, 01.08.2025, 12.09.2025, 10.10.2025, 14.11.2025, 12.12.2025 immer um 20:00 Uhr.

Queer Pfaffenhofen e.V.

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A1334

Einmal monatlich, 8 € je Termin, Filmtickets ausschließlich an der Abendkasse verfügbar. Die Veranstaltung wird angeboten in Kooperation mit Queer Pfaffenhofen e.V.

Gedankenhygiene – Burn Out verstehen und Vorbeugen – Onlinevortrag

vhs-Kooperations-Onlinekurs

Onlinekurs

■ 252A1336_0

Do, 17.07.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 €



jobs-paf.de

PASSEND ARBEIT FINDEN

Ihre Jobplattform für den Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

Sonderausstellung im Mesnerhaus

14.06.2025 – 20.07.2025

arm
dran

Pfaffenhofen und seine Spitäler im Mittelalter

Öffnungszeiten an den Wochenenden Sa./So. 10h-18h
oder auf Anfrage an armdran2025@web.de



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben



Landkreis
PFAFFENHOFEN a.d. Ilm

marchiater



Beruf

Fit für den Beruf –
Weiterkommen
mit der vhs



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien gehört ebenso dazu wie konkrete Qualifizierungslehrgänge für das berufliche Weiterkommen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Kommunikation und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Soft Skills

Richtig kommunizieren

Kommunikation, ob mündlich oder schriftlich, ist der grundlegende Prozess jeder Verständigung – und somit elementarer Parameter unserer Sozialkompetenz... online weiterlesen

Dieter J. Indra, Diplom-Kaufmann

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ **252A2105**
Sa, 17.05.25, 9.00 – 17.00 Uhr, 59 €

NEU! Smalltalk – Online

Vom Small Talk zum Smart Talk! Freundlich und offen auf Menschen zugehen – das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen... online weiterlesen

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs ■ **252A2106**
Fr, 09.05.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 75 €

Matthias Dahms

Mein Name ist Matthias Dahms. Ich möchte mein Wissen als Coach und Berater in den Bereichen Führung, Kommunikation und Personalentwicklung in meinen Kursen vermitteln. Meine Schwerpunkte liegen auf Führung, Schlagfertigkeit und Kommunikation und ich arbeite auf diesen Feldern mit Unternehmen, öffentlichen Verwaltungen und Bildungseinrichtungen zusammen. Die situative Arbeit mit den Teilnehmenden an deren kommunikativen Fragestellungen im Alltag stellt den besonderen Mehrwert meiner Seminare dar.



Mut zu mir selbst – Selbstcoaching für Frauen

Selbstcoaching ist erlernbar und befähigt, die eigene persönliche Entwicklung gezielt zu steuern, eigene Ressourcen und Stärken zu erkennen, zu nutzen und zu fördern. Wie können Sie sich mit wachsendem Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein Ihren Aufgaben stellen? Eine erfolgreiche Lebensgestaltung und persönliche Zufriedenheit hängen unmittelbar damit zusammen, ob wir uns selbst vertrauen und unsere Interessen selbstsicher vertreten... online weiterlesen.

Ingrid Liedtke

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **252A1318**
Sa, 10.05.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 30 €

Mit freundlicher Unterstützung der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Pfaffenhofen a. d. Illm.

Rhetorik und Kommunikation – Das richtige Sprechen und die richtige Bewegung

Erfolgreiche Kommunikation ist der Schlüssel zu beruflichem und persönlichem Erfolg. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Worte gezielt einzusetzen und Ihre Präsenz vor jedem Publikum zu stärken – sei es in Besprechungen, Präsentationen, im Unterricht oder in Verhandlungen... online weiterlesen.

Nora Oeser

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ **252A2107**
Fr, 16.05.25, 17.00 – 21.00 Uhr, 39 €

Konflikte wertschätzend und konstruktiv lösen – Kurs für Frauen

Konflikte sind ein fester Bestandteil unseres Lebens, aber sie sind gesellschaftlich sehr negativ besetzt. Viele von uns sehen Konflikte als etwas Bedrohliches, aus dem man nur als Gewinner oder Verlierer hervorgehen kann. In diesem Workshop möchte ich Sie einladen, Konflikte aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Denn Konflikte können sehr wertvoll sein, wenn sie konstruktiv und wertschätzend ausgetragen werden... online weiterlesen.

Kathrin Niedermeier, Systemischer Personal und Business Coach, Erzieherin

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ **252A1328**
Sa, 07.06.25, 9.30 – 14.00 Uhr, 19 €

Mit freundlicher Unterstützung der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Pfaffenhofen a. d. Illm.

vhs.online: Souveränität – sich selbstsicher fühlen und souverän auftreten

Onlinekurs ■ 252A2203_O
Fr, 09.05.25, 16.00 – 21.00 Uhr, 48 €

vhs.online: Überzeugen in 30 Sekunden – Elevator-Pitch

Onlinekurs ■ 252A2204_O
Di, 20.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz im Büromanagement Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe

Onlinekurs ■ 252A2201_O
Do, 05.06.25, 13.30 – 15.00 Uhr, 19 €

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“

Onlinekurs ■ 252A2202_O
Di, 16.09.25, 13.30 – 15.00 Uhr, 19 €



WISSEN SCHENKEN
Ganz einfach mit einem
vhs Gutschein.

EDV – Web-Anwendungen

Clouds – Internet-Wolken für Ihre Daten und Dienste

Was sind Cloud-Dienste und wozu braucht man sie? Sie wollen Ihre Urlaubsbilder einfach mit Freunden oder Verwandten austauschen? Sie möchten Ihre Arbeit mit Kollegen teilen... online weiterlesen

Onlinekurs ■ 252A2302
Mi, 09.04.25, 17.00 – 18.30 Uhr, gebührenfrei

KI und Social Media

Chat GPT verstehen und anwenden – Einsteigerkurs in die Welt intelligenter Chatbots

Entdecken Sie die faszinierende Welt der KI-gestützten Kommunikation mit Chat-GPT und weiteren Tools. Ihrem Einstieg in die nächste Generation von Chatbots. In diesem 1,5 stündigen Kurs lernen Sie die Grundlagen von Chat GPT kennen, verstehen dessen Funktionsweise und erkunden praktische Anwendungen, die sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext nützlich sind... online weiterlesen

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer
Realschule, Raum C110 ■ 252A2303
Mo, 05.05.25, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €

KI-Revolution: Jenseits von ChatGPT Einblicke in Bild- und Video-KI

Onlinekurs ■ 252A2304
Mi, 04.06.25, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Zentrum für Weiterbildung |  zfw

Stressmanagement-Training – Rational Emotive Verhaltenstherapie
Gesundheitsprävention und Burnout-Beratung
Seminarangebote auf unserer Website www.zfw-paf.de

Computerkurse – Office Paket 365

WINDOWS/WORD/EXCEL/OUTLOOK/TEAMS/ONENOTE

Firmenschulungen – Einzelunterricht – Vormittags- und Abendkurse – Tagesseminare
Unterstützung bei Bewerbungen und Vorstellungsgespräch

Zentrum für Weiterbildung – Angelika Furtmayr

Angelika Furtmayr (Wirtschaftspsychologin)

Lerchenhöhe 22 - 85276 PAF Tel: 08441/7 67 89 – Mobil: 0171-7026002

E-Mail: furtmayr@zfw-paf.de, Net: www.zfw-paf.de



Vom KI-Boom zum Chip-Hype Warum Nvidia & Co. die Zukunft der Technologie gestalten

Onlinekurs ■ 252A2305
Di, 13.05.25, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

EDV-Sicherheit

Internetsicherheit – Schutzmaßnahmen in der Bedienung

Onlinekurs ■ 252A2320
Di, 20.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Tabellenkalkulation

Excel – Einführung

Ein Einführungskurs in Excel für alle, die mit Excel Zahlen erfassen und Berechnungen durchführen wollen. Themen: • Grundeinstellungen • Zahlen erfassen • Zahlenformate, Zellformate, Zellbezüge • Autoausfüllen • einfache Formeln und Funktionen • Üben an Beispielen. Notwendige Voraussetzungen: Der Umgang mit Tastatur und der Maus, Grundlagen entsprechend PC-Grundlagen für Anfänger.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014 ■ 252A2330
Fr, 04.07.25, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 05.07.25, 9.00 – 15.30 Uhr, 102 €, inkl. Buch.



EDV in der Teamarbeit

Microsoft Teams – die digitale Organisation Entwicklung produktiver Strukturen

Microsoft Teams kommt eine herausragende Bedeutung zu – als Organisationszentrale ermöglicht es unter anderem die Schaffung sogenannter Kanäle, die nichts anderes als das digitale Fundament zur internen und externen Kommunikation bilden... online weiterlesen

Onlinekurs ■ 252A2340_O
Di, 06.05.25, 13.30 – 15.00 Uhr, 19 €

Bildbearbeitung

vhs.online: Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten

Adobe Photoshop besitzt schon seit einigen Version Funktionen mit Künstlicher Intelligenz. Der Kurs zeigt, wie die neuen KI- Funktionen eingesetzt werden können und wo diese Funktionen wirklich sinnvoll sind.

Onlinekurs ■ 252A5703_O

Mi, 09.07.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €

vhs.online: Fotos wiederfinden mit KI:

So funktioniert Excire Search und Exc...

Wer begeistert und viel fotografiert, der kommt irgendwann in die Situation, dass er Bilder aus Tausenden von Aufnahmen wiederfinden muss... online weiterlesen

Onlinekurs ■ 252A5704_O

Mi, 16.07.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €

Xpert Business Online-Kurse – Vorschau auf Herbst 2025

Online stehen Ihnen alle Xpert-Business-Themen zur Verfügung! Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform. An zwei Abenden in der Woche nehmen Sie online teil. Sie sehen und hören den Dozenten und können Fragen über den Chat stellen. Die vollständigen Beschreibungen der Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage unter dem Pro grammbereich „Beruf“ vhs.landkreis-pfaffenhofen.de. Es werden Prüfungstermine in Präsenz in Pfaffenhofen angeboten. Beratung zum Kurs erhalten Sie unter der Tel. 08441 27-445. Anmeldung möglich ab 15.09.2025

Finanzbuchführung Grundlagen 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ 253A2420_O

Di / Do, 04.11.25 – 05.02.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 24 x, 369 €

Finanzbuchführung Grundlagen 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ 253A2422_O

Di / Do, 04.11.25 – 29.01.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 340 €

Finanzbuchführung EDV-DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ 253A2423_O

Di / Do, 04.11.25 – 03.02.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 16 x, 283 €



Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■253A2424_O
Di / Do, 04.11.25 – 05.02.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 24 x, 369 €

Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■253A2425_O
Di / Do, 04.11.25 – 29.01.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 340 €

Lohn und Gehalt mit DATEV EDV mit Business-Zertifikat

Onlinekurs ■253A2426_O
Di / Do, 04.11.25 – 08.01.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 16 x, 283 €

Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■253A2429_O
Di / Do, 04.11.25 – 22.01.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 310 €

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■253A2433_O
Di / Do, 04.11.25 – 09.12.25, 18.30 – 20.30 Uhr, 11 x, 185 €

Es werden Prüfungstermine in Präsenz in Pfaffenhofen angeboten. Beratung zum Kurs erhalten Sie unter der Tel. 08441 27-445. Die kompletten Kursbeschreibungen und alle Kurs- und Prüfungstermine finden Sie online!

Besuchen Sie uns auf
Instagram und auf Facebook:
vhspaf



vhs business

Professionelle Seminare für Unternehmen

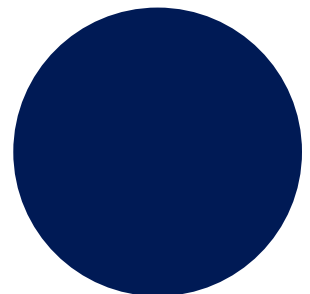


Sprechen Sie uns an –
Wir unterstützen Sie gerne!

Volkshochschule Landkreis
Pfaffenhofen a. d. Ilm
Hauptplatz 22
85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm
Telefon 08441 27-4000

vhs@landratsamt-paf.de
vhs.landkreis-paffenhofen.de

Bildcode scannen und
Sie kommen direkt
auf unsere Internet-
Website.





Sprachen



In der Welt
zu Hause



In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Sprachkenntnisse ermöglichen, private und berufliche Ziele zu erreichen und fördern das Zusammenwachsen der Menschen. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprache ist der Schlüssel für Integration in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Sprache verbindet.

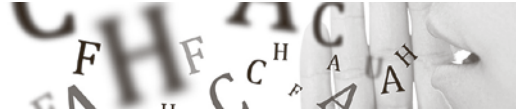
Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Für einen erfolgreichen Kursverlauf ist ein möglichst einheitliches Sprachniveau der Teilnehmenden von großer Bedeutung. Unsere Sprachkurse sind in verschiedene Stufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen eingeteilt. Lesen Sie bitte die Beschreibungen der Niveaustufen unten und versuchen Sie, Ihre Sprachkenntnisse realistisch einzuordnen.

Unter www.vhseinstufungstest.de können Sie zudem einen kurzen Test zur Selbsteinschätzung vornehmen.

Wie geht's weiter?

Zunächst melden Sie sich zu dem Kurs Ihrer Wahl an. In unseren Sprachkursen können Sie sich dann am ersten Unterrichtstermin ein Bild von dem Sprachniveau des Kurses machen. Sollte der Kurs Ihrem Kenntnisstand doch nicht entsprechen, können Sie nach dem ersten Kurstermin kostenfrei in einen anderen Kurs wechseln oder innerhalb von drei Tagen Ihre Kursbuchung stornieren (Bearbeitungsgebühr 4 Euro). Eine spätere Stornierung ist leider nicht möglich. Ausgenommen von dieser Regelung sind neu anlaufende Anfängerkurse, Ferienkompaktkurse und Integrationskurse.



Bitte beachten Sie hierzu auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Wie viel kostet der Kurs?

Die Preise unserer Fremdsprachenkurse sind nach Teilnehmerzahl und Dauer des Kurses gestaffelt. In der Kursbeschreibung finden Sie zwei Preisvorschläge abhängig von der erwarteten Teilnehmerzahl. Die vhs behält sich jedoch vor, darüber hinaus den Preis in der zweiten Kursstunde an die tatsächliche Teilnehmerzahl anzupassen. Danach bleibt die Kursgebühr unverändert.

Beratung

Fremdsprachen (außer Deutsch)

Melanie Bayerlein, (Tel. 08441 27-4560)

Deutsch als Fremdsprache

Lucie Nothnagel (Tel. 08441 27-449)

Niveaustufen für alle Sprachkurse

nach dem **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen**

Grundstufe

Anfänger – A1

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

- Hören* einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen* sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen* einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben* Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

Grundlegende Kenntnisse A2

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

- Hören* einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen* kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen* kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- Schreiben* kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Mittelstufe

Fortgeschrittene Sprachverwendung – B1

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

- Hören* das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen* in einfachen zu sammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen* Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben* persönliche Briefe schreiben

Selbstständige Sprachverwendung – B2

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

- Hören* im Fernsehen die meisten Sendungen u. Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen* sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen* Artikel u. Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben* detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

Aufbaustufe

Fachkundige Sprachkenntnisse – C1

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

- Hören* Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen* sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen* komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben* sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Annähernd muttersprachliche Kenntnisse – C2

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

- Hören* ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen* sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen* jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben* anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichterfassungen und sich differenziert ausdrücken



Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse (BAMF)



Was ist ein Integrationskurs?

Wenn Sie in Deutschland dauerhaft leben möchten, sollten Sie Deutsch lernen. Das ist wichtig, wenn Sie Arbeit suchen, Anträge ausfüllen müssen, Ihre Kinder in der Schule unterstützen oder Ihre Nachbarn kennen lernen wollen. Außerdem sollten Sie einige Dinge über Deutschland wissen, zum Beispiel über die Geschichte, die Kultur und die Rechtsordnung. All das lernen Sie im Integrationskurs, der vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) finanziell gefördert wird.

Umfang: Der allgemeine Integrationskurs führt nach 6 Kursmodulen (insgesamt 600 Unterrichtsstunden) zum B1-Zertifikat Deutsch. Der Alpha-Integrationskurs erstreckt sich über 9 Kursmodule (900 UStd.) Nach dem Sprachkurs schließt sich jeweils der Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ an (100 UStd.).

Einstufungstest: Vor Beginn des Integrationskurses machen Sie einen Einstufungstest. Das Ergebnis hilft Ihnen und uns zu entscheiden, mit welchem Kursabschnitt Sie beginnen sollten, und ob ein spezieller Integrationskurs sinnvoll wäre.

Abschluss: Beenden Sie den Sprachkurs erfolgreich mit dem Deutschttest für Zuwanderer (B1) und den Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“, dann erhalten Sie vom Bundesamt für Migration die Bescheinigung über den erfolgreichen Abschluss des Integrationskurses.

Gebühr: 1 Modul (100 Unterrichtsstunden) kostet ohne Förderung 458 € (Zahlung in 3 Raten möglich). Mit Förderung durch das BAMF kostet 1 Modul nur 229 € oder ist sogar kostenfrei.

Kursplätze: Vorrangig bekommen Personen einen Kursplatz, wenn sie über eine Teilnahmeverpflichtung oder eine Teilnahmeberechtigung (Zulassung) verfügen.

Selbstzahler können teilnehmen, sofern freie Kursplätze zur Verfügung stehen.

Folgende Personen können selbst eine Zulassung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge beantragen:

- EU-Bürger,
- Migrantinnen und Migranten, die vor dem 1.1.2005 nach Deutschland zugewandert sind
- Asylbewerber mit Aufenthaltsgestattung aus den Herkunftsländern Syrien und Eritrea
- Asylbewerber mit Duldung gem. § 60 Abs. 2 Satz 3 AufenthG
- anerkannte Flüchtlinge („Blauer Pass“)
- Deutsche ausländischer Herkunft ohne ausreichende Deutschkenntnisse

Folgende Personen werden (vom Ausländeramt bzw. Jobcenter) zum Integrationskurs verpflichtet:

- Personen aus nicht EU-Ländern, die neu zugewandert sind
- Bezieher von Arbeitslosengeld II
- Spätaussiedler

Anmeldung zum Integrationskurs:

Zur Anmeldung kommen Sie bitte ins VHS Büro, Hauptplatz 22. Bringen Sie bitte die **Verpflichtung** oder Ihre **Zulassung** und Ihren **Ausweis** mit.

Wir stufen Ihre Deutschkenntnisse kostenlos ein, beraten Sie, informieren Sie über freie Kursplätze und melden Sie schließlich verbindlich an.

So können Sie die Zulassung zum Integrationskurs selbst beantragen:

Drucken Sie den Antrag über die Homepage des Bundesamtes: www.bamf.de (https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/Integrationskurse/Kursteilnehmer/AntraegeAlle/630-120_antrag-zulassung-integrationskurs-ausl_.pdf.html) aus, füllen Sie ihn aus und senden Sie ihn zusammen mit einer Kopie Ihres Ausweises an:



Bundesamt für Migration und
Flüchtlinge
Regionalstelle Integration
Streitfeldstr. 39, 81673 München

Gerne unterstützen wir Sie beim Ausfüllen des Formulars und leiten es an das Bundesamt weiter.

Vorteile einer Zulassung durch das Bundesamt:
Sie bezahlen pro Modul (100 Unterrichtsstunden) nur 229 € statt regulär 430 €. In Härtefällen gibt es die Möglichkeit der Kostenbefreiung durch das Bundesamt.

Die Abschlussprüfung ist kostenlos, unter bestimmten Voraussetzungen auch bei einer Wiederholung der Abschlussprüfung.

Bei erfolgreichem Abschluss des Integrationskurses innerhalb von zwei Jahren (nach Ausstellung der Teilnahmeberechtigung) erhalten Sie auf Antrag 50 Prozent der von Ihnen gezahlten Gebühr rückerstattet.

Kontakt:

vhs-Büro Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, Integrationsverwaltung; Tel. 08441 4008

Deutsch als Fremdsprache

Laufende Integrationskurse

Hier finden Sie die Termininformationen zu den aktuell laufenden bzw. geplanten Integrationskursen.

Alphabetisierungskurs – Modul 6

Iuliia Oswald

Zentrum für Berufs- und Familienbildung, Rot-Kreuz-Straße 2, Lehrsaa 3 Raum 201

Ab Mo, 02.06.25, 8.30 – 11.45 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 8

Gayane Brutyan

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Ab Mi, 09.04.25, 8.30 – 11.45 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 9

Gayane Brutyan

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Ab Mi, 09.07.25, 8.30 – 11.45 Uhr

Deutsch-Kurse Übersicht der Niveaustufen

Beratung: Zur Beurteilung, welche Niveaustufe Ihrem Kenntnisstand entspricht, lesen Sie bitte die Beschreibungen auf Seite 28 oder rufen Sie uns an und vereinbaren Sie mit uns einen individuellen Einstufungstermin: 08441 27 4008.

Aufbaustufe C1	Abschluss: Zertifikat C1 Ziel C1	TestDaF für das Studium
Mittelstufe B2	Abschluss: Zertifikat B2 Ziel B2 Band 1	
Mittelstufe B1	Abschluss: Zertifikat Deutsch B1 ein neu Brückenkurs „Schritte plus 6“/Menschen B1.2 „Schritte plus 5“/Menschen B1.1	Integrationskurse Modul 6 (100 UE) Modul 5
Grundstufe A2	Test Start Deutsch 2 „Schritte plus 4“/Menschen A2.2 „Schritte plus 3“/Menschen A2.1	Aufbaukurs (300 UE) Modul 4 (100 UE) Modul 3 (100 UE)
Grundstufe A1	Test Start Deutsch 1 „Schritte plus 2“/Menschen A1.2 „Schritte plus 1“/Menschen A1.1	Basiskurs (300 UE) Modul 2 (100 UE) Modul 1 (100 UE)



Sprach-Cafés in

Baar-Ebenhausen, Geisenfeld, Jetzendorf,
Münchsmünster und Wolzach

Was bieten wir?

- Gelegenheit Deutsch zu sprechen
- neue Menschen und Kulturen kennenzulernen
- eine offene und positive Atmosphäre

Für wen?

- Alle Migranten aus verschiedenen Ländern und Kulturen
- Alle ehrenamtlich Engagierten
- Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger

Wann und wo findet das Sprach-Café statt?

- in der Regel einmal im Monat
- Ort und Uhrzeit werden in der Presse und den Internetseiten der Gemeinden bekannt gegeben

Kontakt

Nevila Saja-Seefried, Integrationsbeauftragte und Integrationslotsin

Mobil: 0173/8921683

E-Mail: nevila.saja-seefried@landratsamt.paf.de





Alphabetisierungskurs – Modul 9

Victoria Meyer

Realschule, Raum B214

Ab Di, 01.07.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 1

Eszter Steger

Seminarraum csu-Geschäftsstelle

Ab Mo, 28.04.25, 9.00 – 12.15 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 2

Alina Byelogurova

Realschule, Raum C114

Ab Do, 08.05.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 3

Alina Byelogurova

Realschule, Raum C114

Ab Di, 22.07.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 4

Svitlana Ziskins

Realschule, Raum B313

Ab Di, 06.05.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 4

Lucie Nothnagel

Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203 (2. Stock)

Ab Di, 24.06.25, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 4

Irina Lapenko

Realschule, Raum C107

Ab Mi, 25.06.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5

Svitlana Ziskins

Realschule, Raum B313

Ab Mi, 16.07.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Margarete Kohlhuber

Realschule, Raum B215

Ab Do, 10.04.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Marija Kovac / Timea Erzsebet Simf

Realschule, Raum B212

Ab Di, 13.05.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Astrid Hörska

Realschule, Raum C112

Ab Mo, 19.05.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Angelika Herrmann

Zentrum für Berufs- und Familienbildung, Rot-Kreuz-Straße
2, Lehrsaal 3 Raum 201

Ab Mi, 25.06.25, 8.30 – 11.45 Uhr

Orientierungskurs

Anna Tyka

Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203 (2. Stock)

Ab Mi, 28.05.25, 8.30 – 11.45 Uhr

Orientierungskurs

Margarete Kohlhuber

Realschule, Raum B215

Ab Do, 10.07.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Orientierungskurs

Marija Kovac / Timea Erzsebet Simf

Realschule, Raum B212

Ab Fr, 25.07.25, 18.00 – 21.00 Uhr

WISSEN SCHENKEN

Ganz einfach mit einem
vhs Gutscheine.



Berufsbezogene Sprachkurse B2

Gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Diese Kurse richten sich an Migranten*innen, die bei der Agentur für Arbeit arbeitssuchend oder beim Jobcenter als arbeitslos gemeldet sind bzw. Personen, die eine sprachliche Qualifizierung im Rahmen der Berufs- anerkennung oder wegen des Zugangs zu einem Beruf eine sprachliche Qualifizierung auf B2-Niveau benötigen. Teilnehmen können auch Auszubildende mit Migra- tionshintergrund, sowie Asylbewerber*innen mit einer guten Bleibeperspektive. Berufstätige Interessenten können einen Antrag auf Zulassung beim BAMF (Bun- desamt für Migration und Flüchtlinge) stellen. Kommen Sie zu uns ins Büro, wir beraten Sie gerne. Der Kurs schließt mit einer Prüfung und einem offiziellen Deutschzertifikat DTB B2 nach dem Gemeinsamen Eu- ropäischen Referenzrahmen (GERR)
Lassen Sie sich beraten, Tel. 08441 27449.

Berufsbezogener Sprachkurs Deutsch B2 mit Brückenelement

Dieser neu beginnende berufsbezogene Deutschkurs B2 mit Brückenelement umfasst 500 Unterrichtsstunden und baut unmittelbar auf den Integrationskurs (B1) auf. Arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge werden kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet. Sie erweitern ihre Sprach- kenntnisse für den Alltag, aber auch für alle wichtigen Kom- munikationsfelder in der Arbeitswelt und der Ausbildung. Wer kann teilnehmen?

Sie müssen arbeitssuchend gemeldet sein und/oder bezie- hen Leistungen nach SGB II (Hartz IV) oder SGB III (Arbeits- losengeld).

Oder Sie suchen eine Ausbildungsstelle, befinden sich be- reits in der Ausbildung oder Sie durchlaufen gerade das An- erkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsab- schluss.

Dies gilt für

- Bürgerinnen und Bürger der EU,
- Deutsche mit Migrationshintergrund
- Zugewanderte, einschließlich der Geflüchteten, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibeperspektive haben.

Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder haben bereits Deutschkenntnisse auf B1-Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Der Kurs schließt mit einer Prüfung und einem offiziellen Deutschzertifikat B2 ab.

Neda Ghasemi / Alexandra Aigner-Scheider

Realschule, Raum B216

■ IA-DEFÖ-14

Montags online, dienstags und donnerstags in Präsenz, ab 24.03.25, jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr, 125 x

Der Kurs ist grundsätzlich kostenfrei. Wenn Sie sich in einem

Arbeitsverhältnis befinden, müssen Sie sich mit einem Ei- genanteil von 1280 € an den Kurskosten beteiligen. Die Zah- lung des Kostenbeitrags kann auch in 3 Raten oder durch den Arbeitgeber erfolgen.

Deutsch Prüfungen

Deutsch Test A2 – Sprechen

Mit diesem Test stellen Sie Ihre Deutsch-Kompetenz im Sprechen auf Niveau A2 unter Beweis. Das Zertifikat bestätigt einfache kommunikative Fähigkeiten in All- tagssituationen. Einzelprüfung. Prüfungsdauer ca. 15 Minuten. Einzelprüfung 95 €. Bei Interesse bitte in der vhs-Geschäftsstelle, Tel. (08441) 274008 über Termine und freie Plätze erkundigen.

Deutsch-Test für Zuwanderer

Prüfung Deutsch B1

Mit diesem Test weisen Sie Deutschkenntnisse auf dem Ni- veau B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen nach. Der Nachweis ist für die Einbürgerung oder für die Niederlas- sungserlaubnis erforderlich. Sie dokumentieren damit, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situati- onen des Alltags und des Berufs sprachlich behaupten kön- nen, eine Vielzahl von Texten verstehen und sich schriftlich dazu äußern können. Teilnahme nur mit einem Berechti- gungsschein für Deutsch-Integrationskurse.

Bei Interesse bitte in der vhs-Geschäftsstelle, Tel. (08441) 274008 über Termine und freie Plätze erkundigen. Prüfungsdauer: schriftlicher Teil 100 Min. und mündliche Prüfung 20 Min.; Prüfungsgebühr: 110 € bzw. kostenlos. Nur für Teilneh- mer mit Berechtigung zum Deutsch-Integrationskurs.

Deutsch Prüfung TELC B1

Mit diesem Test weisen Sie Deutschkenntnisse auf dem Ni- veau B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen nach. Der Nachweis ist für die Einbürgerung oder für die Niederlas- sungserlaubnis erforderlich. Sie dokumentieren damit, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situati- onen des Alltags und des Berufs sprachlich behaupten kön- nen, eine Vielzahl von Texten verstehen und sich schriftlich dazu äußern können. Für Personen ohne Berechtigung zum Integrationskurs

Bei Interesse bitte in der vhs-Geschäftsstelle, Tel. (08441) 274008 über Termine und freie Plätze erkundigen. Prüfungsdauer: schriftlicher Teil 150 Min. und mündliche Prüfung 20 Min. (+ 20 Min. Vorbereitungszeit); Prüfungsgebühr: 175 €.



Test „Leben in Deutschland“ oder „Einbürgerungstest“

Der Test besteht aus 33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung und den Lebensverhältnissen in Deutschland. Davon sollen Sie für den erfolgreichen Abschluss des Integrationskurses und für den Nachweis zur Einbürgerung 17 Fragen richtig beantworten (Bearbeitungszeit 60 Minuten). Zum Verständnis sind mindestens Deutschkenntnisse auf Niveau B1 erforderlich (vgl. Infos zu den Sprachkursen). Der Test kann beliebig oft wiederholt werden. Im Internet können Sie einen Übungstest online kostenlos durchführen unter www.bamf.de.

Das nötige Wissen für den Test können Sie sich auch in einem Orientierungskurs an der vhs aneignen. Gerne geben wir Ihnen zur Testdurchführung nähere Informationen (Telefon (08441) 27-4008. Rechtliche Auskünfte zur Einbürgerung erhalten Sie dagegen nur bei der Einbürgerungsstelle des Landratsamtes, Telefon (08441) 27-5510.

Prüfungsdauer: 60 Minuten. Prüfungsgebühr 25 €. Für Teilnehmer am Orientierungskurs (Integrationskurs), die eine Berechtigung des BAMF oder des Ausländeramtes haben, ist der Test „Leben in Deutschland“ kostenfrei.

Deutsch (ohne BAMF-Förderung)

Deutsch als Fremdsprache B2

Für Teilnehmende, die die B1 – Stufe erfolgreich abgeschlossen haben. Wir starten mit Kapitel 1. Sie vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse, erweitern Ihren Wortschatz und diskutieren über verschiedene Themen. Bitte bringen Sie das Lehrbuch KONTEXT B2.1., Klett Verlag mit. Hier eine Themenauswahl: Begegnungen, an die Arbeit, Gesundheit, etc. Bitte bringen Sie mit: KONTEXT Deutsch B2.1., Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605340-2.

Bettina Schnell

Realschule, Raum B214

■ **252A3224**
Mi, 30.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 -10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Der schnelle Weg zu uns



vhs

Englisch für Kinder

NEU! Englisch für Kinder (7 – 9 Jahre) Anfängerinnen und Anfänger

Fremdsprachen sind ein Fenster zur Welt und ein früher Kontakt mit ihnen ist in vielfacher Hinsicht förderlich. Kinder lernen schnell, sie sind von Natur aus wie Schwämme. Warum sie nicht in eine neue Sprache einführen? Durch das Erlernen von zwei Sprachen verbessern Kinder die Konzentration und Flexibilität, gerade weil sie beide Sprachen unter Kontrolle halten müssen. Sie lernen Englisch, indem sie spielen und Spaß haben!

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **252A3301**
Mo, 07.04.25, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

NEU! Englisch – Fit für Klasse 5

Dieser Kurs richtet sich an Kinder der 4. Klasse, die sich speziell im Fach Englisch auf die 5. Klasse vorbereiten möchten. Wir wiederholen die Englischgrammatik und den Wortschatz aus der Grundschule und schnuppern schon einmal im Englischbuch der 5. Klasse.

Arbeitsmaterial erhält Ihr Kind im Kurs. Es muss kein Lehrbuch o.ä. angeschafft werden.

Bitte mitbringen: Stifte und Papier.

Annabell Galster

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **252A3302**
Do, 08.05.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 7 x, 80 € inkl. 5 € Kopiergeld.

Kleingruppe mit max. 6 Kindern.

Englisch für Kinder (4 – 6 Jahre) – 4. Trimester

Fortsetzungskurs vom letzten Trimester. Kinder, die neu in den Kurs einsteigen möchten uns bereits über Grundkenntnisse verfügen, sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **252A3303**
Di, 08.04.25, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Kurs nur für Kinder, ohne Eltern.

WISSEN SCHENKEN

Ganz einfach mit einem vhs Gutschein.

vhs



Englisch für Kinder (7 – 9 Jahre) – 5. Trimester

Fortsetzungskurs vom letzten Trimester. Kinder, die neu in den Kurs einsteigen möchten und bereits über Grundkenntnisse verfügen, sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A3304

Di, 08.04.25, 15.45 – 16.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Englisch für Kinder (7 – 9 Jahre) – für Fortgeschrittene

Kurs für Kinder, die bereits über fundierte Grundkenntnisse verfügen.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 252A3305

Mo, 07.04.25, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x, 75 € bei 5 – 6 Tn, 90 € bei 4 Tn

Englisch A1

Geringe Vorkenntnisse – Easy English Upgrade A1.1 (ab Lekt. 7)

In diesem Kurs können Sie altes Wissen zusammen mit einem Muttersprachler wieder aufleben lassen. Gemeinsam lernen wir Schritt für Schritt weiter. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2) erst nach der ersten Stunde.

Bruce MacDonald

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

■ 252A3306

Do, 10.04.25, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Geringe Vorkenntnisse – English Conversation – Headway English A1 (ab Lekt. 10)

Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus spielerischen und lebendigen Elementen, die das Lehrbuch ergänzen und bereichern! Be open to surprises!

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Headway English A1 (Oxford Verlag, ISBN 978-0-19-474123-1) erst nach der ersten Kursstunde.

Dina Lesser

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A3307

Di, 08.04.25, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Headway English A1 (ab Lekt. 10)

Fortsetzungskurs mit einer neuen Dozentin. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Headway English A1 (Oxford Verlag, ISBN 978-0-19-474123-1).

Mehrsa Vatanparast

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

■ 252A3309

Mo, 07.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

Englisch A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 28.

Grundlegende Kenntnisse A2 – Easy English Upgrade A2.1 (ab Lekt. 5)

Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Easy English Upgrade A2.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122719-7).

Mehrsa Vatanparast

Realschule, Raum B215

■ 252A3311

Mi, 09.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Englisch für den Wiedereinstieg – Easy English Upgrade A2.1 (ab Lekt. 5)

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Easy English Upgrade A2.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122719-7) erst nach der ersten Stunde.

Mehrsa Vatanparast

Realschule, Raum B215

■ 252A3312

Mi, 09.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn



Englisch B1

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B1 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A2 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 28.

Fortgeschrittene Sprachverwendung – Easy English Upgrade B1.1 (ab Lek. 10)

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Easy English Upgrade B1.2 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122721-0) erst nach der ersten Kursstunde.

Bruce MacDonald

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ **252A3314**
Do, 10.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Fortgeschrittene Sprachverwendung – At your leisure B1 (ab Lekt. 7)

Weiterführung des Kurses für die Generation 50+.

Bitte bringen Sie mit: At your leisure B1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2).

Elke Roßnagel

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **252A3330**
Mo, 07.04.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 6 x, 48 € bei 7 – 12 Tn, 60 € bei 5 – 6 Tn

Fortgeschrittene Sprachverwendung – At your leisure B1 (ab Lekt. 9)

Bitte bringen Sie mit: At your leisure B1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2).

Elke Roßnagel

Realschule, Raum C111 ■ **252A3331**
Mo, 07.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 6 x, 48 € bei 7 – 15 Tn, 60 € bei 5 – 6 Tn

Englisch B2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe B1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 28.

Talk, talk, talk

Wie der Kurstitel sagt, wollen wir reden. Wir würden uns über neue Teilnehmer*innen freuen.

Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug, Spotlight Zeitschrift 10-24.

Hilary Werner

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **252A3341**
Do, 10.04.25, 8.50 – 10.20 Uhr, 9 x, 72 € bei 7 – 10 Tn, 90 € bei 5 – 6 Tn

Life Upper – Intermediate (ab Lekt. 8/9)

Bitte bringen Sie mit: Lehrwerk Life Upper – Intermediate 2nd Edition (Cornelsen Verlag, ISBN 9781337286244).

Hilary Werner

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **252A3342**
Di, 29.04.25, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Business English

NEU! Business English (B1) – online

Gute Sprachkompetenzen sind sowohl im Beruf als auch auf internationalem Parkett ein entscheidender Erfolgsfaktor. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die beruflich Englisch sprechen und / oder verstehen müssen. Er vermittelt alle wichtigen Kenntnisse, damit Sie sich im Ausland und in Meetings das nötige Gehör verschaffen können.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Business Impact 1.1 (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501070-3) erst nach der ersten Kursstunde.

Dr. Christoph Schiebel

Onlinekurs ■ **252A3365_O**
Do, 10.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 Tn, 80 € bei 7-10 Tn.



Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wie gefällt Ihnen unser Programmangebot?
Waren Sie mit Ihrem Kurs zufrieden?
Vermissen Sie ein Kursangebot?
Grundlage für unsere Arbeit sind Ihre Wünsche und Bedürfnisse.
Deshalb freuen wir uns über Ihre Anregungen!



Französisch A1

Französisch für Teens – Erfolgreich im 1. Lernjahr – Französisch gezielt üben

Dieser Kurs richtet sich an Realschüler und Gymnasiasten im 1. Lernjahr Französisch, die ihre Sprachkenntnisse verbessern und sich gezielt auf Schulaufgaben vorbereiten möchten. Mit einem Fokus auf Grammatik, Aussprache und die wichtigsten Zeitformen wird der Stoff verständlich erklärt und praxisnah geübt. Durch interaktive Übungen und individuelle Unterstützung wird das Lernen effektiv und motivierend gestaltet. Perfekt für alle, die sicherer im Französischen werden wollen!

