

Herbst
2026

80 JAHRE **vhs**
Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

—●—●—●—●—
vhs **gestern.** heute. **morgen.**

Getragen von Vielen - offen für Alle!

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

vor 80 Jahren begann mit dem Ende des zweiten Weltkriegs eine neue Phase des demokratischen Aufbaus. Neben dem Wiederaufbau von Städten und Gemeinden, galt es Demokratie und Zusammenhalt nach den Erfahrungen der nationalsozialistischen Diktatur neu zu stärken. Der Bildung kam dabei eine Schlüsselrolle zu. Deshalb rief das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus Städte und Landkreise dazu auf, Volkshochschulen zu gründen und Erwachsenenbildung als öffentliche Aufgabe zu fördern.



Bereits im Herbst 1946 fassten die Stadt Pfaffenhofen und der Markt Wolnzach entsprechende Beschlüsse. Von Anfang an war der Landkreis am Aufbau der Erwachsenenbildung beteiligt. Im Frühjahr 1947 fanden in Pfaffenhofen die ersten Veranstaltungen statt. In den folgenden Jahrzehnten entwickelte sich daraus gemeinsam mit den Landkreisgemeinden die heutige Volkshochschule mit ihren Zweigstellen im gesamten Landkreis.

80 Jahre Volkshochschule im Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

Seitdem begleitet die Volkshochschule die Menschen in unserem Landkreis durch ihr Leben. Generationen haben hier Sprachen gelernt, sich beruflich weitergebildet, ihre Gesundheit gestärkt, kreative Fähigkeiten entdeckt oder einfach Menschen mit ähnlichen Interessen kennengelernt. Die Bedürfnisse haben sich im Laufe der Jahrzehnte verändert – die Aufgabe der Volkshochschule ist geblieben: Menschen Bildung zu ermöglichen, Begegnungen zu schaffen

und das Miteinander in unseren Städten und Gemeinden zu stärken.

Gerade heute ist das aktueller denn je. Digitale Medien und Künstliche Intelligenz verändern unseren Alltag. Informationen sind jederzeit verfügbar, Meinungen prallen oft unmittelbar aufeinander und die Welt scheint an vielen Stellen komplexer geworden zu sein. Umso wichtiger sind Orte, an denen Menschen miteinander ins Gespräch kommen, unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen und ihren Horizont erweitern können. Die Volkshochschule ist seit 80 Jahren ein solcher Ort.

Getragen von vielen – offen für Alle!

Im Herbsttrimester 2026 erwartet Sie selbstverständlich wieder das gewohnt vielfältige Programm. Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit, Kultur oder junge vhs. Die zahlreichen Kurse, Vorträge und Veranstaltungen laden dazu ein, Neues zu lernen, Interessen zu vertiefen und mit anderen Menschen in Austausch zu kommen.

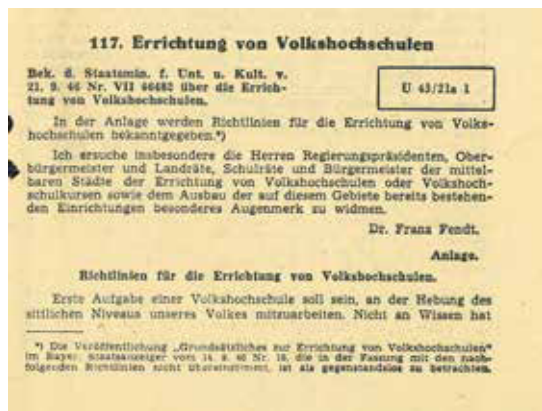
Mein herzlicher Dank gilt dem Team der vhs-Geschäftsstelle, den Zweigstellenleitungen in den Landkreisgemeinden, den Kursleitungen und allen die zum Erfolg der Veranstaltungen beitragen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen Programmheft und viele bereichernde Begegnungen bei den Veranstaltungen Ihrer Volkshochschule im Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm.

Ihr

Albert Gürtner

Landrat des Landkreises Pfaffenhofen a.d. Ilm



80 Jahre Erwachsenenbildung im Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm Von den Anfängen zur Landkreis-vhs

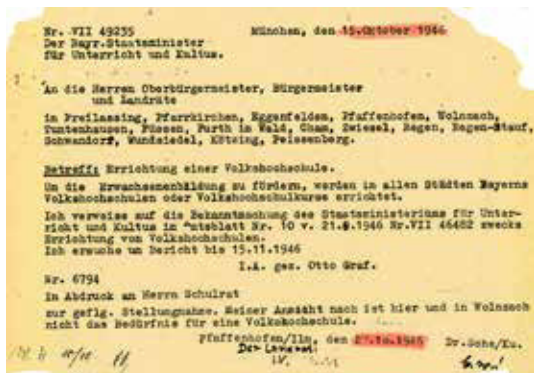


Ein Beitrag von Alice Köstler-Hösl,
vhs-Leiterin der Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

Es beginnt mit einem Brief

Im Herbst 1946 erhielten Landrat Franz Edler von Koch und die Bürgermeister der Stadt Pfaffenhofen a.d. Ilm und des Marktes Wolnzach ein Schreiben des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus. Die Aufforderung war eindeutig: Städte und Landkreise sollen Volkshochschulen gründen und Erwachsenenbildung als öffentliche Aufgabe übernehmen. Im Nachkriegsdeutschland war es den alliierten Siegermächten besonders wichtig, auf allen Ebenen demokratische Strukturen aufzubauen. Dies sollte nicht nur über das Schulsystem, sondern eben auch über die Erwachsenenbildung in Volkshochschulen geschehen.

Diese Aufforderung wurde auch kritisch gesehen.



Zum Glück blieb diese Einschätzung nicht unwiderrprochen. Schulrat Wallner sah das ganz anders. Er war überzeugt, dass die Menschen nach den entbehrungsreichen Kriegsjahren nicht nur den Wunsch nach Bildung hatten, sondern auch bereit waren, sich aktiv einzubringen. Seine Überzeugung und das Engagement vieler weiterer Verantwortlicher gaben den Ausschlag.

Mutige Anfänge

25. Oktober 1946:
Der Marktgemeinderats Wolnzach beschließt, Verhandlungen zur Gründung einer Volkshochschule aufzunehmen.

9. November 1946:
Der Stadtrat Pfaffenhofen beschließt die Gründung einer Volkshochschule



Landrat Franz Edler von Koch unterstützte den Aufbau von Anfang an und trieb gemeinsam mit dem Schulamt die Vorbereitungen voran. Der Start verlief auch in Pfaffenhofen nicht ohne Hindernisse. Obwohl 11 Kurse und eine Veranstaltungsreihe organisiert war, musste der Unterrichtsstart verschoben werden:

Handschriftliche Notiz von Landrat Edler von Koch, Januar 1947:
„Es hatten sich 135 Schüler gemeldet, doch der Beginn des Unterrichts hat sich wegen Brennstoffmangels verzögert.“

Es waren schwierige Zeiten. Es fehlte nicht nur Heizmaterial, auch die wirtschaftliche Lage war unsicher und wenig später stellte die Währungsreform die junge Volkshochschule vor neue Herausforderungen. Doch die Verantwortlichen hielten an ihrer Idee fest. Sie waren überzeugt, dass Bildung gerade in bewegten Zeiten Zukunft schafft.

Im Programm der vhs Pfaffenhofen fanden sich anfangs Vorträge und Kurse zu aktuellen Themen: Englisch, Kurzschrift, Maschinenschreiben, Kfz-Kunde, Elektrotechnik, Radio, aber auch zur Europäischen Vergangenheit. Später bestimmten Vorträge über Länder aus aller Welt das Angebot.