Bitte mitbringen: Stifte und Papier, aktuelles Schulbuch.

Annabell Galster

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **252A3400**
Mi, 07.05.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 7 x, 80 € inkl. 5 € Kopiergeld.

Kleingruppe mit max. 6 Kindern.

Geringe Vorkenntnisse – Voyages neu A1 (ab Lekt. 5)

Fortsetzung des Kurses. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Gemeinsam lernen wir die Welt der französischen Sprache kennen.

Bitte bringen Sie mit: Voyages neu A1 (Klett Verlag, ISBN 978-312-529412-7).

Gayane Brutyan

Realschule, Raum C108 ■ **252A3401**
Mo, 12.05.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7-15 Tn

Französisch A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 28.

Grundlegende Kenntnisse – Chapeau! A2 (ab Lekt. 10/11)

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk für Niveau A2, aber oft wiederholen / üben wir Themen, die in der Regel für das A1 Niveau relevant sind, daher sind auch Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen herzlich willkommen. Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündliche Kommunikation.

Bitte kaufen Sie das Buch Chapeau! A2 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103434-4) erst nach der ersten Kursstunde.

Gayane Brutyan

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ **252A3405**
Di, 08.04.25, 19.40 – 21.10 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Sous le ciel de Marseille – Lektürekurs (ab Lekt. 5)

Notre lecture se déroule dans le sud ensoleillé de la France. Le long d'une petite histoire policière, nous explorons des coins inconnus de la ville de Marseille. Venez découvrir avec nous?

Bitte bringen Sie mit: Buch Nicolas Sconza, Sous le ciel de Marseille (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-591424-7).

Lisa Schmaus

Realschule, Raum C109 ■ **252A3409**
Di, 29.04.25, 18.15 – 19.45 Uhr, 9 x, 72 € bei 7 – 10 Tn, 90 € bei 5 – 6 Tn

Französisch B2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe B1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 28.

Tout simplement parler en français (B2)

Eine gute Gelegenheit, Ihre Französischkenntnisse in entspannter Atmosphäre wieder aufzufrischen und zu vertiefen. Im Vordergrund steht immer das sichere Sprechen. Joignez-vous à nous!

Lehrwerk und Kosten für Kopien werden in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Sébastien Raguin

Realschule, Raum B204 ■ **252A3411**
Mo, 28.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 7 x, 56 € bei 7 – 12 Tn, 70 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch A1

NEU! Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger – Dieci (ab Lekt. 1)

Starten Sie mit uns zu einem neuen Kurs für Anfänger*innen. Hier lernen Sie, Bekanntschaft mit Italiener*innen zu schließen und erste kurze Gespräche zu führen.

Bitte bringen Sie mit: Einen Schreibblock und einen Schnellhefter für Zusatzblätter, 4 € Kopierkosten. Das Lehrbuch Lehrbuch Dieci A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-005647-7) sollten Sie erst nach dem ersten Kurstermin kaufen.

Bernd Duschner

Realschule, Raum C105 ■ **252A3500**
Mo, 07.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



NEU! Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger – Kompaktkurs in den Osterferien

Ein Kompaktkurs für „echte“ Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Mit viel Spaß und Einsatz üben wir in einer interaktiven Gruppe die erste Grammatik, den ersten Wortschatz und besonders das Sprechen miteinander. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus spielerischen Elementen, die das Lehrbuch ergänzen und bereichern.

Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch PONS Pocket-Sprachkurs Italienisch (Klett Verlag, ISBN: 978 3125 6233 54), großes DIN A4-Heft, kleines Vokabelheft, Wörterbuch.

Dina Lesser

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **252A3501**
Mo, 14.04.25 bis Fr, 25.04.25, täglich 18.00 – 19.30 Uhr (außer an Feiertagen), 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7 – 8 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Lust auf Italienisch? – Espresso 1 (ab Lekt. 4/5)

Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus spielerischen Elementen, die das Lehrbuch ergänzen und bereichern.

Bitte kaufen Sie das Buch Espresso 1 (Hueber, ISBN 9783190054381) erst nach dem ersten Kurstag.

Dina Lesser

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **252A3502**
Di, 08.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 8 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Italienisch A1 – Dieci A1 (ab Lekt. 5)

Bitte bringen Sie mit: Einen Schreibblock und einen Schnellhefter für Zusatzblätter, 4 € Kopierkosten. Das Lehrbuch Lehrbuch Dieci A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-005647-7) sollten Sie erst nach dem ersten Kurstermin kaufen.

Bernd Duschner

Realschule, Raum C105 ■ **252A3503**
Di, 08.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Italienisch A1 – Dieci (ab Lekt. 6/7)

Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Dieci (Hueber, ISBN 978-3-19-005647-7), einen Schreibblock und einen Schnellhefter für Zusatzblätter, 4 € Kopierkosten.

Bernd Duschner

Realschule, Raum C105 ■ **252A3504**
Mo, 07.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Dieci! Italienisch A1 (ab Lekt. 7) – online

Sie benötigen: Buch „Dieci. Lezioni di Italiano A1“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7).

Ludwig-Paul Forchhammer

Onlinekurs ■ **252A3505**
Do, 10.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 9/10)

Bitte bringen Sie mit: Schreibblock und einen Schnellhefter für Zusatzblätter, Lehrbuch Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-205438-9), Kopierkosten 4 €.

Francesca Krammer-Keck

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **252A3506**
Mi, 09.04.25, 16.00 – 17.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 28.

NEU! Italienisch für den Wiedereinstieg – Kompaktkurs in den Osterferien

Ein Kompaktkurs für Teilnehmende, die schon einen oder mehrere Italienisch-Kurse besucht haben. Wir fangen nochmal von Vorne an, je nach Stärke der Gruppe gehen wir schneller voran. Wir üben besonders das Sprechen, um uns in Alltagssituationen zurechtzufinden. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus spielerischen Elementen, die das Lehrbuch ergänzen und bereichern. Kurs ohne Lehrbuch.

Bitte bringen Sie mit: Großes DIN A4 Heft, kleines Vokabelheft, Wörterbuch.

Dina Lesser

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **252A3510**
Mo, 14.04.25 bis Fr, 25.04.25, täglich 19.30 – 21.00 Uhr (außer an Feiertagen), 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7 – 8 Tn

Grundlegende Kenntnisse A2 – Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 9/10)

Bitte bringen Sie mit: Schreibblock, Schnellhefter und das Kursbuch Nuovo Espresso 2 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0), Kopierkosten 4 €.

Francesca Krammer-Keck

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **252A3512**
Do, 10.04.25, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



Grundlegende Kenntnisse A2 – Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 9)

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch „Nuovo Espresso 2“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0) erst nach der ersten Kursstunde.

Maria Rosaria Castaldi

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **252A3513**
 Mo, 07.04.25, 12.30 – 14.00 Uhr, 8 x 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7 – 15 Tn

Grundlegende Kenntnisse A2 – Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 10)

Lebendige Elemente ergänzen und bereichern den Unterricht. Coraggio, coraggio! Bitte kaufen Sie das Lehrbuch „Nuovo Espresso 2“ (Hueber-Verlag, ISBN 9783192054396) erst nach der ersten Kursstunde.

Dina Lesser

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **252A3515**
 Mo, 07.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 170 € bei 3 Tn, 130 € bei 4 Tn

Grundlegende Kenntnisse A2 – Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 9/10)

Lebendige Elemente ergänzen und bereichern den Unterricht. Coraggio, coraggio!

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Nuovo Espresso 2 (Hueber Verlag, ISBN 9783192054395) erst nach der ersten Kursstunde.

Dina Lesser

Realschule, Raum C108 ■ **252A3518**
 Mi, 09.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5-6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Vertiefung und Wiederholung zwischen A2 und B1 – Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 10)

Bitte bringen Sie mit: Schreibblock, Schnellhefter sowie das Kursbuch Nuovo Espresso 2 / Lekt. 8 und Nuovo Espresso 3 / Lekt. 1 (Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-205439-6), Kopierkosten 4 €.

Francesca Krammer-Keck

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **252A3533**
 Mo, 07.04.25, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch B1/B2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B1, bzw. B2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A2, bzw. B1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 28.

Italienisch für den Wiedereinstieg (Fortgeschrittene Sprachverwendung B1/B2)

Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus spielerischen Elementen, die das Lehrbuch ergänzen und bereichern.

Bitte bringen Sie mit: Großes DIN A4 Heft, kleines Vokabelheft, Wörterbuch. Das Kursbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Dina Lesser

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **252A3511**
 Mo, 07.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Conversazione italiana

Wir lernen die italienische Sprache in einer entspannten Atmosphäre. Oltre a conversare, leggiamo, facciamo giochi divertenti e ripetiamo la grammatica.

Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Wörterbuch.

Silvana Rosaria Sciacca

Realschule, Raum C105 ■ **252A3542**
 Mi, 09.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 7 x, 91 € bei 4 Tn, 70 € bei 5 – 6 Tn

Grammatik intensiv

vhs.online: Italienisch intensiv – Aussprache

Die Aussprache mancher italienischer Laute ist für deutsche Lerner nicht ganz einfach. Etwa Doppelkonsonanten oder Wörter mit Akzent. Da helfen eine kurze Einführung, die auf die Besonderheiten abzielt und einfache Regeln, die die Aussprache und Betonung von Anfang an verbessern. Besonders geeignet für Teilnehmende der Online Kurse.

Onlinekurs

Fr, 04.04.25, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 € ■ **252A3590_O**



vhs.online: Italienisch intensiv – Pronomen

In diesem Online-Training wiederholen Sie die Pronomen intensiv mit System. Daher ist der Kurs für viele Level (A1.2 – C2) geeignet, auch als Festigung der Grundlagen... online weiterlesen.

Onlinekurs ■ **252A3592_O**
Sa, 18.05.25, 13.00 – 16.00 Uhr, 48 €

vhs.online: Italienisch intensiv – Imperfetto e Passato Prossimo: Come e quando?

Diese Unterscheidung bereitet vielen nicht Muttersprachlern Schwierigkeiten, weshalb wir der Verwendung dieser beiden Zeiten ein eigenes Kapitel gewidmet haben. „Wann und wie“ ist der Schwerpunkt dieses Webinars. Nach dem Grammatikteil gibt es einen intensiven Übungsteil mit Breakout Sessions.

Onlinekurs ■ **252A3593_O**
Mi, 04.06.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 16 €

vhs.online: Italienisch intensiv – Präpositionen Teil A Preposizioni semplici, quando e come?

Onlinekurs ■ **252A3594_O**
So, 18.05.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 28 €

vhs.online: Italienisch intensiv – Präpositionen Teil B Preposizioni articolate, quando e come?

Onlinekurs ■ **252A3595_O**
So, 25.05.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 28 €

Spanisch A1

NEU! Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger- Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 1)

Ein neuer Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch *Perspectivas contigo A1* (ISBN 978-3-06-120933-9, Cornelsen Verlag) erst nach der ersten Kursstunde.

Mario Diaz Gavier ■ **252A3600**
Realschule, Raum B202
Mo, 07.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 15 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen – Perspectivas contigo A1 (ab Opción 1)

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch *Perspectivas contigo A1* (ISBN 978-3-06-120933-9, Cornelsen Verlag) erst nach der ersten Kursstunde.

Mario Diaz Gavier ■ **252A3601**
Realschule, Raum C108
Di, 08.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 15 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch geringe Vorkenntnisse A1 – Perspectivas contigo A1 (ab Opción 2)

Bitte bringen Sie mit: *Perspectivas contigo A1* (ISBN 978-3-06-120933-9, Cornelsen Verlag), 2 € für Kopien.

Carolina Perales ■ **252A3602**
Realschule, Raum C113
Mo, 07.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



Mario Díaz Gavier

¡Hola! Mein Name ist Mario Díaz Gavier, ich komme aus Córdoba (Argentinien) und bin gelernter Komponist. Seit zehn Jahren unterrichte ich Spanisch an der VHS Pfaffenhofen: besonders wichtig ist für mich, Sprache hauptsächlich als Kommunikationsmittel zu verstehen und einen tieferen Einblick in die hispanische Welt zu bieten, und zwar durch ihre Geschichte, ihre Kultur und ihre Küche. Meine Hobbys sind Laufen, Bogenschießen und (wenn ich in Argentinien bin) Reiten. ¡Hasta pronto!



Spanisch A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 28.

Spanisch grundlegende Kenntnisse – Perspectivas ¡Ya! A2 (ab Lekt. 7)

Lernen Sie Spanisch mit einer Muttersprachlerin! Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend der Niveaustufe A1 sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie mit: *Perspectivas ¡Ya! A2* (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4), 2 € für Kopien.

Carolina Perales

Realschule, Raum C113

■ **252A3610**

Di, 08.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Spanisch B1/B2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B1 bzw. B2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A2 bzw. B1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 28.

Spanisch Fortgeschrittene Sprachverwendung – *Perspectivas contigo B1 (ab Lekt. 3)*

Der Kurs eignet sich für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben und nun wieder einsteigen möchten. Wir freuen uns über neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Info zu den Sprachkursen)!

Bitte kaufen Sie das Lehrwerk *Perspectivas contigo B1* (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120954-4) erst nach der ersten Kursstunde.

Mario Diaz Gavier

Realschule, Raum C108

■ **252A3612**

Di, 08.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 104 € bei 4 Tn

Español conversación/gramática (B1/B2)

Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Hörverstehen.

Bitte bringen Sie mit: 5 € für Kopien.

Yolanda Böhm

Realschule, Raum C106

■ **252A3631**

Mo, 28.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x 104 € bei 4 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch C1

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau C1 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe B2 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 28.

Conversación en español

¿Quiéren practicar su español de una manera interesante, fácil y amena? Los invito entonces a hablar conmigo de toda clase de temas. En este curso de nivel avanzado vamos a practicar una buena base de gramática, ampliaremos nuestro vocabulario leyendo artículos interesantes de revistas y periódicos actuales. Así como mejoraremos nuestro oído escuchando canciones y audiolibros. Voraussetzung: Mindestens Vorkenntnisse entsprechend der Mittelstufe B2 (vgl. Infos zu den Sprachkursen).

Bitte bringen Sie mit: 5 € für Kopien.

Yolanda Böhm

Realschule, Raum C106

■ **252A3641**

Mo, 28.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 104 € bei 4 Tn

Neugriechisch

Griechisch mit Grundkenntnissen (3. Trimester)

In diesem Kurs lernen wir weiter die (neu)griechische Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen!

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch *Jassu! A1/A2* (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528890-4) erst nach der ersten Kursstunde.

Vasilis Parisidis

Realschule, Raum B202

■ **252A3701**

Mi, 09.04.25, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Kroatisch

NEU! Kroatisch/ Bosnisch/ Serbisch für Anfängerinnen und Anfänger

In diesem Kurs erhalten Sie das notwendige sprachliche Grundwissen, um sich in verschiedenen Alltagssituationen verständigen zu können – und zwar nicht nur in Kroatien, sondern in ganz Ex-Jugoslawien. Anmelden lohnt sich! Herzlich Willkommen – „Dobro došli“!

Bitte bringen Sie mit: PONS-Reisesprachführer Kroatisch (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-518145-8), 3 € Kopierkosten.

Faruk Hot



Realschule, Raum C106

■ 252A3702

Mi, 30.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Kroatisch mit „Nema problema A1“ (ab Lekt. 9)

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmende, die Ihre soliden Kenntnisse erweitern möchten sind auch herzlich willkommen. Bitte bringen Sie mit: Kroatisch lernen? Nema Problema – Band I, Joachim Hubig Verlag, ISBN: 978-3-9810940-0-8.

Faruk Hot

Realschule, Raum C106

■ 252A3703

Mi, 30.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Russisch

Russisch – 9. Semester

Fortsetzung des Kurses auf Niveau A1. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechen der Niveaustufe A1 (vgl. Infos zu den Sprachkursen) sind herzlich willkommen.

Russisch mit System (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-80443-4)

Tatjana Vavruk

Realschule, Raum C106

■ 252A3710

Di, 08.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 12 Tn

Russisch mit System (Fortgeschrittene)

Fortsetzung des Kurses auf Niveau A2. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend der Niveaustufe A2 (vgl. Infos zu den Sprachkursen) sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie mit: Russisch mit System (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-80443-4).

Tatjana Vavruk

Realschule, Raum B209

■ 252A3711

Mo, 07.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Sanskrit

Sanskrit – die „Sprache der Götter“

Die Bhagavadgita: mit den Veden und den Upanishaden die zentrale heilige Schrift Indiens, geschrieben in einem auch für Anfänger*innen leicht zugänglichen Sanskrit: Anhand einer zweisprachigen Textausgabe der Bhagavadgita werden wir uns dieser altherwürdigen Sprache nähern und uns in die geistig-religiöse Welt Indiens vertiefen. Für diesen Lektüre-Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, die Beherrschung der Devanagari-Schrift wird nicht vorausgesetzt. Bei Fragen können Sie sich gerne an den Dozenten wenden (Tel. 08441 7974041).

Bitte bringen Sie mit (falls vorhanden): eine zweisprachige Ausgabe der Bhagavadgita.

Dieter Kleiss

Realschule, Raum C109

■ 252A3712

Mo, 07.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Ungarisch

Ungarisch für Menschen mit Vorkenntnissen

Sind Sie beruflich oder privat öfter in Ungarn unterwegs? Oder möchten Sie auswandern, aber Ihnen fehlen die nötigen Sprachkenntnisse? Wenn Sie bereits ungarisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten, sind Sie hier richtig. Ungarisch zu lernen ist ein besonderes Abenteuer – kommen Sie mit auf eine Reise in die Welt der agglutinierenden Sprachen! Für die Teilnahme sind bereits vorhandene Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte bestellen Sie das Lehr- und Arbeitsbuch „Magyar OK A1+“ – Pécsi Tudományegyetem (Lektion 3) (ISBN: 978-963-7178-68-9).

Bitte bringen Sie diese Bücher, ein Schulheft und eine Sammelmappe für Vorlagen mit.

Erzsébet Maas

Realschule, Raum C111

■ 252A3728

Di, 29.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 104 € bei 4 Tn



Gesundheit



vhs macht
gesünder!



vhs macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind wichtig, um berufliche und private Herausforderungen bewältigen zu können. In unseren Kursen erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Med. Themen & Naturheilkunde

Erste Hilfe bei Kindernotfällen (0 – 6 Jahre)

Dieses Training für Eltern und Großeltern bündelt alles Wichtige damit Sie richtig reagieren können, wenn's drauf ankommt und erste Hilfe leisten können, bis der Rettungsdienst kommt. Wir besprechen und üben das richtige Vorgehen bei Atemnot, Krampfanfällen, schnell aufflammendem Fieber, Stürzen auf den Kopf, Quetschungen, Prellungen und Verbrennungen. Auch was bei Vergiftungen zu tun ist und welche speziellen Anlaufstellen es gibt werden wir schildern. Die Herz-Lungen-Wiederbelebung beim Säugling und Kleinkind werden wir praktisch üben. Doch wir zeigen Ihnen auch auf, wie sich Unfälle zu Hause und im Freien vermeiden lassen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Daniela Kleinhans, Notfallsanitäterin / Tobias Kleinhans, Rettungssanitäter, Erste-Hilfe-Ausbilder
Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

■ 252A4002

Sa, 03.05.25, 9.00 – 12.00 Uhr, 40 €

NEU! Glutenfreie Ernährung – Hype oder Muß?

In der heutigen Zeit rückt immer mehr die „glutenfreie Ernährung“ in den Fokus. Manchmal durch Erkrankung, oder Berichten aus Medien, oder aus dem sozialen Umfeld. Wie erkenne ich eine Glutenunverträglichkeit? Wie sieht eine glutenfreie, gesunde Ernährung aus... online weiterlesen.

Heike Astrid Fuß, Heilpraktikerin u. Ernährungsberaterin

Realschule, Raum CK11

■ 252A4003

Mo, 30.06.25, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 € inkl. Materialkosten.

Von 40 bis zur Menopause – Das Hormonkarusell verstehen.

Die Wechseljahre stehen nicht urplötzlich vor der Tür wie ein unerwarteter Besuch, sie kündigen sich mit schleichenden Veränderungen an. Die Hormonsituation einer Frau ändert sich meist schon ab 40. Viele dieser schwankenden Verän-

derungen und Beschwerden können oft nicht zugeordnet werden, sie werden oftmals nicht verstanden und als harmlos abgetan. Erfahren Sie, was in dieser Zeit mit Ihnen und Ihrem Hormonhaushalt passiert, was Sie selbst für sich tun können... online weiterlesen.

Dr. Konstanze Lange, Fachärztin für Chirurgie, Inhaberin med. Beratungspraxis.

Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3. OG.

■ 252A4005

Do, 15.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 € (Anmeldung oder Abendkasse möglich).

NEU! Meine Periode – Was ist normal?

Reizbarkeit, Schmerzen, Pickel...., rund um die eigene Periode erleben junge Frauen und Mädchen unterschiedliche Symptome. Was ist „normal“ wann ist professionelle Hilfe angesagt? In diesem Workshop für junge Frauen von 14 bis 18 Jahren sprechen wir in einer geschützten Umgebung über Alles was Sie wissen wollen und über Strategien zur „Ersten-Hilfe“ für den eigenen Zyklus. Aufklärung jenseits von Scham und Vorurteilen stehen im Vordergrund.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Patrycja Glowacki, Expertin für ganzheitliche Frauengesundheit.

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A4007

Sa, 17.05.25, 10.00 – 12.00 Uhr, 12 €



Dr. Konstanze Lange

Mein Name ist Dr. Konstanze Lange. Ich bin in London aufgewachsen und habe sowohl in England, als auch in Deutschland studiert. Ich habe eine breit gefächerte Ausbildung und bin als Fachärztin für Chirurgie seit vielen Jahren am Universitätsklinikum in München tätig. Ich bin leidenschaftlich Ärztin und schaue gerne auch mal über den Tellerrand der Schulmedizin hinaus. Patienten berate ich in meiner Beratungspraxis in Reichertshausen.



NEU! Mein Zyklus – Hormone, PMS und starke Menstruationsschmerzen

Jeden Monat die gleichen Beschwerden? Warum entstehen Schmerzen, hormonelles Ungleichgewicht und Symptome vor der Menstruation? Wir beleuchten die biologischen Abläufe und Zusammenhänge des weiblichen Zyklus und der daran beteiligten Hormone. So wird auch deutlich warum ein hormonelles Ungleichgewicht zu Beschwerden führen kann... online weiterlesen.

Bitte Schreibmaterial mitbringen und bequeme, lockere Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte.

Patrycja Glowacki, Expertin für ganzheitliche Frauengesundheit.

Realschule, Raum C005 **■ 252A4009**
Sa, 24.05.25, 10.00 – 14.30 Uhr (30 Min Mittagspause), 28 €
Kleingruppe mit max. 8 Personen

NEU! Einwecken – Die Fülle des Sommers und Herbstes in Gläsern einfangen

Auch in Zeiten hoher Verfügbarkeit von Lebensmitteln, ist es sinnvoll eine gute Ernte oder eine „Rettungsaktion“ für den Winter haltbar zu machen. Ich zeige, wie sie ihre „Früchtchen bändigen“ und in Gläser bekommen... online weiterlesen.

Heike Astrid Fuß, Heilpraktikerin u. Ernährungsberaterin

Realschule, Raum CK11 **■ 252A4011**
Mo, 23.06.25, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €. Materialkosten in Höhe von 2 € sind in der Kursgebühr enthalten.

NEU! Japanisches Heilströmen

Bei dieser traditionellen Methode der Energieheilung werden spezielle Punkte am Körper mit den Fingern gehalten um den Energiefluss anzuregen und Energieblockaden zu lösen. Erlerne durch das Anwenden einfacher Selbsthilfesequenzen verschiedene Haltungen und Mudras. Ströme passend zum Sommer die mit dem Element Feuer verbundenen Energiepunkte für Herz und Dünndarm, sowie für Blutgefäße / Zunge / Hände ... online weiterlesen.

Bitte Matte, Decke, kleines Kissen und was zu trinken mitbringen sowie bequeme Kleidung.

Sylvia Spaude, Wellness-Masseurin und Gesundheitsberaterin

Realschule, Gymnastikraum CK15 **■ 252A4017**
Sa, 28.06.25, 9.00 – 12.00 Uhr, 20 €

Japanisches Waldbaden im Sommer

Shinrin Yoku bedeutet so viel wie mit allen Sinnen „in die Waldatmosphäre eintauchen“. Stärke die Gesundheit und das Immunsystem mit Meditation, Achtsamkeits- und Sinneswahrnehmungen, sowie einem Natur- und Krafteritual... online weiterlesen.

Material: Bitte was zu trinken mitbringen, sowie bequeme dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. Sitzkissen.

Sylvia Spaude, Wellness-Masseurin und Gesundheitsberaterin

MTV, Pfaffenhofen, Waldspielplatz **■ 252A4018**
Sa, 05.07.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 20 €

Entspannung & Stressreduktion

Achtsamkeitsmeditation – Intensivkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für all jene gedacht, die schon erste Erfahrungen mit Achtsamkeitsmeditation oder anderen Entspannungsverfahren sammeln konnten und einen wöchentlichen Termin außerhalb der eigenen vier Wände zum „Abschalten und Runterkommen“ wünschen. Wir vertiefen Atem- und Bewegungsmeditationen im Stehen, Sitzen und Liegen und optimieren unsere eigene Meditationspraxis... online weiterlesen. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke oder Schlafsack, Kissen, ggf. Meditationskissen. 3,00 € für Kopien

Sabine Bauer, Dipl. – Psychologin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 **■ 252A4102**
Fr, 02.05.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 5 x, 45 €



ZAHNARZTPRAXIS
AM TÜRLTOR
PFAFFENHOFEN



ZAHNARZTPRAXIS
AM MARIENPLATZ
WOLNZACH

Mein Zahnarzt hat gesagt, dass ich eine Krone brauche. Endlich jemand, der mich versteht ...



PFAFFENHOFEN

Telefon 08441 40 55 60

zahnarztpraxis-am-tuertor.de

WOLNZACH

Telefon 08442 67 75 70

zahnarztpraxis-am-marienplatz.de



RAUS aus Stress: Bewegungs- und Achtsamkeitstraining in der Natur

Intensiv-Workshop

Wir gehen RAUS in den Wald und entspannen uns aktiv in der Natur. Mit lockeren Bewegungen lösen wir körperliche Verspannungen und bringen unsere Lebensenergie wieder in Fluss. Mit naturgestützten Entspannungsübungen lösen wir mentale Anspannungen und beruhigen den Geist... online weiterlesen.

Bitte warme, wetterfeste Kleidung und Schuhwerk tragen. Ggf. Regencap/Schirm. Bitte Outdoor Sitzkissen/Matte oder kleine Picknickdecke mitbringen. Kleine Brotzeit und ggf. warmes Getränk.

Claudia Heimes, Fitnesscoach, Natur- und Achtsamkeitstrainerin, Almbäuerin

Treffpunkt: Parkplatz Stadtwald / Trimm-Dich-Pfad ■ **252A4104**

Sa, 17.05.25, 10.00 – 13.00 Uhr 21 €

Der Workshop findet bei jedem Wetter statt, entfällt nur bei Sturm und Gewitter.

Gesunde Grenzen (setzen)

Wir setzen Grenzen, wir verteidigen Grenzen, wir grenzen uns ab, wir achten und missachten Grenzen. Es ist ein wichtiges Thema, das sich durch viele Lebensbereiche zieht. Grenzen dienen dazu, ein stimmiges Gleichgewicht zwischen unseren Bedürfnissen und Verpflichtungen gegenüber unserer Familie, unserem sozialen Umfeld und im beruflichen Bereich herzustellen. Das fällt oft gar nicht so leicht... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.

Gertrud Hartl, Heilpraktikerin für körperorientierte Psychotherapie (HPG)

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **252A4105**
Mi, 14.05.25, 18.30 – 21.00 Uhr 15 €

Stressregulierung durch EmotionAid®

EmotionAid® ist eine Selbsthilfe-Methode, die uns unterstützt, Stress abzubauen. So wie wir unsere Muskeln trainieren, können wir auch unser Nervensystem, unsere „emotionalen Muskeln“ stärken, um tägliche Herausforderungen zu meistern und Anspannung in Krisen oder besonders stressigen Zeiten abzubauen. EmotionAid® ist eine wirksame, einfache und leicht anzuwendende Methode, die aus fünf Schritten besteht. Sie können damit ihren eigenen Stresslevel beeinflussen und die Selbstregulierung anregen... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.

Gertrud Hartl, Heilpraktikerin für körperorientierte Psychotherapie (HPG)

Vortragsraum Landratsamt Außenstelle, Krankenhausstraße 70a ■ **252A4106**

Fr, 09.05.25, 19.00 – 21.00 Uhr

Sa, 10.05.25, 10.00 – 13.00 Uhr 40 €

Yoga

NEU! Yoga trifft Entspannung

Ein Kurs für Alle, die Yoga üben möchten und Entspannung suchen. Geeignet auch für den Einstieg ohne Vorkenntnisse. Mit sanften, leicht in den Alltag zu integrierenden Übungen und einer Tiefenentspannung... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme lockere Kleidung, Decke und ein Getränk.

Ursula Grimm, Psychologische Beraterin und Entspannungstherapeutin

Realschule, Gymnastikraum CK15 ■ **252A4110**
Do, 08.05.25, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 x, 79 €

Yoga am Vormittag – voller Energie in die neue Woche

Fortsetzungskurs. Yoga am Vormittag? Versuchen Sie es und sehen Sie, ob sich Ihr Tag verändert. In dieser Stunde wird besonders Wert auf das Verbinden der Körperhaltungen (Asanas) mit der Atmung gelegt... online weiterlesen.

Bitte bringen Sie mit: Rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung und Kissen. Für die Entspannung ggfs. Socken, Pullover oder Decke.

Maria Neukäufer

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **252A4126**
Mo, 07.04.25, 8.30 – 10.00 Uhr, 10 x, 100 €





Klassisches Yoga – Sonnengruß -

Mit Yogaübungen aus dem klassischen Hatha Yoga, kräftigen und dehnen wir unseren Körper, halten unsere Faszien geschmeidig und üben uns in einer aufrechten Körperhaltung. Der Sonnengruß ist ein Klassiker im Yoga. 12 Yogaübungen werden fließend hintereinander durchgeführt, die dabei den gesamten Körper einmal durchbewegen. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Yoga-Erfahrene... online weiterlesen.

Bitte bringen Sie mit: Yogamatte und eine Decke.

Carmen Glaser, Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A4130

So, 04.05.25, 9.30 – 11.00 Uhr,

So, 11.05.25, 9.30 – 11.00 Uhr,

So, 18.05.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 39 €

Klassisches Yoga für den Rücken und die Faszien

Hier gibt es klassisches Hatha Yoga für die Rückengesundheit und ein Faszientraining. Der Kurs ist für Anfänger und Yoga-Erfahrene geeignet. Mit ausgewählten Yogaübungen aus dem klassischen Hatha Yoga stärken und dehnen wir gezielt unsere Rückenmuskulatur. Zusätzlich fokussieren wir unsere Faszien, sodass diese geschmeidig bleiben... online weiterlesen.

Bitte bringen Sie mit: Yogamatte und eine Decke.

Carmen Glaser, Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A4131

So, 04.05.25, 11.30 – 13.00 Uhr,

So, 11.05.25, 11.30 – 13.00 Uhr,

So, 18.05.25, 11.30 – 13.00 Uhr, 39 €

Yoga am Morgen – Entspannung und Ausgeglichenheit

Tanken Sie neue Energie und Gelassenheit mit sanften aber wirkungsvollen yogischen Körper- und Atemübungen und genießen Sie im Kurs Ihre Auszeit vom Alltag. Die Bewegungen und der aufmerksame, liebevolle Umgang mit sich selbst machen uns flexibler, stärker und lockerer. Keine Vorkenntnisse nötig, die eigene Fitness spielt keine Rolle... online weiterlesen

Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, Liegematte, Sitzkissen.

Helen Ying Zhang-Weichenberger, TCM-Praktikerin, Yoga & Qi-Gong-Lehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A4144

Di, 29.04.25, 10.10 – 11.40 Uhr, 10 x, 100 €



HALTE DICH FIT ODER WERDE FIT

mit dem
MTV 1862 Pfaffenhofen e.V.

DEIN SPORTVEREIN in Pfaffenhofen und Umgebung

mit vielen Angeboten aus Ballsport, Kampfsport,
Gymnastik, Prävention und Entspannung

Balthasar-Kraft-Str. 5 · 85276 Pfaffenhofen · Tel.: 49 73 28 · Fax: 49 73 29

E-Mail: verwaltung@mtv-paf.de · www.mtv-paf.de



Werde Teil eines motivierten Teams und bringe Dein Können in unseren Sportverein.

Wir suchen Trainer mit und ohne Lizenz und Freiwillige für ein soziales Jahr im Sport (FSJ).



Vital in den Tag starten mit Meridian-Yoga aus der Shiatsu-Praxis

Wollen Sie trotz Job im Büro beweglich bleiben? Möchten Sie Ihre Vitalität steigern und mehr Ausgeglichenheit? Mit einfachen Meridian-Dehn-Übungen (Makko-Hos) aus dem Shiatsu bietet sich eine wunderbare Möglichkeit, sich im Alltag unkompliziert und ohne fremde Hilfe von körperlichen Spannungen und Stress zu befreien. Besondere Voraussetzungen oder Fitness sind nicht erforderlich... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: lockere Bequeme Kleidung rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Getränk

Simone Müller-Kunzler

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A4148

Mi, 02.04.25, 9.50 – 11.05 Uhr, 7 x, 51 €

Yoga am Freitagabend – entspannt ins Wochenende

Dieser Vinyasa-Flow-Kurs ist speziell für Anfänger konzipiert. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Jede Einheit fokussiert sich auf eine bestimmte Muskelgruppe. Mit fließenden Bewegungen stärken wir die Verbindung zwischen dem eigenen Körper und unserem Geist. Das hilft Dir, dein Nervensystem zu regulieren und eine innere Balance zu finden... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen(falls vorhanden) Decke, dicke, rutschfeste Socken.

Sophia Moser, zert. Yogalehrerin (Vinyasa & Hatha)

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 252A4151

Fr, 02.05.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 67 €

Progressive Muskelentspannung

Ruhig und gelassen in den Tag starten mit progressiver Muskelentspannung

„Entspann Dich mal“ Diese Aufforderung ist leichter gesagt als getan. Die Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, ist eine Tiefenmuskelentspannung, bei der es gilt, die beiden Pole Spannung und Entspannung herauszuarbeiten. Ein neues Körpergefühl für Entspannung entsteht und verankert sich im Nervensystem. Besondere Voraussetzungen oder Fitness sind nicht erforderlich...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: lockere Bequeme Kleidung rutschfeste Socken, weiche Gymnastikmatte, warme Decke, ggf. kleines Kissen, Getränk

Simone Müller-Kunzler

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A4149

Mi, 02.04.25, 8.20 – 9.40 Uhr, 7 x, 51 €

Qi Gong – Tai Chi

Qi Gong für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs. Qi Gong wird in China zur Gesunderhaltung, zur Steigerung der Vitalität und der Lebensenergie praktiziert. Mit den Übungen trainieren Sie Muskeln, Sehnen und Bänder. Qi Gong wirkt anregend auf den Knochenbau. Die fließenden, langsamen Bewegungen beruhigen Atem und Geist gleichermaßen. Spannungen werden abgebaut, Körper, Geist und Seele harmonisiert.

Karin Sedlmeier, Qi Gong-Lehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A4158

Di, 08.04.25, 8.45 – 10.00 Uhr, 10 x, 90 €

Tai-Chi – Qi Gong in 28 Schritten (Fortgeschrittene)

Fortsetzungskurs. Qi Gong wird in China zur Gesunderhaltung, zur Steigerung der Vitalität und der Lebensenergie praktiziert. Mit den Übungen trainieren Sie Muskeln, Sehnen und Bänder. Qi Gong wirkt anregend auf den Knochenbau. Die fließenden, langsamen Bewegungen beruhigen Atem und Geist gleichermaßen. Spannungen werden abgebaut, Körper, Geist und Seele harmonisiert.

Karin Sedlmeier, Qi Gong-Lehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A4162

Do, 10.04.25, 9.45 – 11.00 Uhr, 10 x, 90 €

Tai Chi – Qi Gong

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Teilnehmer der letzten Anfängerkurse. Tai Chi-Qi Gong ist die Erweiterung des Qi Gong zu einem festgelegten Bewegungsablauf, der sogenannten Form. Sie ist geeignet für jedes Alter, sanft und körperlich stärkend, seelisch ausgleichend... online weiterlesen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A4170

Fr, 11.04.25, 9.00 – 10.30 Uhr, 12 x, 140 €

Qi Gong für Alle – Schnupperstunde

Kommen Sie zu einer Schnupperstunde und lernen Sie Qi Gong kennen. Diese auf alten, chinesischen Lehren beruhende Atem- und Bewegungstechnik dient nicht nur der Entspannung, sondern ist auch ein sanftes Training das die Körperhaltung, und – Gefühl verbessert. Die wohltuenden Bewegungsabläufe werden im Stehen wie auch im Sitzen durchgeführt, bei Bedarf auch auf Stühlen
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Termin 1:
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 **■ 252A4172_1**
Fr, 11.04.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 8 €

Termin 2:
Realschule, Gymnastikraum CK15 **■ 252A4173_1**
Mo, 07.04.25, 17.45 – 19.00 Uhr 10 €

Qi Gong für Alle – der Kurs

Althergebrachte chinesische Atem- und Bewegungs-Übungen zur Entspannung, leichten Dehnung und Massage der inneren Organe. Auch energieaufbauende Selbstmassage wird geübt. Dabei wird die innere Heilkraft Qi entwickelt. Die Übungen werden im Stehen wie auch im Sitzen ausgeübt, bei Bedarf auf Stühlen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Kurs 1:
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 **■ 252A4172_2**
Fr, 02.05.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x, 79 €



Barbara Uhl

Mein Name ist Barbara Uhl. Seit 1990 unterrichte ich bei der Volkshochschule in Pfaffenhofen. Als ich vor über 30 Jahren als erste im Landkreis mit Tai Chi und Chi Gong-Unterricht an der VHS Pfaffenhofen anfang, war man noch etwas skeptisch gegenüber diesen traditionellen asiatischen Übungen. Das hat sich mittlerweile geändert. Ausgebildet wurde ich viele Jahre von chinesischen Meistern und bekam so aus erster Hand die alte Philosophie mit – eine wahre Lebensschule. Die alten Traditionen weiterzugeben ist für mich wie ein Fest, das die Kurse gemeinsam feiern. Die Freude an der Bewegung und die Förderung der Gesundheit und es Wohlbefindens meiner Teilnehmer*innen steht für mich im Vordergrund.