STUNDENPLAN					
Tag	Monat	Ort	Thema	Dozent	Preis
10.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Mahnwerk
11.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
12.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
13.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
14.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
15.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
16.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
17.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
18.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
19.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
20.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
21.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
22.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
23.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
24.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
25.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
26.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
27.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
28.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
29.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum
30.11.	November	Pfaffenhofen	Maschinenschreiben Gruppe A	Buchführung Gruppe A	Deum

1953 gründete sich die Volkshochschule als eingetragener Verein. Dies war eine wichtige Voraussetzung für die staatliche Förderung. Zu den Vortragsreihen und Kursen kamen die Theaterfahrten dazu, Konzerte wurden veranstaltet.

Aus der Kreisstadt in den ganzen Landkreis

1958 setzte Landrat Dr. Hans Eisenmann einen entscheidenden Impuls: Die Erwachsenenbildung sollte auf den gesamten Landkreis ausgeweitet werden. Nach und nach entstanden Angebote in weiteren Gemeinden und es gründeten sich Außenstellen.

Aus einer Volkshochschule in der Kreisstadt wurde eine Volkshochschule für den Landkreis.

- | | |
|--------------|--|
| 1958: | Geisenfeld, Wolnzach und Vohburg |
| 1961: | Scheyern, Jetzendorf, Reichertshausen, Rohrbach, Münchsmünster |
| 1972: | Manching, Reichertshofen, Hohenwart, Gerolsbach (im Zuge der Gebietsreform) |

Kommunale Zusammenarbeit

Einen weiteren Meilenstein markierte das Jahr 1981: Landkreis und Gemeinden schlossen eine Zweckvereinbarung und schufen damit die Grundlage für die heutige Volkshochschule Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm, eine kommunale Einrichtung mit der Aufgabe, Erwachsenenbildung flächendeckend im Landkreis sicherzustellen. Die Geschäftsstelle der Landkreis-vhs ist organisatorisch im Landratsamt angesiedelt. Dem Sachgebiet „vhs, Kultur“ sind noch folgende Aufgabenbereiche zugeordnet: Medienzentrum mit Kreisbildstelle und Kreisbücherei, Bündnis für Familie, Bildungsregion, das Heimatmuseum und die Kreisarchivpflege.

Was aus dem Auftrag geworden ist

Von Anfang an hat sich die Volkshochschule stetig weiterentwickelt. Neue Themen kamen hinzu, neue Lernformen entstanden und immer wieder reagierte die Volkshochschule auf gesellschaftliche Veränderungen. Die vhs hat sich dabei von einer überwiegend ehrenamtlich getragenen Initiative zu einer professionell organisierten Bildungseinrichtung entwickelt.

Heute organisiert die Volkshochschule Landkreis Pfaffenhofen Jahr für Jahr ein Programm mit weit über 1.700 Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen. Der Lehrumfang entspricht in etwa dem Unterricht einer Schule mit rund 23 Klassen.



Getragen von vielen. Offen für alle

In der Geschäftsstelle sorgt ein hauptamtliches Team dafür, dass aus Ideen konkrete Bildungsangebote werden und der Kursbetrieb funktioniert. Unterstützt wird es von den Zweigstellenleitungen und weiteren Aktiven in den Landkreisgemeinden.

Rund 350 freiberuflichen Kursleiterinnen und Kursleiter bringen ihr Fachwissen, ihre berufliche Erfahrung und ihre Begeisterung ein und machen die Vielfalt des Programms überhaupt erst möglich. Zusammen mit zahlreichen Kooperationspartnern ist die vhs eine feste Größe im Bildungsnetzwerk des Landkreises.

Viele tausend Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzen jedes Jahr die Angebote unserer vhs.

So spannt sich der Bogen über acht Jahrzehnte: von den Menschen, die 1946 den Grundstein für die Erwachsenenbildung im Landkreis legten, bis zu all denen, welche die Volkshochschule heute Tag für Tag gestalten.



Entwicklung der Volkshochschule im Landkreis:

- | | |
|--------------|---|
| 1946: | Erste Beschlüsse in Pfaffenhofen und Wolnzach |
| 1947: | Erste Kurse und Vorträge in Pfaffenhofen |
| 1953: | Vereinsgründung |
| 1958: | Erste Außenstellen |
| 1973: | Umzug des vhs-Sekretariats von der Berufsschule in das Landratsamt |
| 1981: | Abschluss einer Zweckvereinbarung des Landkreises und aller 19 Gemeinden |
| | Heute: Geschäftsstelle im Landratsamt und Zweigstellen in den Gemeinden |

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
Mittwochs nur telefonisch 08:00–12.00 Uhr
nach Vereinbarung Mo.–Do.: 14:00–16.00 Uhr

Anmeldung ab Montag, 20 Juli 2026, 8.00 Uhr Onlinekurse und zahlreiche Einzelveranstaltungen ab sofort buchbar

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.

Stornierung

Ein Rücktritt von einem Kurs ist bis spätestens 7 Kalendertage vor Kursbeginn möglich. In diesem Fall erstatten wir die bereits bezahlte Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 5 Euro. Der Kurstag selbst wird dabei nicht mitgezählt. Mehr dazu unter „Wichtige Hinweise zu Ihrer Kursteilnahme“ auf Seite 6.

Unterrichtszeiten

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

Ermäßigungen

Einzelheiten dazu unter „Wichtige Hinweise zu Ihrer Kursteilnahme“ auf Seite 6.

Nutzen Sie
die Online-
Anmeldung



Logo FSC-Zertifikat
setzt die Druckerei drauf

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,
Stadtarchiv Pfaffenhofen, KI-Bilder





Gesellschaft

Bürgerinfo	8
Verbraucherbildung	8
QueerForum	9
Finance Digital	9
Wirtschaft & Recht	10
Gesellschaft	10
Webtalk Demokratie im Gespräch	11
Elternkurse / Pädagogik	12
Kinder und Medien	13
Baby und Kleinkind	13
Erziehung	14
Junge Eltern/Familien“ vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten	14
Psychologie	15
Abschied, Trauer und Tod	16
Philosophie	16
Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft	16
Geschichte – Heimatgeschichte	18
Natur – Umwelt – Nachhaltigkeit	20
Vortrags- und Exkursionsreihe: Wie funktioniert unsere Stadt?	21
Vortragsreihe Energie und Gebäude	22
Heim & Haus	23
Wissenschaft & Technik	23



Beruf

Soft Skills	26
Gedächtnistraining	28
Computer-Grundlagen	28
Textverarbeitung	29
Tabellenkalkulation	29
Künstliche Intelligenz (KI)	30
Social Media	30
Grafik-Design – Marketing	31
Sicherheit	31
Smartphone	31
Qualifizierungskurs für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer	32
Ausbildung zur qualifizierten Kindertagespflegeperson	32
Weiterbildung	32
Xpert Business Online-Kurse 2026	33



Sprachen

Sprachkurse allgemeine Infos	37
Laufende Integrationskurse	38
Deutsch (ohne BAMF-Förderung)	40
Sprachwissenschaft	40
Sprachen für Kinder	41
Englisch	41
Raus aus dem Klassenzimmer	44
Französisch	44
Italienisch	45
Spanisch	48

Chinesisch	48
Deutsche Gebärdensprache	49
Japanisch	49
Kroatisch	50
Latein	50
Russisch	50
Sanskrit	50
Türkisch	50



Gesundheit

Medizinische Themen / Naturheilkunde	52
Entspannung & Stressreduktion	54
Feng Shui	54
Klangschaalenmeditation	54
Yoga	55
Qi Gong – Tai Chi	57
Meditativer Tanz	58
Ernährung	58
Kosmetik & Pflege	58
Rauhnächte	59
Aktiv & Bewegung	59
Gesunder Rücken	60
Feldenkrais & Körperarbeit	60
Eisbaden & Gesundheit	61
Zumba	61
Pilates	62
Fit in Schwangerschaft & Babyzeit	62
Fit & Fun	62
Workout & Bewegung	63
Indoorcycling	64
Fit mit 60 plus	64
Aqua-Fit & Wassergymnastik	65
Selbstverteidigung	66
Lauftraining	66
Kampfsport	66
Badminton	66
Schneeschuhwanderung	67
Sportbootführerschein	68



Kultur

Literatur & Literarische Praxis	70
Treffpunkt Kreisbücherei	70
Kunst & Kunstgeschichte	71
Vortragsreihe:	
Zur Geschichte der Frauen in der Kunstwelt – online	71
Malen & Zeichnen	71
Kreatives Gestalten	74
Gold- & Silberschmieden	74
Keramikmalen & Töpfern	75
Kalligrafie	76
Handwerk & Kreatives	76
Nähen & Sticken	77
Fotografie – Grundlagen	78
vhs-Filmkunst-Reihe:	
„Der besondere Film“	79

Oper trifft Kino – Einführung & Austausch zur Live-Übertragung	79
Musik & Gesang	80
Zither	81
Zauberharfe	81
Der vhs-Förderkreis für Volksmusik präsentiert	82
Akkordeonkonzert	82
Line-Dance	82
Tanz	83
Kochen & Genießen	84
Asiatische Küche	86
Indische Küche	86
Whiskey & Edelbrand	87



Elternkurse/Pädagogik	89
Junge Vhs	89
Sprachkurse für Kinder	89
Kids Aktiv	90
Kids Kreativ	91
Kochen für Kids	92
Ferien und Buß- und Betttag	92
Reitpädagogik	93



Außenstellen

Baar-Ebenhausen	95
Ernsgaden	96
Geisenfeld	100
Hohenwart	104
Ilmmünster	108
Jetzendorf	108
Manching	109
Münchsmünster	111
Pörsbach	111
Reichertshausen	112
Reichertshofen	113
Rohrbach	114
Scheyern	117
Schweitenkirchen	119
Vohburg	120
Zweigstelle Wolnzach	123

Impressum	4
-----------	---

Wichtige Hinweise	6
-------------------	---

Hinweise zum Datenschutz	128
--------------------------	-----

Wichtige Hinweise für Ihre Kursteilnahme

Antworten auf viele weitere Fragen finden Sie auch online auf unserer vhs-Homepage unter FAQ.

1. Anmeldung und Vertrag

Wenn Sie sich für einen Kurs anmelden und wir Ihre Anmeldung annehmen, kommt ein verbindlicher Vertrag mit der vhs zustande. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) an. Die AGB finden Sie online und in Ihrer Anmeldebestätigung. Sie können sich bis zum Kurstag anmelden – persönlich, schriftlich, telefonisch, online oder per E-Mail. Bitte tragen Sie sich in die ausliegende Teilnehmerliste ein, wenn eine Liste im Kurs bereitliegt.

2. Anmeldebestätigung

Bei einer Anmeldung über unsere Homepage erhalten Sie per Email eine Anmeldebestätigung. Außerdem erhalten Sie in der Regel drei Tage vor Kursbeginn noch eine weitere Email mit einer Kurserinnerung.

3. Bezahlung

Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die Bezahlung erfolgt per Lastschrift (SEPA). Eine Barzahlung im Kurs ist nicht möglich. Falls es bei der Abbuchung zu Rückbuchungen kommt (z. B. wegen fehlender Kontodeckung), müssen Sie die entstandenen Bankgebühren selbst übernehmen. Materialkosten, sofern nicht anders angegeben, bezahlen Sie direkt im Kurs.

4. Stornierung

Alle Abmeldungen sind gebührenpflichtig. Bei einer Stornierung bis **sieben Kalendertage vor Kursbeginn**, erstatten wir Ihnen die Kursgebühr abzüglich einer **Bearbeitungsgebühr von 5 Euro**. Der Tag des Kursbeginns wird nicht mitgerechnet.

Bei Sprachkursen ist ein kostenloser Rücktritt auch noch bis **drei Tage nach dem ersten Kurstermin** möglich – **außer** bei neuen Anfängerkursen, Ferienkursen oder geförderten Integrations- und Berufssprachkursen.

Nach Ablauf dieser Fristen ist eine Rückerstattung nur möglich, wenn Sie oder wir eine Ersatzperson finden. Ein Rücktritt bei Teilbesuch eines Kurses oder eine teilweise Rückerstattung ist nicht möglich.

5. Kursausfall

Die vhs kann den Kurs absagen, wenn nicht genügend Anmeldungen vorliegen oder die Kursleitung kurzfristig ausfällt. In der Regel versuchen wir die Entscheidung einer Absage bis zu drei Tage vor Kursbeginn zu treffen, in Ausnahmefällen kann der Kurs aber auch kurzfristig abgesagt werden (z.B. Erkrankung des Dozenten).

6. Ermäßigungen

Bei Vorlage eines für den Unterrichtszeitraum gültigen Nachweises bei Anmeldung erhalten Auszubildende, Schüler, Studenten, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst und Schwerbehinderte (ab GdB 50%) eine Ermäßigung um 30 % der Kursgebühr. Empfänger von Leistungen nach dem SGB II oder SGB XII sowie Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten gegen Nachweis eine Ermäßigung um 60 % der Kursgebühren. Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte 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 4 Teilnehmende), Kurse die in Kooperation mit Dritten angeboten werden, Integrationskurse und Instrumentalkurse sind von den Ermäßigungsregelungen ausgeschlossen, ebenso Materialkosten.

Eine rückwirkende Ermäßigung ist nicht möglich.

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 Trimester 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

Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf der Homepage der vhs sowie als gekürzte Fassung hier im vhs-Programmheft Seite 128.

Stand der Informationen: 16.07.2025

Weitere Informationen sowie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Homepage der vhs



vhs



Gesellschaft



Jordanien-Dialog am Do. 19.10.1995

LÄNDER der WELT

Besucher
Reise
- immer HdB

immer
am Puls der
Zeit...

Indien	12.10.95
Jordanien	19.10.95
Scottland	26.10.95
Sri Lanka	09.11.95
Gran Canaria	23.11.95
Syrien	30.11.95
Aquitainen	14.12.95
Malaysia und Singapur	11.01.96

UMWELT

KUNST

RECHT

GESUNDHEIT

LITERATUR

GESCHICHTE

Interessantes & Wissenswertes
Unsere Fachvorträge im HdB
- immer Montag oder Dienstag abend

Ökologischer Landbau
Probleme des Alters
Sonnenenergie
Anlage und
Anpassung
- Pflege
Anpassung

80 JAHRE **vhs**
Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

vhs **gestern. heute. morgen.**

Von der
Lebens-
Von der
Erbschaft
Besser Lernen
Neurolinguistisches
Die Original Bachblüten

Weihnachtsausstellung
der vhs-Krippenbauer

Seidenmalerei aus der
vhs-Kreativ-Workstatt



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.