Kurs 2;
Realschule, Gymnastikraum CK15 **■ 252A4173_2**
Mo, 28.04.25, 17.45 – 19.00 Uhr, 10 x, 98 €

Tai Chi – Form – Schnupperstunde

Lernen Sie in dieser Schnupperstunde die Grundlagen für die Bewegungsabläufe in der Tai Chi-Form und die Chi Gong-Übungen, der Tai Chi -Form kennen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Realschule, Gymnastikraum CK15 **■ 252A4174_1**
Mo, 07.04.25, 19.00 – 19.30 Uhr 5 €
Teilnahmevoraussetzung: Besuch eines Chi Gong-Kurses der Kursleiterin

Tai Chi – Form – der Kurs

Grundlagen für die Bewegungsabläufe in der Tai Chi-Form, die Sie hier erlernen, sind die Chi Gong-Übungen. Hier werden die Basis-Inhalte der Chi Gong-Übungen in der Fortbewegung weitergeführt. Die runden, weichen Bewegungen, in Zeitlupe umgesetzt, stammen in Teilen aus der Selbstverteidigung, in Teilen aus uralten Ritualtänzen. Geübt wird die Entwicklung der inneren und äußeren Stabilität, Geschmeidigkeit, Bewegungsfluss, Einrichtung des Skeletts (Wirbelsäule, Hüfte, Schulter- und Beingelenke) Sehnengeschmeidigkeit, seelische Entspannung und Harmonisierung... online weiterlesen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Realschule, Gymnastikraum CK15 **■ 252A4174_2**
Mo, 28.04.25, 19.00 – 19.30 Uhr, 6 x, 24 €
Teilnahmevoraussetzung: Besuch eines Chi Gong-Kurses der Kursleiterin

Renate Oefe
Heilpraktikerin
Trad. Chinesische Medizin (TCM)
Nahrungsmittelallergie- und Medikamententests
Elektroakupunktur nach Voll, Fußreflexzonenmassage
Biochemie nach Dr. Schüssler
Türltorstr. 31, 85276 Pfaffenhofen
Tel. 08441/277143
Mobil 0151/56153806
www.naturheilpraxis-oefe.jimdo.com



Tai Chi – Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene

T'ai Chi-Qi Gong ist die Erweiterung des Qi Gong zu einem festgelegten Bewegungsablauf, der sogenannten Form. Sie ist geeignet für jedes Alter, sanft und körperlich stärkend, seelisch ausgleichend. Ursprünge findet man in rituellen Bewegungsabläufen, aber auch in der sanften, sogenannten „inneren“ Kampfkunst. Die Statik des Körpers wird über das Qi Gong hinaus in der Fortbewegung reguliert. Gelenke werden entlastet, innere Muskulatur aufgebaut, Sehnen werden geschmeidiger... online weiterlesen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Haus der Begegnung, Raum 005 (EG) ■ **252A4175**
Do, 10.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 117 €

Einführung in Tai Chi – Qi Gong und Meditation

Sie erfahren, wie die traditionellen Chi Gong-Übungen, zur Entspannung und zum Energieaufbau und körperlich seelischen Stärkung zusammenhängen mit der T'ai Chi-Form und den Grundlagen der traditionellen Meditation. Sie bekommen einen Einblick in die Übungen selbst und die Hintergründe... online weiterlesen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke oder Matte.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **252A4177**
Sa, 12.04.25, 9.00 – 14.30 Uhr,
So, 13.04.25, 9.00 – 14.30 Uhr, 86 €

Qi Gong – Heilsame Bewegung

Qi Gong – das überlieferte Übungssystem aus der traditionellen chinesischen Medizin – dient der Pflege und Erhaltung der Gesundheit. Langsame Bewegungen, Atem und Vorstellungskraft verbinden sich und wirken ausgleichend und anregend auf den Energiefluss in den Meridianen und damit auch auf alle Körperfunktionen und die Organe. So werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und wir erfahren auf allen Ebenen Entspannung, Harmonisierung und Stärkung. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie mit: Decke, bequeme Kleidung und Socken.

Angelika Eispert, Qi-Gong-Lehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **252A4178**
Do, 10.04.25, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 x, 119 €

NEU! Taijiquan 5er-Form: Ihr Einstieg in authentisches Chen-Stil Tai Chi

Die Taijiquan 5er-Form (englische Schreibweise „Tai Chi“) ist ein kompakter, aber wirkungsvoller Einstieg in die Welt des traditionellen Chen Taijiquan. Der Kurs ist perfekt für Anfänger und Fortgeschrittene Anfänger und vermittelt Ihnen grundlegende Bewegungen und Prinzipien, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig fördern... online weiterlesen.

Omkara R. Große-Brauckmann

Realschule, Gymnastikraum CK15 ■ **252A4180**
Sa, 10.05.25 und So, 11.05.25, jeweils 9.00 – 12.00 Uhr und
13.30 – 15.30 Uhr. Preis ohne Krankenkassenzuschuss:
160 € Dieser Kurs ist erstattungsfähig und kann bis zu 90 %
bezuschusst werden.

Qi Gong in der Mittagspause – online

Stress, Hektik und langes Sitzen im Büro machen und geizt und Sorgen für Verspannungen. Holen Sie sich in der Mittagspause Ihre Dosis Ruhe und Entspannung mit unserem kompakten Qi-Gong-Übungsprogramm. Die leicht in den Alltag zu integrierenden Übungen helfen Ihnen Stress abzubauen, die Schultern und den Nacken zu lockern und den Rücken zu entlasten. Gönnen Sie sich 30 Minuten Wohlbefinden und tanken Sie neue Energie.

Armin Beil

Onlinekurs ■ **252A4181_O**
Mo, 05.05.25, 12.15 – 12.45 Uhr, 5 x, 35 €

Ernährung

Fermentieren – mehr als nur Sauerkraut

Wie fermentiert man Kohl und andere Gemüse zu Hause selbst? Wie kann man Joghurt, Kefir und Kombucha selbst in der eigenen Küche zubereiten? Wir sprechen über die praktische Zubereitung, aber auch über die gesundheitsfördernden Aspekte dieser wertvollen Lebensmittel... online weiterlesen

Heike Astrid Fuß, Heilpraktikerin u. Ernährungsberaterin

Realschule, Raum B201 ■ **252A4201**
Mo, 05.05.25, 18.00 – 20.00 Uhr 16 € inkl. Materialkosten.



Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht... – Vortrag

Das Thema Ernährung ist heute immer öfter geprägt von Lebensmittelunverträglichkeiten, der CO₂-Bilanz oder unsere Einteilung von Nahrung in gute und schlechte Lebensmittel. Dabei verlieren wir unseren natürlichen Zugang zu unserer Intuition, Nahrungsaufnahme ist verbunden mit schlechtem Gewissen, Frust und Unsicherheit. Wie kann Essen wieder Freude machen, Genuss bringen und unsere Seele und Körper nähren... online weiterlesen.

Onlinekurs

■ 252A4201_O

Mi, 25.06.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Lass Dir Nahrung Medizin sein: Fünf-Elemente-Ernährung im Einklang mit der TCM

Nach einem althergebrachten chinesischem Vorstellungsprinzip der Ganzheitlichkeit, stellt die Dozentin Grundlagen des traditionellen chinesischen Ernährungs-Modells vor... online weiterlesen.

Ein Skript kann im Kurs erworben werden.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 252A4203

Sa, 21.06.25, 9.00 – 13.30 Uhr,

So, 22.06.25, 9.00 – 13.30 Uhr, 70 €

Gesundes für den Hund

NEU! Was kommt in den Napf? – Ist Hundefutter gleich Hundefutter?

Ein Themenabend mit Natalie Weickhmann von der Hundeschule Pfaffenhofen. Was gehört in den Napf eures Vierbeiners – und was besser nicht? An diesem Abend erfahrt ihr Spannendes und Wissenswertes über verschiedene Fütterungsmodelle, Futtersorten und Fütterungsarten: von Trocken- und Dosenfutter bis hin zu Frischfleischfütterungen. Bei Interesse kann ein Folgetermin stattfinden, um euer eigenes Hundefutter ge-

meinsam unter die Lupe zu nehmen. Zum Abschluss habt ihr die Möglichkeit, Fragen zu stellen und euch auszutauschen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen.

Natalie Weickhmann

Realschule, Raum C105

■ 252A4520

Fr, 09.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 €

Schönheit und Pflege

NEU! Schminkworkshop-Frisch in den Frühling

Wir zaubern einen tollen Frühlingslook und lassen auch ein bisschen Farbe ins Gesicht! Unter der Anleitung einer erfahrenen Visagistin schminken Sie Schritt für Schritt ein tolles Makeup, welchen Sie für sich individuell anpassen können. Freuen Sie sich auf einen tollen Austausch, tolle und einfache Tipps und jede Menge Spaß...online weiterlesen. Handout und Materialkosten in Höhe von 18 € im Kurspreis enthalten.

Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A4302

Fr, 09.05.25, 17.00 – 19.00 Uhr, 43 €

Kleingruppe max. 6 TN

NEU! Schminkworkshop-Sommerlook

Hello Sommer – leicht, frisch, einfach und schön soll es sein! Wir verleihen in diesem Kurs Ihrer Haut nicht nur einen tollen Sommerglow. Tauchen Sie ein in die Welt des Schimmers und lernen Sie Dank einfacher Handgriffe wie sie einen tollen Sommerlook zaubern können. Auch hier erhalten Sie eine Schritt für Schritt Anleitung. Sie werden von Ihrem Vorher-Nachher Foto begeistert sein...online weiterlesen. Handout und Materialkosten in Höhe von 18 € im Kurspreis enthalten.

Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 252A4303

Sa, 28.06.25, 10.00 – 12.00 Uhr, 43 €

Kleingruppe max. 6 TN



Schöne und gepflegte Nägel mit UV Nagelfolien

In diesem Kurs erlernen wir verschiedene Anwendungsmethoden für die Maniküre mit UV-Nagelfolien und was dabei zu beachten ist. Ebenso wird die einfache Entfernung der Folien sowie die wichtigsten Tricks und Kniffe für den Umgang mit den Folien angezeigt. Mit dieser Maniküreart hat man gepflegte Nägel für 3-4 Wochen...online weiterlesen.

Mindestalter 18 Jahre

Die Materialkosten belaufen sich auf 20 € (Folien, UV-Überlack). Die gewünschte Farbe kann vor Ort ausgesucht werden.

Bitte mitbringen: ein kleines Handtuch, Nagelknipser/Nagelschere, Nagelfeile

Sabine Riemensperger

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 17.05.25, 11.00 – 13.30 Uhr, 43 €

Kleingruppe max. 6 TN

■ 252A4308

Gymnastik & Gesunder Rücken

Gesundheitsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm von Kopf bis Fuß, bei dem wir Beweglichkeit und Ausdauer verbessern, die Muskulatur kräftigen, Koordination und Gleichgewicht trainieren. Auch für Ungeübte geeignet. Kurs für 50+. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränk, Turnkleidung, Matte und bevorzugt feste Turnschuhe.

Viola Baier

Pfarrheim Niederscheyern

Kurs 1:

Mo, 07.04.25, 15.30 – 16.30 Uhr, 12 x, 84 €

■ 252A4402

Kurs 2:

Mo, 07.04.25, 16.30 – 17.30 Uhr, 12 x, 84 €

■ 252A4403

In den Ferien findet kein Kurs statt, jedoch am 14.04.2025.

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

Wirbelsäulenschonende Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Diese gezielte Gymnastik kann Ihnen helfen, Beschwerden vorzubeugen. Unser Ziel ist es, die abgeschwächten Muskeln zu kräftigen und die zur Verkürzung neigenden Muskeln zu dehnen. Verspannungen werden so abgebaut. Jede Stunde klingt mit einem Entspannungsteil aus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch.

Sybille Strobl

Pfarrheim Fönbach

Kurs 1:

Di, 29.04.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 12 x, 70 €

■ 252A4405

Kurs 2:

Di, 29.04.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x, 70 €

■ 252A4406

Kurs 3:

Di, 29.04.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x, 70 €

■ 252A4407

Kurs 4:

Mi, 09.04.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 17 x, 97 €

■ 252A4408

Kurs 5:

Do, 10.04.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 15 x, 85 €

■ 252A4409

Kurs 6:

Do, 10.04.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 15 x, 80 €

■ 252A4410

NEU! Rückenfit: Stärkung und Entspannung für einen gesunden Rücken

Ein starker und gesunder Rücken ist die Grundlage für mehr Wohlbefinden und weniger Schmerzen im Alltag. In diesem 45-minütigen Rückenkurs lernen Sie, gezielt Ihre Rückenmuskulatur zu stärken und Verspannungen zu lösen. Gemeinsam brechen wir den Teufelskreis von Stress, Bewegungsmangel und einseitiger...online weiterlesen. Zielgruppe: Alle, die etwas für ihre Rückengesundheit tun möchten – unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnesslevel.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportkleidung, Getränk

Anastasia Kokler, Fitnesstrainerin

Realschule, Gymnastikraum CK15

Mo, 28.04.25, 9.00 – 9.45 Uhr, 12 x, 70 €

■ 252A4411

Gesunder Rücken – Online

Wir bewegen uns leider oft zu wenig und zu einseitig. Der richtige Ausgleich kann Schmerzen lindern und bei regelmäßiger Anwendung super vorbeugen. Meine Teilnehmer schätzen und lieben die Abwechslung und Freude an gesundheitsfördernden Übungen. Ich möchte, dass jeder versteht, warum und welchen Sinn jede einzelne Übung für ihn und seine Gesundheit macht und man durch Eigenverantwortung so viel bewegen und im Alltag positiv verbessern kann.

Viola Baier

vhs-Online-Kurs _ Livestream

Fr, 11.04.25, 18.00 – 18.50 Uhr, 8 x, 56 € Kein Kurs am 10.05.24

■ 252A4411_O



Rücken Workout

Training in der Gruppe zur Stärkung und Mobilisation der Rückenmuskulatur. Hierbei kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz z.B. Bälle, Stäbe, Hanteln, sodass der Kursinhalt sehr abwechslungsreich ist und wöchentlich variiert. Geeignet für Erwachsene jeden Alters – mit oder ohne Rückenbeschwerden. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk.

Trainer-Team

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstraße 30 **■ 252A4413**

Sa, 12.04.25, 16.30 – 17.15 Uhr, 10 x, 68 €

Wir bitten Sie, am ersten Kurstag 15 Min. vor Kursbeginn anwesend zu sein!

Findet auch in den Ferien statt (nicht an Feiertagen!)

Rücken FIT

Dieses Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf der Rücken- und Bauchmuskulatur ist ein Geheimtipp! Muskeln und Gelenke werden aktiviert und gekräftigt. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte intensiviert den Trainingseffekt und bringt viel Abwechslung. Du kräftigst den gesamten Körper und verlässt die Stunde entspannt, ausgeglichen, glücklich.

Bitte bringen Sie mit: Saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Ingrid Andre

bellissima, Fitness für Frauen, Adolf-Rebl-Straße 31

■ 252A4479_1

Do, 10.04.25, 17.00 – 17.50 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Feldenkrais-Körperarbeit

Dieser Workshop ist sehr gut geeignet um die Feldenkrais-Methode kennen zu lernen. Die Teilnahme an den Workshops ist sowohl vor Ort oder auch online möglich. Bei online Teilnahme ist leider kein technischer Support möglich. Im Feldenkrais ist es wesentlich, dass es weder zu Dehnung, Druck noch Schmerzen kommt, da diese Empfindungen das Lernen unterbrechen und den Körper in eine Abwehrhaltung bringen können. Die Bewegungen sollten stets sanft und angenehm sein, sodass der Körper neue Muster entdecken kann, ohne in Stress zu geraten. Schmerzfreiheit und Komfort stehen im Vordergrund, da nur so das Nervensystem offen für Veränderungen bleibt und nachhaltiges Lernen möglich wird. Bei physischen oder mentalen Bedenken empfiehlt es sich, vorab ärztlichen Rat einzuholen, um sicherzugehen, dass der Workshop für Sie geeignet ist.

Leichter Start in die Laufsaison – Feldenkrais Workshop: Hybridkurs

Wollen Sie Ihren Laufstil verbessern und sich Ihrer Bewegungsabläufe beim Laufen bewusst werden? In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, mit den Mitteln der Feldenkrais-Methode – ohne Anstrengung – herauszufinden, was Sie wirklich tun, während sie laufen. Sie entdecken ein Gefühl für das wichtige Zusammenspiel zwischen Ihrer Hüfte, Ihren Beinen...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40. **■ 252A4412_H**

Sa, 12.04.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 40 €

Bewusstheit durch Bewegung – Freiheit im Schulter- und Nackenbereich Feldenkrais Workshop: – Hybridkurs

Immer mehr Menschen verbringen eine lange Zeit des Tages in recht starren Sitz- und Arbeitspositionen. Das kann zu Verspannungen in Schulter- und Nackenbereich führen, dies wiederum zu Kopfschmerzen oder anderen Unannehmlichkeiten. Mit der Feldenkrais-Methode können Sie in diesem Workshop erleben, wie Sie Ihre Schultern, den Nacken und Brustkorb wieder leicht und aufgerichtet erleben... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40. **■ 252A4414_H**

Sa, 17.05.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 40 €





Augen-Blick für sich und seine Sicht – Feldenkrais Workshop! Hybridkurs

Wir sind es gewohnt auf Dinge zu schauen, die sich in einem kurzen Abstand zu uns befinden – so wie PC, Smartphone, Papier oder Menschen, die direkt vor uns sind. Die Augenmuskeln werden in ein Gewohnheitsmuster gebracht, in dem sie sich für diese Arbeit anspannen. In diesem Workshop werden Sie erleben, wie Sie die Spannung um Ihre Augen lösen und somit auch Erleichterung für Ihren Nacken und Kiefer...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40. ■ 252A4417_H
Sa, 12.07.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 40 €

Bewusstheit durch Bewegung – Achtsamer Umgang mit sich selbst Feldenkrais Workshop: Hybridkurs

Ihre Beweglichkeit ist die Erfahrung, die Sie in Ihrem Leben gesammelt haben und hat viel mit Ihrer Lebensqualität zu tun. Beweglichkeit kann sich im Laufe des Lebens einschränken oder sogar verloren gehen und dadurch können Bewegungen des Alltags mühsam werden. Mit der Feldenkrais-Methode

können Sie verloren gegangene Freiheiten zurückgewinnen und lernen sich wieder mit mehr Leichtigkeit und ohne Schmerzen zu bewegen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk. Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40. ■ 252A4419_H
Sa, 14.06.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 40 €

Zumba

Zumba®

„Sich schnell bewegen und Spaß haben“ – dies bedeutet das Wort ZUMBA! Mit einem heißen Musikmix aus Merengue, Salsa, Hip Hop und anderen coolen Beats werden Fettpölsterchen einfach weggetanzt und die Kondition verbessert. Geeignet für jeden, der Spaß daran hat, sich zu Musik zu bewegen! Tanzvorkenntnisse sind hier aber nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Saubere Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk.

Kurs 1: Renate Langer ■ 252A4438
inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstraße 30

Do, 10.04.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 68 € Gebühr nicht er-mäßigbar.

Wir bitten Sie, am ersten Kurstag 15 Min. vor Kursbeginn anwesend zu sein!

Findet auch in den Ferien statt (nicht an Feiertagen!)

Kurs 2: Beatrice Kistler

■ 252A4439

Realschule, Gymnastikraum CK15

Mi, 09.04.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x, 46 €

Pilates

NEU! Kreatives Pilates – Balance, Beweglichkeit und Entspannung

In diesem Kurs kombinieren wir die besten Elemente aus Pilates, Yoga und Gymnastik. Sie erwarten abwechslungsreiche Übungen, die Ihre Balance und Beweglichkeit stärken – perfekt für alle, die ihre Körperwahrnehmung verbessern und ...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportkleidung, Getränk

Anastasia Kokler, Fitnesstrainerin

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 252A4441

Mo, 28.04.25, 10.00 – 11.00 Uhr, 12 x, 80 €

Kangatraining

PREKanga® – Dein modernes Workout in der Schwangerschaft

PREKanga® ist eine moderne Art der Schwangerengymnastik und eine Alternative zum Yoga für Schwangere. Das Ganzkörpertraining ist genau auf die Bedürfnisse werdender Mamas abgestimmt und macht Dich fit für die Geburt. Fitness in der Schwangerschaft ist ein ...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle, bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken.

Kathrin-Jennifer Rau

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 252A4449

Mi, 09.04.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 8 x, 105 €

Geschwisterkinder sind willkommen. Bei Diabetes oder Mehrlingsschwangerschaften ist Rücksprache zu halten.

Kangatraining® – das Workout für Mamas mit Baby (bis 3 Jahre)

Kangatraining® ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt. Du wirst sicher und effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es, Deine Nähe zu spüren. Beim Kangatraining® achten wir besonders darauf, Deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus ...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Tragehilfe (falls vorhanden, ansonsten sind



Leihtragen vorhanden), Gymnastikmatte, Getränk, Sportkleidung, Wechselbody für das Baby.

Kathrin-Jennifer Rau

Realschule, Gymnastikraum CK15

Mi, 09.04.25, 9.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 105 €

■ 252A4450

Fitness mit Musik

Latin Dance Workout für Einsteiger

Wir kombinieren Tänze wie Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha und viele mehr mit verschiedenen Aerobic-Schritten und Fitnessübungen.

Im Vordergrund stehen der Spaß an Tanz und Musik, wobei man ganz nebenbei die Kondition trainiert und Muskeln aufbaut. Der Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die sich einen sportlichen Einstieg ohne Leistungsdruck wünschen. Bitte bringen Sie mit: Saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Michaela Schock

bellissima, Fitness für Frauen, Adolf-Rebl-Straße 31

Di, 08.04.25, 18.00 – 18.50 Uhr, 10 x, 70 €

Kein Kurs in den Ferien.

■ 252A4453

Song Workout – Hybridkurs

Song Workout ist ein motivierendes Ganzkörpertraining in Bewegung. Die Musik passt genau zur gut gewählten Übungsauswahl. Dabei werden alle Muskeln funktionell gefordert, der Kreislauf aktiviert und verspannte und verkürzte Muskeln ...online weiterlesen.

Viola Baier

Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100 (1. Stock des MAWA-Gebäudes)

Do, 10.04.25, 18.00 – 18.50 Uhr, 11 x 99 €

Online-Gebühr 48 €

■ 252A4456

NEU! HULA-Tanzworkshop – Hawaii ist näher als Sie denken!

Lass dich von übersprudelnder Lebensfreude und dem Aloha – Spirit verzaubern!

Hula ist nicht nur ein Tanz, sondern auch Lebensfreude • Bewegung • Gemeinschaft • Anmut • traditionelles Wissen • Beweglichkeit • Rhythmus • Aloha – Spirit • Verbindung mit der Erde und dem Universum • und vieles mehr. Außer dem fördert Hula die Lust an der Bewegung, harmonisiert den Körper, aktiviert die Lebensenergie und stärkt das Immunsystem. Wir lernen zusammen Hula – Grundsätze (Kahiko und Auana) und tanzen eine kleine Originale Hawaiianische Choreografie, die eine wunderschöne Geschichte erzählt. Erfahre dabei etwas über die Hawaiianische Kultur, die Sprache und tauche ein in das Insel – Feeling.

Ihr braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse zu haben. Erforderlich sind nur Freude am Tanzen und Interesse an der Kultur Hawaiis.

Bitte mitbringen: Wir tanzen barfuß, wer mag, kann Rutschsocken tragen. Ein großes Pareo-Tuch zum Umbinden ist ebenfalls willkommen. Denke auch an ein Getränk.

Susanna Leismüller, HULA Tanztrainerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

So, 25.05.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 39 €

■ 252A5940

Workout & Bewegung

Faszien Fit – online

Ein gezieltes und doch umfassendes Training für die Stärkung der Faszien ist nicht nur wichtig sondern tut auch unheimlich gut. Abwechslungsreiche Bewegungen, Mobilisierung und Dehnung mit Schwerpunkt auf die unterschiedlichen Faszien machen das Training sehr wertvoll. Für jeden geeignet, der seinem Körper etwas Gutes tun will und einen positiven Ausgleich zum Alltag schaffen möchte. Sie brauchen: Matte oder Teppich für Bodenübungen.

Viola Baier

vhs-Online-Kurs _ Livestream

Mo, 07.04.25, 18.00 – 18.50 Uhr, 12 x, 84 €

■ 252A4462_0

Füße platt..?

Schmerzfrei Laufen mit der original Sensomotorik-Einlage von footpower.

foot power®

Ich steh' drauf!

www.footpower.de

DIETER BRUNN

SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

JOSEPH-FRAUNHOFER-STR. 9

85276 PFAFFENHOFEN

TEL. 0844 1 / 405090

ENGAGEMENT IM DIENST IHRER GESUNDHEIT



Piloxing – Power-Workout für Frauen

Boxen, Pilates und Tanz – eine geniale und schweißtreibende Kombination mit hohem Spaßfaktor. Ein Barfuß – Workout, das wunderbar weiblich ist und Dich fordern wird.

Angi Rieper

bellissima, Fitness für Frauen, Adolf-Rebl-Straße 31

■ 252A4466

Fr, 11.04.25, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x, 70 €

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bauch-Beine-Po

Dieses spezielle Training für Frauen ist ein ganz gezieltes Workout, für alle Leistungsstufen geeignet und verbunden mit einem hohen Spaß- und Fitnessfaktor. Bei regelmäßigem Üben verbessert sich der Stoffwechsel spürbar, die weibliche Figur wird schlanker geformt und mögliche Problemzonen verringern sich nachhaltig!

Bitte mitbringen: Saubere Turnschuhe, kleines Handtuch.

InFORM GmbH / Melanie Schütz

inFORM Fitnessstudio, Raiffeisenstraße 30 ■ 252A4414

Fr, 11.04.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x, 68 €

Wir bitten Sie, am ersten Kurstag bereits 15 Minuten vor Kursbeginn anwesend zu sein!

Findet auch in den Ferien statt (nicht an Feiertagen!).

Zeit für mich! – Kurzworkout-Woche – Online

Jeden Tag 20 min Zeit für Dich und einem tolles Kurzworkout. Von Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit bis Entspannung, kannst du neue Routinen, Ausgleich zum Alltag, Steigerung deiner Fitness und Wohlbefinden schaffen. Perfekt für Einsteiger, Neueinsteiger, aber auch super gerne für Trainierte. Wir starten... online weiterlesen.

Viola Baier

Onlinekurs 1:

■ 252A4467_O

Mo, 07.04.25, 20.00 – 20.20 Uhr, 8 x, 48 €

Onlinekurs 2:

■ 252A4468_O

Mo, 12.05.25, 20.00 – 20.20 Uhr, 8 x, 48 €

Onlinekurs 3:

■ 252A4469_O

Mo, 30.06.25, 20.00 – 20.20 Uhr, 8 x, 48 €

Move & Relax: – Hybridkurs

In MOve und RELax verbinden wir schwingvolle, fließende Bewegungen zur Steigerung der Mobilität und fördern die Flexibilität des ganzen Körpers. Mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen und einer großen Vielfalt von Dehnübungen mit und ohne Matte können wir Beschwerden, Verklebungen der Faszien und Dysbalancen lösen und... online weiterlesen.

Viola Baier

Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100 (1. Stock des MAWA-Gebäudes)

■ 252A4470_H

Do, 10.04.25, 9.00 – 9.50 Uhr, 11 x, 99 €

Online-Gebühr, 60 €

Gesunde Routinen mit mehr Bewegung, Ausgleich, Wohlbefinden und Freude im Alltag – Online

Wir starten mit einer Live- Einführung über Zoom. Hier zeig und erkläre ich dir tolle und einfache Übungen von Dehnen, Lockern und Kräftigung, bis zur Entspannung und Massage für zu Hause.

Du bekommst viele abwechslungsreiche Ideen für mehr Ausgleich zum Sitzen, Stress, Abgeschlagenheit, Verspannungen und ... online weiterlesen.

Viola Baier

Onlinekurs 1:

■ 252A4472_O

Mi, 09.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 20 €

Onlinekurs 2:

■ 252A4473_O

Mi, 14.05.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 20 €

Functional Step

Hier erwartet Dich eine Kombi aus Step Training und Übungen aus dem Functional Fitnessbereich. Hart, aber effektiv! Dranbleiben lohnt sich! Grundlagenfitness ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte bringen Sie mit: Saubere Turnschuhe, Handtuch.

Ingrid Andre

bellissima, Fitness für Frauen, Adolf-Rebl-Straße 31

■ 252A4479

Do, 10.04.25, 18.00 – 18.55 Uhr, 10 x, 70 €

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.



Barre Workout

Übungen an der Ballettstange sind schweißtreibend und effektiv – und dabei besonders gelenkschonend. Es geht um verbesserte Körperaufrichtung, um eine stabile Mitte, um Balance und vor allem um Spaß und Abwechslung im Training.

Bitte bringen Sie mit: Saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

bellissima, Fitness für Frauen, Adolf-Rebl-Straße 31

■ **252A4479_3**

Di, 08.04.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Indoorcycling

Wir bitten Sie, am ersten Kurstag 15 Min. vor Kursbeginn anwesend zu sein! Findet auch in den Ferien statt (nicht an Feiertagen!)

Indoorcycling

Beim Radfahren in der Gruppe auf speziellen Indoor-Rädern entfällt das Erlernen komplizierter Bewegungsabläufe. Daher zieht jeder Teilnehmer vom ersten Kurs an aus dem Training vollen Nutzen. Jeder macht sich das vom Kursleiter angebotene und durch die Musik geprägte „Streckenprofil“ so schwer oder so leicht wie er will. ...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Saubere Turnschuhe, kleines Handtuch, Radlerhose und Pulsuhr/Gurt, wenn vorhanden.

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstraße 30

Kurs 1: Julia Käser, Karin Felbermeier ■ **252A4480**

Do, 10.04.25, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 68 €

Kurs 2: Kathrin Baumgartner ■ **252A4480_1**

Fr, 11.04.25, 8.45 – 9.45 Uhr, 10 x, 68 €

Fit mit 50 plus

Fit bis ins hohe Alter

Das Ziel dieses Kurses ist es, Menschen ab dem Lebensalter von etwa 65 Jahren zu motivieren, „fit bis ins hohe Alter“ zu bleiben. Der Kurs soll den Teilnehmern Spaß an der Bewegung vermitteln und Ihnen zeigen, dass es besser ist, mit Bewegung alt zu werden als ohne Bewegung. Um möglichst lange die Selbstständigkeit im Alter zu bewahren basiert der Kurs darauf, Mobilität zu entwickeln, Stärke aufzubauen, Sicherheit zu vermitteln und die Beweglichkeit zu verbessern. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Theraband und Getränk.

Andrea Kneiβl

Realschule, Gymnastikraum CK15

Kurs 1:

■ **252A4485**

Mo, 07.04.25, 14.00 – 15.00 Uhr, 9 x, 50 €

Kurs 2:

■ **252A4486**

Mo, 07.04.25, 15.15 – 16.15 Uhr, 9 x, 50 €

Kurs 3:

■ **252A4487**

Mo, 07.04.25, 16.30 – 17.30 Uhr, 9 x, 50 €

Hilfestellung.

Wir lassen Sie in sozialrechtlichen Fragen nicht allein.

Der Sozialverband VdK Bayern bietet kompetente Beratung bei Rechtsfragen zur Rente, Behinderung und Pflege.

Sozialverband VdK Bayern

Kreisgeschäftsstelle Pfaffenhofen
Moosburger Straße 11
85276 Pfaffenhofen

Tel. 08441/ 472310

E-Mail: kv-pfaffenhofen@vdk.de

<https://vdk.de/kv-pfaffenhofen>



KREISVERBAND PFAFFENHOFEN



Aqua-Fit

Aqua-Fit for fun Fortsetzungskurs – nur wenige Plätze frei.

Wer sich gerne zu flotter Musik im Wasser bewegt, um Ausdauer und Kraft zu verbessern, ist in diesem Fitness-Kurs richtig.

Bei nur 1/7 Ihres Körpergewichts trainieren Sie Ihren Körper ohne Belastung für Gelenke, Bänder und die Wirbelsäule. Es erwartet Sie ein Programm mit Elementen aus Aquarobic und Aqua jogging ohne Geräte und Partnerübungen, aber mit Musik und viel Spaß. Schwimmkenntnisse sind erforderlich. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten.

Rainer Graßl

Gerolsbad Pfaffenhofen

Kurs 1: **252A4494**
Do, 03.04.25, 19.00 – 19.40 Uhr, 4 x, 52 € inkl. Eintrittspreis
Hallenbad.

Kurs 2: **252A4495**
Do, 03.04.25, 20.00 – 20.40 Uhr, 4 x, 52 € inkl. Eintrittspreis
Hallenbad.

Kampfkunst & Selbstverteidigung

Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Frauen

Selbstverteidigung für Frauen ist ein wichtiges Thema. Wer lernt, sich selbst verteidigen zu können, kann auch in Gefahrensituationen richtig reagieren. Ob bei einer Rangelei oder Schlägerei, in die man unfreiwillig hineingezogen wird, oder sogar in einer Nothilfe-Situation, in der man einer anderen Person gegen einen Angreifer helfen will – erlernte Selbstverteidigungstechniken können das eigene und auch das Leben anderer retten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle **252A4504**
Fr, 23.05.25, 18.00 – 22.00 Uhr, 30 €
Ab 18 Jahren.

Traditionelles Taekwon-Do für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

In der traditionellen Kampfkunst bildet man neben den körperlichen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Ausdauer auch die Disziplin, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren sowie den Ehrgeiz, bei Problemen nicht gleich aufzugeben...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk.

Dominik Räußner

Taekwon-Do Zentrum Pfaffenhofen, Joseph-Fraunhofer-Str. 34 (B13), 3. Stock **252A4501**
Mi, 30.04.25, 19.30 – 20.15 Uhr, 5 x, 55 €

Dominik Räußner



Mein Name ist Dominik Räußner und ich bin Dozent für traditionelles Taekwon-Do an der vhs Pfaffenhofen. Seit 2010 ist Taekwon-Do ein fester Bestandteil meines Lebens, und seit 2018 gebe ich meine Begeisterung als vhs-Dozent weiter. Es fasziniert mich, wie diese Kampfkunst Körper und Geist in Einklang bringt, Kraft und Disziplin fördert und immer neue Herausforderungen bereithält. Ob allein oder in der Gruppe – das Training bereitet mir große Freude, und ich teile mein Wissen mit Leidenschaft. Ich freue mich darauf, Euch im Kurs willkommen zu heißen und gemeinsam zu trainieren!

Outdoor Sport & Bewegung

NEU! Natural Movement – Schnupperworkshop Kraft und Beweglichkeit durch natürliche Bewegung

Durch den modernen Lebensstil, mit hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten in einer künstlichen Umgebung, verkümmern immer mehr die von Natur aus angelegten Bewegungsfertigkeiten unseres Körpers. Um dies auszugleichen, quälen wir uns in teure Fitnessstudios, in denen wir an verschiedensten Geräten monotone Übungen ausführen. Dabei wäre die Lösung viel einfacher.

Zurück in die Natur und zurück zur ursprünglich natürlichen Bewegung.



In diesem Kurs möchte ich Menschen zeigen, wie man mit natürlichen Bewegungen gleichzeitig seine Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern kann und somit unbewusst verloren gegangene Bewegungsfertigkeiten wiedererlangt. Gleichzeitig möchte ich den Menschen den Spaß an der Bewegung in der Natur wiederbringen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wichtig ist, dass du dich fit und beweglich fühlst, um die Bewegungen entspannt mitmachen zu können.

Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung.

Wolfgang Berger

Sportpark Pfaffenhofen, Ingolstädter Str.

Zugang über Volksfestplatz/Tennisheim ■ **252A4509**

Sa, 10.05.25, 10.00 – 12.00 Uhr 15 € *Mindestalter: 16 Jahre*

Treffpunkt: Sportpark Pfaffenhofen, Calisthenics Geräten.

NEU! Natural Movement – Kraft und Beweglichkeit durch natürliche Bewegung

Durch den modernen Lebensstil, mit hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten in einer künstlichen Umgebung, verkümmern immer mehr die von Natur aus angelegten Bewegungsfertigkeiten unseres Körpers...ausführliche Beschreibung siehe Workshop oben.

Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung.

Wolfgang Berger

Sportpark Pfaffenhofen, Ingolstädter Str.

Zugang über Volksfestplatz/Tennisheim ■ **252A4510**

Mo, 19.05.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x, 65 € *Mindestalter: 16 Jahre*

Treffpunkt: Sportpark Pfaffenhofen, Calisthenics Geräten.

Laufend durch alle Jahreszeiten

Runter von der Couch, raus aus der Komfortzone!

Egal ob die Sonne scheint, es regnet oder schneit: wir machen uns fit: mit Laufen und anschließendem Stabilitraining. Cardio- und Krafttraining in einem Workout. Zur Verbesserung der Ausdauer starten wir mit einem Lauf (4 – 6 km). Danach ...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: gute Laufschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Yogamatte oder Handtuch, Getränk, ggf. Stirnlampe

Stefanie Herrmann

Treffpunkt: Volksfestplatz Pfaffenhofen ■ **252A4511**

Mi, 30.04.25, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x, 65 €

Kein Kurs am 29.04.24

Einfache Bergwanderung zum Spitzingsee für Familien (Kinder ab ca. 10 Jahre)

Wir wandern vom Josefsthäl über die Josefsthäler Wasserfälle zum Spitzingsee.