Bürgerinfo

NEU! BayernAtlas leicht gemacht – Entdecken Sie die Welt der digitalen Karten!

Der BayernAtlas ist ein leistungsstarkes und kostenloses Tool der bayerischen Vermessungsverwaltung. Lernen Sie Schritt für Schritt, hochpräzise amtliche Karten und aktuelle Luftbilder gezielt einzusetzen, individuelle Karten zu erstellen und Strecken oder Flächen exakt zu vermessen. Entdecken Sie praktische Funktionen wie den Vergleich historischer Karten mit aktuellen Daten oder die Planung von Freizeitwegen für Wandern und Radfahren. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie Sie eigene Geodaten einbinden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Martin Spiegel, BayernLab Eichstätt

Realschule, Raum CK10

Kurs 1:

Di, 06.10.26, 15.00–17.00 Uhr, gebührenfrei

■263A1113

Kurs 2:

Di, 06.10.26, 17.30–19.30 Uhr, gebührenfrei

■263A1114

Verbraucherbildung

NEU! Mein Geld – Meine Regeln!

Ein Workshop für Azubis oder Berufseinsteiger, die lernen wollen, eigenverantwortlich und nachhaltig mit dem ersten eigenen Einkommen umzugehen. Du verdienst oder verdienst bald dein erstes eigenes Geld und möchtest dass am Monatsende noch etwas übrig bleibt? In diesem Kurs lernst du einfach und alltagsnah, wie du sinnvoll mit deinem Geld umgehen kannst... weitere Hinweise und Material online.

§Jennifer Lex, Gpr. Personalfachkauffrau (IHK)

Realschule, Raum C105 263A1109

Sa, 17.10.26, 9.00–11.00 Uhr, Teilnahme kostenlos.

Gefördert vom Bayerischen Volkshochschulverband.

Cyber Monday – Wie die Generation Z im Internet spricht – online

vhs-Online-Kooperation

■263A2390_O

Mo, 26.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

CyberMonday: Cyberattacken: Gefahren für die Wirtschaft – online

vhs-Online-Kooperation

■263A2392_O

Mo, 28.09.26, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

CyberMonday: Die Meme-Kultur – Was steckt hinter den Bildern?

vhs-Online-Kooperation

■263A2395_O

Mo, 09.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

NEU! Fake News erkennen – sicher durch die digitale Informationsflut

Wie erkennt man verlässliche Informationen im Internet? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Fake News entstehen, wie Algorithmen und Filterblasen unsere Wahrnehmung beeinflussen und welche Chancen und Risiken Deepfakes und Künstliche Intelligenz mit sich bringen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, Quellen und Fakten kritisch zu überprüfen und Desinformation besser zu erkennen... weitere Hinweise und Material online.

Franziska Bauer, Social-Media- und Marketing-Managerin

Realschule, Raum C106

■263A1117

Sa, 17.10.26, 9.30–12.30 Uhr, 30 €

Finanzbildung für Familien – Ein guter Plan für Herz und Geldbeutel – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1120_O

Mi, 21.10.26, 19.00–20.30 Uhr, 11 €

Die ePA für alle – Funktionen, Nutzen und Einstellungen – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1121_O

Do, 22.10.26, 19.00–20.30 Uhr, gebührenfrei

QueerForum

Trans*, geschlechtliche Vielfalt und Selbstbestimmung – ein offener Infoabend

Dieser Infoabend bietet einen verständlichen Einstieg in das Thema Trans*, geschlechtliche Vielfalt und Selbstbestimmung.

Wir sprechen über Begriffe, Lebensrealitäten und gesellschaftliche Rahmenbedingungen und schaffen einen Raum für offenen, wertschätzenden Austausch. Die Moderation des Abends übernimmt Karin Hoisl-Schmidt (bekannt von der Musikband Schmidtanand).

Willkommen sind alle Interessierten, Angehörige, Freund*innen sowie Menschen aus Bildung, Beratung und Sozialarbeit. Ziel des Abends ist es, Wissen zu vermitteln, Verständnis zu fördern und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Der Buchladen WortReich sowie das Medienzentrum Pfaffenhofen begleiten die Veranstaltung mit einem thematisch passenden Büchertisch.

Queer Pfaffenhofen e.V.

Medienzentrum (Kreisbücherei), Scheyerer Straße 51,

■ **263A1332**

Sa, 17.10.26, 17.00 – 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Der Vortrag wird angeboten in Kooperation mit dem Medienzentrum Pfaffenhofen und 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. Aktuelle Filmtitel, weitere Informationen und konkrete Termine finden Sie online.

Queer Pfaffenhofen e.V.

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 §*263A1334

Ab Sa, 10.10.26, 19.00 – 22.00 Uhr, einmal monatlich, 8 € je Termin, Filmtickets ausschließlich an der Abendkasse verfügbar.

Gesundheits-Apps und DiGA: Ihr digitaler Begleiter im Alltag – online

vhs-Online-Kooperation

■ **263A1122_O**

Do, 29.10.26, 19.00–20.30 Uhr, gebührenfrei

NEU! Wie viel wissen Firmen über uns?

Kinder-Smartwatch, Toniebox, Apps, Clouds oder KI: Viele digitale Dienste sammeln mehr Daten, als uns bewusst ist. Doch welche Informationen geben wir Anbietern dabei über uns preis? Der Kurs erklärt einfach und verständlich anhand praktischer Beispiele, wie im Alltag Daten über uns erhoben werden, und wie Sie bewusster mit ihren persönlichen Daten umgehen können.

Thomas Symalla, Master Informatik, Softwareentwickler.

Realschule, Raum C105

■ **263A1132**

Do, 19.11.26, 18.30–20.00 Uhr, 9 €

Denken wie das Gehirn – Der Aufbruch ins Zeitalter der neuromorphen Intelligenz – online

vhs-Online-Kooperation

■ **263A2372_O**

Mo, 09.11.26, 19.30–21.00 Uhr, 15 €

Warum Quantencomputer alles verändern – Der Beginn einer neuen Ära! – online

vhs-Online-Kooperation

■ **263A2384_O**

Di, 24.11.26, 19.30–21.00 Uhr, 15 €

Finance Digital

Eine Online Vortragsreihe gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Geld in der digitalen Welt -I Wallet statt Portemonnaie: Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

Onlinekurs

■ **263A1104_O**

Di, 20.10.26, 18.30–19.45 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Geld in der digitalen Welt III Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen

Onlinekurs

■ **263A1105_O**

Di, 17.11.26, 18.30–19.45 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich



Geld in der digitalen Welt IV Demografie vs. Geldbeutel: Warum wir über die Rente sprechen sollten!

Onlinekurs ■ **263A1106_O**
Di, 08.12.26, 18.30–19.45 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Geld in der digitalen Welt V Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

Onlinekurs ■ **263A1107_O**
Di, 12.01.27, 18.30–19.45 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Geld in der digitalen Welt VI Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern

Onlinekurs ■ **263A1108_O**
Di, 09.02.27, 18.30–19.45 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Wirtschaft & Recht

Wirtschaft & Recht

Erben und vererben

Ein Testament hat nicht nur den Vorteil Streitigkeiten in der Familie zu vermeiden, sondern kann, bei richtiger Planung und Formulierung, helfen, den Erben Steuern zu ersparen. Ein korrekt erstelltes Testament stellt auch sicher, dass der Wille des Erblassers zu 100 % umgesetzt werden kann... online weiterlesen.