Auf schönen kleinen Pfaden entlang des Hachelbachs erreicht man schnell die 3 Stufen der Josefsthäler Wasserfälle. Hier machen wir dann Halt für eine kleine, selbst mitgebrachte Brotzeit. Weiter geht es über ein offenes Almgebiet zum Spitzingsee...Ausrüstung und weitere Informationen, online weiterlesen.

Ingrid Fischer, Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin

Josefsthäl, Josefsthäler Str., Höhe Aurachstraße, 83727 Neuhaus/ Schliersee

Hier kann auf der linken Seite geparkt werden.

■ **252A4573**

Fr, 20.06.25, 9.30 – 14.30 Uhr, 22 €, je Kind 15 €

„Gute Langläufer werden im Sommer gemacht“ Einsteigerkurs Rollski – Langlaufen im Sommer

Ein neuer, gesunder Trendsport an der frischen Luft. Dieses Ganzkörpertraining auf Rollen und mit Skistöcken ähnelt dem Langlauf und ist somit die perfekte Vorbereitung für den Winter!

Nach einer theoretischen Einführung zum Rollskisport und der Anpassung des Leihmaterials geht es an ...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Helm und Protektoren für Knie, Ellenbogen und Hand (Pflicht im Kurs. Kann auch vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden

Armin Mirlach

Volkfestplatz Pfaffenhofen

■ **252A4581**

Fr, 18.07.25, 17.00 – 19.00 Uhr, 70 € inkl. Leih-Ausrüstung.

Bei Kursbuchung Angabe von Schuhgröße und Körpergröße notwendig für Leihmaterial. Mindestalter: 10 Jahre. Schuhgröße 36 – 46, max. Belastung 90 kg.

„Auf Riesenrollen über Stock und Stein“ Einsteigerkurs Cross Skaten

Das sich stetig weiterverbreitende Cross-Skating bietet sich neben Wandern mittlerweile als weitere effektive Ausdauersportart für Jedermann/-frau an. „Skiking“ als Trendsportart, beschreibt dabei eine Art der Beinbewegung, die vom Langlaufen und Inline-Skating bekannt ist...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Helm und Protektoren für Knie, Ellenbogen und Hand (Pflicht im Kurs), kann auch gegen eine Gebühr ausgeliehen werden.

Armin Mirlach

Volkfestplatz Pfaffenhofen

■ **252A4583**

Sa, 19.04.25, 10.00 – 12.00 Uhr, 70 € inkl. Leih-Ausrüstung.

Mindestalter: 10 Jahre. Schuhgröße 36 - 46, max. Belastung 90 kg.

Bei Kursbuchung Angabe von Schuhgröße und Körpergröße notwendig für Leihmaterial.



Satz und Layout

von Magazinen, Gemeindeblätter etc. von Profis gemacht

Jahrzehntelange Erfahrung, professionelles Engagement, solides, handwerkliches Können und kreative Umsetzung durch ein leistungsfähiges Team.

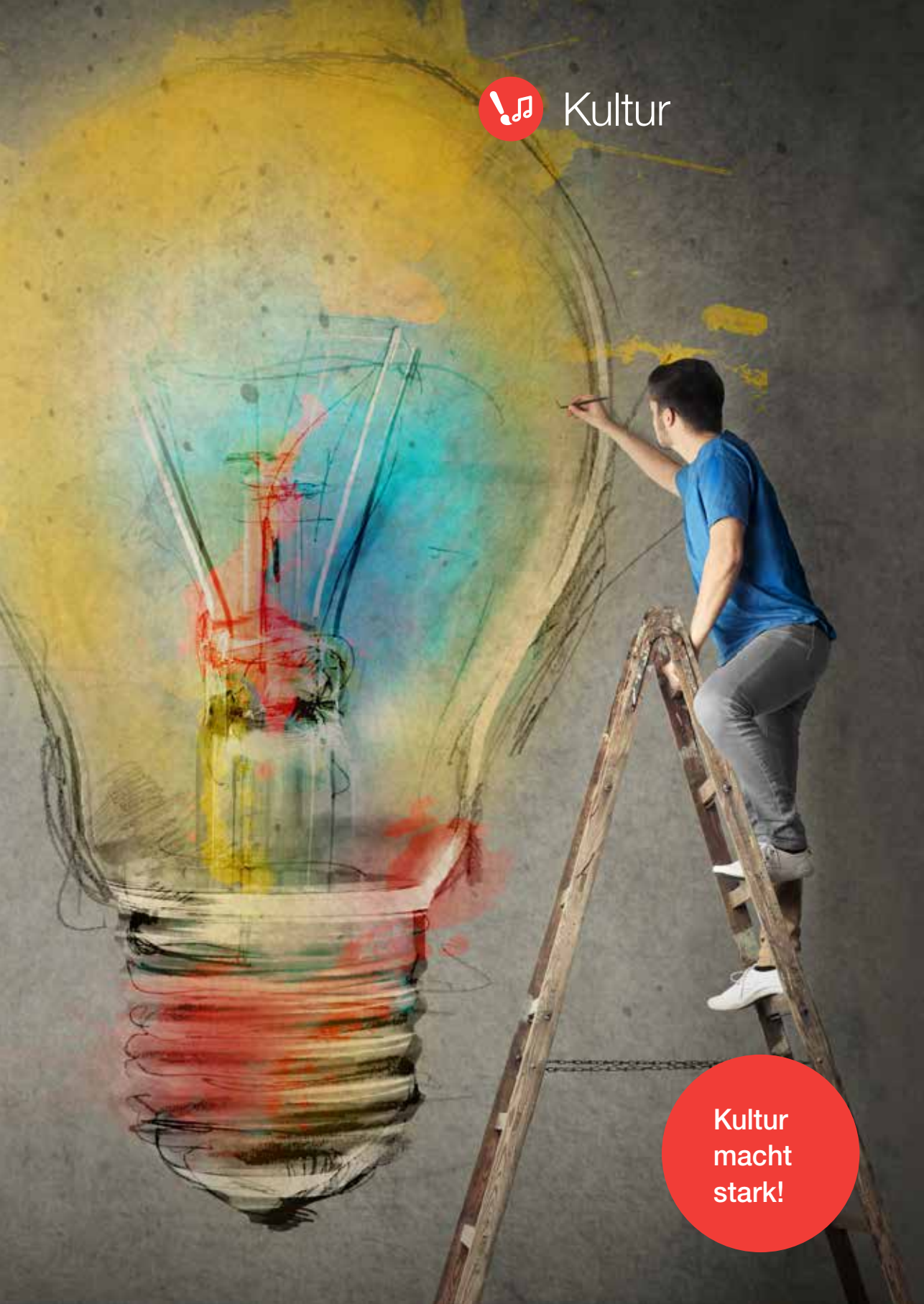
Immer wenn Sie Drucksachen planen, fragen Sie nach bei der



ITmedia GmbH | Stauffenbergstraße 2a | 85051 Ingolstadt
Telefon +49 841 88543-0 | Telefax +49 841 88543-210
satz@inmedia-online.de



Kultur



Kultur
macht
stark!



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Kreativkurse verbinden persönliche und berufliche Interessen. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Literatur

Creative Writing mit KI Texte verbessern und schreiben mit ChatGPT

Sie können von der KI sehr einfach Texte schreiben lassen. Diese lesen sich aber generisch und sind nicht „Ihre“? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Autorenschaft wieder in Ihre eigenen Hände nehmen... online weiterlesen

Onlinekurs **■252A5190_O**
Di, 29.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Spielen in der Kreisbücherei

Brettspiel – Samstag: jeden 1. Samstag-Nachmittag
Fokus: Brettspiele / Kennerspiele
Uhrzeit: 14:00 – 22:00 Uhr

Videospiel – Freitag: jeden 2. Freitag-Abend
Fokus: Videospiele / Koop & Versus
Uhrzeit: 19:00-22:00 Uhr

Brettspiel – Freitag: jeden 3. Freitag-Abend
Fokus: Brettspiele / Kennerspiele
Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr

Pen&Paper – Freitag: jeden 4. Freitag-Abend
Fokus: Rollenspiele / Erzählspiele
Uhrzeit: 19:00 – 22:00 Uhr

Weitere Informationen und Termine finden Sie auf der Homepage der Kreisbücherei

Kamishibai – japanisches Erzähltheater in der Kreisbücherei Pfaffenhofen

Kamishibai bedeutet wörtlich übersetzt „Papiertheater“. Dahinter verbirgt sich ein Holzrahmen mit großen Bildkarten. Hier werden klassische Bilderbücher mit einer lebendigen Vortragsart verbunden und für Kinder ein neues Geschichtenerlebnis erzeugt. Dazu wird gesungen und die Kinder über Mitmachpassagen in die Erlebniswelt miteinbezogen. Lisa bereitet (fast) jeden Monat eine Geschichte vor und erzählt sie an einem Samstagvormittag in der Kreisbücherei.

Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51, **■252A5104**
ab Sa, 05.04.25, 10.30 – 11.00 Uhr, 1. Monatlich, gebührenfrei, keine Anmeldung nötig.

Kunstgeschichte

Malerinnen des Barocks und Rokoko Vortragsreihe: Geniale Frauen – Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Artemisia Gentileschi oder Lavinia Fontana, dahinter verbergen sich nicht nur ausgezeichnete Künstlerinnen, sondern auch Frauenschicksale, die berühren.

Onlinekurs **■252A5492_O**
Mo, 07.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Die Entdeckung des Weiblichen in der Kunst

Vortragsreihe: Geniale Frauen – Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Rosalba Carriera und Marie Vigée-Lebrun in Paris, Angelika Kauffmann in London waren mehr als nur Malerinnen, sie unterhielten jeweils einen Salon, ein Treffpunkt der damaligen Gesellschaft.

Onlinekurs **■252A5496_O**
Mo, 12.05.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Wien um 1900 – eine Stadt der Frauen Vortragsreihe: Geniale Frauen – Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Trotz widriger Umstände setzten sich in Wien Frauen eher durch als z. B. in München. Sie besaßen in der jüdischen assimilierten Gesellschaft viele Fürsprecher*innen, so konnten Tina Blau, Broncia Koller-Pinell u.a. Erfolge feiern.

Onlinekurs **■252A5498_O**
Mo, 02.06.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Bildung vor Ort:
vhs Zweigstellen -
nah, flexibel, inspirierend

Zeichnen & Malen

Zeichnen für Fortgeschrittene I

Aufbaukurs für alle, die das Zeichnen besser beherrschen wollen sowie für Zeichner, die bereits den Anfängerkurs zweimal absolviert haben. Denn: „Nur die Kontinuität bringt den Erfolg!“. Sie können Ihre Fähigkeiten zur Darstellung von Plastizität, Perspektive bzw. Licht/Schatten vertiefen. Die Hand-Augen-Koordination wird geschult...online weiterlesen.

Mindestalter 16 Jahre.

Bitte mitbringen: Bleistifte versch. Härtegrade (mind. HB, 3B, 5B, 8B), Zeichenblock A3 (ca. 170 g/m²), Radiernknetgummi, Papierwischer bzw. Estompe, großes Lineal

Christina Leonhart

Realschule, Raum C111

■ 252A5502

Do, 08.05.25, 18.30 – 21.00 Uhr, 4 x, 44 €

Zeichnen für Fortgeschrittene II

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Bleistifte versch. Härtegrade (mind. HB, 3B, 5B, 8B), Zeichenblock A3 (ca. 170 g/m²), Knetradiergummi, Papierwischer bzw. Estompe, großes Lineal.

Christina Leonhart

Realschule, Raum C111

■ 252A5503

Do, 26.06.25, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 54 €

NEU! Zeichenschritte – Den Zeichenstift spielerisch beherrschen

Wie bringe ich meine Vorstellung aufs Papier? Und wie kann ich meine Kreativität für den Zufall öffnen – für das, was intuitiv aus mir heraus entsteht? In diesem Kurs erkunden Sie neue und bewährte Zeichenmethoden – von der Linie bis zur Komposition. Sie erlernen eine von der Kursleiterin entwickelte Technik, die auf verschiedenen Lehrkonzepten großer Meister basiert. Der Kurs ist sowohl für Zeichenanfänger als auch für Erfahrene geeignet.

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Stärken, Kuli, unterschiedlich strukturiertes Papier jeder Art, z.B. Zeichen-, Kopier-, Pack-, bzw. Aquarellpapier, Karton

Barbara Uhl, Bildnerisches Gestalten, Kunststudium

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

■ 252A5505

Sa, 05.07.25, So, 06.07.25, jeweils von 9.30 – 14.30 Uhr, 68 €

Tuschmalerei

Qi Gong und Chinesische Tuschmalerei – Den Pinsel wie ein Schwert führen

Einführungskurs

Dieser Kurs verbindet die Kunst der chinesischen Tuschmalerei mit den heilenden Bewegungen des Qi Gong, um eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zur Natur zu schaffen. Beide Praktiken basieren auf der Entwicklung von Chi, dem Lebensenergiefluss, der im Einklang mit dem Tao...weitere Informationen und Material online weiterlesen.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

■ 252A5506

Sa, 10.05.25, 9.30 – 12.30 Uhr, 28 €, 2 € für Chin. Tusche in Kursgebühr enthalten.

Qi Gong u. Chinesische Tuschmalerei – die besondere Pinselführung

Gleicher Kurs wie oben. Keine Vorerfahrung in Chi Gong oder Malerei notwendig. In der Kursgebühr sind jeweils 2 € für Chin. Tusche enthalten. Bitte bei der Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn angeben, ob Originalmaterial erwünscht ist.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Kurs 1:

■ 252A5504

Sa, 26.04.25, 9.30 – 16.00 Uhr, 57 €

Kurs 2:

■ 252A5507

Sa, 28.06.25, So, 29.06.25, jeweils von 9.30 – 14.00 Uhr, 76 €

MALER BLERIM
 Gita-Welle-Str. 1
 85776 Pfaffenhofen
 Tel: 089 4116 107
 info@malerblerim.de
 www.malerblerim.de

Gestrichen wie gemalt, seit über 14 Jahren begeistern unsere Malerhandwerker private, gewerbliche und industrielle Auftraggeber aller Größen an...

Wir arbeiten mit Leidenschaft und Liebe zum Detail und freuen uns auf Ihr Projekt!

MALERGESTALTEN · WÄRMEDÄMMUNG · BOOLENBESICHTUNG · TRÜCKENAU



Qi Gong und Chinesische Tuschkmalerei – Den Pinsel wie ein Schwert führen

Sommer-Workshop

Gleicher Kurs wie oben. Keine Vorerfahrung in Chi Gong oder Malerei notwendig.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

■ **252A5508**

Sa, 02.08.25, 9.30 – 14.30 Uhr 43 €, 2 € für Chin. Tusche in Kursgebühr enthalten.

Zentangle®

Zentangle® Workshop für Einsteiger

Zentangle® verbindet den Gedanken des Zen (Achtsamkeit) mit künstlerischer Gestaltung. Wichtig dabei ist nicht das Ergebnis, sondern der Prozess. Indem man einfache, sich wiederkehrende Muster auf kleine hochwertige Papierkacheln zeichnet entstehen einzigartige Kunstwerke...online weiterlesen.

Nicole Greipel

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

§***252A5530**

Sa, 10.05.25, 15.00 – 18.00 Uhr 34 €

15 € für ein Starterset sind in der Kursgebühr enthalten.

„Tangle-Treff“ am Samstag

In diesen Workshops, immer am 2. Samstag im Monat wird jedes Mal ein neues spannendes Zentangle Thema aufgegriffen, angepackt und vertieft. So kannst du in aller Ruhe deine Zentangle-Fertigkeiten üben und festigen. Jeder Workshop ist einzeln buchbar. Nutze sie um deine Tangle Kenntnisse einmal im Monat zu intensivieren und genieße drei Stunden Glücksgefühl!!!

Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte Grundausstattung (Fasermaler, Bleistift) selbst mitbringen, evtl. anfallendes zusätzliches Material wird vor Ort mit der Kursleitung verrechnet.

Nicole Greipel

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Kurs 1:

Sa, 26.04.25, 15.00 – 18.00 Uhr, 15 €

■ **252A5534**

Kurs 2:

Sa, 28.06.25, 15.00 – 18.00 Uhr, 15 €

■ **252A5534_3**

Kurs 3:

Sa, 12.07.25, 15.00 – 18.00 Uhr, 15 €

■ **252A5534_4**

Acryl, Sketching & Struktur

NEU! Hexenküche – Experimentelle Strukturtechniken

An diesem Wochenende, dem jährlichen Highlight, dreht sich alles reine Pigmente, um selbsthergestellte Spachtelmassen aus Marmormehl, diversen Gesteinsmehlen und Baumaterial. Sie experimentieren mit unterschiedlichen Rezepturen, die auch Baumaterialien wie Gips und Zement als Basismaterial interessant machen. Sie lernen Füllstoffe „flexibel“ anzuteigen, um diese auch auf Keilrahmen einsetzen zu können...online weiterlesen.

Werkzeug und Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt und nach tatsächlichem Verbrauch abgerechnet. Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Tel. 08441 2775555).

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

■ **252A5541**

Fr, 01.08.25, 16.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 02.08.25, 9.00 – 14.00 Uhr, 150 €

NEU! „Urban sketching“ – Skizzieren und colorieren vor Ort – Intensiv Workshop

„Urban sketching“, das Schlagwort aus der Szene der Zeichner und Maler beschreibt das tägliche Skizzieren, Zeichnen und Malen ihrer Erlebnisse in einer Art visuellem Tagebuch. Im Kurs lernen Sie, mit verschiedenen Techniken (Bleistift, Kugelschreiber, Füller, Fineliner, Farbstifte) und wenigen Strichen das Wesentliche einer Szene festzuhalten. Sie lernen Ihre Skizzen...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Papier und Zeichenutensilien – nehmt mit, worauf ihr Lust habt, z. B. Bleistift, Kugelschreiber, Füller, Fineliner, Farbstifte etc. Eine Aquarellausrüstung kann gerne mitgebracht werden, falls vorhanden. Material kann auch im Kurs erworben werden.

Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Tel. 08441 2775555).

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

■ **252A5542**

Fr, 11.07.25, 16.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 12.07.25, 9.00 – 14.00 Uhr, 150 €

NEU! „Actionpainting“ – Überraschung für alle Profi, Laien, Ungeübte und Freigeister

Intensiv Workshop

Wir lassen den Bleistift laufen und den Pinsel tanzen, die Farben fließen und, und, und....

Wir kritzeln, schütten, kleben, spachteln, überstreichen und werfen im Freien auch mal Farbe auf unsere Leinwände.

Nach einem strukturierten Anleitungssystem werdet ihr über Umwege und viele Schichten zum fertigen Bild geleitet!

Die wichtigste Message dieser Tage: „LOSLASSEN!“

Ich habe mir so einiges ausgedacht und verspreche euch: „Wir werden Spaß haben!!!“...online weiterlesen.



Werkzeug und Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt und nach tatsächlichem Verbrauch abgerechnet. Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Tel. 08441 2775555).

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7
Fr, 20.06.25, 16.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 21.06.25, 9.00 – 14.00 Uhr, 150 €

■ 252A5543

„Urban sketching“ – Skizzieren und colorieren vor Ort.

„Urban sketching“, das Schlagwort aus der Szene der Zeichner und Maler beschreibt das tägliche Skizzieren, Zeichnen und Malen ihrer Erlebnisse in einer Art visuellem Tagebuch. Im Kurs lernen Sie, mit verschiedenen Techniken (Bleistift, Kugelschreiber, Füller, Fineliner, Farbstifte) und wenigen Strichen das Wesentliche einer Szene festzuhalten. Sie lernen Ihre Skizzen gekonnt zu ...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Papier und Zeichenutensilien – nehmt mit, worauf ihr Lust habt, z. B. Bleistift, Kugelschreiber, Füller, Fineliner, Farbstifte etc. Eine Aquarellausrüstung kann gerne mitgebracht werden, falls vorhanden. Material kann auch im Kurs erworben werden.

Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Tel. 08441 2775555).

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7
Vormittagskurs:
Mi, 25.06.25, 9.00 – 11.30 Uhr, 5 x, 79 €

■ 252A5544

Abendkurs:

Mi, 25.06.25, 19.00 – 21.30, 5 x, 79 €

■ 252A5545

NEU! „Baumriesen“ – Fortgeschrittener Kurs für Zeichner, Aquarellisten, Pastell- oder Acrylmaler

Beeindruckende „Baumriesen“ denen ich 2024 begegnet bin, haben mich zu diesem Thema animiert. Im Darßer Urwald traf ich auf sagenhafte Bäume, die mich an die „Hurns“ aus „Herr der Ringe“ erinnerten. Wer kennt die riesen-

großen baumartige Wesen, die geschaffen wurden, um die Wälder von Mitteleuropa zu beschützen. „Sie stehen unerkannt inmitten anderer Bäume, können sich untereinander verständigen, sich astgeschmeidig bewegen und... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Grundausrüstung in der gewünschten Technik. Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Tel. 08441 2775555).

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7
Vormittagskurs:
Mi, 14.05.25, 9.00 – 11.30 Uhr, 4 x, 63 €

■ 252A5546

Abendkurs:

Mi, 14.05.25, 19.00 – 21.30 Uhr, 4 x, 63 €

■ 252A5547

Lithografie für den Küchentisch

In diesem Kurs geht es um die moderne, experimentelle Variante der Lithografie, die mit wenig technischem Aufwand im Handabzugsverfahren (ohne Druckerpresse) ausgeführt wird. Basierend auf der Abstoßung von Wasser und Öl drucken Sie mit Ölfarbe. Laserkopien in Schwarz-Weiß dienen Ihnen dabei als Druckstöcke...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Baby-Feuchttücher, Schwamm (Topfreiniger mit seitlichem Eingriff), alte Tageszeitungen, Alufolie, Kreppklebeband, zu bedruckendes Papier sowie Laserkopien der Druckmotive.

Eine Auswahl an Druckmotiven und das notwendige Spezialmaterial stehen im Kurs zur Verfügung. Materialkosten: ca. 35 €

Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Tel. 08441 2775555).

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7
Vormittagskurs:
Mi, 09.04.25, 9.00 – 11.30 Uhr, 3 x, 48 €

■ 252A5548

Abendkurs:

Mi, 09.04.25, 19.00 – 21.30 Uhr, 3 x, 48 €

■ 252A5549



MASCHINEN INKL.
NÄH-EINWEISUNG

RIESIGE AUSWAHL AUF 250 m²

Nähmaschinen - Stoffe - Knöpfe
Kurzwaren - Reißverschlüsse
Schnittmuster - Nähkurse
Reparaturen
www.naehzentrum-haimerl.de



Digitales Malen & KI

NEU! Digitales Malen mit Procreate – Kreativität neu entdecken

Procreate ist eine Raster-Grafik-Editor-App für digitale Malerei

In diesem Kurs lernst du mit iPad und Apple Pencil beeindruckende digitale Kunstwerke erstellst. Procreate bietet dir unbegrenzte kreative Möglichkeiten – wir erkunden gemeinsam die Tools und Techniken! Kursinhalte: – Pinsel & Texturen: Entdecke die Vielfalt der digitalen Pinsel – von Aquarell bis Airbrush. – Ebenen-Technik: Erstelle Struktur und spannende Effekte mit der Ebenenfunktion. – Praktische Übungen: Lerne spielerisch, Procreate sicher zu nutzen und neue Techniken zu meistern. Vorteile des digitalen Malens: – Keine Materialkosten. – Fehler mühelos korrigierbar. – Mobil und jederzeit einsatzbereit. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene – jetzt anmelden und kreativ durchstarten!

Bitte mitbringen: iPad, Apple Pencil, Procreate-App

Anastasia Kokler, Kunstdozentin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A5550

So, 11.05.25, 11.00 – 14.00 Uhr, 2 x, 47 €

NEU! Einstieg in die KI-Kunst – Kreativität neu entdecken



In diesem Workshop tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) und ihrer kreativen Möglichkeiten. Erleben Sie, wie KI-Tools Ihre künstlerische Vorstellungskraft erweitern und Sie zu völlig neuen Formen der Gestaltung inspirieren können. Ob Sie Anfänger oder erfahrener Künstler sind – dieser Kurs bietet eine ideale Plattform, um mit KI-basierter Kunst zu experimentieren und Ihre Fähigkeiten auf das nächste Level zu bringen. Dabei steht der praktische Zugang im Vordergrund: weniger Theorie, mehr kreatives Schaffen!

Kursvoraussetzung: Umgang mit Computer, Tablet/lpad Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone Tablet/lpad, Stylus oder iPencil geladen, Digitale Mal-App z.B. Infinite-Painter/ auf Ipad Procreate, bereits installiert.

Anastasia Kokler, Kunstdozentin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A5551

Sa, 24.05.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 3 x, 69 €

Teilnahme ab 16 Jahren

NEU! KI Bilder generieren mit Adobe Firefly und Midjourney – Online

Künstliche Intelligenz ist ein Hype-Thema, an dem keiner mehr vorbeikommt. Früher oder später wird jeder mit künstlicher Intelligenz in Verbindung kommen. Das Berufsbild von Fotografen und Grafikern wird sich wandeln. Und auch für Hobbyfotografen bietet die Bildgebende KI Einiges. Dieser Kurs zeigt wie man mit der KI Adobe Firefly und der KI Midjourney selber fantastische neue Bilderwelten erschaffen kann. Er zeigt den Einstieg in die KI-Bildgenerierung und ist die Basis zum „Promptologen“.

Onlinekurs

■ 252A5599_O

Do, 03.07.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €

Malen mit Alkohol Tinte

Bubbles mit INKS

Lass uns was zauberhaftes kreieren. Ich zeige dir, wie du ganz fantastische neue Welten schaffst. Mit den Farbexplorationen der alcoholINKS lassen sich traumhafte Farbhintergründe gestalten. Mit verschiedenen Techniken werden wir dann kleine Universe schaffen. Bubbles um Bubbles wird das Kunstwerk vollendet.

Wir arbeiten auf Spezialpapier im Format DIN A 3. Alle Materialien werden im Kurs gestellt.

Bitte mitbringen: Föhn mit abnehmbarer Düse, Küchenrolle, Pinsel, Wasserbecher, wer hat Alcoholinks und eine Abdeckung für den Tisch. 15 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A5552

Mo, 05.05.25, 17.00 – 20.00 Uhr, 21 €

Schmuck selbst Designen mit alcoholINKS

Du magst individuellen Schmuck, einen den keiner hat? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich. Wir nutzen die unendliche Vielfalt der Alcoholinks und kreieren unsere Unikate. Die Materialien werden im Kurs gestellt. Ohrringe, Kettenanhänger, Ringe, Manschettenknöpfe in den unterschiedlichsten Formen und Größen stehen zur Verfügung und sind je Teilnehmer individuell wählbar. Ebenso alle zusätzlichen Materialien wie Blattgold, Glitzer und Glimmer. Bitte mitbringen: Nagelschere. 20 € Materialkosten, für bis zu 5 Teile, werden im Kurs abgerechnet.



Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule, Raum CK10

Kurs 1: **252A5553**
Sa, 17.05.25, 9.00 – 12.00 Uhr, 21 €

Kurs 2: **252A5553_1**
Sa, 17.05.25, 13.00 – 16.00 Uhr, 21 €

Goldrausch & alcoholINKS

Du liebst es, wenn es glänzt und glitzert? Dann lass uns gemeinsam eine Leinwand zum Glanzstück verwandeln. Die alcoholINKS mit ihrer Farbenmagie sind die perfekte Basis. Der krönende Abschluss wird die Blattgoldanlage sein, die unseren Arbeiten den perfekten glamourösen Touch verleihen.

Im Kurs erhält du alle notwendigen Materialien. Die Leinwand bringst bitte du mit. Du entscheidest, welche Größe. Bitte nur 1 Leinwand mitbringen. Bitte mitbringen: Leinwand (quadratische Maße bis zu 100x100 cm) evtl. Finliner schwarz o. Gold, Fön. 20 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule, Raum C105 **252A5554**

Sa, 05.07.25, 9.00 – 16.00 Uhr, 48 €

Entspann MALen mit INKS

Alltags raus, Farben rein. In diesem Kurs wollen wir unsere Seele etwas baumeln lassen und uns ganz dem Fluss der Farben hingeben. Die zauberhaften alcoholINKS sind wie geschaffen dafür meditativ zu arbeiten. In Kombination mit Tusche erzielen wir großartige Werke, die unsere Seele beflügeln. Zur Unterstützung leisten wir uns meditative Musik, und werden so auf spezielle Art bei unserer Farbenreise begleitet.

Bitte mitbringen: kleiner Blasebalg, falls vorhanden.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule, Werkraum BK20 **252A5556**
Mo, 02.06.25, 18.00 – 20.30 Uhr, 21 €

Designe deine Lampe

In diesem Kurs werden wir mit den magischen alcoholINKS einzigartige Lichtobjekte schaffen. Die Ikea Lampe FADO bietet sich dafür perfekt an. Du wirst staunen, wie schnell wir dieser Leuchte ein neues Leben einhauchen und schon bald kannst auch du für diese einzigartige Leuchte bewundernde Blicke kassieren. Für den Kurs bringe bitte eine Ikea FADO Lampe mit. Diese gibt es in 17 und 25 cm Durchmesser zu kaufen. Solltest du keine Leuchte bekommen, kontaktiere mich bitte vorher, dann besorge ich eine. Alle weiteren Materialien werden im Kurs gestellt.

Bitte mitbringen: Lockenstab oder Fön, FADO Lampe. Materialkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs abgerechnet.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule, Raum B201 **252A5557**

Mo, 28.04.25, 18.00 – 20.00 Uhr, 17 €

WiederholungsinKER alcoholINKS LiebhaberMalkurs



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Alcohol Tinte und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen mit Alcohol Inks gemacht haben und von der farbenfrohen und dynamischen Maltechnik nicht genug bekommen können. In unseren „WiederholungsinKER“ Treffen können Sie...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Fön/Fönstab, Materialkosten: je Kurstag 10 €, werden im Kurs abgerechnet. Bei eigenem Material entfällt die Materialgebühr.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule, Raum B201

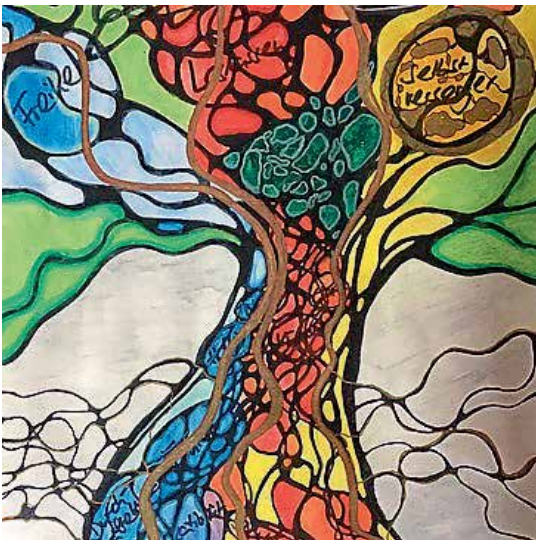
Kurs 1: **252A5558_4**
Mo, 26.05.25, 18.00 – 20.00 Uhr, 17 €

Kurs 2: **252A5558_5**
Mo, 30.06.25, 18.00 – 20.00 Uhr, 17 €

NeuroGraphik®

Was ist NeuroGraphik®
NeuroGraphik® ist eine neue Bildersprache und ermöglicht uns, durch Transformation unser Leben neu zu gestalten. Diese kreative Methode ist sehr vielseitig und eignet sich für die Bearbeitung verschiedenster Themen, mit Stift und Papier. Sie macht Dinge sichtbar, die sonst verborgen bleiben würden und sie schafft Wege und Verbindungen, wo vorher keine waren

NEU! „NeuroGraphik® – Kreative Transformation für ein neues Leben“ Wir zeichnen einen Baum



Welchen Baum möchtest du pflanzen? Der Neurobaum wird dein Wachstum beleben und dir deine Ressourcen bewusstmachen. Bist du bereit dazu, dich darauf einzulassen? Der Baum ist ein Symbol für die Verbindung zwischen Himmel und Erde und er steht für das Leben. Jeder hat in seiner Eigenart eine eigene Geschichte und wir können uns durch den Neuro-Baum neu orientieren und stärken.

In diesem Kurs darfst du Kontakt aufnehmen zu deinem ganz persönlichen Baum. Du siehst die Vergangenheit mit all ihren Ressourcen in den starken Wurzeln, die Gegenwart im Hier und Jetzt im Stamm und die Krone trägt deine Wünsche für die Zukunft.

Jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch nach dem Workshop ein Teilnahme-Zertifikat.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Fineliner schwarz, Buntstifte.

Susanna Leismüller

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Fr, 11.04.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 36 €
Kleingruppe max. 6 TN

■ 252A5560

Gold- & Silberschmiden

Die Materialkosten in den Silberschmiede Kursen von Rebekka Firschbach, Goldschmiedin und Schmuckdesignerin (B.F.A.), werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Eigenes Werkzeug wird nicht benötigt. Alle Kurse sind Kleingruppen mit max. 6 Teilnehmer. Während des Kurses steht in Kaffee zur freien Verfügung. Den Kursort teilt Ihnen die Dozentin nach Anmeldung mit.

Silberschmieden – Schnupperkurs für Anfänger

Sie erhalten eine Einführung in die Grundkenntnisse des Gold- und Silberschmiedehandwerks: Sägen, Feilen und Löten. Unter professioneller Anleitung erlernen Sie die Anfertigung eines einfachen Schmuckstücks: Ring, Anhänger oder Schlüsselanhänger, je nach Wunsch.

Rebekka Firschbach, Goldschmiedin, Schmuckdesign B.F.A.

Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firschbach, Ilimmünster

■ 252A5625

Di, 06.05.25, 9.00 – 12.30 Uhr, 45 €

Silberschmieden – Workshop für Anfänger

Sie erlernen die Grundkenntnisse des Gold- und Silberschmiedehandwerks: Sägen, Feilen, Löten und Oberflächengestaltung.

Unter professioneller Anleitung können Schmuckstücke nach Vorlagen, eigenen Vorstellungen oder Entwürfen (Zeichnungen) gefertigt werden.

Rebekka Firschbach, Goldschmiedin, Schmuckdesign B.F.A.

Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firschbach, Ilimmünster
Workshop 1:

■ 252A5626

Sa, 03.05.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Workshop 2:

■ 252A5626_2

Sa, 07.06.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Workshop 3:

■ 252A5626_3

Sa, 05.07.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Silberschmieden – Workshop für Fortgeschrittene

Wenn Sie schon Vorkenntnisse im Gold- und Silberschmiedehandwerk haben, können Sie hier Ihre Fähigkeiten unter professioneller Anleitung vertiefen und erweitern. Entweder experimentieren Sie oder verwirklichen Ihre Ideen. Arbeiten in Gold sind nur nach Absprache möglich. Es kann selber mitgebracht oder vorab bei mir bestellt werden. Hierbei je-

doch unbedingt rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail: schmuck@rebekka-firbach.de Bescheid geben.

Rebekka Firbach, Goldschmiedin, Schmuckdesign B.F.A.

Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firbach, Ilimmünster
Workshop 1: ■ **252A5627**

Sa, 19.04.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Workshop 2: ■ **252A5627_2**

Sa, 19.07.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Goldschmieden – Crash-Kurs: Ringe, Ohrstecker, Anhänger

In nur 4 Stunden fertigen Sie sich ein Schmuckstück, das so gut wird, dass Sie es beim Goldschmied ins Schaufenster legen können. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber und Platin blitzschnell kriert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister

Realschule, Werkraum BK20 ■ **252A5621**

Sa, 12.07.25, 10.00 – 14.00 Uhr, 50 €

Kreativ mit Keramik

Um in den Keramik-Kursen erfolgreich arbeiten zu können, sollten Sie bitte folgende Utensilien mitbringen: Pinsel unterschiedlicher Größen, lange Nähadeln, Schwamm, Schälmesser (kein Essmesser!), Gabel, alte Tücher, Müllsack (zum Abdecken), Plastikschale oder Becher für Schlicker, Föhn, Essgeschirr (falls im Kurs gemeinsames Essen geplant ist). Ton und Glasur werden nach individuellem Verbrauch abgerechnet. Arbeitsbretter, Plastikbehälter, Tücher und Schlicker können nicht im Werkraum aufbewahrt werden. Fertige Arbeiten müssen bis zum Semesterende abgeholt werden. Sie können aus Platzgründen darüber hinaus nicht aufbewahrt werden! Die Termine zur Abholung der gebrannten Werkstücke werden nach Absprache mit der Kursleitung festgelegt. Die Materialkosten werden im Kurs, je nach Verbrauch abgerechnet.

NEU! Die Kunst des Raku-Brandes – Keramik im Feuer der Elemente

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Raku-Brandes und erleben Sie, wie Ton und Feuer zu einzigartigen Kunstwerken verschmelzen. In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle japanische Technik des Raku-Brandes kennen, bei der glühend heiße Keramik direkt aus dem Ofen genommen und durch ein Zusammenspiel der Elemente Feuer, Luft und Wasser veredelt wird. Die unvorhersehbaren Effekte, die bei

diesem Prozess entstehen, machen jedes Stück zu einem Unikat

Unter fachkundiger Anleitung gestalten und glasieren Sie Ihre eigenen Keramikobjekte, die anschließend im Raku-Verfahren gebrannt werden. Erfahren Sie alles über die besonderen Techniken und die Magie, die dieses alte Handwerk so einzigartig macht. Ob Anfänger oder erfahrener Keramikünstler – dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und etwas ganz Einzigartiges und Persönliches zu schaffen, das die besondere Magie des Raku-Brandes in sich trägt.

Bitte bringen Sie am 17.05.25 wetterfeste Kleidung mit, da der Brand im Freien stattfindet.

Die Materialkosten werden im Kurs, je nach Verbrauch abgerechnet.

Katalin Kossack-Bereczki

Keramik Atelier

Ziegelei Puttenhausen, 84048 Puttenhausen

■ **252A5634**

Sa, 10.05.25, 10.00 – 16.00 Uhr,

Sa, 17.05.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 68 €

NEU! Erlebnisbrand – Kreative Formgebung

In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, mit deinen Händen kreative Figuren und abstrakte Formen zu erschaffen. Während der Vorbereitungsarbeiten gestaltest du Objekte, die nach dem ersten Brand einzigartig werden. Diese werden anschließend mit einer Raku-Glasur bemalt und im Freien in einem speziellen Raku-Ofen erneut gebrannt. Dabei kannst du das faszinierende Spiel der Elemente – Feuer, Luft, Wasser und Erde – hautnah miterleben.