Prof. Dr. jur. Tobias Appel, Honorarprofessor für Deutsches und Internationales Wirtschaftsrecht an der THD – Technischen Hochschule Deggendorf
Realschule, Raum CK10 ■ **263A1115**
Di, 06.10.26, 19.30–21.00 Uhr, 9 €

vhs-online: Daten-Nachlass und digitales Erbe regeln - Zugangsdaten übersichtlich und für vertraute Personen zugänglich speichern

vhs-Online-Kooperation ■ **263A2380_O**
Mi, 16.12.26, 19.00–20.30 Uhr, 18 €

vhs.wissen live: Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen–online

vhs-Online-Kooperation ■ **263A1100**
Do, 17.09.26, 19.30–21.00 Uhr, gebührenfrei

Warum Verschwörungserzählungen verfangen: Psychologie, Gesellschaft und der Streit um Wahrheit–online

Onlinekurs ■ **263A1112_O**
Mo, 23.11.26, 18.30–20.45 Uhr, 16 €

China im Wandel–Aufstieg einer Weltmacht

China hat sich in wenigen Jahrzehnten von einem Entwicklungsland zu einer globalen Wirtschaftsmacht gewandelt. Welche gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen prägen das Land heute? Wie funktioniert das politische System Chinas? Warum gewinnt das Land weltweit immer mehr Einfluss? Der Vortrag bietet einen spannenden Einblick in Chinas wirtschaftlichen Aufstieg, aktuelle gesellschaftliche Veränderungen sowie die politischen Strukturen... online weiterlesen.

Patrizia Thalmeier, M.A. Politikwissenschaft
Realschule, Raum CK11 ■ **263A1123**
Do, 29.10.26, 19.30–21.00 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

vhs.wissen live: Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer? -online

vhs-Online-Kooperation ■ **263A1125_O**
Mo, 02.11.26, 19.30–21.00 Uhr, gebührenfrei

Operationsplan Deutschland – eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung Was muss ich als Bürger wissen und wie bereite ich mich Krisen vor?

Die sicherheitspolitische Lage in Europa hat sich verändert. Der Vortrag beleuchtet den Operationsplan Deutschland, die Rolle Deutschlands als NATO-Drehscheibe sowie die Bedeutung von kritischer Infrastruktur, hybriden Bedrohungen und gesellschaftlicher Resilienz. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche Auswirkungen Krisen und Konflikte auf Staat, Wirtschaft und Gesellschaft haben können und wie Bürgerinnen und Bürger durch Vorsorge, Information und Eigenverantwortung zur Widerstandsfähigkeit beitragen können.

Karsten Zupfer, Reserveoffizier der Bundeswehr.
Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3.

Gesellschaft

OG.

■ 263A1126

Do, 05.11.26, 19.00–20.30 Uhr, 6 € Anmeldung erwünscht, Abendkasse möglich. Die Einnahmen gehen zu 80 % an den Verein Familien in Not.

Ist das Patriarchat wirklich „natürlich“? Ein Blick über den Tellerrand westlicher Gesellschaften

Männliche Dominanz, Hierarchien und die Kontrolle über Ressourcen erscheinen vielen als historisch unvermeidlich oder gar als Ausdruck „natürlicher“ Ordnung. Doch ein kulturvergleichender und historischer Blick zeigt, dass gesellschaftliche Machtverhältnisse weit vielfältiger gestaltet sind, als es auf den ersten Blick scheint... online weiterlesen.

Kai Kaufmann, Bachelor Volkskunde und Kulturge-schichte

Onlinekurs

■ 263A1128_O

Mo, 16.11.26, 18.30–20.45 Uhr, 16 €

Antifeminismus und Demokratie – Warum alte Rollenbilder uns alle betreffen

Warum gewinnen traditionelle Geschlechterbilder und anti-feministische Positionen weltweit wieder an Einfluss – und was bedeutet das für unsere Gesellschaft und unsere Demokratie? In dieser Veranstaltung wird der Blick auf politische, religiöse und kulturelle Bewegungen gerichtet, welche die Gleichstellung infrage stellen und eine Rückkehr zu festen Rollen propagieren... online weiterlesen.

Kai Kaufmann, Bachelor Volkskunde und Kulturge-schichte

Onlinekurs

■ 263A1129_O

Do, 08.10.26, 18.30–20.45 Uhr, 16 €

Männlichkeit im Spannungsfeld von gestern, heute & morgen – online

Was heißt es heute, ein Mann zu sein? Stark und durchsetzungsfähig – oder einfühlsam und verletzlich? Verantwortung übernehmen – oder tradierte Erwartungen hinter sich lassen? Männlichkeit bewegt sich im Spannungsfeld von historischen Rollenbildern, gesellschaftlichen Umbrüchen und zukünftigen Entwicklungen. Begriffe wie „toxische Männlichkeit“ oder „Patriarchat“ prägen öffentliche Debatten – doch was verbirgt sich dahinter?... online weiterlesen.

Kai Kaufmann, Bachelor Volkskunde und Kulturge-schichte

Onlinekurs

■ 263A1130_O

Do, 19.11.26, 18.30–20.45 Uhr, 16 €

Mythos Normalität–Gesellschaftliche Selbstverständlichkeiten hinterfragen–online

Was gilt eigentlich als „normal“ – und wer entscheidet dar-

über? Vorstellungen von einem „richtigen“ Lebensweg, von Partnerschaft, Familie, Arbeit oder Erfolg erscheinen uns oft selbstverständlich. Doch bei genauerem Hinsehen zeigt sich: Diese Überzeugungen sind nicht naturgegeben, sondern historisch gewachsen und gesellschaftlich konstruiert... online weiterlesen.

Kai Kaufmann, Bachelor Volkskunde und Kulturge-schichte

Onlinekurs

■ 263A1131_O

Di, 29.09.26, 18.30–20.45 Uhr, 16 €

vhs.wissen live: Trump und die MAGA-Bewegung–online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1133_O

So, 08.11.26, 19.30–21.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live: Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit–online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1134_O

So, 29.11.26, 19.30–21.00 Uhr, gebührenfrei

Webtalk Demokratie im Gespräch

In Kooperation mit der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing organisiert der Bayerische Volkshochschulverband die digitale Veranstaltungsreihe „Demokratie im Gespräch“. Einmal im Monat referieren Expert*innen zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.

Silver Surfer oder Digital Outsider? Ältere Menschen und digitale Teilhabe

Onlinekurs

■ 263A1110_O

Mi, 23.09.26, 19.00–20.00 Uhr, gebührenfrei

Smart Surfer – Wie man Risiken im Netz vermeidet–online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1111_O

Mo, 28.09.26, 19.00–20.30 Uhr, gebührenfrei



Greift Brüssel durch? Regulierung von sozialen Medien in der EU

Onlinekurs **■ 263A1116_O**
 Mi, 14.10.26, 19.00–20.00 Uhr, gebührenfrei

KI und Polizeiarbeit: Im Spannungsfeld von Freiheit und Sicherheit

Onlinekurs **■ 263A1127_O**
 Mi, 11.11.26, 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Elternkurse / Pädagogik

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

Lernen mit Spaß und Konzentration – online

Für Eltern und Interessierte.
 vhs-Online-Kooperation **■ 263A1268_O**
 Di, 20.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust – online

Workshop für Eltern von Kindern im Grundschulalter.
 vhs-Online-Kooperation **■ 263A1270_O**
 Mo, 26.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Autismus verstehen – Kinder mit Verständnis liebevoll begleiten

Dieser Vortrag lädt Eltern, Familienangehörige und alle Interessierten dazu ein, einen Einblick in die Welt von Kindern im Autismus Spektrum zu gewinnen. Wir sprechen über die veränderte Wahrnehmung, den geringen Reizfilter und die besonderen kognitiven Merkmale.