Zusätzlich hast du die Gelegenheit, Perlenketten zu gestalten und deine eigenen Arbeiten aus früheren Kursen mitzubringen. Diese können im Reduktionsbrand ein weiteres Mal gebrannt werden, wobei sich jedes Mal neue, überraschende Veränderungen ergeben.

Am Ende des Kurses kannst du deine Objekte sofort mitnehmen – jedes ein Unikat, das durch den Prozess von Feuer und Glasur zu einem einmaligen Kunstwerk wird.

Bitte bringen Sie am 28.05.25 wetterfeste Kleidung mit, da der Brand im Freien stattfindet.

Die Materialkosten werden im Kurs, je nach Verbrauch abgerechnet.

Katalin Kossack-Bereczki

Keramik Atelier

Ziegelei Puttenhausen, 84048 Puttenhausen

■ **252A5635**

Di, 24.06.25, 19.00 – 22.00 Uhr und

Sa, 28.06.25, 14.00 – 22.00 Uhr, 68 €

Kalligraphie & Kreatives

Schön schreiben – mit Kalligraphie

Lernen Sie die Kunst des Schönschreibens von Hand mit Feder und Tinte. Außerdem lernen wir, farbenprächtige Initialen zu erstellen und auszuschnücken. Der große Buchstabe am Anfang eines Textes, bekannt aus alten Büchern und Urkunden, verbindet die Künste der Kalligraphie und der Malerei. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: karierten Block, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Federhalter, Tinte auf Wasserbasis, wenn vorhanden Bandzugfeder mit abgeschrägter Spitze N°3 oder N°4 (kann auch im Kurs von der Dozentin bestellt werden). Kosten für Material und Papier werden individuell im Kurs abgerechnet.

Nathalie Ponsot

Anna-Kittenbacher-Schule Werkraum, Eingang Scheyer-
rer Straße 55 ■ **252A5641**
Mo, 05.05.25, 16.30 – 18.30 Uhr, 6 x 66 €

NEU! Kreative 3D-Bilderrahmen: Gestaltung mit Stempeln und mehr

Erlebe die faszinierende Welt der 3D-Bilderrahmen und entdecke die grenzenlose Kreativität, die sie bieten! In meinem Kurs lernst du, wie du mit einfachen Techniken und Materialien beeindruckende Kunstwerke kreieren kannst. Gemeinsam werden wir verschiedene ...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Schere, Falzbein und Falz- und Schneidebrett (falls vorhanden), 15 € für Material.

Carolin Meinhold

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **252A5607**
Sa, 17.05.25, 13.30 – 16.30 Uhr, 15 €

Fotowettbewerb

Fotowettbewerb: „Zeig mir Deine Heimat“ – Fotowettbewerb

Zeigt uns eure Heimat mit einem Foto. Auf den Fotos kann alles sein, was für Euch den Begriff Heimat beschreibt: eine schöne Landschaft oder ein Industrierevier, die Gemeinschaft im Sportverein oder eine einsame Landschaft, historische Gebäude oder moderne Architektur, Feste, Märkte, besondere Orte, Bräuche, landesübliche Trachten oder Volkskunst. Mit dem Wettbewerb „Zeig mir Deine Heimat“ möchten wir möglichst viele Bild-Beiträge, aus möglichst vielen Ländern einsammeln und allen Interessierten zeigen. Bitte sendet Eure Bilder per Mail im jpg-Format (nicht unter 2 MB nicht über 10 MB) bis zum 23.06.2025 an VHS.Media@landratsamt-paf.de

Sendet uns bitte zu jedem Bild euren Namen, die Kontaktdaten und eine Beschreibung des Bildes. Erzählt uns, warum dieses Motiv für euch den Begriff Heimat darstellt.

Drei Mitglieder der Fotofreunde vhs Pfaffenhofen werden die Bilder jurieren und den besten Beitrag auswählen. Die Besten zehn Bilder werden wir auf unserer Homepage präsentieren.

Die drei besten Beiträge erhalten Preise in Form von Gutscheinen, die bei der Volkshochschule eingelöst werden können:

Preis: 100 €

Preis: 60 €

Preis: 40 €

Der Pfaffenhofener Kurier wird die drei besten Bilder veröffentlichen und, euer Einverständnis vorausgesetzt, auch die Geschichten zum Bild veröffentlichen.

Onlinekurs

■ **252A5700**

Einsendungen an die VHS.media@landratsamt-paf.de werden bis 23.06.2025 angenommen. Die Teilnahme ist kostenlos.

In Kooperation mit den Fotofreunden vhs Pfaffenhofen

Fotografie & Bildbearbeitung

NEU! Unschärfe in der Fotografie einsetzen



Intentional Camera Movement ist eine kreative Fototechnik bei der Unschärfe gezielt eingesetzt wird eine Bildidee abstrakt umzusetzen. So entstehen Bilder von bekannten Motiven die durch die Unschärfe einmalig sind, denn der Effekt lässt sich nicht exakt wiederholen und verleiht den Aufnahmen einen impressionistischen oder abstrakten Charakter... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Kamera und oder Smartphone, voll aufgeladener Akku, Kamera und Smartphone App müssen eine manuelle Belichtung zulassen und, so weit vorhanden, können Filter (Graufilter, 3 oder 6 Belichtungsstufen) mitgebracht werden.

Arvid Rosinski

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ **252A5703**
Sa, 31.05.25, 9.00 – 12.00 Uhr, 28 €

Botanischer Garten Augsburg – Fotoexkursion



Der Botanische Garten Augsburg bietet, gerade auch für Anfänger, zahlreiche fotografische Möglichkeiten und verschiedene Motive: Symmetrische Wege und Beete, Teiche mit Wasserpflanzen, sowie exotische Blüten- und Wüstenpflanzen bis hin zum liebevoll angelegten japanischen Garten. So kann man üben, einen Garten oder eine Landschaft in Szene zu setzen oder Details wie eine Blüte herauszuarbeiten...online weiterlesen

Michael Hagn

Botanischer Garten Augsburg, Dr.-Ziegenspeck-Weg 10.

■ 252A5701

Vorbesprechung: Mo, 12.05.25, 18:00 – 19:00 Uhr, online
Exkursion: Sa, 17.05.25, 10:30 – 14:30 Uhr, Botanischer Garten Treffpunkt vor dem Eingang, Hauptkasse
Bildbesprechung: Mo, 26.05.25, 18:00 – 19:30 Uhr. Preis: 54 61 € zzgl. Eintritt in den Botanischen Garten: 4 € Erwachsene, Gruppenkarte (2 Erw, 2 Kinder) 8 €. Anreise erfolgt selbständig.

vhs.online: Lernen durch Bildbesprechung

In diesem monatlich wiederkehrenden Online-Kurs können Sie Ihre Fotos einreichen und von einem Profifotografen besprechen lassen. Die Bilder werden vorab in einen privaten Cloud-Space hochgeladen und dann während des Online-Kurses diskutiert... online weiterlesen

Onlinekurs

■ 252A5705_O

Mi, 07.05.25, 19.00 – 21.30 Uhr, 15 €

Bildbearbeitung

Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten

Adobe Photoshop besitzt schon seit einigen Version Funktionen mit Künstlicher Intelligenz. Der Kurs zeigt, wie die neuen KI-Funktionen eingesetzt werden können und wo diese Funktionen wirklich sinnvoll sind.

Onlinekurs

■ 252A5703_O

Mi, 09.07.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €

Fotos wiederfinden mit KI: So funktioniert Excire Search und Exc...

Wer begeistert und viel fotografiert, der kommt irgendwann in die Situation, dass er Bilder aus Tausenden von Aufnahmen wiederfinden muss... online weiterlesen

Onlinekurs

■ 252A5704_O

Mi, 16.07.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €



Michael Hagn

Hallo, mein Name ist Michael Hagn. Neben meiner Arbeit für die vhs gebe ich Fotokurse für Einsteiger, in denen ich mein über die Jahre erworbenes Wissen praxisnah an alle weitergeben will, die sich fürs Fotografieren begeistern. Dabei steht immer auch der Spaß am Fotografieren im Mittelpunkt. Gerne beantworte ich Fragen rund um Ausrüstung und Kameras, damit der Spaß nicht das Budget sprengt...



vhs-Filmkunst-Reihe: Der besondere Film

In dieser Reihe kommen in Zusammenarbeit mit dem Kino Cineplex Pfaffenhofen Filme zur Aufführung, die nicht dem „mainstream“-Kino angehören, die in den Filmkritiken zwar als sehr sehenswert eingestuft werden, die aber dennoch nur zum geringen Teil den Weg in die Kinos finden. Bei guten Filmen lohnt es sich sehr, über sie zu reden. Deshalb laden wir nach der Aufführung des Filmes zu einer kleinen Gesprächsrunde im Kino ein. Es moderiert Peter Dorn. In der Regel läuft der „Besondere Film“ immer am dritten Dienstag eines Monats. Beginn jeweils um 19.30 Uhr. Vorangehende Werbung entfällt. Lediglich ein Trailer des nächsten Films der Reihe ist im Vorspann zu sehen. Um die Aktualität des Programms zu erhöhen, stehen noch nicht alle Titel fest. Termine und weitere Informationen zu den Filmen gibt es auf unserer Webseite. Sie können auch den Filmnewsletter abonnieren. Schreiben Sie hierzu eine Mail an vhs@landratsamt-paf.de. Beginn jeweils um 19.30 Uhr
Cineplex Pfaffenhofen, Ledererstraße 3
Eintritt 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl
Moderation: Peter Dorn

Filmkunst-Tag: Shambhala, Drama von Min Bahadur Bham

Im Himalaya geht Pema eine polygame Ehe mit Tashi und seinen beiden Brüdern ein. Alles läuft gut und sie leben in einer harmonischen Gemeinschaft. Als sie jedoch schwanger wird, stellt man die Legitimität ihres ungeborenen Kind infrage, weil Tashi von einer Reise nicht zurückkehrt. Also macht sie sich in Begleitung ihres derzeitigen Haupt-Ehepartners Karma auf die Suche nach ihm. Karma ist Mönch und war anfangs nicht begeistert, sein Kloster gegen ein weltliches Leben einzutauschen. Doch er findet immer mehr Gefallen daran. Als er jedoch für dringende Pflichten ins Kloster zurückgerufen wird, muss Pema alleine weitergehen und findet sich auf einer Sinnreise zu sich selbst wieder.

Quelle: Filmstarts.de

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 252A5720

Di, 15.04.25, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: Black – Dog Weggefährten, Drama von Hu Guan; China 2024

Als Lang nach langer Zeit im Gefängnis zurück in seine chinesische Heimatstadt kehrt, scheint kein Stein mehr wie gewohnt auf dem anderen zu liegen – manchmal sogar wortwörtlich. Zahlreiche Gebäude stehen mittlerweile leer. Weil sich deshalb niemand mehr darum kümmert, fallen sie lang-

sam in sich zusammen. Währenddessen bereitet sich das Land auf die bevorstehenden Olympischen Spiele vor. Die Regierung will ein sauberes Land präsentieren und beginnt deshalb damit, herrenlose Tiere von den Straßen zu holen – auch in Langs Heimatstadt. Da Lang Geld braucht, heuert er bei den Fangtrupps an – und gerät dabei an einen Streuner, der sein Leben verändern wird.

Quelle: Filmstarts.de

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 252A5721

Di, 20.05.25, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Des Teufels Bad, Drama von Severin Fiala, Veronika Franz; Ö 2024

Für Agnes ist das Leben in Oberösterreich Mitte des 18. Jahrhunderts eine Tortur. Gerade erst verheiratet mit Wolf scheint das Glück soweit außer Reichweite wie noch nie. Für Agnes bedeutet diese Ehe Arbeit vor der Kulisse unerfüllbarer Erwartungen. Agnes ist gefangen – vor allem in sich selbst. Deshalb blickt sie zunehmend neiderfüllt auf den toten Körper einer Hingerichteten, der vom Henker auf einem Hügel einem Mahnmal gleich aufgestellt wurde. Diese Frau hat es hinter sich. Aber Agnes ist noch nicht am Ende ihrer Kräfte angekommen und schmiedet einen radikalen Plan...
Quelle: Filmstarts.de

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 252A5722

Di, 17.06.25, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: Morgen ist auch noch ein Tag, Tragikomödie von Paola Cortellesi; I 2023

Rom, 1946: Delia lebt mit ihrem Mann Ivano und den drei Kindern in einer engen Kellerwohnung. Hier ist auch noch der alte und bettlägerige Schwiegervater Ottorino zu versorgen, ein Macho vom alten Schlag. Auch auf Delias Mann hat die frauenfeindliche Haltung des Vaters und der damaligen Gesellschaft abgefärbt. Ivano schlägt Delia aus nichtigen Anlässen, er demütigt sie quasi aus Gewohnheit, tagein und tagaus. Die Frau lässt es klaglos geschehen, als eine Art böses Schicksal, das einem widerfährt, wenn man aus verbundener Verliebtheit den falschen Mann heiratet. Trotz allem ist Delia eine Kämpferin. Ihre Tochter Marcella soll es einmal besser haben. Dafür tut die Mutter alles. Und dann erhält sie auch noch einen geheimnisvollen Brief, der mit einem Mal die Verhältnisse auf den Kopf zu stellen scheint im spannenden Emanzipationsdrama von Regisseurin und Hauptdarstellerin Paola Cortellesi.

Quelle: Filmrezensionen.de

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 252A5723

Di, 15.07.25, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)



Musik & Gesang

Chants – heilsames Singen

Singen ist ein Lebenselixier, das die Gesundheit von Körper, Geist und Seele stärkt. Lernen Sie spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Erde kennen: Indische Mantras, Lieder der Sufis, indianische Kraftlieder, Segenslieder aus der Südsee... Bei diesen Chants wiederholen sich einfache Melodien und Liedtexte immer wieder, sie sind daher leicht zu lernen. Zu manchen Liedern gehören auch einfache Bewegungsfolgen oder kleine Tänze. Willkommen sind Menschen mit und ohne Singerfahrung. Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern die Freude am Singen.

Erich Noack

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 252A5801

Einmal monatlich montags:

26.05.25, 23.06.25, 21.07.25, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr, 22,50 €

Gesangsunterricht/ Stimmbildung

Um Ihre Stimme in ihrem Volumen, Höhe, Tiefe und Klang sowie in ihrer Ausdrucksmöglichkeit zu optimieren, bedarf es die Räume in Ihrem Körper zu öffnen. Ob Sie nun gerne Klassik oder Popmusik singen oder Ihre Sprechstimme besser nutzen wollen, die Basis bleibt gleich. ...online weiterlesen.

Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin

Realschule, Musikraum C011

■ 252A5802

Mo, 28.04.25, 17.45 – 20.00 Uhr, 5 x, 75 €, 5 x 25 Min.

Neuanmeldungen sind auch zu einem späteren Zeitpunkt laufend möglich. Anmeldung und Zeiteinteilung nur in Absprache mit der Kursleiterin (Telefon 08166 9121).

Der Atem – die Kraft unserer Gesundheit

Entdecken Sie, wie durch zielgerichtetes Atmen unser gesamter Organismus kraftvoll energetisiert wird. Der Atem öffnet unsere Resonanzräume und gibt uns im wahrsten Sinne „Platz“, ...online weiterlesen.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte mit.

Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin

Vortragsraum Landratsamt Außenstelle, Krankenhausstraße 70a

■ 252A5803

Do, 08.05.25, 19.00 – 20.15 Uhr, 3 x, 33 €

Jodeln – Eintauchen in die Mehrstimmigkeit

Singen ist erwiesenermaßen gut für Körper, Geist und Seele. Wenn mithilfe einfacher Silben und intuitiver Melodieführung dazu eine wohltuende Mehrstimmigkeit entsteht, befindet man sich schon mittendrin im Jodel-Gefühl: archaisch, kraftvoll, freudig und überraschend bewegend. ...online weiterlesen.

In diesem Workshop sind keine Notenkenntnisse oder Vorerfahrungen notwendig, es geht um den Spaß am Tun und die Lust auf Klang. Lassen Sie sich vom Jodelfieber anstecken!

Die Referentin Vroni Schweikl aus Freising jodelt seit 24 Jahren begeistert mit verschiedensten Alters- und Interessengruppen. Mit Leidenschaft und Witz vermittelt die Musik- und Tanzpädagogin getragene und beschwingte Jodler aus verschiedenen Regionen.

Für die gemeinsame Mittagspause bitte eine Brotzeit mitbringen.

Vroni Schweikl

Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3. OG.

■ 252A5804

Sa, 28.06.25, 10.00 – 13.30 Uhr, 22 €

Blues-Harp – Mundharmonika für Einsteiger

Wie kein anderes Instrument, lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Der Anfängerkurs ist speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 Euro). Diese können im Kurs ab 37,- Euro erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, um zuhause weiterzumachen. Tipp: Auf „YouTube“ finden Sie zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann!

Didi Neumann

Realschule, Musikraum C011

■ 252A5810

Sa, 31.05.25, 11.00 – 18.00 Uhr, 49 €

Gitarre für Erwachsene (Mittelstufe)

Der Fortgeschrittenenkurs aus dem letzten Semester wird fortgesetzt und ist belegt. Sie können sich aber auf die Warteliste setzen lassen, falls jemand aufhört. Bei Fragen können Sie sich an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703).

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ 252A5805_1

Mi, 02.04.25, 18.00 – 18.45 Uhr, 7 x, 67,20 € (3er Gruppe), 51,50 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tr)



Zither

Es finden Zitherkurse für Anfänger, für Fortgeschrittene und für Wiedereinsteiger statt. Die genaue Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleiterin. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik, die schon mit den ersten Tönen hörbar wird. In kleinen Schritten lernen Sie das Melodiespiel ebenso wie die Begleitung. Vor- bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Erlernen der Notenschrift fließt von Anfang an stressfrei in den Unterricht mit ein. Je nach spielerischem Können und Neigung der Teilnehmer*innen wählt die Kursleiterin geeignete, z.T. auch mehrstimmige Stücke aus der bayrischen Volksmusik aus. Ausflüge in andere Genres sind ebenso möglich. Neueinsteiger bitten wir, vor der Anmeldung mit der Dozentin Kontakt aufzunehmen. Bei ausreichend Nachfrage kann auch ein neuer Anfängerkurs organisiert werden. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne auch an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703).

Bitte bringen Sie Ihr Instrument und ein kleines Notizheft mit. Materialkosten: Anfänger 14 €, ansonsten 1 €. Es besteht auch die Möglichkeit, sich eine Zither auszuleihen (Leihgebühr pro Semester 20 €).

Zither am Vormittag (Anfänger 4. Kursblock)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ 252A5806_1

Mo, 31.03.25, 12.15 – 13.00 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe), 67,20 € (3er Gruppe), 51,50 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn).

Zither am Vormittag (Anfänger 2. Kursblock)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ 252A5806_2

Mo, 31.03.25, 13.00 – 13.45 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe), 67,20 € (3er Gruppe), 51,50 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn).

Zither am Nachmittag (Mittelstufe)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ 252A5807_1

Mi, 02.04.25, 16.30 – 17.15 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe), 67,20 € (3er Gruppe), 51,50 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)

Zither am Nachmittag (Mittelstufe)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ 252A5807_2

Mi, 02.04.25, 17.15 – 18.00 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe), 67,20 € (3er Gruppe), 51,50 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)

Musizierkreis für Saiteninstrumente und einige Flöten aller Art

Musizieren in der Gruppe macht mehr Spaß als alleine! Je nach spielerischem Können und Neigung der Teilnehmer wähle ich geeignete, mehrstimmige Stücke aus der bairischen Volksmusik und Lieder und Tänze aus aller Welt für Sie aus. Durch das gemeinsame Spielen verbessern Sie Ihr Rhythmusgefühl und lernen Zusammenhänge der Harmonie zu begreifen. Wer darf sich angesprochen fühlen? Alle, die schon einige Jahre Unterrichts- bzw. Spielerfahrung mit ihrem Instrument haben, aber auch Wiedereinsteiger, die schon länger nicht mehr musiziert haben. Notenkenntnisse oder Nachspielen nach Gehör wären von Vorteil. Bei der Anmeldung geben Sie bitte an, welches Instrument Sie spielen und wie lange schon. Bei Fragen zum Kurs dürfen Sie sich gerne an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703). Ich freue mich auf Sie!

Bitte bringen Sie Ihr Instrument und Schreibmaterial mit. Ein Hackbrett kann ausgeliehen werden. Materialkosten ca. 1 €.

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ 252A5809

Mo, 31.03.25, 11.15 – 12.15 Uhr, 7 x, 50,40 € bei 4 – 5 Tn, 43,40 € bei 6 – 9 Tn

Zauberharfe

Können Sie sich vorstellen, dass es ein Instrument gibt, auf dem man ohne groß zu üben, richtig schön Musik machen kann? Es mag wie ein Märchen klingen, ist aber Wirklichkeit! Die Zauberharfe ist ein Saiteninstrument, das man ohne Notenkenntnisse spielen kann. Ihr Klang ist ansprechend weich, fast ein wenig sphärisch – eben „zauberhaft“. Eigens für das Instrument wurde eine vereinfachte, reduzierte Notenschrift entwickelt, was von Beginn an Erfolgserlebnis und Motivation garantiert. Das Prinzip ist ähnlich wie beim „Malen nach Zahlen“: Auge und Finger folgen einem vorgezeichneten Notenweg – und schon erklingt die Melodie!

Zauberharfe – Gruppe Rose

Fortführung der bisherigen Kurse Rose und Dahlien. Neuanmeldungen sind nur mit Vorkenntnissen und nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 252A5813

Mi, 09.04.25, 8.30 – 10.00 Uhr, 12 x, 152 € bei 4 Tn, 138 € bei 5 Tn, 114 € bei 6 – 8 Tn; 108 € bei mehr als 9 Tn; zzgl. Kosten für Notenblätter

Zauberharfe – Gruppe Sterngladiole

Fortführung des bisherigen Kurses. Neuanmeldungen sind nur begrenzt nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.



Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A5815

Mi, 09.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 152 € bei 4 Tn, 138 € bei 5 Tn, 114 € bei 6 – 8 Tn; 108 € bei mehr als 9 Tn; zzgl.

Kosten für Notenblätter

Zauberharfe – Gruppe Hortensien

Fortführung der bisherigen Kurse Hortensien und Sonnenblume. Neuanmeldungen nur begrenzt und in Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 252A5816

Fr, 11.04.25, 8.30 – 10.00 Uhr, 12 x, 152 € bei 4 Tn, 138 € bei 5 Tn, 114 € bei 6 – 8 Tn; 108 € bei mehr als 9 Tn; zzgl. Kosten

für Notenblätter

Mariensingen

Zur Ehre der Hl. Mutter Gottes musizieren Volksmusikgruppen aus dem Pfaffenhofener Landkreis.

Gerhard Daxberger lässt das Mariensingen durch seine ausgewählten Texte zu einer feierlich, nachdenklichen Stunde werden.

Günther Hausner

Spitalkirche Pfaffenhofen

■ 252A5832

So, 18.05.25, 16.00 – 17.00 Uhr, Eintritt frei!

Hörakademie: Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

Die schönsten Ballette der Musikgeschichte: Für diese Vortragsreihe wurden die schönsten Ballette der Musikgeschichte ausgesucht. Das magische Zusammenspiel zwischen der wunderschönen Musik und der zauberhaften Choreografie wird uns verführen. Die Fragen über die Spitzenschuhe, Choreografie, dem Ballett tauglichen Dirigenten werden uns auch beschäftigen. Aus dieser Vortragsreihe wurden drei in das Programm aufgenommen.

Teilnehmen von zu Hause aus!

P. Tschajkowskij und die legendären

Ballette: „Schwanensee“, „Nussknacker“, „Dornröschen“

N.N. Onlinekurs

■ 252A5890_O

Do, 10.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Alexander Glazunov und bezaubernde „Raymonda“

Onlinekurs

■ 252A5891_O

Do, 08.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Igor Stravinsky und seine einzigartigen Ballette: „Le sacre du printemps“ und „Petruschka“

Onlinekurs

■ 252A5892_O

Do, 22.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Tanz

Alle Tanzkurse, des Tanzlehrers Stefan Pokorny, sind für alle Altersstufen offen. Das Mindestalter beträgt 14 Jahre.

Das TANZEN A LA CARTE hilft Ihnen, wenn Sie einen Kurstermin versäumen, krank oder im Schichtdienst tätig sind. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Aichach, Au / Hallertau, Dachau, Geisenfeld, Markt Indersdorf, Moosburg, Pfaffenhofen / Ilm und Schrobenhausen können Sie bei allen Paartanzkursen die Paralleltermine (Standard- und Sonderkurse) kostenlos vor- bzw. nachholen oder bei Bedarf auch wiederholen... online weiterlesen.

Crashkurs: Hochzeitswalzer I

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit langsamer Walzer Grundschrift und Rechtsdrehung tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschritte eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Ein kleiner Crashkurs Disco Fox mit Fox-Trott -Grundschrift sowie die Einführung in die Rumba ist ebenfalls enthalten.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

■ 252A5909

Sa, 10.05.25, 17.45 – 19.00 Uhr, 4 x, 36 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II (Fortgeschrittene)

Sie verbinden die Grundschriffe erst mit der halben und dann der ganzen Rechtsdrehung im Fox-Trott und Quick-Step, im langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade. Die Grundschriffe der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha- Cha und Samba verbinden Sie mit der Auswärtspromenade und im Jive tanzen Sie das Lady- in- Lady- out (offen). Sie analysieren die Taktverfahren und die Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

■ 252A5910

Sa, 10.05.25, 19.00 – 20.45 Uhr, 4 x, 59 €



Disco-Fox II (Fortgeschrittene)

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, u. das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: Die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge. Bei Bedarf wird Disco-Fox 3. angeboten.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

■ 252A5912

Sa, 10.05.25, 20.45 – 22.00 Uhr, 4 x, 43 €

Disco-Fox II (Fortgeschrittene)

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, u. das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge. Bei Bedarf wird Disco-Fox 3. angeboten.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

■ 252A5913

So, 11.05.25, 14.45 – 16.00 Uhr, 4 x, 43 €

Boogie-Woogie – für Fortgeschrittene Tänzer

Wir bauen weitere Figuren und einfache Kombinationen ein und arbeiten gezielt an Führung, Haltung und Spannung im Tanzpaar. Wir lernen, wie man Figuren gekonnt in die Musik einbaut und erarbeiten verschiedenste Schrittvariationen. Wir arbeiten daran, den Grundschrift effizienter zu tanzen, um ...online weiterlesen.

Herbert Hainzinger / Helga Hainzinger

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 252A5930

Mi, 30.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 x, 140 €

NEU! HULA-Tanzworkshop – Hawaii ist näher als Sie denken!

Lass dich von übersprudelnder Lebensfreude und dem Aloha – Spirit verzaubern!

Hula ist nicht nur ein Tanz, sondern auch Lebensfreude • Bewegung • Gemeinschaft • Anmut • traditionelles Wissen • Beweglichkeit • Rhythmus • Aloha – Spirit • Verbindung mit der Erde und dem Universum • und vieles mehr.

Außerdem fördert Hula die Lust an der Bewegung, harmonisiert den Körper, aktiviert die Lebensenergie und stärkt das Immunsystem. Wir lernen zusammen Hula – Grundschrift (Kahiko und Auana)



und tanzen eine kleine Originale Hawaiiansche Choreografie, die eine wunderschöne Geschichte erzählt. Erfahre dabei etwas über die Hawaiiansche Kultur, die Sprache und tauche ein in das Insel-Feeling.

Ihr braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse zu haben. Erforderlich sind nur Freude am Tanzen und Interesse an der Kultur Hawaiis.

Bitte mitbringen: Wir tanzen barfuß, wer mag, kann Rutschsocken tragen. Ein großes Pareo-Tuch zum Umbinden ist ebenfalls willkommen. Denke auch an ein Getränk.

Susanna Leismüller, HULA Tanztrainerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 252A5940

So, 25.05.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 39 €

Kochen & Genießen

NEU! Frühlingsfarben auf dem Teller: Orientalische Küche genießen

Bringen Sie mit diesem orientalischen Büfett eine Prise Exotik in Ihr Zuhause! Lassen Sie sich von den Farben, Düften und Aromen des Orients verzaubern und entdecken Sie köstliche Spezialitäten aus der orientalischen Küche. Gemeinsam bereiten wir eine vielfältige Auswahl an Gerichten zu, darunter Usi (Reis mit Erbsen und Karotten), Masahab (gewürztes Hähnchen), Kebab mit Tomaten, Fatira (herzhaft gefüllter Ofenteig), Käsebörek, Taboulé-Salat, Hummus und einen erfrischenden Joghurtsalat. Als krönenden Abschluss erwartet Sie eine süße Überraschung aus der Welt des Orients.

Bitte mitbringen: Geschirr- und Spültücher, Vorratsdosen, Getränke.

Wafaa Abou Baker

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyer Straße 55

■ 252A6504

Fr, 04.04.25, 18.00 – 22.00 Uhr, 55 € Lebensmittelkosten in Höhe von 33 €, in der Kursgebühr enthalten.

NEU! Selbstgemachte Köstlichkeiten: kreative Vorräte selber herstellen

Tauche ein in die Welt der hausgemachten Köstlichkeiten und lerne, wie du mit traditionellen Techniken und kreativen Ideen deine eigene Vorratskammer füllen kannst. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude daran haben, Lebensmittel selbst zu veredeln und die Vielfalt von Fermentation, Einwecken, Marmeladenherstellung sowie aromatisierten Ölen und Essigen entdecken möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, mehrere Geschirr- und Spültücher, Spargelschäler, evtl. eine Flasche mit ca. 250 ml, verschieden große Gläser mit Schraubverschluss, Deckel dürfen nicht defekt sein. Falls vorhanden Weckgläser mit Gummiring und Einkochklammer. Materialkosten ca. 15 – 20 €, werden im Kurs abgerechnet.

Falls keine Gläser vorhanden sind, bitte mit der Kursleitung in Verbindung setzen. Tel. 08452/730083

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerer Straße 55 ■ 252A6515
 Mi, 21.05.25, 18.00 – 22.00 Uhr, 24 €

Asiatische Küche

NEU! „Vietnamesische Küche entdecken: Eine kulinarische Reise durch Aromen und Gewürze“

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der vietnamesischen Küche! In diesem Kurs entdecken Sie die Geheimnisse und Aromen der traditionellen vietnamesischen Gerichte mit typisch asiatischen Zutaten... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Geschirr- und Spültücher, Vorratsdosen, Getränke. Bei Bedarf eine Schürze.

Oanh Nguyen

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerer Straße 55

Menü 1: ■ 252A6522
 Sa, 17.05.25, 14.00 – 19.00 Uhr, 47 €, 17 € Materialkosten in Kursgebühr enthalten.

Menü 2: ■ 252A6523
 Sa, 28.06.25, 14.00 – 19.00 Uhr, 47 €, 17 € Materialkosten in Kursgebühr enthalten.

Indische Küche

Indische Gaumenfreuden: Einfach & authentisch kochen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der indischen Küche und begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise durch Indien. Lassen Sie sich von den duftenden Gewürzen und wunderbaren Aromen verzaubern, die die indische Küche so besonders machen. In geselliger Runde kochen wir gemeinsam ein gesundes Menü, das Ihren Gaumen verwöhnen wird. Während des Kurses lernen Sie, wie man verschiedene traditionelle indische Gerichte zubereitet, darunter Chicken Curry, Shahi Sabji (Gemüse in Butter-Cashewnuss-Soße), Reis, Papadum, Gurken Raita (Joghurt mit Gurke) und Mango Cream. Genießen Sie die entspannte Atmosphäre und bereichern Sie Ihren Speiseplan mit diesen köstlichen Kreationen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, scharfes Messer, Getränk und Resteboxen

Aman Walia

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerer Straße 55 ■ 252A6530

Sa, 26.07.25, 17.15 – 21.00 Uhr, 52 €, 22 € Materialkosten in der Kursgebühr enthalten.

Indiens Vegetarische Küche: Gewürze, Farben und Geschmack

Erleben Sie die bunte und geschmacksintensive Welt der vegetarischen indischen Küche. Dieser Kurs bietet Ihnen eine farbenfrohe Abwechslung und ist nicht nur für Gemüsefans ein Genuss. Die indische Küche besticht durch die harmonische Kombination von frischen Zutaten und ausgewählten Gewürzmischungen. Gemeinsam bereiten wir typische Gerichte wie Daal (Linsen-Suppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Käse), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein traditionelles indisches Getränk zu. Dabei legen wir großen Wert auf regionale und frische Lebensmittel, möglichst aus biologischem Anbau.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, scharfes Messer, Getränk und Resteboxen

Aman Walia

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerer Straße 55 ■ 252A6531

Fr, 27.06.25, 17.15 – 21.00 Uhr, 52 €, 22 € Materialkosten in der Kursgebühr enthalten.

Bildung vor Ort:
 Weitere Kochkurse
 finden Sie in unseren
 vhs Zweigstellen



Weinkunde

NEU! Wer bin ich? Neun hochklassige Rebsorten in Weiß und Rot

Weinseminar für Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse

Neun hochklassige und weit verbreitete Rebsorten in Weiß und Rot stehen im Mittelpunkt dieses Weinseminars für ambitionierte Einsteiger und Fortgeschrittene. Was zeichnet die unterschiedlichen Rebsorten besonders aus, woran kann man sie bei der Verkostung erkennen und wie ändert sich die Charakteristik mit Herkunft ...online weiterlesen. Wasser etc. werden pro Abend auf die Teilnehmer umgelegt. Es fallen ca. 30 € pro Person und Abend an.

Manfred Hailer

Weinseminarraum Hailer, Vogelleite 1 ■ 252A6560
Mi, 14.05.25, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x, 75 €
Mindestalter: 18 Jahre.
Don't Drink and Drive!

Cocktails

Cocktailkurs für Einsteiger

Marcus Andre, professioneller Barkeeper, führt Sie in die Kunst des Mixens ein. Von der Geschichte der Cocktails über das eine oder andere Bargeheimnis bis hin zum Mixen, Shaken und natürlich Probieren, steht bei diesem Cocktailkurs alles auf dem Programm. Neben Tricks zur Zubereitung und Dekoration, gibt es auch nützliche Tipps zum Zutaten- und Equipmentkauf. Inhalt: -Zubereitung von Cocktails unter professioneller Anleitung -jeder Teilnehmer darf selbst mit mixen, anschließend werden alle Kreationen verkostet -Einführung zum Umgang mit dem nötigen Equipment -Neben Shaken und Mixen wird auch das Freihand-Gießen ohne Messbecher geübt. Die Teilnehmer erhalten Unterlagen mit Rezepturen. Dann kann die nächste Cocktailparty kommen. Kleine Snacks, Erfrischungsgetränke und Cocktails sind inklusive! Kursteilnahme ab 18 Jahren.

Don't Drink and Drive!

Marcus Andre

Cocktail- und Weinbar 1197, Hauptplatz 20, Pfaffenhofen
Kurs 1: ■ 252A6581
Mi, 04.06.25, 18.30 – 21.30 Uhr, 80 €

Kurs 2: ■ 252A6582
Mi, 02.07.25, 18.30 – 21.30 Uhr, 80 €

Nähen

Bitte zum Kurs mitbringen, eigene Nähmaschine inkl. Stromkabel und Fußpedal, Bedienungsanleitung, das gesamte Maschinenzubehör + Stift und Schreibblock. Mindestalter 18 Jahre – keine Vorkenntnisse erforderlich.

Einfach Nähen lernen – ausführlicher Nähkurs

Du möchtest nähen lernen und die verschiedenen Stoffarten praktisch kennenlernen in einem mehrtägigen Kurs? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für dich. Ich erkläre dir deine Nähmaschine und was für das großartige Hobby wichtig ist. Du lernst die verschiedenen Stoffarten praktisch kennen, worauf du beim Nähen achten musst und lernst, wie man einen Reißverschluss einnäht. Dieser Kurs hat ein fertiges Konzept und wir nähen kleine Projekte. Die Materialliste erhältst du am ersten Kurstag. Unkostenbeitrag: 3,00 EUR sind direkt im Kurs zu zahlen.

Anja Saßmannshausen

Realschule, Raum CK10 ■ 252A6603
Di, 29.04.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 96 €

Nähen schnell gelernt – eintägiger Crashkurs

Du möchtest nähen lernen, hast aber keine Lust auf einen mehrtägigen Kurs? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Dich. In 6 Kursstunden erkläre ich dir deine Nähmaschine und was für das großartige Hobby wichtig ist. Wir werden eine einfache Einkaufstasche nähen, so kannst du gleich deine Nähmaschine praktisch kennenlernen.... Materialliste online. Unkostenbeitrag: 2,50 EUR sind im Kurs an die Dozentin zu zahlen.

Anja Saßmannshausen

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ 252A6606
Sa, 10.05.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 36 €

Kreatives Sticken

(M)eine Flower-Power-Handytasche – Kreatives Nähen und Sticken mit der Hand

Gönnen Sie sich eine entspannende Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Handarbeitens. In diesem Kurs gestalten Sie Ihre eigene Handytasche ganz nach Ihren Vorstellungen und Ideen – sei es für sich selbst oder als liebevolles Geschenk. Nach einer kurzen Einführung können Sie kreativ werden: Mit Stoffresten, Nadel und Faden geht es ans Werk...Materialliste und weitere Informationen online weiterlesen.

Ulrike Blechschmidt

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ 252A6620
Sa, 10.05.25, 13.00 - 18.30 Uhr, 35 €



junge vhs

Lernen.
Erleben.
Wachsen.



Lernen. Erleben. Wachsen – mit der Jungen vhs!

Der Programmbereich „Junge vhs“ bietet vielfältige Bildungsangebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Hier können junge Menschen in kreativen Kursen, Workshops und Projekten ihre Interessen entdecken und Talente entfalten. Themen reichen von Sport und Kunst über Naturwissenschaften und Technik bis hin zu Sprachen und Medienkompetenz. In Eltern-Kind-Kursen lernen die Generationen miteinander. Die „Junge vhs“ fördert spielerisch Lernen, soziale Kompetenzen und Gemeinschaftserlebnisse in einer offenen und unterstützenden Umgebung.

Elternkurse/Pädagogik

Kurse für Eltern zu den Themen Erziehung, Entwicklung, Gesundheit und Bildung sowie Eltern-Kind-Kurse finden Sie in der Rubrik „Gesellschaft – Elternkurse/Pädagogik“.

Junge Vhs

Englischkurse für Kindergarten- und Grundschul Kinder sowie Französischkurse für Jugendliche finden Sie im jeweiligen Sprachbereich.

Kids Aktiv

Fit with Kids – Song Workout Latino mit Spiel & Spaß (Groß-)Eltern-Kind-Kurs (5-12 Jahre)

Die typischen Latino Lieder werden mit Spiel und Spaß kombiniert und bringen sowohl den Kindern, als auch den Erwachsenen ein unvergessliches Erlebnis. Gemeinsam fit werden und bleiben. Den Wunsch nach mehr Zeit für Bewegung mit der Familie/ Kindern mit viel Freude verbinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Teilnahme nur mit erwachsener Begleitung möglich)

Dieser Kurs ist für Eltern/Großeltern mit Kindern zwischen 5 und 12 Jahren.

Viola Baier

Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100 (1. Stock des MAWA-Gebäudes)

Kurs 1: ■ **252A4448**
Do, 17.04.25, 10.00 – 10.50 Uhr, 9 € je Elternteil, 5 € je Kind

Kurs 2: ■ **252A4448_2**
Do, 29.05.25, 10.00 – 10.50 Uhr, 9 € je Elternteil, 5 € je Kind

Wobbeltturnen – Bewegungsangebot für Kinder (4 bis 8 Jahre)

WOBBELTURNEN ist viel mehr als nur Turnen auf einem Brett: Es ist eine Kombination von spielerischen Bewegungsübungen, Gleichgewichtsübungen und Koordinationsübungen. Eine Stunde besteht aus aktiven und passiven Phasen, wobei Anspannung, Entspannung und Gleichgewicht im Mittelpunkt stehen. In den aktiven Phasen wird geschaukelt, gewobbelt, gekrochen, gesprungen und noch vieles mehr. In den passiven Phasen können sich die Kinder zu einer beruhigenden Musik, zu einer Traumreise, bei einer Geschichte oder bei einer Massage mit Noppenbällen entspannen.

Wobbeltturnen findet immer auf dem originalen Wobbelboard (wird gestellt) statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Trinkflasche, Kuscheldecke.

Macarena Lopez

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Körperliche Besonderheiten des Kindes bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Kurs 1: ■ **252A6021**
Mi, 30.04.25, 15.00 – 15.55 Uhr, 5 x, 65 € pro Kind

Kurs 2: ■ **252A6022**
Mi, 30.04.25, 16.05 – 17.00 Uhr, 5 x, 65 € pro Kind

Kurs 3: ■ **252A6023**
Mi, 25.06.25, 15.00 – 15.55 Uhr, 5 x, 65 € pro Kind

Kurs 4: ■ **252A6024**
Mi, 25.06.25, 16.05 – 17.00 Uhr, 5 x, 65 € pro Kind

Taekwon-Do/ Selbstverteidigung! kontaktloses Taekwon-Do für Kinder ab 7 Jahre mit oder ohne ihre Eltern

Sich selbst erfahren, sich selbst einschätzen, Grenzen erkennen und vor allem Spaß an der Bewegung. Taekwon-Do in seiner traditionellen Form lehrt mehr als nur eine effektive Selbstverteidigung. In diesem Kurs lernen die Kinder Basistechniken der kontaktlosen Kampfkunst und verbessern dadurch ihr Gesamtwohlbefinden und ihre motorischen Fähigkeiten... online weiterlesen.

Dominik Räußner

Taekwon-Do Zentrum Pfaffenhofen, Joseph-Fraunhofer-Str. 34 (B13), 3. Stock ■ **252A6004**
Sa, 12.04.25, 17.15 – 18.00 Uhr, 5 x, 31 €

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder ab 6 Jahre

Übergriffe von Erwachsenen und Mobbing durch ältere oder gleichaltrige Kinder haben in den letzten Jahren zugenommen. Was bleibt ist ein Gefühl der Hilflosigkeit. Hier setzt der Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurs für Kinder an... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer / Nana Würmser

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle
Sa, 10.05.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 23 €

■ 252A6006

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Teenager (von 12 – 17 Jahre)

Ob in der Schule, in Bars, auf Konzerten oder Partys: in vielen Situationen können Konflikte auftreten, in denen sich Jugendliche behaupten müssen. Nicht selten müssen sie sich gegen üble Anmache, Mobbing oder gar körperliche Auseinandersetzungen zur Wehr setzen. In diesen Momenten ist es hilfreich, ohne lange Nachzudenken auf einige eingeübte Hilfstechniken zurückgreifen zu können... online weiterlesen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle
Sa, 24.05.25, 10.00 – 14.00 Uhr, 27 €

■ 252A6010



Mit Erfolg zur mittleren Reife!

NEU: Übertritt aus Klasse 4!

und aus Klassen 5, 6, 7, 8 + 9 in neue Eingangsklassen!

PRIVATE WIRTSCHAFTSSCHULE INGOLSTADT
modern - praxisnah - digital

Brückenkopf 1 // Haus D • 85051 Ingolstadt
Telefon: 0841 966 91-0 • Homepage: ws-in.de





Freies Tanzen für Kinder (4 bis 8 Jahre)

In diesem Kurs bewegen wir uns zu Musik aus aller Welt spielerisch als Gruppe und individuell miteinander. Wir lassen afrikanische Tanzelemente einfließen und begegnen verschiedenen Rhythmen und Melodien in verschiedenen Songs und Instrumentalliedern. Der Fokus liegt nicht auf einer bestimmten Choreografie, sondern darauf den eigenen Körper wahrzunehmen und sich der Musik hinzugeben. Kindgerechte Spiele ermöglichen vorurteilsfreie Entfaltung und stellen den Spaß an Bewegung und Musik in den Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

Dr. Claudia Reiter, Pädagogin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mo, 07.07.25, 15.30 – 16.15 Uhr, 4 x, 35 €

■ 252A6009

Entspannungskurs für Kinder (5 bis 10 Jahre)

Spielerische Entspannung fürs Kind

In diesem Kurs können die Kinder den Stress des Alltags in entspannter Atmosphäre hinter sich lassen. Mit altersgerechten Spielen und Entspannungstechniken kommen die Kinder zur Ruhe. Entspannungstraining fördert die Konzentration und Wahrnehmung und hilft Kindern, sich selbst besser kennenzulernen und auch in angespannten Situationen auf sich zu achten. Verschiedene Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training und Yoga, der progressiven Muskelentspannung sowie Fantasiereisen sind Teil dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kuscheltier.

Dr. Claudia Reiter, Pädagogin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mo, 07.07.25, 16.30 – 17.15 Uhr, 4 x, 35 €

■ 252A6012

Spiel und Spaß in der Natur (für Kinder von 5 – 10 Jahren)

In diesem Kurs finden die Kinder an 3 Terminen zusammen um gemeinsam mit der Referentin die Natur zu entdecken. Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen will man sich auf den Weg machen. Wir spielen, sammeln und forschen in der Natur. Auch das gemeinsame Picknick gehört zum Programm. Die 3 Termine finden bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm und Gewitter).

Bitte mitbringen: wettergemäße Kleidung, Rucksack, Brotzeit und Getränk. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm und Gewitter).

Dr. Claudia Reiter, Pädagogin

Treffpunkt: Parkplatz Prielhof Scheyern

Mo – Mi, 04.08.25 bis 06.08.25, jeweils 10.00 – 12.30 Uhr, 55 €

■ 252A6014

Kids Kreativ

Kamishibai – japanisches Erzähltheater in der Kreisbücherei Pfaffenhofen

Kamishibai bedeutet wörtlich übersetzt „Papiertheater“. Dahinter verbirgt sich ein Holzrahmen mit großen Bildkarten. Hier werden klassische Bilderbücher mit einer lebendigen Vortragsart verbunden und für Kinder ein neues Geschichtenerlebnis erzeugt. Dazu wird gesungen und die Kinder über Mitmachpassagen in die Erlebniswelt miteinbezogen. Lisa bereitet (fast) jeden Monat eine Geschichte vor und erzählt sie an einem Samstagvormittag in der Kreisbücherei.

Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51,

ab Sa, 05.04.25, 10.30 – 11.00 Uhr, 1 x monatlich, gebührenfrei, keine Anmeldung nötig.

■ 252A5104

Puppentheater – Workshop mit Basteln und Theaterstück (für Kinder von 5 – 10 Jahren)

Du liebst Puppentheater? Wir basteln die Puppen dafür selber und denken uns dazu ein kreatives Theaterstück aus, das Du anschließend Deinen Eltern präsentieren kannst.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

Melanie Schmid

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Fr, 16.05.25, 15.00 – 18.30 Uhr, 29 € inkl. 7 € Materialkosten.

■ 252A6044

Escape-Spiele selbst erstellen – Workshop für Kinder von 8 – 10 Jahre

Escape-Spiele zu lösen macht Spaß. Aber selber ein Escape-Spiel zu entwerfen macht genauso oder noch mehr Spaß. Zwei Teams erstellen jeweils ein Escape-Spiel als Buch und anschließend wird es vom jeweils anderen Team getestet. Die Dozentin gibt dabei Anleitung und Hilfestellung. Bitte eventuell eine kleine Brotzeit/Wasserflasche mitbringen.

Melanie Schmid

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Fr, 23.05.25, 15.00 – 18.30 Uhr, 29 € inkl. Materialkosten.

■ 252A6046

NEU! Improvisationstheater: Spaß und Kreativität für Kinder (8 – 14 Jahre)

In diesem Kurs tauchen Kinder einen Nachmittag lang in die Welt des Improvisationstheaters ein. Durch Theaterübungen und Spiele entdecken sie ihre Kreativität, stärken ihr Selbstbewusstsein und lernen, sich und andere besser wahrzunehmen. Ganz nebenbei werden sogenannte Soft Skills gefördert – Fähigkeiten wie Teamgeist, Kommunikation und Empathie.

Besonders wichtig: Es geht nicht um Perfektion, sondern um Freude und Ausprobieren. Vorerfahrungen sind nicht nötig – jedes Kind kann mitmachen!

Bitte bequeme Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen.

Nora Oeser

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 24.05.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 21 €

■ **252A6020**

Perlentiere und Perlenfiguren basteln – Bastelkurs für Grundschul Kinder

Wir basteln Figuren und Tiere aus Perlen, die anschließend als Schlüsselanhänger oder Kettenanhänger verwendet werden können.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

Melanie Schmid

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Fr, 11.07.25, 15.00 – 18.00 Uhr, 26 € inkl. 4 € Materialkosten.

■ **252A6052**

Malen und Zeichnen

„Frühlingserwachen“ – Ferienmalkurs Malen und Zeichnen für 6 – 10-Jährige

Wir beschäftigen uns mit frühlingshaften Themen, wie z.B. lustigen und farbenfrohen Osterhasen, die Du mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken fantasievoll umsetzen kannst. Farben, Papier, Leinwand und was Du sonst noch brauchst, gibt's wie immer von uns. Ich freu mich auf einen lustigen Malkurs mit Dir!

Material wird gestellt – Kosten ca. 10 €, je nach Verbrauch.

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Mo, 14.04.25 und Di, 15.04.25, jeweils 14.00 – 16.00 Uhr, 25 €

■ **252A6042**

Double Bubble Malspaß für Kinder zusammen mit (Groß-)Eltern

Zusammen macht alles viel mehr Spaß. Auch die Welt der Farben. Im Team kreieren wir auf einem DIN A3 Spezialpapier ein zauberhaftes Kunstwerk mit alcoholINKS und Markern. Malspaß garantiert!

Bitte mitbringen: Lockenstab mit abnehmbarer Bürste, Zewa, bei Verfügbarkeit Alkoholmarker, Materialkosten in Höhe von 10 € (je Team) sind direkt im Kurs zu zahlen. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und falls vorhanden bitte eine Malunterlage mitbringen.

Preis je Kurs: 16 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs. Preis je Kind, erwachsene Begleitperson ist inklusive und muss nicht angemeldet werden.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Raum C109

Kurs 1:

Di, 08.04.25, 16.00 – 18.00 Uhr, 16 € zzgl. 10 € Materialkosten

■ **252A6056**

Kurs 2:

Sa, 31.05.25, 13.00 – 15.00 Uhr, 16 € zzgl. 10 € Materialkosten

■ **252A6054**

Kurs 3:

Sa, 28.06.25, 13.00 – 15.00 Uhr, 16 € zzgl. 10 € Materialkosten

■ **252A6055**

NEU! Malen wie Miró – Aquarell-Kurs für Kinder (6 – 10 Jahre)

Mit Aquarellfarben erobern wir die surreale Welt des berühmten Joan Miró. Wir schaffen unser eigenes Kunstwerk, so wie schon Picasso von Miró lernte. Für Anfänger*innen geeignet.

Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Raum C109



■ **252A6045**

Sa, 03.05.25, 31.05.25 und 28.06.25, jeweils 10.00 – 12.00 Uhr, 39 € zzgl. 15 € Materialkosten im Kurs.

Kannst du Kandinsky? Klar kannst du! – Acryl-Mal-Kurs für Kinder (ab 6 Jahre)

In diesem Kurs lernen wir vom großen Meister Kandinsky die räumliche Wirkung von Farben und Formen im Bauhausstil. Mit lebendigen Acrylfarben und Stiften auf Leinwänden entfalten wir unsere kreative Seite. Bring deine eigene Leinwand mit und wir liefern den Rest! Sei dabei und entdecke deine künstlerische Ader!

Materialliste online.

Eine Teilnahme ist an allen Kursen einzeln oder gesammelt möglich. In allen drei Kursen sind sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Kurs 1:

Di, 29.04.25, 16.30 – 18.30 Uhr, 3 x, 39 € zzgl. 25 € Materialkosten im Kurs.

■ **252A6050**

Kurs 2:

Di, 20.05.25, 16.30 – 18.30 Uhr, 3 x, 39 € zzgl. 25 € Materialkosten im Kurs.

■ **252A6051**

Kurs 3:

Di, 24.06.25, 16.30 – 18.30 Uhr, 3 x, 39 € zzgl. 25 € Materialkosten im Kurs.

■ **252A6053**

NEU! Doodeln statt Daddeln – Für Teens (11-16 Jahre)

Entdecke eine Welt jenseits von Handybildschirmen und Videospiele! In unserem Kurs lernst ihr, wie viel Spaß ihr haben könnt, wenn ihr eure Kreativität entfesselt. Mit Finelinern und Stiften kreieren wir coole Muster, die sich wie von Zauberhand selbst erweitern. Durch unsere Fantasie verwandeln wir einfache Linien in faszinierende Formen und Designs. Dieser Kurs ist nicht nur eine unterhaltsame Möglichkeit, deine künstlerischen Fähigkeiten zu entwickeln, sondern auch eine effektive Methode, um Stress abzubauen und deine Gedanken zu entspannen.

Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Raum C109

■ 252A6064

Sa, 03.05.25, 13.00 – 15.00 Uhr, 16 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.

Malen für Kinder (7 bis 14 Jahre)

Die kindliche Kreativität zu fördern, ist Ziel dieses Kurses. Ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß, malen wir gemeinsam fantasievolle Bilder für Zuhause und zum Verschenken. Viele wundervolle Motive warten auf Euch!

Materialliste online.

Christina Leonhart

Realschule, Raum C114

■ 252A6058

Sa, 03.05.25, 9.30 – 11.30 Uhr, 4 x, 34 €

Zeichenkurs für Jugendliche (ab 12 Jahren)

Das Zeichnen ist ohne Zweifel eine wichtige Voraussetzung zur künstlerischen Entwicklung. Nur kommt der Spaß am Motiv für die junge Generation oft zu kurz. Hier nicht! Ob cool, gruselig, witzig, romantisch oder süß – jede*r wird garantiert sein Lieblingsbild zum Zeichnen finden. Nach ein paar Stunden mit genauer „Schritt für Schritt-Anleitung“, in denen wichtige Grundlagen zum erfolgreichen Zeichnen vermittelt werden, kann jede*r Schüler*in sehr bald auch eigene Ideen umsetzen.

Materialliste online.

Christina Leonhart

Realschule, Raum C114

■ 252A6059

Sa, 03.05.25, 11.30 - 13.30 Uhr, 4 x, 34 €

Besuchen Sie uns auf
Instagram und auf Facebook:
vhspaf



Bildung vor Ort: vhs Zweigstellen





Bildung vor Ort: vhs Zweigstellen – nah, flexibel, inspirierend

Die Zweigstellen der vhs in den Gemeinden des Landkreises bieten wohnortnahe Bildungsangebote. Vielfältige Kurse und Veranstaltungen aus den unterschiedlichen Programmbereichen ermöglichen den Teilnehmern ihr Wissen zu erweitern, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich persönlich weiterentwickeln – direkt vor Ort, in ihrer vertrauten Umgebung, ohne lange Anfahrtswege.

Baar-Ebenhausen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Elisabeth Vomberg

Beckerstraße 4

85107 Baar-Ebenhausen

Anmeldung montags bis freitags

telefonisch unter

(08453) 334180

E-Mail: vhs.be@web.de

Bei Abwesenheit sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter, Sie werden zurückgerufen.

Bitte halten Sie bei der Anmeldung Ihre Bankverbindung bereit, die Zahlung der Kursgebühren erfolgt durch Abbuchung.

Englisch

Englisch für Späteinsteiger – Easy English B1.2 (ab Lekt. 7)

Sie haben Englisch in der Schule gehabt? Das ist lange her. Nun wollen Sie die damals gelernten Kenntnisse auffrischen, aber in einem entspannten Lerntempo? Dann sind Sie hier richtig! Neueinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Schwierigkeitsgrad: Grundstufe B1; vgl. Infos zu den Sprachkursen.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und das Buch Easy English B1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) mit.

Angelika Krämer

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ 252B3302

Mo, 28.04.25, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn.
100 € bei 5 – 6 Tn.

Qi Gong

Qi Gong – Entspannt in den Tag

Qi Gong, das zu den fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin gehört, wird in China seit 3000 Jahren zur Pflege und Erhaltung der Gesundheit angewendet. Die sanften Übungen, die im Sitzen oder Stehen ausgeführt und daher von jedem, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness praktiziert werden können, sind leicht erlernbar. Sie fördern die Beweglichkeit und die Atmung.... online weiterlesen Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ 252B4106

Do, 08.05.25, 10.00 – 11.00 Uhr, 4 x, 36 € Kleingruppe: max. 8 Personen

Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Bewegung & Fitness

Pilates für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs für Teilnehmer die bereits mehrere Kurse besucht haben. Freie Plätze auf Anfrage... online weiterlesen Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung, ABS-Socken, Gymnastikmatte, Getränk. Materialkosten für Neueinsteiger: 5 €.

Monika Schweiger, Yogalehrerin, zert. Pilatestrainerin u. Aquatrainerin

Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs 1:

■ 252B4402

Fr, 09.05.25, 8.15 – 9.15 Uhr, 6 x, 37 € Kleingruppe: max 8 Personen.

Kurs 2:

■ 252B4403

Fr, 09.05.25, 9.20 – 10.20 Uhr, 6 x, 37 € Kleingruppe: max 8 Personen.

Kurs 3:

■ 252B4404

Fr, 09.05.25, 10.25 – 11.25 Uhr, 6 x, 37 € Kleingruppe: max. 8 Personen.

Kreatives

Holzschnitzen für Anfänger

Unter Anleitung fertigen Sie ihre ersten kleinen Werkstücke. So lernen Sie das grundlegende Handling von Holz und Messern kennen. Je nachdem, wie sicher Sie sich fühlen, können Sie nun mit der kreativen Ausarbeitung von (Groß-)Schildern oder Figuren beginnen. Mindestalter 18 Jahre.

Bitte bringen Sie mit: Bleistift, Lineal, Zirkel, Radiergummi. Schnittschutzhandschuhe und eigene Schnitzmesser falls vorhanden. Falls Sie keine Messer haben, bitte erst nach dem ersten Kurstermin kaufen.

Rebecca Nagel

Grundschule Baar-Ebenhausen, Werkraum

■ 252B5601

Mo, 28.04.25, 17.30 – 20.30 Uhr, 7 x, 125 €

Teilnahme ab 18 Jahren!



Tanz

Orientalischer Tanz für junge Damen

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Unser Thema legen wir am Anfang des Kurses gemeinsam fest.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, Hüfttuch.

Mona Weiß

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ 252B5900

Fr, 11.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 88 €

Orientalischer Tanz

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Unser Thema legen wir am Anfang des Kurses gemeinsam fest.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, Hüfttuch.

Mona Weiß

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ 252B5901

Fr, 11.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 88 €

Ernsgaden

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Karin Zierer, Kirchenweg 1b

Telefon: 08452 7329166

E-Mail: vhs_ernsgaden@landratsamt-paf.de

Anmeldung montags bis freitags von 09.00 – 12.00 Uhr

NEU! Heimat entdecken: Die verborgene Schönheit der Nöttinger Viehweide und Badertaferl

Ein Kleinod unserer Heimat mit allen Sinnen entdecken – unter diesem Motto laden Martina Freund (Gebietsbetreuung) und Tobias Henninge (Biodiversitätsberater am LRA) zur Führung durch das Naturschutzgebiet „Nöttinger Viehweide“ nahe Geisenfeld ein.

Ausgerüstet mit Neugier und Entdeckergeist erkunden wir das üppige Frühlingsgrün, beobachten bunte Schmetterlinge und entdecken knorrige Eichengestalten. Unterschiedli-



che Lebensräume fügen sich hier harmonisch aneinander und bieten Flora und Fauna einzigartige Bedingungen. Besonders beeindruckend ist der historische Hutewald, ein lichter Laubmischwald mit mächtigen Baumriesen, offenen Weideflächen und Heideflächen mit alten Wacholderbüschen. Kleine Tümpel beherbergen allerlei Getier...online weiterlesen.

Die Einzigartigkeit und besondere Schönheit des Gebiets den Bürgern zu vermitteln, ist eines der Ziele des Kooperationsvertrags Nördlicher Feilenforst.

Der Landkreis Pfaffenhofen und die BaySF setzen sich dabei gemeinsam für den Erhalt, die Förderung und die Weiterentwicklung dieser alten Kulturlandschaft ein.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk sowie evtl. Sonnen-, Mücken- und Zeckenschutz.

Martina Freund, Dipl. Ing. (Univ.) Landespflege / Tobias Hennige, Biodiversitätsberater am LRA

Treffpunkt: Nöttinger Viehweide (100 m nördl. Nötting, westl. der Straße)

■ 2252C1800

Sa, 17.05.25, 14.00 – 16.30 Uhr, 7 € Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre 3 €.

Bitte seien Sie 10 Minuten vor Kursbeginn am Treffpunkt.

Kräuterspaziergang

Schon von alters her ist den Menschen die Heilkraft vieler Pflanzen bekannt. Doch ist wirklich für alles ein Kraut gewachsen? Wir begeben uns auf Kräuterkurs auf Feld und Wiese, entdecken die Vielfalt unserer einheimischen Flora und erfahren mehr über deren Anwendung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, wetterfeste Kleidung und Schuhwerk.

Anja Holzknacht, Heilpraktikerin

Sportheim Ernsgaden

■ 252C4003

Mi, 21.05.25, 17.00 – 19.00 Uhr, 8 €

Yoga

NEU! Präventionskurs Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die Grundhaltungen des Hatha Yoga kennen. Langsam und im Einklang mit der Atmung führe ich Sie durch die einzelnen Haltungen. Zusätzlich zu den Körperübungen werden Sie auch einen Einblick in Meditation und Atemtechniken bekommen. In der Abschlussentspannung, die jede Stunde abrundet, können Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen und entspannen. Dieser Kurs wird voll oder teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen und falls vorhanden einen Yoga Gurt

Sybille Missbrandt, Physiotherapeutin u. Yogalehrerin
Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 252C4108

Do, 27.03.25, 9.00 – 10.15 Uhr, 8 x, 130 €

Findet auch in den Ferien statt.



Kundalini Yoga – starke Nerven und innere Ruhe

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche, körperliche Praxis, dessen Ursprünge knapp 5000 Jahre ins alte Indien zurückreichen. Es werden vor allem das Drüsen- und Nervensystem aktiviert und die Wirbelsäule flexibel gehalten. Durch die Kombination aus Atemtechniken, Körperhaltungen, Mantras und Meditationen werden Energiezentren aktiviert und eine tiefe innere Ruhe erschaffen...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Yogamatte od. Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk, leichte Decke oder Tuch.

Susanne Seidl, Heilpraktikerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 252C4109

Di, 08.04.25, 18.45 – 20.00 Uhr, 6 x, 46 €

Yoga – Kraftvoll und dynamisch – für Anfänger und Fortgeschrittene

Freuen Sie sich auf ein 75-minütiges Ganzkörper-Programm, welches kraftvoll und dynamisch beginnt und Sie über wohlthuende Dehnungen in eine feine Schlussspannung begleitet. Stets im Einklang zu Ihrer Atmung, welche Ihnen beim Stressabbau des Alltags hilft...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yoga Block, Yoga Gurt, bei Bedarf Kissen und Decke. Wir üben barfuß oder mit Socken.

Sara Martin, Hatha Yoga Teacher Training

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 252C4117

Mi, 30.04.25, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x 75 €

Meditation

NEU! Soundbath – Auszeit mit Klängen

Gönne Dir eine wohlverdiente Pause vom Alltag und lass Dich von den sanften Klängen von Klangschalen und anderen Instrumenten in eine tiefe Entspannung führen. In diesem Kurs lade ich Dich ein, auf eine besondere Klangreise zu gehen, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen zur Ruhe bringt...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme lange Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke oder Schlafsack

Kerstin Hertel, Klangtherapeutin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 252C4120

Fr, 09.05.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x, 34 €

Kreatives

NEU! Klöppel Workshop

Sie wollten sich immer schon in dieser schönen alten Handarbeitstechnik ausprobieren. Klöppeln steht nicht mehr für „Omas Deckchen“, sondern ist durch bunte Garne und verschiedenste Materialien up-to-date. Erfahren Sie im Workshop alles Wichtige über die benötigten Utensilien und Vorarbeiten. Dann geht es mit den Grundsschlägen zum ersten kleinen „Spitzenwerk“. Lassen Sie sich von der Faszination des Klöppelns anstecken! Bei Fragen wenden Sie sich gern telefonisch unter 08452 7329166 an die Dozentin.

Klöppelsack und Klöppel werden im Unterricht gestellt
Bitte mitbringen: Klöppelsack und Klöppel (falls vorhanden), Schere, Schreibzeug, Getränk.

Kosten für Skript 5 € (im Kurs zu zahlen).

Karin Zierer

Gemeindehaus

■ 252C5602

Sa, 24.05.25, 10.00 – 15.00 Uhr, 42 €

Gartenstäbe – Modell Schmetterling, Flame und Wölbung

Die Gartenstäbe werden auf Basis einer Metallstruktur dekoriert. Verwendet werden dabei Weide, Draht, Perlen, Knöpfe und Gläser. Sie können schnell erlernen, wie einfach es ist, ein wunderschönes Unikat zu fertigen. Bitte teilen Sie nach Anmeldung unter Tel. 08452/7329166 Ihren Modellwunsch mit.

Bitte mitbringen: Gartenschere oder Zange (falls vorhanden). Die Materialkosten von ca. 39 Euro werden mit der Kursleitung abgerechnet (ohne Glas).

Angelika Lindinger

Dorfgemeinschaftshaus, EG

■ 252C5610

Mo, 28.04.25, 18.00 – 20.30 Uhr, 14 €





Musik-Workshop

Klezmermusik spielen!

Wir spielen Klezmermusik aus Melodielinien plus ggf. Harmonieangabe, z.B. dem Klezmer Playbook. Je Termin gibt es einen Schwerpunkt, dann „freies Spielen“ kein Kurscharakter. Klezmer ist die Volksmusiktradition der osteuropäischen Juden aus dem 18.-20. Jh. Mindestens drei Jahre Erfahrung auf dem Instrument erforderlich; Offenheit für freies Spielen und Ausprobieren mitbringen. Kleine Auftritte sind das mittelfristige Ziel der Gruppe. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an den Dozenten (01573 9690544) oder über die E-Mail ro_ro@gmx.de. Weitere Informationen finden sie auch auf www.KlezJam-In.de.

Bitte mitbringen: Instrument und Notenständer.

Roland Rothstein

Gemeindehaus

■ 252C5801

Mo, 28.04.25, Mo, 12.05.25, Mo, 26.05.25, Mo, 23.06.25, Mo, 07.07.25,

Mo, 21.07.25, 18.00 – 20.00 Uhr

und Sa, 07.06.25, 15.00 – 17.00 Uhr.

Teilnahme gebührenfrei.

Junge vhs

Musikgarten® Phase 1, Kleinkinder von 1,5 bis 3 Jahren

Musik, abgestimmt auf die Bedürfnisse des Kindes – aktiv und mit Freude. Der Kurs richtet sich an Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren. Hier ist Bewegung und Tanz angesagt! Gemeinsames Musizieren stärkt die Bindung, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit deines Kleinkindes. Trinken/Stillen und Wickeln im Kurs willkommen... online weiterlesen. Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Hausschuhe für

Kinder, bequeme, lockere Kleidung.

Der Kauf eines Instrumentensäckchens (19,50 €) ist optional und kann im Kurs erworben werden.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 252C6032

Fr, 27.06.25, 10.00 – 10.45 Uhr, 6 x, 72 € je Eltern-Kind Paar, 36 € je Geschwisterkind

Musikgarten® für Babys 3 bis 18 Monate

Im Baby Musikgarten® gehen wir gemeinsam auf musikalische Entdeckungsreise. Der Kurs richtet sich an Babys von 3 bis 18 Monaten. Gerade in diesem Alter erfahren Babys die Welt auf vielerlei Weise. Musik hilft die kindliche Entwicklung zu fördern. Dies versuche ich mit dem Musikgarten®-Konzept spielerisch zu integrieren. Trinken/Stillen und Wickeln im Kurs willkommen... online weiterlesen. Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Hausschuhe für Kinder, bequeme, lockere Kleidung, kleine Decke. Der Kauf eines Instrumentensäckchens (13,50 €) ist optional und kann im Kurs erworben werden.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 252C6035

Fr, 27.06.25, 9.00 – 9.45 Uhr, 6 x, 72 € je Eltern-Kind Paar, 36 € je Geschwisterkind

Malen wie Miró – Aquarell-Kurs für Kinder (6 – 10 Jahre)

Mit Aquarellfarben erobern wir die surreale Welt des berühmten Joan Miró. Wir schaffen unser eigenes Kunstwerk, so wie schon Picasso von Miró lernte. Für Anfänger*innen geeignet.

Materialkosten in Höhe von 10 € sind direkt im Kurs zu zahlen. Ihr dürft gerne eure eigenen Pinsel und Aquarellfarben mitbringen. Tragt bitte Kleidung, die schmutzig werden darf. Tischabdeckung, Küchenrolle und Wasserbecher braucht ihr auch.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Gemeindehaus

■ 252C6060

Mi, 07.05.25, 16.30 – 18.30 Uhr, 16 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.



Regens Wagner

Regens-Wagner Offene Hilfen Pfaffenhofen



Wir bieten:

Beratung und Information rund um das Thema Behinderung

Freizeit und Bildung für Menschen mit und ohne Behinderung:

Begegnungsangebote, Ausflüge, Reisen und mehr

Schulbegleitung: Begleitung für SchülerInnen mit Behinderung im Schulalltag, auch in Schulvorbereitenden Einrichtungen, Kindergarten oder Studium

Wir suchen:

Engagierte Ehrenamtliche, die gerne Neues erleben und Abenteuer lieben

Schul- und Individualbegleitungen in Teilzeit im Landkreis Pfaffenhofen (und Landkreis Freising)

Regens Wagner Stiftung Hohenwart | Ambergerweg 25 | 85276 Pfaffenhofen | Telefon 08441- 85956 -240

Offene-hilfen-pfaffenhofen@regens-wagner.de

<https://regens-wagner-hohenwart.de/unsere-angebote-fuer-menschen-mit-behinderung/offene-hilfen/offene-hilfen-pfaffenhofen/>



Geisenfeld

Leitung und Anmeldung:

Sabine Gigl

Telefon: (08452) 7347766.

montags, dienstags, donnerstags und freitags von 18.00 bis 19.00 Uhr und freitags

von 10.00 bis 12.00 Uhr, oder auf AB sprechen.

E-Mail: vhs_Geisenfeld@landratsamt-paf.de
Sabine Gigl

Sprachen

Sharpen your English – B1+ (ab Lekt. 10) mit Konversation

Dieser Kurs baut auf der Grundlage von einem abgeschlossenen B1 Kurs auf und beinhaltet viel Konversation und praktische Redewendungen.

Wir arbeiten mit dem Buch Headway English B1+ ISBN 978-0-19-474147-7. Unterlagen werden vorab online gesendet.

Bruce MacDonald

Realschule Geisenfeld, Raum 411, 1. Stock ■ **252D3302**
Di, 08.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 -15 Tn.

Spanisch für Anfänger*innen – Perspectivas ¡Ya! A1 (ab Option 3)

Fortsetzung des Einstiegskurses aus dem letzten Semester. Herzlich willkommen sind neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas ¡Ya! A1 (ISBN 978-3-464-20488-7, Cornelsen Verlag).

Mario Diaz Gavier

Realschule Geisenfeld, Raum 311 ■ **252D3600**
Mi, 09.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7 – 15 Tn

Yoga

Yoga und Meditation

Die Yoga-Übungen verhelfen Ihnen schrittweise zu einem gesunden Körperbewusstsein, Sie werden wieder beweglicher und aktiver. Durch Atemübungen und verschiedene Meditationen entstehen ein ruhiger Geist, völlige Entspannung... online weiterlesen.

Bitte bringen Sie mit: Decke oder Iso-Matte, bequeme Kleidung und warme Socken.

Eleonora Obster, Yogalehrerin / Yogatherapeutin

Realschule Geisenfeld, Aula

Gruppe I:

■ **252D4105**

Mi, 09.04.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 4 x, 26 €

Gruppe II:

■ **252D4106**

Mi, 09.04.25, 19.15 – 20.15 Uhr, 4 x, 26 €

Hatha Yoga im Khangarten

Asanas für eine gute Körperhaltung, kombiniert mit entsprechenden Atemtechniken und ausgleichendem Entspannungstraining. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht.

Bitte bringen Sie eine Übungsmatte mit.

Anita Haas, Yogalehrerin

Khangarten Geisenfeld, Klostersgasse 1

Kurs 1:

■ **252D4107**

Fr, 11.04.25, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x, 45 €

Kurs2:

■ **252D4108**

Fr, 11.04.25, 19.00 – 19.45 Uhr, 8 x, 45 €

Bei schlechtem Wetter findet der Unterricht in der Aula der Realschule Geisenfeld statt



Gesundheit und Fitness

NEU! Traditionelle chinesische Medizin und Qi Gong

Lernen Sie die Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) kennen. Wir befassen uns mit der Lehre von den fünf Elementen, den Organen und bei welchen Krankheiten die TCM Linderung bringen kann (Erkältungen, Gelenkschmerzen, Allergien). Übungen aus dem Qi Gong wirken ergänzend und verbessern die Beweglichkeit.

Cuiping Hierl, Praxis der traditionellen chinesischen Medizin und Akupunktur

Anton-von-Buchner-Schule, Parleitener Str. 10

■ 252D4110

Mo, 07.04.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 98 €

Gymnastik für Junggebliebene

Ein Kurs für Frauen ab 60 Jahren. Besondere Kondition oder Beweglichkeit sind nicht nötig, um gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben. Wir üben, ganz ohne Leistungsdruck, abwechslungsreiche Gymnastik von Kopf bis Fuß. Kleingeräte machen die Stunde abwechslungsreich, so bleiben Sie fit!

Lieselotte Duvinage

Realschule Geisenfeld, Aula

■ 252D4405

Fr, 11.04.25, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x, 46 €

Gymnastik mit Musik

Wirbelsäulenschonende Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur.

Marianne Wallner

Realschule Geisenfeld, Aula

■ 252D4406

Mo, 07.04.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x, 23 €

Bauch Beine Po

Wenn du Dir einen flachen Bauch, eine schmale Taille, straffe Beine und einen Knackpo wünschst, dann bist Du hier genau richtig. Das Bauch-Beine-Po-Training ist ein effektives und forderndes Workout mit Schwerpunkt auf den typischen Problemzonen. In der Gruppe und mit Musik formen und straffen wir gezielt die Figur. Ein ideales Training für jeden, egal ob Anfänger und Sportprofi.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk.

Maxi Magnus

Realschule Geisenfeld, Aula

■ 252D4407

Do, 08.05.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x, 53 €

Pilates Mix

Bei diesem Ganzkörpertraining werden Atem und Bewegung in Einklang gebracht. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und das Powerhouse aktiviert. Mit einfachen Bewegungen lockern Sie nicht nur die Gelenke und Muskulatur, Sie lassen auch Stress hinter sich und aktivieren Ihren Energiestoffwechsel... online weiterlesen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk.

Maxi Magnus

Realschule Geisenfeld, Aula

■ 252D4409

Do, 08.05.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x, 53 €

Musik

Gitarrenunterricht für Kinder – Fortsetzungskurs für Fortgeschrittene

Wir spielen Melodien auf der Gitarre, lernen die entsprechenden Noten und üben leichte Akkorde zur Liedbegleitung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Notenständer, Fußständer, Instrument, Heft „Fridolin“, Stimmgerät.

Elisabeth Rottler

Anton-von-Buchner-Schule, Parleitener Str. 10

■ 252D5804

Mi, 09.04.25, 14.15 – 14.45 Uhr, 10 x, 230 € bei Einzelunterricht (10 x 45 Minuten), Zweier-Gruppe: 153 € (10 x 45 Minuten), Dreier-Gruppe: 102 € (10 x 60 Minuten).

Lagerfeuer-Gitarre für Erwachsene (Anfänger)

Ein Kurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir lernen: • Erklärung der Gitarre (Saiten, Stimmen usw..) • Grundakkorde • Erste Schlagrhythmen • Erste Melodien • Erste Zupfmuster.