Ziel ist es, die Bedürfnisse und Verhaltensweisen autistischer Kinder besser zu verstehen oder nachvollziehen zu können.

Marion Pielmeier, Fachberaterin für Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung

Realschule, Raum CK10 **■ 263A1220**
 Mi, 21.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 17 €

ADHS bei Kindern erkennen und handeln – online

ADHS ist eine häufig diagnostizierte neuropsychologische Besonderheit. Dieser Vortrag informiert über typische Merkmale, Kriterien für eine fachgerechte Diagnose, mögliche Therapieansätze sowie darüber, wie Eltern ihre Kinder einfühlsam unterstützen und begleiten können. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch mit der Dozentin.

vhs-Online-Kooperation **■ 263A1273_O**
 Di, 10.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen – online

Für Eltern mit Kindern im Grundschulalter.
 vhs-Online-Kooperation **■ 263A1274_O**
 Mo, 16.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Sternenkinder sind auch Kinder – Sensibilisierung im Umgang mit Trauer und Verlust – online

vhs-Online-Kooperation **■ 263A1275_O**
 Do, 19.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Kinder stark machen für Abschied und Verlust – online

Trauer präventiv begleiten für Eltern und Interessierte.
 vhs-Online-Kooperation **■ 263A1276_O**
 Di, 24.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Verbindung statt Machtkampf – Wie Sie Ihr Kind verstehen und sich selbst nicht vergessen – online

vhs-Online-Kooperation **■ 263A1277_O**
 Di, 01.12.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Dann mach ich's halt allein – online

Einsamkeit im Familiensystem erkennen und Rollen neu verstehen.
 vhs-Online-Kooperation **■ 263A1280_O**
 Mi, 09.12.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Familienkonferenz – ein Mittel um das Familienleben harmonischer zu machen – online

Für Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahren.
 vhs-Online-Kooperation **■ 263A1380_O**
 Mo, 07.12.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Minimalismus für Familien – Weniger macht's leicht! – online

vhs-Online-Kooperation

Do, 12.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

■ 263A1382_O

Kinder und Medien

Klick&Klar: Medienkompetenz im Kindergartenalter – online

vhs-Online-Kooperation

Mi, 14.10.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 11 €

■ 263A1266_O

Klick&Klar: Das erste Handy – online

Fast 2 Millionen Kinder – viele davon bereits im Grundschulalter – sind aktuell von Cybermobbing betroffen. Tatsächlich ist nicht die Frage, ob ein Kind mit Cybermobbing oder auch Kriminalität im Netz in Berührung kommt, sondern wann und wie es dann damit umgeht. Inhalte des Vortrages: Was unterscheidet Cybermobbing von Mobbing? Welche Gefahren lauern im Internet? Wie schützt man Kinder bestmöglich davor? Was sind sinnvolle, digitale Regeln? Ab wann sollte ein Kind ein Handy bekommen? Wo und wie finden Kinder Hilfe, wenn sie betroffen sind?

vhs-Online-Kooperation

Mo, 07.12.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 11 €

■ 263A1278_O

Online-Vortragsreihe: Kids fit für Smartphone und Internet

„Unsere Kinder und Jugendliche verbringen viel Zeit am Smartphone, Tablet und Internet. Dementsprechend treten auch die damit verbundenen Probleme deutlicher zu Tage. Die Vortragsreihe will dem entgegenwirken, präventiv auf Gefahren im Internet hinweisen und Tipps zum verantwortungsvollen Umgang mit Smartphone und Internet geben. Es werden verschiedene Themen angeboten. Die Veranstal-

tungen dauern jeweils ca. eine Stunde. Referent der Vorträge ist Manfred Liesaus, Diplom Sozialpädagoge (FH)/Referent. Der Chat wird während der Vorträge durch Eric Streit, Leiter des Medienzentrums Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm und medienpädagogischer Berater für digitale Bildung für die Grund- und Mittelschulen im Landkreis Pfaffenhofen und Neuburg-Schrobenhausen, betreut.

Medienzentrum Landkreis Pfaffenhofen

Online

Einzelheiten, Termine und Anmeldung online vhs.landkreis-pfaffenhofen.de

■ 263A1240

Baby und Kleinkind

Offener Babytreff

Einmal monatlich mittwochs (02.09.26, 07.10.26, 04.11.26, 02.12.26).

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

Team der KoKi – Fachberatungsstelle für die junge Familie

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

■ 263A1261

Ab Mi, 02.09.26, 9.30 – 11.00 Uhr, einmal monatlich, gebührenfrei

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

Vater werden – Kompakt & Startklar – online

Die Geburt deines Kindes kommt. Vorbereitet oder nicht. Dieser Abendvortrag gibt dir in 90 Minuten das Wissen, das du brauchst – ungefiltert, praxisnah, aus Männersicht. Erfahrung, was auf dich zukommt, von der Geburt bis zum Wochenbett und wie du deine Partnerin sicher begleiten kannst.

vhs-Online-Kooperation

Mi, 28.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

■ 263A1271_O



Regens Wagner

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

Regens-Wagner Offene Hilfen Pfaffenhofen



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/>



Gut begleitet schlafen – Babyschlaf in den ersten 2 Lebensjahren – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1283_O

Do, 12.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 15 €

Erziehung

Urvertrauen & Resilienz: Wie starke ich mein Kind? – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1262_O

Mo, 28.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Gefühle bei Kindern begleiten – ohne sich selbst zu verlieren – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1263_O

Do, 01.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Teilnehmen von zu Hause aus!

Vom Umgang mit dem Taschengeld für Eltern von Kindern und Jugendlichen – online

In Kooperation mit der Caritas Schuldnerberatung Landkreis München.

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1264_O

Mo, 05.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Geschwisterliebe und Geschwisterstreit – Wege zu Harmonie im Familienalltag – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1265_O

Di, 06.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Zwischen Nähe und Freiheit – Pubertät verstehen, Bindung und Kommunikation gestalten und Loslassen lernen – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1267_O

Do, 15.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Grenzen setzen, feinfühlig bleiben – online

Wir klären in diesem Vortrag, was es bedeutet, feinfühlig auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen und wie es dabei gelingt, Grenzen zu setzen.

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1279_O

Di, 08.12.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Junge Eltern/Familien“ vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Die Kosten für die Lehrkraft wird vom Projekt „Junge Eltern/Familien“ vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten getragen.

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

Teil 1 – Raus in die Natur:

Di, 29.09.2026, 16.15 – 17.45 Uhr, Treffpunkt Brücke an der Adolf-Rebl-Str.

Teil 2 – Abenteuer Wohnzimmer:

Di, 27.10.2026, 16.15 – 17.45 Uhr, Adolf-Rebl-Schule – kleine Turnhalle

Teil 3: – Bewegungsspaß mit und ohne Musik:

Di, 24.11.2026, 16.15 – 17.45 Uhr, Adolf-Rebl-Schule – kleine Turnhalle.

Viola Baier, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

■ 263A4212

Bitte immer mitbringen: Decke. Für Termine im Freien bitte auf wetterfeste Kleidung achten.