Bitte bringen Sie Ihr Instrument, Schreibmaterial und 27 € für das Lehrbuch (Let's Play Guitar) mit. Ab 16 Jahren.

Mario Soutschka

Realschule Geisenfeld, Raum 329

■ 252D5808

Fr, 02.05.25, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 78 € bei 5 Tn, 98 € bei 4 Tn, 130 € bei 3 Tn. Die Vorstellung des Lehrmaterials (Kosten ca. 27 €) erfolgt in der ersten Kursstunde und wird anschließend vom Dozenten besorgt.

Neue Teilnehmer werden vom Dozenten beraten, dazu werden deren Kontaktdaten an den Dozenten weitergegeben.



Lagerfeuer-Gitarre für Erwachsene (Mittelstufe)

Dieser Kurs richtet sich an leicht fortgeschrittene Gitarristen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger. Der Kurs aus dem letzten Semester wird fortgesetzt, evtl. sind aber noch Plätze frei. Wir Lernen • Anspruchsvollere Rhythmen (im 16tel Bereich) • Barreakorde... online weiterlesen. Bitte bringen Sie Ihr Instrument, Schreibmaterial und 27 € für das Lehrbuch (Let's Play Guitar) mit. Ab 16 Jahren.

Mario Soutschka

Realschule Geisenfeld, Raum 329 ■ **252D5809**
Mo, 28.04.25, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 x, 78 € bei 5 Tn, 98 € bei 4 Tn, 130 € bei 3 Tn.

Neue Teilnehmer werden vom Dozenten beraten, dazu werden deren Kontaktdaten an den Dozenten weitergegeben.

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Anfängerkurs

Schlagzeugunterricht für Kinder (ab 6 Jahre), Jugendliche und Erwachsene. Der Unterricht findet als Einzelunterricht statt, maximal fünf Teilnehmende. Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter. Bitte setzen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn mit dem Kursleiter in Verbindung, Tel. 08452-391, zwecks Einteilung der Kurszeiten. Die Kurszeiten können sich nach Absprache ändern. Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Nötting, Vohburger Str. 36 a ■ **252D5814**
Mo, 07.04.25, 16.00 – 16.30 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht.

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Fortsetzungskurs

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster, sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391. Die Kurszeiten können sich nach telefonischer Absprache noch ändern. Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Nötting, Vohburger Str. 36 a ■ **252D5815**
Mo, 07.04.25, 16.30 – 17.00 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht.

Junge vhs

NEU! Malen wie Miró – Aquarell-Kurs für Kinder (6 – 10 Jahre)

Mit Aquarellfarben erobern wir die surreale Welt des berühmten Joan Miró. Wir schaffen unser eigenes Kunstwerk, so wie schon Picasso von Miró lernte. Für Anfänger*innen geeignet.

Materialkosten in Höhe von 10 € sind direkt im Kurs zu zahlen. Ihr dürft gerne eure eigenen Pinsel und Aquarellfarben mitbringen. Tragt bitte Kleidung, die schmutzig werden darf. Tischabdeckung, Küchenrolle und Wasserbecher braucht ihr auch.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Werkraum

Kurs 1:

■ **252D6000**

Fr, 16.05.25, 16.00 – 18.00 Uhr, 32 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.

Kurs 2:

■ **252D6001**

Fr, 23.05.25, 16.00 – 18.00 Uhr, 32 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.

NEU! Double Bubble Malspaß für Kinder und (Groß-)Eltern

Zusammen macht alles viel mehr Spaß. Auch die Welt der Farben. Im Team aus Kindern und Erwachsenen kreieren wir auf einem DIN A3 Spezialpapier ein zauberhaftes Kunstwerk mit alcoholINKS und Markern. Malspaß garantiert!

Bitte mitbringen: Lockenstab mit abnehmbarer Bürste, Zewa, bei Verfügbarkeit Alkoholmarker, Materialkosten in Höhe von 10 € (je Team) sind direkt im Kurs zu zahlen. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und falls vorhanden bitte eine Malunterlage mitbringen.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Werkraum

■ **252D6002**

Sa, 26.07.25, 10.00 – 12.00 Uhr, 16 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs. Preis je Kind, erwachsene Begleitperson ist inklusive und muss nicht angemeldet werden.



Hohenwart

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Stefan Oberpriller, Rathaus, Zimmer 15 (1. Stock)
Telefon: 08443 6911
Mail: oberpriller@markt-hohenwart.de
montags bis freitags 08:00 – 12:00 Uhr

Hatha Yoga

In diesem Kurs für Neueinsteiger und Geübte wird großer Wert auf die korrekte Ausrichtung in den Asanas zur gezielten Kräftigung, Dehnung und Stärkung des Körpers gelegt. Alle erlernten Techniken sind wirksame Mittel um kraftvoll, beweglich und mit tiefer innerer Klarheit durchs Leben zu gehen. Sanfte Flows werden eingeführt, achtsame Körperwahrnehmung geschult. Pranayama-Techniken zur bewussten Lenkung und Stärkung des Atems und Atemapparates werden nach und nach erübt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.
Präventionskurs, wird von den Krankenkassen bezuschusst (bis zu 80% Zuschuss; Präventionsangebot nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V).

Katja Schröffer

vhs Bewegungsraum 1. OG – Altes Rathaus Hohenwart

Kurs 1: ■ **252F4102**
Di, 29.04.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 110 €

Kurs 2: ■ **252F4103**
Di, 29.04.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 110 €

Klavier – Schnupperkurs für Anfänger

Der Traum vom Klavierspielen kann sich auch noch im Erwachsenenalter erfüllen. Sie sind im besten Alter, motiviert, lernwillig, Musik liebend und haben ein Klavier, das nur darauf wartet, von Ihnen bespielt zu werden? Dann könnte dieser Schnupperkurs genau das Richtige ... online weiterlesen.

Carola S. Colani

Grund- und Mittelschule Hohenwart, Musikraum

■ **252F5800**
Mo, 07.04.25, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x, 130 € bei 3 Tn, 170 € bei 2 Tn.
Kosten für Kopiermaterial sind nicht im Kurspreis enthalten.

Ilmmünster

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Silvia Fischer, Rathaus
Telefon: 08441 8073-18
E-Mail: kanzlei@ilmmuenster.de
Anmeldung montags bis freitags von 08:00 – 12:00 Uhr

NEU! Kleine Kräuter- und Schwammerl-Pirsch für Familien

„Über Stock und über Stein – durch Wiese, Wald, auch Flur und Rain – da suchen wir dann Kräuter! und Schwammerl, fein – die Suche wird nicht vergebens sein!“

Eine Exkursion für Erwachsene und Kinder, die mehr über die Pilze und Kräuter unserer Region erfahren wollen! Gemeinsam durchstreifen wir den Wald, suchen, bestimmen und sammeln essbare Gewächse. Dabei lernen wir auch, wie sich essbare und giftige Pilze unterscheiden lassen. Geschichten rund um Wald und Pilze runden die Exkursion ab. Bitte mitbringen: Taschenmesser, kleiner Korb, regenfeste, lange Oberbekleidung (wg. Zecken), festes Schuhwerk.

Bernhard Scholz

Parkplatz Wallfahrtskirche Herrnrast, Ilmmünster

■ **252G1821**
Sa, 26.04.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 16 € pro erw. Person. Kinder bis 14 Jahre (nur in Begleitung eines Elternteils): 5 €.

NEU! Kleine Bärlauch-Pirsch – Auf der Spur des wilden Frühlingssenusses

Macht euch bereit für eine spannende Exkursion in den Frühling! Bei dieser kleinen Bärlauch-Pirsch lernen wir alles über den wilden Bärlauch und die Kräuterwelt des Waldes. Gemeinsam streifen wir durch die Natur, suchen und bestimmen Bärlauch und andere essbare Pflanzen und Kräuter. Ihr erfahrt, wie man die wilden Köstlichkeiten sicher von giftigen Pflanzen unterscheidet und welche schmackhaften Genüsse der Frühling uns bietet.

Neben dem Sammeln von Bärlauch gibt es spannende Geschichten rund um die Kräuter, die in unseren Wäldern gedeihen.

Bitte mitbringen: Taschenmesser, kleiner Korb, regenfeste, lange Oberbekleidung (wg. Zecken, evtl. auch Zeckenspray), festes Schuhwerk.

Bernhard Scholz

Rathaus Ilmmünster, Freisinger Str. 3, Parkplatz

■ **252G1861**
So, 16.03.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 16 €



NEU! Waldbaden – Frühlingserwachen – Wallfahrtskirche Herrnrast

Der japanische Trend des Waldbadens (Shinrin Yoku) erfreut sich auch bei uns wachsender Beliebtheit – und das aus gutem Grund! Das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre wirkt erfrischend, entschlennigend und reduziert nachweislich Alltagsstress. Ein Waldbad im Frühling wirkt durch die Kraft der Veränderung in der Natur zu dieser Jahreszeit besonders wohltuend: Die Bäume und Sträucher kleiden sich in zartes Grün, begleitet von einem bunten Vogelkonzert und intensiven Wald-Düften nach Erde und Holz. Bei gezielten Übungen für deine Sinne und Achtsamkeit kannst du den Alltag hinter dir lassen und Kraft in einem Meer aus Grüntönen tanken.

Einfache Sitzunterlagen werden bereitgestellt. Haustiere und Kinderwagen können leider nicht mitgebracht werden. Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen/Wind statt.

Bitte mitbringen: Der Witterung angepasste Kleidung, Schutzmittel vor Sonne, Mücken und Zecken, evtl. kleine Brotzeit und Getränk für die Pause.

Bitte seien Sie 10 Minuten vor Kursbeginn am Treffpunkt.

Jennifer Pletschacher

Parkplatz Wallfahrtskirche Herrnrast, Ilmmünster

■ 252G4200

So, 25.05.25, 13.30 – 16.30 Uhr, 19 € Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Normales Fitnesslevel, Erwachsene sowie Kinder ab 12 Jahren in Begleitung Erziehungsberechtigter

Gesundheitsgymnastik für Frauen

Dieser Kurs fördert durch gezielte Übungen die allgemeine Fitness, Beweglichkeit und das Wohlbefinden. Schwerpunkte liegen auf der Stärkung des Bewegungsapparats und der Verbesserung der Körperhaltung. Neuanmeldungen willkommen!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Theraband, Gymnastikmatte, Kissen, Handtuch, Getränk.

Angelika Bauer, Yogalehrerin mit Zusatzausbildung (BYV-G)

Pfarrheim

■ 252G4401

Mo, 07.04.25, 8.30 – 10.00 Uhr, 7 x, 50 €

Jetzendorf

Anmeldung bei

Stephanie Reimer, Gemeindeverwaltung Jetzendorf

Telefon (0 81 37) 93 01 13,

Fax (0 81 37) 93 011913,

Mo-Mi u. Fr: 08.00 – 12.00 Uhr

Do, 14.00 – 18.00 Uhr

E-Mail: stephanie.reimer@jetzendorf.de

Französisch

Übungskurs Französisch: Voyages Neu A1

Ce cours est une invitation à tous ceux qui souhaitent rafraîchir leurs connaissances en français. Grammaire, exercices, textes et conversation. Vous avez envie de rencontrer des gens super sympas ? Alors venez nous rejoindre au cours à l'ancien hôtel de ville.

Bitte bringen Sie das Lehrbuch Voyages neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7) zum ersten Kursabend mit.

Lisa Schmaus

Altes Rathaus Jetzendorf, Poststr. 1a

■ 252H3401

Mo, 28.04.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 x, 72 € bei 7 – 10 Tn, 90 € bei 5 – 6 Tn



Manching

Zweigstellenleitung:
 Marco Wolf
 Bürgerhaus Manching
 Ursinusstraße 1
 08459 324626
 marco.wolf@manching.de
 Anmeldung:
 Rathaus Manching,
 Zimmer 001/Pforte
 Frau Carola Hauptmann/Frau Astrid Hein
 Telefon: (08459) 85 11
 vhs.manching@landratsamt-paf.de
 Persönliche und telefonische Anmeldung:
 montags bis freitags 8.00 – 12.00 Uhr,
 montags 13.30 – 16.00 Uhr,
 dienstags und donnerstags 13.30 – 15.30 Uhr,
 mittwochs von 13.30 – 18.00 Uhr.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin
 Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

■ **252W4106**

Di, 06.05.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x, 45 € Kleingruppe: max. 8 Personen

Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Gymnastik für Junggebliebene

Ein Kurs für Frauen ab 60 Jahren. Besondere Kondition oder Beweglichkeit sind nicht nötig, um gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben. Wir üben, ganz ohne Leistungsdruck, abwechslungsreiche Gymnastik von Kopf bis Fuß. Kleingeräte machen die Stunde interessant, so bleiben Sie fit!

Lieselotte Duvinage

Sporthalle Lindenkreuz

■ **252W4406**

Mo, 07.04.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 46 €

Italienisch

Italienisch A1 – Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 12)

Hier lernen Sie die Grundlagen des Italienischen: Wortschatz, Grammatik und Konversation. Gemeinsam werden wir in die italienische Kultur eintauchen und uns mit Alltagssituationen befassen. Dabei sprechen wir so früh und viel wie möglich im Unterricht Italienisch, um ein gleich Gefühl für die Sprache zu entwickeln.

Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch „Nuovo Espresso 1“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9).

Lavinia Lertora

Seminar 1 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 ■ **252W3501**

Di, 08.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Gesundheit

Qi Gong – Entspannung durch sanfte Bewegung

Qi Gong, das zu den fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin gehört, wird in China seit 3000 Jahren zur Pflege und Erhaltung der Gesundheit angewendet. Die sanften Übungen, die im Sitzen oder Stehen ausgeführt und daher von jedem, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness praktiziert werden können, sind leicht erlernbar. Sie fördern die Beweglichkeit und die Atmung, regen den Blut-, Lymph- und Energiefluss an und dehnen die Faszien. Zudem können durch die ruhigen Bewegungen die Auswirkungen von Stress abgebaut werden.

Tanz

Orientalischer Tanz für Erwachsene – Anfänger

Tanz als Ausgleich zum Alltag. Der Orientalische Tanz zeichnet sich durch weiche Bewegungen aus. Lerne die Bewegungsvielfalt der Hüfte kennen. Dabei wird die Körperwahrnehmung geschult. Wir verbinden einfache Schrittkombinationen. Dieser Kurs ist für dich, wenn du Freude am Tanzen hast und etwas Neues ausprobieren möchtest.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Angelika Neumann

Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

■ **252W5901**

Mi, 30.04.25, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x, 94 €

Orientalischer Tanz – gute Mittelstufe – Schleierfächer bis Trommelsolo

Wiederholung von erlernten Choreographien und Basic Schrittkombinationen des Orientalischen Tanzes. Schwerpunkte des Kurses sind die Erweiterung der Schleierfächer Elemente von der aktuellen Choreographie und neue Trommelsolo Akzente für die geplante neue Choreographie.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Gymnastikmatte, Hüfttuch.

Elena Lange

Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Kurs 1:

■ **252W5906**

Do, 03.04.25, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x, 76 €

Kurs 2:

■ **252W5907**

Do, 10.04.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 8 x, 76 €



Münchsmünster

Kurse in Münchsmünster:

Anmeldung und Information: Ute Geisse

Adresse: Gemeindeverwaltung Münchsmünster, Tassilostr. 20, 85126 Münchsmünster

Telefon: 08402 9399-19

E-Mail: ute.geisse@muenchsmuenster.bayern.de

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag: 8.00 bis 12.00 Uhr

Gemeindebücherei, Schulstr. 1, Tel: 08402 9399837

Öffnungszeiten: Dienstag 14:00 – 17:00 Uhr, Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr

Kursort: Volksschule Münchsmünster, Schulstraße 1, 85126 Münchsmünster (soweit nichts anderes angegeben)

NEU! Oxymel aus Wildkräutern – einfach selbst gemacht

Die Nutzung der Kraft von Heil- & Wildpflanzen aus unserer heimischen Natur für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden hat schon lange Tradition. Im Kurs stellen wir zusammen ein Oxymel (Sauerhonig) mit Wildkräutern her und Sie erfahren nebenbei Wissenswertes zu den verwendeten Kräutern, deren Wirkstoffe auf unseren Körper und die verschiedenen Anwendungszwecke.

Materialkosten in Höhe von 9 € für Öle, Kräuter und weitere Zutaten, werden mit der Dozentin im Kurs abgerechnet.

Sabrina Lanzl

Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1, Rückgebäude

■25284_401

Di, 06.05.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

Kundalini Yoga – starke Nerven und innere Ruhe

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche, körperliche Praxis, dessen Ursprünge knapp 5000 Jahre ins alte Indien zurückreichen. Es werden vor allem das Drüsen- und Nervensystem aktiviert und die Wirbelsäule flexibel gehalten. Durch die Kombination aus Atemtechniken, Körperhaltungen, Mantras und Meditationen werden Energiezentren aktiviert und eine tiefe innere Ruhe erschaffen...online weiterlesen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene, ganz gleich welchen Alters.

Bitte mitbringen: Yogamatte od. Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk, leichte Decke oder Tuch

Susanne Seidl, Heilpraktikerin

Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1, Turnhalle

■25284_416

Mo, 31.03.25, 19.00 – 20.15 Uhr, 7 x, 54 €

Nicht für Schwangere

Junge vhs

Musikgarten® Phase 1, Kleinkinder von 1,5 bis 3 Jahren

Musik, abgestimmt auf die Bedürfnisse des Kindes – aktiv und mit Freude. Der Kurs richtet sich an Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren. Hier ist Bewegung und Tanz angesagt! Gemeinsames Musizieren stärkt die Bindung, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit deines Kleinkindes. Trinken/Stillen und Wickeln im Kurs willkommen... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Hausschuhe für Kinder, bequeme, lockere Kleidung.

Der Kauf eines Instrumentensäckchens (19,50 €) ist optional und kann im Kurs erworben werden.

Kludia Seber, Musikgarten® Dozentin

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster, Dr-Eisenmann-Straße 16

■25284_6032

Di, 24.06.25, 15.30 – 16.15 Uhr, 6 x, 72 € je Eltern-Kind Paar, 42 € je Geschwisterkind

Musikgarten® für Babys 3 bis 18 Monate

Im Baby Musikgarten® gehen wir gemeinsam auf musikalische Entdeckungsreise. Der Kurs richtet sich an Babys von 3 bis 18 Monaten. Gerade in diesem Alter erfahren Babys die Welt auf vielerlei Weise. Musik hilft die kindliche Entwicklung zu fördern. Dies versuche ich mit dem Musikgarten®-Konzept spielerisch zu integrieren. Trinken/Stillen und Wickeln im Kurs willkommen... online weiterlesen

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Hausschuhe für Kinder, bequeme, lockere Kleidung, kleine Decke

Der Kauf eines Instrumentensäckchens (13,50 €) ist optional und kann im Kurs erworben werden.

Kludia Seber, Musikgarten® Dozentin

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster, Dr-Eisenmann-Straße 16

■25284_6033

Mi, 25.06.25, 10.30 – 11.15 Uhr, 6 x, 72 € je Eltern-Kind Paar, 48 € je Geschwisterkind



Pörnbach

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Rosemarie Dauer, Rathaus, 85084 Reichertshofen
Telefon: 08453 512-21
E-Mail: dauer@reichertshofen.de
montags bis freitags 08:00 – 12:00 Uhr

Pörnbach, Schule, Raiffeisenstr. 32

Kurs 1: **■ 252K4401**
Di, 08.04.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 7 x, 44 €

Kurs 2: **■ 252K4402**
Di, 08.04.25, 19.15 – 20.15 Uhr, 7 x, 44 €

Fit Yoga (für Männer und Frauen)

Dynamische und statische Übungen aus dem Yoga trainieren Beweglichkeit, Durchhaltevermögen, Ausdauer und Kraft. Konzentration, Leistungsvermögen und Energie können bei regelmäßigem Üben verbessert werden. Die Verbindung und Koordination von bewusster Atmung und Bewegung spielt eine zentrale Rolle. Fortlaufender Kurs, sportliche Neueinsteiger gerne willkommen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Yoga-Gurt, Yoga-Block (falls vorhanden).

Irmi Reisinger

Kindergarten Pörnbach

Kurs 1: **■ 252K4101**
Di, 08.04.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 65 €

Kurs 2: **■ 252K4102**
Di, 08.04.25, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x, 65 €

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ausgewogenes System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen. Jeder kann im Rahmen seiner Möglichkeiten lernen, den eigenen Körper zu kräftigen und zu dehnen, den Geist zu sammeln und Verspannungen zu lösen. Durch das immer feinere innere Spüren und geduldige Annehmen unseres Körpers, können wir den Belastungen des Alltags entspannter und gelassener begegnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Decke.

Doris Bark, Yogalehrerin

Pörnbach, Schule, Raiffeisenstr. 32 **■ 252K4105**
Mi, 30.04.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 93 €

Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik mit Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Mit dieser Trainingsmethode wird die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert. Durch konzentrierte und fließend ausgeführte Bewegungen fördert Pilates die Körperwahrnehmung. Die Muskulatur wird flexibler, die Gelenke beweglicher und die Haltung verbessert sich. Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse in Pilates.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. Getränk.

Nikola Rudolf, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Reichertshausen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Angelika Denk, Rathaus
Email: angelika.denk@reichertshausen.de
Telefon: 08441 858-16
Fax: 08441 858-58
Anmeldung:
montags bis donnerstags 08:00 – 12:00 Uhr
sowie donnerstags von 15:00 – 19:30 Uhr

Starke Eltern! – Ein Einblick in das Resilienz Training für Erwachsene

Grundsätzlich geht es nicht darum als Elternteil / Erziehungsberechtigte perfekt zu sein, sondern darum, den Kindern ein gutes Vorbild zu sein. Resilienz (Innere Widerstandsfähigkeit) ist glücklicherweise keine angeborene Fähigkeit, sondern eine Kompetenz, die auch wir Erwachsenen mit dem richtigen Handwerkszeug stets fördern können. Sie wollen die Resilienz Ihrer Kinder fördern?...online weiterlesen.

Eva-Maria Schlagenhauser, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen / Sofie Rottmair Bücherei Reichertshausen

Bücherei Reichertshausen **■ 252L1226**
Mi, 25.06.25, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen.

NEU! Waldbaden – Frühlingserwachen

Der japanische Trend des Waldbadens (Shinrin Yoku) erfreut sich auch bei uns wachsender Beliebtheit – und das aus gutem Grund! Das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre wirkt erfrischend, entschleunigend und reduziert nachweislich Alltagsstress. Ein Waldbad im Frühling wirkt durch die Kraft der Veränderung in der Natur zu dieser Jahreszeit besonders wohltuend... weitere Informationen und Materialhinweise online.

Bitte seien Sie 10 Minuten vor Kursbeginn am Treffpunkt.

Jennifer Pletschacher

Treffpunkt: Waldfriedhof, Parkplatz, Angerweg 7, Reichertshausen **■ 252L4100**
So, 18.05.25, 13.30 – 16.30 Uhr, 19 € Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Bitte kommen Sie 10 Min vor Beginn zum Treffpunkt.



NEU! Abendliches Waldbaden zur Sonnenwende – Wir feiern den Höhepunkt des Sommers

Die Sonnenwende markiert jedes Jahr den Höhepunkt des Sommers. Hier sind die Tage am längsten und die Nächte am kürzesten. Traditionell wird die Sommersonnenwende in vielen hiesigen Kulturen als bedeutendes Ereignis gefeiert. Beim Waldbaden im Sommer zeigt sich uns der Wald in seiner vollen Pracht... weitere Informationen und Materialhinweise online.

Jennifer Pletschacher

Treffpunkt: Waldfriedhof, Parkplatz, Angerweg 7, Reichertshausen ■ **252L4102**
 Sa, 21.06.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 19 € Kleingruppe max. 8 Teilnehmer
 Bitte kommen Sie 10 Min vor Beginn zum Treffpunkt.

Reichertshofen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
 Rosemarie Dauer, Rathaus, 85084 Reichertshofen
 Telefon: 08453 512-21
 E-Mail: dauer@reichertshofen.de
 montags bis freitags 08:00 – 12:00 Uhr

Yoga

Yoga mit klassischer Musik – Online

Yoga ist mehr als nur eine Übungsform. Es ist eine gesundheitliche Erfahrung, eine Wohltat für Körper und Geist. Deshalb ist Yoga für immer mehr Menschen ein Weg, sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen. Für die richtige Entspannung beim Yoga ist klassische Musik bestens geeignet.

Fortgeschrittenen Kurs – nicht für Anfänger geeignet.

Sie benötigen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme, bequeme Kleidung.

Ana Maria Delgado Castellanos

vhs-Online-Kurs – Livestream ■ **252M4103_O**
 Kurs 1:
 Mi, 09.04.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 11 x, 80 €

Kurs 2: ■ **252M4104_O**
 Mi, 09.04.25, 19.45 – 20.45 Uhr, 11 x, 80 €

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ausgewogenes System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen. Jeder kann im Rahmen seiner Möglichkeiten lernen, den eigenen Körper zu kräftigen und zu dehnen und Verspannungen zu lösen...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Decke.

Doris Bark, Yogalehrerin

Haus der Vereine, Schloßgasse 10 ■ **252M4106**
 Do, 10.04.25, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 87 €

Meditation

Soundbath – Auszeit mit Klängen

Gönne Dir eine wohlverdiente Pause vom Alltag und lass Dich von den sanften Klängen von Klangschalen und anderen Instrumenten in eine tiefe Entspannung führen. In diesem Kurs lade ich Dich ein, auf eine besondere Klangreise zu gehen, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen zur Ruhe bringt...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme lange Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke oder Schlafsack

Kerstin Hertel, Klangtherapeutin

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, Turnhalle ■ **252M4120**
 Mi, 09.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x, 34 €

Kosmetik

NEU! Schminkworkshop: Schönheit 50+ Make-up leichtgemacht

Lernen Sie, wie Sie mit nur wenigen Produkten und einfachen Techniken ein frisches, dezentes Make-up zaubern, das Ihre natürliche Schönheit unterstreicht und morgens schnell aufgetragen werden kann. In diesem Workshop erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie sich mühelos selbst schminken und dabei Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck bringen können. Unter fachkundiger Anleitung werden die Grundlagen für ein dezentes, typgerechtes Make-up vermittelt. Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Workshop.

Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden), Schreibzeug.

Sylvia Letzgus

Haus der Vereine, Schloßgasse 10 ■ **252M4302**
 Fr, 18.07.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 43 € inkl. Materialkosten von 10 €.



Malen

Ausdrucksmalen – Zeit für Dich!

Im Atelier für Ausdrucksmalerei gönnen Sie sich Freude, Kreativität und Faszination. Sie erleben neue Erfahrungen und werfen Leistungsdenken über Bord. Es gibt kein richtig oder falsch.

Bitte mitbringen: Getränk, Malkittel und Wechselschuhe, die nur im Malraum getragen werden. Materialkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs abgerechnet.

Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin

Atelier für Ausdrucksmalen

Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen

Kurs 1:

Mo, 23.06.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 89 €

■ 252M5500

Kurs 2:

Mi, 25.06.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 89 €

■ 252M5501

Kurs 3:

Workshop: Materialkosten 5 €

Sa, 17.05.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 30 €

■ 252M5502

Junge vhs

Freies Malen – Alles darf, nichts muss! Malen für Kinder (9 bis 14 Jahre)

Du liebst Farben, möchtest anders malen als in der Schule und deiner Phantasie freien Lauf lassen? Dann mach mit! Papier und Farben gibt es von mir. Ich freu mich auf Dich!

Bitte mitbringen: Getränk, Malkittel und Wechselschuhe die nur im Malraum getragen werden. Materialkosten in Höhe von 5 € werden im Kurs abgerechnet.

Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin

Atelier für Ausdrucksmalen

Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen

Sa, 12.07.25, 10.00 – 11.30 Uhr, 15 €

■ 252M6001

Rohrbach

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Vanessa Ostermeier

Telefon: 08442 967027

E-Mail: gemeinde@rohrbach-ilm.de

Telefonische Anmeldung:

Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr,

Mo. u. Di. 13:30 – 16:00 Uhr,

Mi. 14:00 – 18:00 Uhr,

Do. 13:30 – 15:00 Uhr

Persönliche Anmeldung:

Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr,

Mi. 14:00 – 18:00 Uhr

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches und systematisches Körpertraining. Der Mittelpunkt ist die Schulung des Körperbewusstseins. Durch gezielte Atmung sowie durch die fließende Ausführung der Bewegungen wird die volle innere Aufmerksamkeit angesprochen...online weiterlesen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Anti-Rutsch-Socken.

Ingrid Andre

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach

■ 252N4402

Mo, 31.03.25, 18.10 – 19.10 Uhr, 12 x, 80 €

Der Kurs läuft auch in den Ferien.

MMA Kampfsport

MMA ist die Abkürzung für Mixed Martial Arts. Das ist ein sehr intensives Intervalltraining, bei dem verschiedene Kampfsportarten wie Kickboxen, Muay Thai, Jiu-Jitsu, Taekwondo, Capoeira und Karate gemixt werden. Ein tolles Cardio-Training für alle, die sich austoben und schwitzen möchten! Gute Kondition und Koordination werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und feste, saubere Turnschuhe.

Ingrid Andre

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach

■ 252N4403

Di, 01.04.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 15 x, 99 €

Der Kurs läuft auch in den Ferien!



Hot Iron

Die ideale Kombination von Musik und Krafttraining mit einer Langhantelstange und Gewichten. Hier werden in nur einer Stunde die wichtigsten Muskelgruppen zielgruppenspezifisch trainiert. Dieses Training ist für alle geeignet, die ihre Kraftausdauer verbessern wollen. Dabei wird die Muskulatur gestrafft und der Körper geformt, ohne dass Muskelberge angehäuft werden. Die Fettverbrennung wird gefördert: Fett „schmilzt“! Ein mitreißendes Gruppenfitness-Erlebnis, basierend auf den Grundübungen aus dem Kraftsport. Es wird großer Wert auf eine gesundheitliche Absicherung durch genaue Technischulung gelegt. Gute Kondition und Koordination werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und feste, saubere Turnschuhe.

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach
Kurse finden auch in den Ferien statt.

Kurs 1: Ingrid Andre **■ 252N4405**

Fr, 04.04.25, 17.15 – 18.15 Uhr, 15 x, 99 €

Kurs 2: Stephan Jansen **■ 252N4406**

Mi, 02.04.25, 19.45 – 20.45 Uhr, 15 x, 99 €

Tanz

Linedance

Linedance hält Körper, Geist und Seele jung! Man braucht keinen Tanzpartner, die Tänzer stehen in mehreren Reihen in einer Linie – der „Line“ – und tanzen synchron nebeneinander. Es werden die aus den letzten Semestern bekannten Tänze wiederholt und neue einstudiert. Getanzt wird vorwiegend zu Country- und Westernmusik, aber auch zu Rock'n'Roll und Popmusik. Unter www.linedance-vachal.de können Sie sich einen Überblick über unsere Tänze verschaffen.

Bitte mitbringen: Getränk, wenn möglich Tanz- oder Gymnastikschuhe.

Petra Vachal / Fritz Vachal

Turmberghalle, Gymnastikraum

Neueinsteiger mit Vorkenntnissen: **■ 252N5901**

Di, 06.05.25, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 x, 56 €

Neueinsteiger mit Vorkenntnissen: **■ 252N5902**

Mi, 07.05.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 56 €

Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen: **■ 252N5903**

Mi, 07.05.25, 17.45 – 19.15 Uhr, 8 x, 56 €

Schnupperkurs: **■ 252N5904**

Di, 06.05.25, 15.00 – 16.00 Uhr, 4 x, 25 €

Schnupperkurs: **■ 252N5904_1**

Di, 03.06.25, 15.00 – 16.00 Uhr, 4 x, 25 €

Scheyern

Zweigstellenleitung: Frau M. Braun

Rathaus, Rathausplatz 1, 85298 Scheyern

Telefon (0 84 41) 80 64 22, Fax (0 84 41) 80 64-64

E-Mail: vhs@scheyern.de

Montag bis Donnerstag von 08.00 – 12.00 Uhr, und zusätzlich von 14.00 – 16.00 Uhr.

Yoga

Hatha Yoga Flow

Aufbauend auf den Sonnengruß praktizieren wir gemeinsam fließende Yoga Flows zur Stärkung der Muskulatur. Wir legen einen Schwerpunkt auf die bewusste Verbindung von Bewegung (Asanas) und Atmung (Pranayama). Zum Abschluss jeder Kursstunde bleibt Zeit für sanfte Dehnübungen und eine wohlthuende Entspannung. Geeignet für Anfänger und Mittelstufe.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Saskia Stadlmeir

Mittelschule Scheyern _ Aula

■ 252S4101

Mo, 07.04.25, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x, 75 €

Stressless Yoga am Abend

Ausatmen – zur Ruhe kommen – entspannen: Dies steht im Fokus der Yogastunde am Abend. Sanfte Bewegungen des Yoga, bewusst ausgeführt in Verbindung mit der Atmung sorgen dafür, dass sich das Nervensystem beruhigt. Geist & Gedanken kommen zur Ruhe und es entsteht ein Raum für Stille und Klarheit. Sanfte, lang gehaltene Dehnungen lösen Verspannungen und lockern das Gewebe, eine längere Tiefenentspannung bildet den Abschluss der Stunde. Geeignet für Anfänger bis zur Mittelstufe.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch/Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Saskia Stadlmeir

Mittelschule Scheyern _ Aula

■ 252S4104

Mo, 07.04.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 10 x, 75 €

Bogensport

Faszination Bogensport (ab 8 Jahren)

Das Bogenschießen ist ein Schießsport mit Pfeil und Bogen und zählt zu den Präzisionssportarten. Neben dem sportlichen Bogenschießen wird im meditativen und therapeutischen Bogenschießen der Bogen als Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung genutzt... online weiterlesen



Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk (keine offenen Schuhe). Der Verein stellt kostenlos sämtliche benötigte Ausrüstung und Sportgeräte zur Verfügung.

Gottfried Garstecki

Bogensportplatz-Schützenverein Scheyern, Botenweg
■ **252S4504**

Di, 06.05.25, 17.30 – 19.30 Uhr, 4 x, 15 €

Anmeldung bei Minderjährigen nur durch die Erziehungsberechtigten möglich! Für jeden Teilnehmer muss eine Versicherung abgeschlossen werden (im Preis enthalten).

Musik

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Anfängerkurs)

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster, sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391. Die Kurszeiten können sich nach telefonischer Absprache noch ändern.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29
■ **252S5816**

Do, 10.04.25, 18.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht

Schlagzeugunterricht für Jugendliche (Fortsetzungskurs)

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster, sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391. Die Kurszeiten können sich nach telefonischer Absprache noch ändern.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1: ■ **252S5817**

Do, 10.04.25, 18.30 – 19.00 Uhr, 10 x 230 € Einzelunterricht

Kurs 2: ■ **252S5818**

Do, 10.04.25, 19.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht

Junge vhs

Kinder-Nähkurs (ab 9 Jahre)

Dieser Kurs eignet sich für Kinder ab circa 9 Jahren, die anhand von kleinen Nähprojekten aus Webware, Lust haben das Nähen zu lernen. Am Anfang des Kurses näht jedes Kind ein kleines vorgeschlagenes Projekt. Mehrere Beispiele stehen zur Auswahl, wie z.B. eine einfache Tasche, eine Kissenhülle oder ein Utensilo, um in den Kurs einzusteigen. Bei Fragen dürfen Sie gerne vorher anrufen (Tel: 08441-7974578)... Weitere Hinweise u. Materialliste online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29
■ **252S6003**

Fr, 09.05.25, 15.00 – 17.30 Uhr, 4 x, 58 €

Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.

Nähkurs für Jugendliche (ab 13 Jahre)

Bist du kreativ und magst gerne selber Sachen gestalten und würdest auch deine Ideen aus Stoff umsetzen können, dann ist dieser Kurs vielleicht was für dich. Anhand von anfängertauglichen Nähprojekten aus Webware, lernst du den Umgang mit der Nähmaschine. Falls du schon etwas Näherfahrung hast und du Lust hast Kleidungsstücke zu nähen, dann ist das natürlich auch möglich. Damit Du für dein gewünschtes Projekt alles dabei hast, was du brauchst, rufst Du mich am besten vorher noch an (Tel: 08441-7974578). Weitere Hinweise u. Materialliste online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29
■ **252S6005**

Fr, 04.07.25, 15.00 – 17.30 Uhr, 4 x, 58 €

Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.



Nähen

Spaß am Nähen – Abendkurs

Jeder ist mit seinem individuellen Nähprojekt (Kleidung, Wohn-Accessoires, Tasche, Baby-Ausstattung,...) in diesem Kurs willkommen. Ob Sie Nähanfänger (wobei Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine wünschenswert sind) oder schon etwas erfahrener sind, die kunterbunte Mischung macht's. Hier kann jeder noch was lernen, nicht nur beim Nähen, auch im Bereich Schnittkonstruktion, Anproben und entsprechenden Korrekturen am Schnitt kann ich weiterhelfen. Bei Fragen können Sie mich gerne vor dem Kursbeginn kontaktieren (Tel. 08441-7974578). Weitere Hinweise u. Materialliste online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1: **252S6602**
Mo, 28.04.25, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 80 €

Kurs 2: **252S6604**
Mo, 30.06.25, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 80 €

Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.

Zeit zum Nähen

Der Kurs eignet sich besonders gut um mal von Alltag abzuschalten und die freie Zeit seinem geliebten Hobby zu widmen. Die Nähprojekte dürfen Sie, Ihren Nähkenntnissen entsprechend, selber wählen. Diesbezüglich berate ich Sie gerne vor Kursbeginn (Tel. 08441-7974578). Wegen der Länge des Kurses ist er für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet... Weitere Hinweise u. Materialliste online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1: **252S6606**
Sa, 10.05.25, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

Kurs 2: **252S6607**
Sa, 31.05.25, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.

Schweitenkirchen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Anita Kieferl, Rathaus

Telefon: 08444 9275-13

E-Mail: standesamt@gemeinde-schweitenkirchen.de

Linedance für Anfänger

Schritt für Schritt lernen wir, einfache Tänze zu aktuellen Hits, Klassikern und moderner Country-Musik zu tanzen. Diese Tänze werden synchron in Linien neben- und hintereinander getanzt und bestehen aus einfachen, sich wiederholenden Schritten. Für Line Dance braucht man keinen Tanzpartner und keinen Cowboyhut. Erlebe mit vielen Gleichgesinnten das tolle Gefühl der Gemeinschaft. Line Dance hält geistig fit und jung, trainiert das Gedächtnis, fördert die Konzentration und verbessert die Beweglichkeit. Alle, die gerne tanzen und Spaß an Musik haben, sind herzlich willkommen. Getränke bitte mitbringen.

Inge Mondelli

Sportzentrum Schweitenkirchen, Leitlhöhe 1

252P5901

Mo, 07.04.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 50 €

Linedance für Fortgeschrittene

Es werden bereits bekannte Tänze aufgefrischt und neue Tänze einstudiert. Er ist geeignet für alle TeilnehmerInnen, die bereits erste Linedance Erfahrungen gesammelt haben, denen die geläufigen Grundschnitte bekannt sind und die Freude an Bewegung zu flotter Musik in einer Gruppe Gleichgesinnter haben.

Inge Mondelli

Sportzentrum Schweitenkirchen, Leitlhöhe 1

252P5903

Mo, 07.04.25, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x, 75 €



Vohburg

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Hedwig Gröber
Tel.: (0 84 57) 9357966
Mail: vhsvoenburg@t-online.de
dienstags bis donnerstags, 8.00 – 12.00 Uhr.

Sprachen

Englisch für Anfänger – Easy English Upgrade A1.1

Englisch lernen von Anfang an. Keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Mit Schwung und Spaß an der Sprache entdecken Sie die englische Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Bitte kaufen Sie das Buch Easy English Upgrade A2.1 (ISBN 978-3-06-122719-7) erst nach der ersten Kurstunde.

Bruce MacDonald

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 005

■ 252V3300

Mo, 07.04.25, 16.30 – 18.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.

Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene- Easy English Upgrade A2.1

Herzlich willkommen im Kurs. Wir machen weiter mit Spielen, Audios und Arbeitsblättern. Wir lernen mit dem Kursbuch Headway Englisch A2.1. Natürlich kommt das Sprechen miteinander nicht zu kurz! Quereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Bitte kaufen Sie das Buch Easy English Upgrade A2.1 (ISBN 978-3-06-122719-7) erst nach der ersten Kurstunde.

Bruce MacDonald

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 005

■ 252V3301

Mo, 07.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.

Spanisch – Grundstufe für den Einstieg

Ein Kurs für Alle ohne Vorkenntnisse! Erlernen Sie die Grundlagen der Sprache für Ihren Einstieg in die Welt der spanischen Kultur.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Das Lehrbuch Perspectivas Ya! A1 (ISBN 978-3-464-20488-7) benötigen Sie erst zur zweiten Kursstunde.

Katrin Lindauer

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 004

■ 252V3601

Mo, 28.04.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.

Yoga

Energetisches Yoga am Morgen

Wir starten in den Tag mit der positiven Wirkung von Hatha Yoga und fließendem Vinyasa Yoga. Verschiedene Körperübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung und anschließender Entspannung sowohl für Anfänger als auch Geübte... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, lockere Kleidung, dicke Socken.

Tatjana Holzward, Yogalehrerin

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum

Kurs 1:

■ 252V4101

Mo, 07.04.25, 8.00 – 9.00 Uhr, 13 x, 85 €

Kurs 2:

■ 252V4102

Mo, 07.04.25, 9.15 – 10.15 Uhr, 13 x, 85 €

Kurs 3:

■ 252V4103

Mo, 07.04.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 13 x, 85 €

Yoga am frühen Abend

Hatha Yoga ist eine Form des Yogas in der durch Körper- und Atemübungen die Muskulatur gekräftigt und die Flexibilität gesteigert werden. Der Geist entspannt. Durch eine regelmäßige Yogapraxis fördert... online weiterlesen

Bitte mitbringen Yogamatte, Decke falls vorhanden Blöcke und Gurt.

Birgit Hunner

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum

■ 252V4108

Mi, 30.04.25, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x, 65 €



Yoga – Energie und Entspannung am Abend

Hatha Yoga ist eine Form des Yogas in der durch Körper- und Atemübungen die Muskulatur gekräftigt und die Flexibilität gesteigert werden. Der Geist entspannt. Durch eine regelmäßige Yogapraxis fördert man seine Körperkraft, die Flexibilität und die Balance. Die Rücken- und Nackenschmerzen werden gelindert und der Stress abgebaut. Die Stunde ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. oben.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, lockere Kleidung, dicke Socken.

Birgit Hunner

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum

Kurs 1:

Mi, 30.04.25, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x, 65 €

■ 252V4109

Kurs 2:

Mi, 30.04.25, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x, 65 €

■ 252V4110

Hatha-Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundhaltungen des Yoga. Mobilisierungs- und Dehnübungen werden in Kombination mit der Atmung durchgeführt, die zur Entspannung und Erholung führen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung, Yogamatte

Cornelia Madoune, Yogalehrerin

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

Do, 03.04.25, 9.00 – 10.00 Uhr, 5 x, 32 €

■ 252V4111

Bewegung & Fitness

Training für den Rücken

Starke Muskeln verhindern Rückenschmerzen! Wir praktizieren eine rüchenschonende Ganzkörpergymnastik und bauen damit Kondition auf und legen viel Wert auf die Rumpfmuskulatur zur Vermeidung von Rückenproblemen und zur Verbesserung der Haltung.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung.

Julie Zagler

Gaststätte Warmbad Irsching

Di, 01.04.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x, 43 €

Kurs findet auch in den Osterferien statt.

■ 252V4405

Wirbelsäulengymnastik

Entspannungs-, Dehnung- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Es wird die Beweglichkeit und Koordination gefordert und gefördert. Unser Ziel ist es, die abgeschwächte Muskulatur zu kräftigen und zu mobilisieren, damit Sie Ihren Alltag leichter und entspannter meistern können. Jede Stunde klingt mit einem Entspannungsteil aus.

Mitzubringen: Gymnastikmatte (Isomatte) und Turnschuhe

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

Fr, 04.04.25, 9.00 – 10.00 Uhr, 7 x, 38 €

Kurs findet auch am Fr. 18.04 statt (Osterferien).

■ 252V4406

Step Aerobic – Fat Burner

Step ist ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombination verschiedener einfacher Schritte zu motivierender Musik macht einfach Spaß. Das ständige Auf und Ab bringt deinen Puls in den Fettverbrennungsbereich.

Mitzubringen: Handtuch und Getränk.

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

Fr, 04.04.25, 10.15 – 11.00 Uhr, 7 x, 28 €

Kurs findet auch am Fr. 18.04 statt (Osterferien).

■ 252V4407

Bauch-Beine-Po

Durch Kräftigungsübungen mit oder ohne Hilfsmittel wird die Figur vor allem in Bereichen Bauch, Beine, Po und Rücken gekräftigt und gestrafft.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung.

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

Mo, 07.04.25, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x, 32 €

Kurs findet auch am Fr. 18.04 statt (Osterferien).

■ 252V4410

Gymnastik – Forever young 60 +

Für alle jung gebliebenen, die Spaß an Bewegung und Musik haben ist „Forever young“ eine Herz-Kreislauf-Stunde aus klassischen Aerobic-Grundsritten im Fettverbrennungsbereich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung.

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

Mo, 07.04.25, 17.00 – 17.45 Uhr, 8 x, 32 €

Kurs findet auch am Fr. 18.04 statt (Osterferien).

■ 252V4411



Beckenbodengymnastik

Ein regelmäßiges Beckenbodentraining ist in jedem Alter sinnvoll, es ist nie zu spät, mit Beckenbodentraining anzufangen. Wir lernen zusammen Beckenboden wahrzunehmen und

bewusst zu steuern. Eine regelmäßige Beckenbodengymnastik ist wichtig, damit Ihre Beckenbodenmuskulatur weiterhin Ihre Organe stützt und Sie eine gerade Körperhaltung einnehmen.

Bitte mitbringen: Socken, Handtuch, ein Getränk.

Tatjana Holzward, Yogalehrerin

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

■ 252V4412

Mi, 04.06.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x, 35 €

Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik mit Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Mit dieser Trainingsmethode wird die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert. Durch konzentrierte und fließend ausgeführte Bewegungen fördert Pilates die Körperwahrnehmung. Die Muskulatur wird flexibler, die Gelenke beweglicher und die Haltung verbessert sich. Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse in Pilates.

Bitte mitbringen: Socken, Handtuch, ein Getränk.

Tatjana Holzward, Yogalehrerin

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

■ 252V4413

Mi, 09.04.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x, 35 €

Musik

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Grundkurs

Schlagzeugunterricht für Kinder (ab 6 Jahre), Jugendliche und Erwachsene. Der Unterricht findet als Einzelunterricht statt, maximal fünf Teilnehmende. Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter. Bitte setzen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn mit dem Kursleiter in Verbindung, Tel. 08452-391, zwecks Einteilung der Kurszeiten. Die Kurszeiten können sich nach Absprache ändern.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Haus der Musik, Reinschmiedstr. 1, Vohburg

■ 252V5801

Sa, 12.04.25, 11.30 – 12.00 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht.

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Fortsetzungskurs

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster,

sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391. Die Kurszeiten können sich nach telefonischer Absprache noch ändern.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Haus der Musik, Reinschmiedstr. 1, Vohburg

■ 252V5802

Sa, 12.04.25, 12.00 – 12.30 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht.

Tanzen

Latin Dance – Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen

Bewegung und Tanz bedeuten Lebensfreude. Um diese Lebensfreude zu spüren, bedarf es eines guten Körpergefühls. Wir konzentrieren uns deshalb auf Bewegungen und Tanzschritte zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cha-Cha, etc. und legen den Fokus auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Entwicklung eines guten Körpergefühls... online weiterlesen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turn-/Tanzschuhe oder Socken, Trinkflasche.

Karolina Graßer

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

■ 252V5901

Di, 08.04.25, 17.45 – 18.45 Uhr, 9 x, 53 €

Kein Tanzpartner erforderlich, da kein Paartanz.

Junge vhs

Tanzen für Kinder

Bewegung und Tanz bedeuten Lebensfreude – diese möchte ich mit einfachen und spielerisch gestalteten Tanzschritten und Choreografien den Kindern mitgeben. Das Ziel des Kurses ist es, den Kindern Spaß und Freude an der Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue oder Cha-Cha zu vermitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Ballettschläppchen, Trinkflasche.

Karolina Graßer

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

Kurs 1, für Kinder 3 bis 6 Jahre:

■ 252V6003

Fr, 11.04.25, 16.15 – 17.00 Uhr, 10 x, 45 €

Kurs 2, für Kinder 6 bis 8 Jahre:

■ 252V6004

Fr, 11.04.25, 17.15 – 18.00 Uhr, 10 x, 45 €

Kurs 3, für Kinder 8 bis 12 Jahre:

■ 252V6005

Fr, 11.04.25, 18.15 – 19.00 Uhr, 10 x, 45 €



Kinderyoga (5 – 7 Jahre)

Anregende Bewegungsspiele, statische und dynamische Kinder-Yoga-Übungen sowie Atem- und Entspannungstechniken tragen dazu bei, die Körper- und Sinneswahrnehmungen der Kinder zu verbessern, sowie Angst und Aggressionen abzubauen und auch das Selbstwertgefühl und die Konzentration zu erhöhen... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: dünne Decke, dicke, rutschfeste Socken und lockere Kleidung.

Tatjana Holzward, Yogalehrerin

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal ■ **252V6006**
Mi, 09.04.25, 16.00 – 16.45 Uhr, 6 x, 30 €

Eltern-Kind-Turnen (1 – 3 Jahre)

Zusammen mit den Eltern gehen wir daran, den Kindern Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln! Wir trainieren Fähigkeiten wie Klettern, Hüpfen, Balancieren und Kontakte mit anderen Kindern knüpfen. Spielerisch stärken wir Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Körpergefühl bei den kleinen Entdeckern.

Bitte mitbringen: Isomatte, rutschfeste Socken und lockere Kleidung

Tatjana Holzward, Yogalehrerin

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal ■ **252V6007**
Mi, 04.06.25, 16.00 – 16.45 Uhr, 6 x, 28 € pro Eltern-Kind-Paar.

Kinder können nur mit erwachsener Begleitperson teilnehmen. Online nur Elternteil anmelden.

Wolnzach

Zweigstellenleitung:

Max Thalmeir

Telefon (08442) 3021

info@jubi-wolnzach.de

Anmeldung:

Marktbücherei (Haus des Marktes), Preysingstr. 13,

85283 Wolnzach

Telefon 08442 915408

Montag: 8.30 – 13.30 Uhr

Dienstag und Freitag: 9.30 – 12.30 und 14.30 – 18.00 Uhr

Mittwoch: geschlossen

Donnerstag: 14.30 – 19.00 Uhr

E-Mail: buecherei@wolnzach.de

Spanisch

Perspectivas A1 – ¡Ya! (ab Lekt. 6/7)

Der Unterricht läuft meistens auf Spanisch, damit die gelernte Grammatik und Vokabeln geübt werden. Wir machen verschiedene Übungen zur Festigung der Vokabeln und je nach Bedarf wiederholen wir auch schon gelernte Grammatikthemen. Das Unterrichtstempo wird von der Gruppe bestimmt. Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas A1 – ¡Ya!

(ab Lekt. 6/7)

Isabel Velasco Alvarez

Mittelschule Wolnzach, EG 05

■ **252R3600**
Mi, 30.04.25, 16.30 – 18.00 Uhr, 9 x, 72 € bei 7 – 15 Tn, 90 € bei 5 – 6 Tn.

Perspectivas A2 – ¡Ya! (ab Lekt. 10)

Der Unterricht läuft auf Spanisch, damit die gelernte Grammatik und Vokabeln geübt werden. Wir machen verschiedene Übungen zur Festigung der Vokabeln und je nach Bedarf wiederholen wir auch schon gelernte Grammatikthemen. Das Unterrichtstempo wird von der Gruppe bestimmt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas A2 – ¡Ya!

(ab Lekt. 10)

Isabel Velasco Alvarez

Mittelschule Wolnzach, EG 05

■ **252R3601**
Mo, 28.04.25, 16.30 – 18.00 Uhr, 9 x, 72 € bei 7 – 15 Tn, 90 € bei 5-6 Tn.



Qi Gong

Qi Gong – Heilsame Bewegung

Qi Gong – das überlieferte Übungssystem aus der traditionellen chinesischen Medizin – dient der Pflege und Erhaltung der Gesundheit. Langsame Bewegungen, Atem und Vorstellungskraft verbinden sich und wirken ausgleichend und anregend auf den Energiefluss in den Meridianen und damit auch auf alle Körperfunktionen und die Organe. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken.

Angelika Eispert, Qi-Gong-Lehrerin

Deutsches Hopfenmuseum Wolnzach, Elsenheimerstraße 2 ■ 252R4102

Di, 29.04.25, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 x, 95 €

Bewegung & Fitness

Wirbelsäulenschonendes Bodystyling

Nach einem flotten Warm-up-Teil, der den Kreislauf in Schwung bringt und die Fettverbrennung anregt, wird Ihre Muskulatur (Problemzonen) trainiert und geformt. Durch die Anspannung des Beckenbodens während der Übungen wird dieser ebenfalls gekräftigt... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, Gymnastikmatte und ein Handtuch.

Ingrid Unsinn

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule ■ 252R4409

Di, 08.04.25, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 x, 45 €

Wirbelsäulengymnastik

Mit Schwung und Spaß ins Wochenende! Wirbelsäulenschonende Entspannungs- Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Diese gezielte Gymnastik kann Ihnen helfen, Beschwerden vorzubeugen. Unser Ziel ist es, die abgeschwächten Muskeln zu kräftigen... online weiterlesen

Rainer Graßl

Preysinghalle Wolnzach ■ 252R4412

Fr, 04.04.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x, 23 €

Fit for fun

Mit Pep und guter Laune ins Wochenende! Gymnastische Übungen verbessern Ihre Kondition, Beweglichkeit und stärken die gesamte Muskulatur. Ein Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einer wirbelsäulenfreundlichen Gymnastik, alles bei flotter Musik und viel Spaß. Zum Ausklang jeder Stunde gehört ein Entspannungsteil.

Rainer Graßl

Preysinghalle Wolnzach ■ 252R4417
Fr, 04.04.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x, 23 €

Zumba!

Gute Laune garantiert! Du tanzt und bewegst Dich gern zu fetziger lateinamerikanischer und internationaler Musik? Zumba ist ein Workout für den ganzen Körper und trainiert sowohl Muskeln als auch Deine Ausdauer. Jede Stunde ist wie eine Party und für jeden geeignet, egal ob Du Einsteiger bist oder ob Du schon Erfahrung hast... online weiterlesen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung, Sportschuhe (möglichst ohne Profil oder Tanz-Sneaker), Handtuch, Getränk.

Birgitta Placzek

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule ■ 252R4418

Di, 08.04.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x, 22 €

Kreatives

Malerei für Erwachsene

Erleben Sie ein breites Angebot aus der Welt der Malerei. Mit verschiedenen Techniken und Hintergründen werden wir Bilder gestalten und Sie können verschiedene Maltechniken wie Acryl, Aquarell, Ölfarben, Pastellkreiden oder Tusche für sich ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Materialkosten (max. 10 Euro) werden im Kurs abgerechnet. Eigenes Material kann auch mitgebracht werden.

Nathalie Ponsot

Mittelschule, Werkraum ■ 252R5503
Mi, 09.04.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 62 €



Zeichenkurs mit einem Klecks Farbe

Bei diesem Zeichenkurs sind verschiedene Techniken im Angebot. Sie können Ihre Vorlagen frei wählen, egal ob aus Büchern, oder verschiedene Objekte wie interessant geformte Aststücke oder Tierknochen als Vorlage für Phantasiewesen wie Drachen. Alles was die eigene Phantasie anregt ist erlaubt. Mit gezielt gesetzten Farbenakzenten hauchen wir Deiner Kreation zusätzlich Ausdruck und Lebendigkeit ein... Geeignet für jedes Alter ab 10 Jahren.

Material kann im Kurs bezogen werden, ca. 3 €

Nathalie Ponsot

Mittelschule, Werkraum

■ 252R5505

Sa, 26.04.25, 11.00 – 12.30 Uhr, 3 x, 28 €

Gartenstäbe in verschiedenen Formen

Verschiedene Modelle von Gartenstäben wie Schmetterling, Halbsonne, Innenlanze oder eine Flammenform werden auf einer Grundform aus Metall modelliert und dekoriert. Dafür verwenden wir Weidenzweige, Draht, Perlen, Knöpfe, Hölzer und Glaselemente. So entsteht schnell und unkompliziert ein dekoratives Unikat.

Bitte mitbringen: Gartenschere oder Zange (falls vorhanden).

Die Materialkosten ab ca. 29 € werden mit der Kursleitung abgerechnet (ohne Glas).

Angelika Lindinger

Mittelschule Wolnzach, Werkraum

■ 252R5601

Sa, 03.05.25, 9.00 – 11.00 Uhr, 14 €

Welt der Bildhauerei – Schnitzen Skulpturen

Einstieg ins Schnitzen von kleinen Skulpturen – Relief die evtl. auch bemalt werden können. Mindestalter 16.Jahre.

Werkzeug Nutzung € 5,00. Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet. Bitte feste (Leder-)Schuhe tragen.

Nathalie Ponsot

Mittelschule, Werkraum

■ 252R5603

Di, 29.04.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 4 x, 50 €

Seifenschnitzerei zu Ostern

Osterhäschen, Blumen und kleiner Tischschmuck aus duftender Seife geschnitzt ist ein originelles und persönliches Geschenk für jede Gelegenheit. Aus einem Stück farbiger Handseife schnitzen wir die gewünschte Form heraus. Geeignet für jedes Alter ab 10 Jahren.

Material kann im Kurs bezogen werden, ca. 3 €

Nathalie Ponsot

Mittelschule, Werkraum

■ 252R5605

Sa, 12.04.25, 11.00 – 13.00 Uhr, 13 €

Schriftzauber: Kalligraphie neu entdecken

In diesem kreativen Kurs lernen wir gemeinsam die Kunst der Kalligraphie mit der Bandzugfeder und Tinte. Wir tauchen ein in die Welt historischer Schriften und erwecken sie auf schönem Papier zum Leben. Unter professioneller Anleitung gestalten wir persönliche Sprüche oder Texte und verleihen ihnen eine einzigartige Note... weitere Info u. Materialliste online.

Nathalie Ponsot

Jugend- und Bildungszentrum Wolnzach, Wendenstr. 4

1. Stock, links.

■ 252R5641

Di, 08.04.25, Di, 29.04.25, Di, 13.05.25, Di, 27.05.25, Di, 24.06.25, jeweils 9.30 – 11.30 Uhr, 62 €

Junge vhs

NEU! Musikgarten® für Babys 3 bis 18 Monate

Im Baby Musikgarten® gehen wir gemeinsam auf musikalische Entdeckungsreise. Der Kurs richtet sich an Babys von 3 bis 18 Monaten. Gerade in diesem Alter erfahren Babys die Welt auf vielerlei Weise. Musik hilft die kindliche Entwicklung zu fördern. Im Musikgarten schenkst du deinem Baby die Möglichkeit Musik zu erfahren und in Musik zu baden... online weiterlesen.

Trinken/Stillen und Wickeln im Kurs willkommen!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Hausschuhe für Kinder, bequeme, lockere Kleidung, kleine Decke

Der Kauf eines Instrumentensäckchens (13,50 €) ist optional und kann im Kurs erworben werden.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Haus des Marktes, Wolnzach, Preysingstr. 13, 2. Stock rechts

■ 252R6001

Di, 01.04.25, 9.00 – 9.45 Uhr, 6 x, 72 € je Eltern-Kind Paar, 36 € je Geschwisterkind

NEU! Musikgarten® Phase 1, Kleinkinder von 1,5 bis 3 Jahren

Musik, abgestimmt auf die Bedürfnisse des Kindes – aktiv und mit Freude. Der Kurs richtet sich an Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren. Hier ist Bewegung und Tanz angesagt! Gemeinsames Musizieren stärkt die Bindung, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit deines Kleinkindes... online weiterlesen. Trinken/Stillen und Wickeln im Kurs willkommen! Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Hausschuhe für Kinder, bequeme, lockere Kleidung.

Der Kauf eines Instrumentensäckchens (19,50 €) ist optional und kann im Kurs erworben werden.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Haus des Marktes, Wolnzach, Preysingstr. 13, 2. Stock rechts

■ 252R6002

Di, 01.04.25, 10.00 – 10.45 Uhr, 6 x, 72 € je Eltern-Kind Paar, 36 € je Geschwisterkind

Kursgebühr nicht ermäßigbar.

**NEU! Ein Geschenk zum Mutter- oder Vatertag (8 – 12 Jahre)**

Wir nähern gemeinsam Geschenke für den Mutter- oder Vatertag. Ihr könnt euch eine Vorlage aussuchen, die wir dann besticken, verzieren und als hübsches Geschenk einpacken, So gelingt die Überraschung!

Die Nähmaschine kann gegen 15 € ausgeliehen werden (wird im Kurs bezahlt). Alles Material wird von der Kursleiterin besorgt und ist im Preis enthalten.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4

2. Stock, Mitte

■ **252R6003**

Do, 24.04.25, 10.00 – 15.00 Uhr, 57 € inkl. Materialkosten (25 €)

Essen & Genießen**NEU! Gesunde Familienküche – einfach und schnelle Rezepte für den Alltag**

Wissen Sie oft nicht, wie Sie eine gesunde Ernährung für die gesamte Familie im hektischen Alltag umsetzen sollen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie gesunde, regionale und saisonale Gerichte im Alltag umsetzen können. Mit Tricks und Tipps zur gesunden Ernährung, Haushaltsführung und Vorratshaltung!

Bitte mitbringen: Kochschürze, Restebehälter/Getränke/Wisch- und

Trockentücher.

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin & Kräuterpädagogin

Mittelschule Schulküche

■ **252R6501**

Mo, 28.04.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 41 € inkl. Materialkosten (17 €).

NEU! Knödelvariationen – von einfach bis außergewöhnlich

Resteverwertung in seiner leckersten Form. Wir verwandeln altes, trockenes Brot bzw. Gebäck zu saisonal passenden, selbst gerollten Knödeln. Schnelle, gesunde und alltags-taugliche Rezepte, die für die gesamte Familie geeignet sind, werden in diesem Kurs zubereitet und verkostet.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Restebehälter/Getränke/Wisch- und

Trockentücher.

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin & Kräuterpädagogin

Mittelschule Schulküche

■ **252R6503**

Mo, 12.05.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 41 € inkl. Materialkosten (17 €).

NEU! Unser täglich Brot – Backen macht Freude!

Der Duft von selbstgebackenem Brot und Handgebäck ist einfach unwiderstehlich. Außerdem einen so wichtigen Bestandteil unserer Ernährung selbst herzustellen – einfach nicht zu toppen. Im Kurs werden verschiedenen Mehlsorten erklärt, die Herstellung von Sauerteig erklärt und einfache, gesunde Rezepte für den Alltag zusammen (aus)probiert.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Restebehälter/Getränke/Wisch- und

Trockentücher.

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin & Kräuterpädagogin

Mittelschule Schulküche

■ **252R6505**

Mo, 26.05.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 41 € inkl. Materialkosten (17 €).

NEU! Asiatische Küche – von einfach bis raffiniert!

In diesem Kurs werden wir u.a. knusprige Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce selbst zubereiten. Außerdem werden wir eine asiatische Bowl, eine selbst hergestellte Erdnussauce, eine Ananassuppe sowie andere Köstlichkeiten zaubern. Wir werden die asiatische Esskultur kennenlernen und dabei gesunde und abwechslungsreiche Ernährung in den Alltag integrieren!

Bitte mitbringen: Kochschürze, Restebehälter/Getränke/Wisch- und

Trockentücher.

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin & Kräuterpädagogin

Mittelschule Schulküche

■ **252R6507**

Mo, 23.06.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 41 € inkl. Materialkosten (17 €).

NEU! Wildkräuterkochschule

Wir verarbeiten „ungewünschte“ und unterschätzte Kräuter aus Garten, Wiese und Wald. Diese kostenlosen Wildkräuter stelle ich Ihnen in einem Pflanzenporträt kurz vor. Zusammen verarbeiten wir diese grünen Schätze zu schmackhaften Gerichten. Unsere Gesundheit kommt dabei nicht zu kurz, jedes Wildkraut wird ausführlich vorgestellt!

Bitte mitbringen: Kochschürze, Restebehälter/Getränke/Wisch- und

Trockentücher.

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin & Kräuterpädagogin

Mittelschule Schulküche

■ **252R6509**

Mo, 30.06.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 41 € inkl. Materialkosten (17 €).



NEU! Kartoffeln mal anders

Aus der tollen Knolle werden wir Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen zaubern. Unser Buffet wird aus einer Kartoffelcurrysuppe, Pflanzlerl, gefüllten süßen Knödnl und anderen Leckereien bestehen! Unser Ziel: Verschiedene Kartoffelgerichte kennenlernen und abwechslungsreich zubereiten, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Restebehälter/Getränke/Wisch- und Trockentücher.

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin & Kräuterpädagogin

Mittelschule Schulküche **■ 252R6511**
Mo, 07.07.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 41 € inkl. Materialkosten (17 €).

Textiles Gestalten

Nähkurs für Anfänger: Blusen und Rock

Du möchtest gerne eine schöne Bluse und einen Rock nähen? Wir beginnen mit einfachen Modellen für Einsteiger oder etwas anspruchsvolleren Modellen für diejenigen mit etwas Erfahrung beim Nähen. Vor dem Kurs bitte Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen für die Beratung zur Materialauswahl (E-Mail: naehtreff1@gmail.com). Weitere Infos u. Materialliste online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4, 2. Stock, Mitte
Fr, 30.05.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 90 € **■ 252R6601**

Nähkurs für Anfänger – auch mit der Overlock

In diesen Anfänger Nähkurs ist jeder herzlich willkommen, egal ob es sich um das Nähen mit der normalen Nähmaschine oder auch mit der Overlock handelt. Ich freue mich Euch den Umgang mit der Nähmaschine oder auch der Overlock beizubringen. Auch werde ich Euch bei den ersten Nähprojekte begleiten und euch helfen. Solltet ihr Zuhause noch angefangene Projekte haben und die nicht alleine fertigbekommen, dann ist der Kurs ebenfalls geeignet. Bitte mit der Kursleitung vorab in Kontakt treten unter naehtreff1@gmail.com. Weitere Infos u. Materialliste online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte **■ 252R6603**
Fr, 11.04.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 90 €

Nähkurs – Sommerkleid

Entwerfe und nähe Dein eigenes Sommerkleid! Egal ob lang oder kurz egal ob mit Smoken oder mit Rollsaum. Vor dem Kurs bitte Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen für die Be-

ratung zur Materialauswahl und zum Schnittmuster (E-Mail: naehtreff1@gmail.com). Weitere Infos u. Materialliste online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte **■ 252R6604**
Sa, 19.07.25, 10.00 – 17.00 Uhr, 3 x, 126 €

Nähkurs – Trachtenweste für Herren

Sie wollen Ihren Partner mit einer Trachtenweste ausstaffieren, die evtl. gleich zum eigenen Dirndl passt. Oder Vater und Sohn sollen im Partnerlook auf der nächsten Feier erscheinen? Bei einer Trachtenweste hat man viel Spielraum um mit den Stoffen zu variieren. So wird es keine Weste von der Stange, sondern ein individuelles Kleidungsstück, dass die Blicke auf sich zieht. Vor dem Kurs bitte unbedingt Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen um die Materialliste zu erhalten (E-Mail: naehtreff1@gmail.com). Weitere Infos u. Materialliste online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte **■ 252R6605**
Sa, 05.07.25, 10.00 – 17.00 Uhr, 2 x, 78 €

Nähkurs – Das eigene Dirndl

Die nächste Wiesn kommt bestimmt. Du möchtest Dir dein eigenes Dirndl nähen und die Stoffe für Dein Dirndl selbst zusammenstellen? In dem Kurs lernst Du wie der Schnitt genau an Dich angepasst wird. Wir fertigen ein Dirndlkleid mit Bluse und Schürze an. So ein Dirndl hat sonst Keine! Ich berate Dich gerne! Die notwendigen Schnittmuster werden von mir gestellt und sind den Größen 32 bis 52 vorhanden. Vor dem Kurs bitte unbedingt Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen um die Materialliste zu erhalten (E-Mail: naehtreff1@gmail.com). Weitere Infos u. Materialliste online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte **■ 252R6606**
Sa, 31.05.25, 10.00 – 17.00 Uhr, 3 x, 108 €

Freies Nähprojekt

Es gibt Projekte die man sich alleine nicht zutraut, die Sie vielleicht angefangen aber nicht fertiggestellt haben. In diesem Kurs nähen wir Ihr Wunschprojekt oder stellen es fertig. Vor dem Kurs bitte unbedingt Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen um die Materialliste zu erhalten (E-Mail: naehtreff1@gmail.com). Weitere Infos u. Materialliste online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte **■ 252R6609**
Fr, 18.07.25, 17.00 - 21.00 Uhr, 3 x, 54 €



Ihre Daten werden bei uns dahome gesichert!

Diese Cloud sichert Ihre Datenbestände bei Hackerangriffen, schützt Sie vor persönlichen Haftungs-Risiken, verhindert Produktionsausfälle und hohe Kosten – und das alles in Ingolstadt – seit jeher eine Schanz!



Stauffenbergstraße 2a | 85051 Ingolstadt
Telefon +49 841 88543-0 | Telefax +49 841 88543-210
info@itmedia-solution.de | www.itmedia-solution.de

SERVER-HOUSING | CLOUD-SERVICES | WEBHOSTING



Der Schutz Ihrer Privatsphäre und Ihrer persönlichen Daten bei der Nutzung unserer Webseiten ist uns wichtig. Daher halten wir uns strikt an die Regeln der Datenschutzgesetze. Im Folgenden erläutern wir, welche Informationen wir während Ihres Besuches auf unseren Webseiten erfassen und wie diese Informationen genutzt werden.

• Personenbezogene Daten

Personenbezogen sind Daten dann, wenn sie mit Ihrer Person in Verbindung gebracht werden können und Aussagen zu Ihrem Verhalten oder Ihren Eigenschaften liefern. Dazu gehören natürlich Ihr Name, Adresse, Postanschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse, aber auch Angaben zu Ihren möglichen Interessen, sofern diese Angaben Ihnen persönlich direkt oder indirekt zugeordnet werden können.

• Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unseren Internetauftritt werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Server unseres Providers gespeichert. Dieser Datensatz besteht aus Ihrer IP-Adresse, Datum und Uhrzeit der Anforderung, dem Namen der angeforderten Datei, dem Dateinamen, von der aus die Datei angefordert wurde, der übertragenen Datenmenge und dem Zugriffsstatus, einer Beschreibung des verwendeten Webbrowsers und Betriebssystems sowie dem Namen Ihres Internet Service Providers. Diese Daten werden aus technischen Gründen erhoben. Eine Auswertung findet ausschließlich zu statistischen Zwecken und ohne Personenbezug statt.

• Cookies

Wir speichern auf Ihrer Festplatte Cookies. Diese enthalten eine eindeutige Nummer, die außerhalb unserer Website keine Bedeutung hat. Die Cookies werden nach dem Ende Ihres Besuchs automatisch gelöscht. Die Cookies werden benötigt, um Sie nach erfolgreicher Anmeldung im geschützten Bereich für die gesamte Dauer Ihres Besuches zu identifizieren und autorisieren. Sie haben das Recht und die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er unsere Cookies ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unseres Internetangebots eingeschränkt sein.

• Infoanforderung/Bestellung

Damit wir die von Ihnen gewünschten Leistungen erbringen können, benötigen wir Namen und Kontaktdaten. Diese Daten erheben und verwenden wir nur, soweit es für die Erbringung der Leistung notwendig ist. Dazu kann es erforderlich sein, Ihre persönlichen Daten an Unternehmen weiterzugeben, die wir zur Erbringung der Dienstleistung einsetzen. Eine Übermittlung an Empfänger in Drittstaaten findet nicht statt.

• Etracker

(Webanalyse/-tracking)

Auf dieser Website werden mit Technologien der etracker GmbH (www.etracker.com) Daten zu Marketing- und Optimierungszwecken gesammelt und gespeichert. Aus diesen Daten können unter einem Pseudonym Nutzungsprofile erstellt werden. Hierzu können Cookies eingesetzt werden.

Bei Cookies handelt es sich um kleine Textdateien, die lokal im Zwischenspeicher des Internetbrowsers des Seitenbesuchers gespeichert werden. Die Cookies ermöglichen die Wiedererkennung des Internetbrowsers. Die mit den etracker-Technologien erhobenen Daten werden ohne die gesondert erteilte Zustimmung des Betroffenen nicht dazu benutzt, den Besucher dieser Website persönlich zu identifizieren und nicht mit personenbezogenen Daten über den Träger des Pseudonyms zusammengeführt. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden.

• Newsletter

Wenn Sie sich für einen Newsletter anmelden, nutzen wir Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung des Newsletters. Sie können sich jederzeit von dem Bezug abmelden. Eine anderweitige Nutzung Ihrer E-Mail-Adresse findet nicht statt. Wenn Sie den Newsletter öffnen oder einen Link darin anklicken, wird dies über unseren Webserver protokolliert (Datum, Uhrzeit, Mail-Adresse). Das dient internen statistischen Zwecken. Diese Daten werden nicht zu persönlichen Nutzungsprofilen zusammengeführt.

• Kontaktformular und andere Datenerfassung

Weitergehende personenbezogene Daten werden nur erfasst, wenn Sie uns diese Angaben freiwillig zur Verfügung stellen, etwa im Rahmen einer Anfrage. Wir verwenden diese Daten nur zur Beantwortung Ihrer Anfragen, zur Abwicklung der mit Ihnen geschlossenen Verträge und für die technische Administration. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht ohne Ihre Zustimmung statt.

• Sicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

• Hinweis auf mangelnde Vertraulichkeit bei Internet-Kommunikation

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation über das Internet (z. B. per E-Mail) keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

• Hinweis auf Auskunftsrecht

Sie haben das Recht, auf Antrag unentgeltlich Auskunft zu erhalten, welche Daten über Sie gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Zusätzlich haben Sie das Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten sowie auf Sperrung und Löschung, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist.

• Kontaktmöglichkeit

Sollten Sie noch Fragen zum Datenschutz haben, so wenden Sie sich bitte per E-Mail an: (vhs@landratsamt-paf.de)

Für mich hat sich's gelohnt!

Berufsbegleitend, Vollzeit, Online, mit Zertifikat oder Prüfung?
Wir haben in Ingolstadt die passende Weiterbildung für Sie!

PRÜFUNGSLEHRGÄNGE:

- ◆ Gepr. (Techn.) Betriebswirt/-in
- ◆ Gepr. Fachwirte | Fachkaufleute (versch. Fachrichtungen)
- ◆ Gepr. Industriemeister/-in (versch. Fachrichtungen)

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE:

- ◆ Datenschutzbeauftragte/-r IHK
- ◆ IHK-Fachkraft Personal- | Rechnungswesen
- ◆ Informationssicherheitsbeauftragte/-r IHK
- ◆ Managementassistent/-in IHK
- ◆ Medizinische/-r Praxismanager/-in IHK
- ◆ Projekt- | Qualitätsmanager/-in IHK

SEMINARE:

- ◆ Prüfungsvorbereitung für Azubis
- ◆ Umfangreiches Angebot für versch. Fachrichtungen



INHOUSE-TRAINING

Alle unsere Lehrgänge und Seminare bieten wir auch als firmeninterne Weiterbildungen



ONLINE-WEITERBILDUNGEN

Wir erweitern kontinuierlich unser Angebot an Blended-Learning- und Live-Online-Kursen.

ANMELDUNG
& BERATUNG



Renate Dirr
Tel. 0841 93871 16

Alle Infos auf:
www.ihk-akademie-muenchen.de/ingolstadt



Akademie
München und Oberbayern



Wir machen den Job wahr, den du dir vorstellst.

**Der Job, der dich und
andere weiterbringt.**

Finde mit uns im Team die Unterstützung
und den Erfolg für deine berufliche Zukunft.

Jetzt bewerben:
sparkasse-pfaffenhofen.de/karriere



Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Pfaffenhofen**