Preis: gebührenfrei, Anmeldung NUR von Eltern notwendig = 1 Elternteil + jeweils 1 Kind

Kinder an die Töpfe: Eltern-Kind-Kochen (2 – 3 Jahre)

Können denn Kleinkinder im Alter ab ca. 2 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen näheren Bezug zu Lebensmitteln. Lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose, Trittschemel (für das Kind)

Monika Blankenhorn, Ernährungsfachfrau und Hauswirtschaftsmeisterin

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Pfaffenhofen, Gritschstr. 38

■ 263A4214

Sa, 10.10.26, 9.30 – 12.00 Uhr. Anmeldung nur von einem Elternteil notwendig. Bitte pro Elternteil nur ein Kind mitbringen.

Psychologie

Hack your Nervensystem – kleine Übungen zur Selbstregulation

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. Dennoch sind wir den Zuständen des ANS nicht ausgeliefert. In diesem Kurs lernen Sie die Vorgänge im Autonomen Nervensystem kennen und lernen praktische Übungen zur Selbstregulation kennen.

Sabine Beck, Heilpraktikerin für Psychotherapie

vhs-Raum Hauptplatz 12

■263A1311

Di, 27.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 17 €

Raus aus dem Stress! Musikalische Fantasiereise

Entspannen Sie nach einem stressigen Tag bei einer musikalischen Fantasiereise. Eine geführte Meditation/Fantasiereise führt Sie ganz zu sich und auf eine entspannende Reise in Ihre Fantasie. Eine kurze Auszeit aus dem Alltag!

Sabine Beck, Heilpraktikerin für Psychotherapie

vhs-Raum Hauptplatz 12

■263A1315

Di, 20.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 11 €

Gefühle verstehen – sich selbst besser kennenlernen

Gefühle begleiten uns jeden Tag: Mal leise im Hintergrund, mal ganz deutlich spürbar. In diesem Vortrag geht es darum, die eigenen Emotionen besser zu verstehen und bewusster mit ihnen umzugehen. Auf Grundlage der sieben Grundemotionen nach Paul Ekman wird aufgezeigt, welche Rolle sie in unserem Alltag spielen und was sie uns sagen möchten.

Diana Fuchs-Schlamp, Psychologische Beraterin und Lebensberaterin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■263A1319

Mi, 18.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 €

Raus aus dem Gedankenkarussell – online

Overthinking verstehen, stoppen und innere Klarheit gewinnen.

vhs-Online-Kooperation

■263A1351_O

Do, 10.12.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

Gesunde Abgrenzung – So geht's! – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1360_O

Mo, 26.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Essen als Seelentröster – Hintergründe und Auswege aus dem emotionalen Essen – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1361_O

Di, 27.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Emotionale Selbstführung – ein Weg in die Veränderung – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1362_O

Mi, 11.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Mehr als Glück: Wie Positive Psychologie unser Leben stärkt – online

Ein interaktiver Vortrag mit praktischen Impulsen für mehr Erfüllung im Leben.

vhs-Online-Kooperation

■263A1366_O

Di, 17.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Weniger macht Sinn – Wie Minimalismus unser Leben leichter macht – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1370_O

Do, 08.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Psychotricks & Denkfallen – Wie uns die Psychologie hilft, klarer zu sehen – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1372_O

Mo, 12.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

12 Zutaten für ein erfülltes Leben – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1374_O

Mo, 09.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Teufelskreise in Beziehungen. Verstehen. Auswege finden. – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1389_O

Mi, 09.12.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €



Abschied, Trauer und Tod

Vortrag und Diskussion um den assistierten Suizid: Selbstbestimmt sterben – online

Das Bundesverfassungsgericht (BVerfG) erklärte 2020 den §217 StGB für nichtig. Dieser hatte die geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung unter Strafe gestellt. Seitdem sind Fachleute in Wissenschaft, Politik und Recht auf der Suche nach einem neuen Gesetz, das den sogenannten assistierten Suizid (AS) regelt. Im Vortrag beleuchten wir die Ethik des AS und fragen, ob sich die vom BVerfG ins Zentrum seiner Argumentation gerückte Selbstbestimmung des Menschen auch auf das Sterben anwenden lässt: Können Menschen selbstbestimmt sterben wollen? Wir analysieren aktuelle Entwürfe für eine Regelung des AS, diskutieren die Argumente der Befürworter und Gegner des AS und fragen, was es bedeutet, die menschliche Autonomie ernst zu nehmen – selbst dann, wenn autonomes Handeln den Tod nach sich zieht. Andreas Wolkenstein hat Philosophie, Theologie und Geschichte in Tübingen und Paris studiert. Aktuell arbeitet er als Medizinethiker an der LMU München. In seiner Forschung untersucht er die ethischen Implikationen von KI in der Medizin. Zudem betreibt er den Podcast „Dissenspflege“ (mit Sebastian Schleiden), in dem er philosophische Themen aus dem Alltag diskutiert und für Nicht-Philosoph*innen verständlich macht.

vhs-Online-Kooperation

■263A1384_O

Di, 20.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

Wer ordnet, bevor er geht, schenkt Frieden statt Fragen – online

Wenn ich gehe – was bleibt?

vhs-Online-Kooperation

■263A1388_O

Do, 19.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Philosophie

Philosophischer Scharfsinn: Hannah Arendt Ein Porträt zum 120. Geburtstag – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1410_O

Di, 10.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Philosophie als Orientierung in Zeiten der Krise – Teil 1: Haltungen, die tragen – Philosophische

Wegweisung für eine bewegte Zeit – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1412_O

Mi, 25.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Philosophie als Orientierung in Zeiten der Krise – Teil 2: Wer sind wir? Existenzfragen der Moderne – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1414_O

Mi, 02.12.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

vhs.wissen live: Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1415_O

Fr, 04.12.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Philosophie als Orientierung in Zeiten der Krise – Teil 3: Was uns verpflichtet – Philosophische Blicke auf Pflicht, Recht und Verbindlichkeit – online

vhs-Online-Kooperation

■263A1416_O

Mi, 09.12.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft

Eine Vortragsreihe in Kooperation mit der Bundesstiftung Aufarbeitung.

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch Totaler Umbruch – Stasi, Neonazis, Neuanfang – online

Onlinekurs

■263A1601_O

Mi, 16.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch Eure Einheit, unsere Einheit – an wen erinnern wir? – online

Onlinekurs

■ 263A1602_O

Do, 08.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch Jungsein in Demokratie und Diktatur – online

Onlinekurs

■ 263A1603_O

Di, 10.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Vom Todesstreifen zum grünen Band Natur – Geschichte – Menschen

Hartmuth Lang hat im Sommer 2024 eine zehnwöchige Wanderung entlang dem ehemaligen Grenzstreifen zwischen der BRD und der DDR unternommen. Leitfaden waren die 1400 km des Kolonnenweges der DDR-Grenzsoldaten. Er berichtet über die Natur, die sich mittlerweile dort entwickelt konnte und so zum „Grünen Band“ wurde, so wie auch von den geschichtlichen Zeugnissen, die bis heute sichtbar sind... online weiterlesen.



Hartmuth Lang

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

■ 263A1604

Mi, 30.09.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 5 € Anmeldung erwünscht, Abendkasse möglich.

80% der Einnahmen gehen als Spende an den Verein Familien in Not.

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



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

Geschichte – Heimatgeschichte

Film: Nürnberg



Vor 80 Jahren, am 30. September und 1. Oktober 1946 wurden die Urteile im Nürnberger Hauptkriegsverbrecherprozess verkündet. Aus diesem Anlass zeigt das Cineplex in Pfaffenhofen in Kooperation mit der vhs Pfaffenhofen den Film „Nürnberg“ der unter der Regie von James Vanderbilt entstand. In diesem Drama geht es um die Arbeit des US-amerikanischen Gefängnispsychiaters Douglas Kelley (Rami Malek). Er soll er die Psyche der gefährlichsten und mächtigsten Männer des Dritten Reichs analysieren und prüfen, ob diese prozessstauglich sind, darunter Hermann Göring, gespielt von Russel Crowe. Dabei fällt es Kelly nicht leicht sich dem Charisma und der manipulativen Persönlichkeit Görings zu entziehen. Nach dem Film bietet Reinhard Haiplik, der Pfaffenhofener Autor und Historiker die Möglichkeit über den Film zu diskutieren.

Reinhard Haiplik, Heimatkundler und Autor

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 263A1605

Do, 01.10.26, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Ticket, zzgl. Sitzplatzzuschläge, 9 € an der Kinokasse.

Parteigenossen, Mitläufer und Entlastete – Entnazifizierung nach 1945

Mit der Einrichtung einer Spruchkammer im Sommer 1946 übergab die amerikanische Besatzungsmacht die Entnazifizierungsverfahren in deutsche Hände. Mit Fragebögen und Spruchkammerverfahren sollten ehemalige Funktionäre der NSDAP aus öffentlichen Ämtern und gesellschaftlich wichtigen Funktionen fern gehalten werden. Welche Strafen die Spruchkammer verhängen konnte, wie viele Verfahren die Kammer führte, wie gut die Entnazifizierung gelang und wie die Menschen diese Verfahren beurteilten, darüber berichtet der Historiker Andres Sauer.

Andreas Sauer M.A., Historiker und Stadtarchivar

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

■ 263A1606

Di, 17.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Jugend im Dienst der Diktatur Erziehung und Familie im Nationalsozialismus

Die Nationalsozialisten wollten nicht nur den Staat kontrollieren, sondern die gesamte Gesellschaft nach ihren Vorstellungen formen. Besonders Kinder, Jugendliche und Familien standen daher im Mittelpunkt der politischen Wirksamkeit. Der Vortrag zeigt, wie Schule und Jugendorganisationen zur Vermittlung nationalsozialistischer Ideologie genutzt wurden... online weiterlesen.

Patrizia Thalmeier, M.A. Politikwissenschaft

Realschule, Raum CK11

■ 263A1607

Do, 08.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Kerzen, Lebkuchen, Votivgaben und die Anfänge der HiPP Baby Kost im alten Lebzelterhaus

Der historische Arbeitsraum, die Alte Wachszieherei konnte wieder original und funktionsfähig aufgebaut und im November 2023 eröffnet werden. Dort erklärt Hans Hipp in einem lebendigen, ca. 60-minütigen Vortrag, die Verarbeitung von Bienenwachs und Bienenhonig zu Kerzen, Wachsstöcke, Votivgaben und zu „feinen Honigzelten“. Das religiöse und profane Brauchtum um diese Erzeugnisse kommt dabei nicht zu kurz... online weiterlesen.



Hans Hipp

Museumswerkstatt im Haus Hipp, Hauptplatz 6

■ 263A1610

Sa, 05.12.26, 14.00 – 15.30 Uhr, 5 €

60 % der Einnahmen gehen an Familien in Not e.V. in Pfaffenhofen.

vhs.wissen live: Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1630_O

So, 25.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live: STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1631_O

Mi, 30.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei



vhs.wissen live: Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1632_O
Di, 24.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live: Die Bischofskirche von Ostia – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1633_O
So, 17.01.27, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live: Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945 – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1634_O
So, 18.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Goldener Herbst – Feste und regionale Bräuche in Bayern – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1640_O
Di, 20.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Krippen – Geschichte, Aufbau und Symbolik – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1641_O
Mi, 25.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Vom Salzhandel zur Residenzstadt – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1642_O
Mi, 27.01.27, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Dem guten Willen folgen keine Taten – Die Geschichte der neuzeitlichen Friedensschlüsse im Nahen Osten – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1650_O
Di, 10.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

Englische Geschichte – online Großbritannien zur Zeit der Weltkriege

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1652_O
Do, 19.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

Englische Geschichte – online Großbritannien während des Kalten Krieges und der Entkolonialisierung

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1654_O
Do, 26.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €
Teilnehmen von zu Hause aus!

Englische Geschichte – online Der „Brexit“ – Ursachen und Folgen

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1656_O
Do, 10.12.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

Bauwerke, die Geschichten erzählen – Teil 1: Ruhmeshalle und Bavaria – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1660_O
Mo, 16.11.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 €

Bauwerke, die Geschichten erzählen – Teil 2: Historische Gemädegalerie und Hofgarten – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1662_O
Mo, 23.11.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 €

Geschichte des Antisemitismus – Teil 1: Das Bild der Juden in der Antike – Entstehung der Diaspora – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1664_O
Di, 12.01.27, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Geschichte des Antisemitismus – Teil 2: Judenfeindlichkeit in Mittelalter und Neuzeit – zwischen religiöser Ausgrenzung und sozialer Funktion – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1666_O
Di, 19.01.27, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Grönland zwischen Geopolitik und Dekolonisierung – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A1670_O
Do, 08.10.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 9 €



vhs.online: Geschichte und Funktion der UNO

vhs-Online-Kooperation
Di, 10.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

■ 263A1680_O

Natur – Umwelt – Nachhaltigkeit

NEU! Heimat entdecken: Die verborgene Schönheit der Naturwaldreservate „Schiederholz“ und „Haarbruck“

Ein Kleinod unserer Heimat mit allen Sinnen entdecken – unter diesem Motto laden Martina Freund (Gebietsbetreuung am LRA) und Tobias Hennige (Biodiversitätsberater am LRA) diesmal zur Führung entlang der Naturwald-Reservate „Schiederholz“ und „Haarbruck“ nahe Geisenfeld ein. Diese sind seit 1978 eingerichtet und seitdem ruht dort die Holznutzung. So können wir die natürliche Sukzession und auch die teils malerischen Zersetzungsprozesse beobachten.

Der Landkreis Pfaffenhofen und die BaySF setzen sich dabei gemeinsam für den Erhalt, die Förderung und die Weiterentwicklung dieser alten Kulturlandschaft ein.

Martina Freund, Dipl. Ing. (Univ.) Landespflege, Kräuterpädagogin / Tobias Hennige, Biodiversitätsberater am LRA

Treffpunkt: Parkplatz an Staatsstraße 2335, 1,5 km nord-westlich von Geisenfeldwinden, <https://v.bayern.de/7RDgm>

■ 263A1800

Sa, 27.09.26, 14.00 – 16.30 Uhr, 7 € Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre 3 €. Bitte seien Sie 10 Minuten vor Kursbeginn am Treffpunkt.

Kleine Schwammerl-Wanderung

Eine Exkursion für Erwachsene, die mehr über Pilze und Wälder unserer Region erfahren wollen! Gemeinsam durchstreifen wir den Wald, suchen, bestimmen und sammeln gegebenenfalls Pilze wie die Krause Glucke, den Schopftintling, den Fliegenpilz usw. Wir lernen, 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, evtl. auch Zeckenspray), festes Schuhwerk. Die Kurse finden bei fast jedem Wetter statt.

Bernhard Scholz

Treffpunkt: Arche Noah

Bistumer Weg 5

Exkursion 1:

■ 263A1855

Sa, 25.10.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 16 € pro Person.

Exkursion 2:

■ 263A1856

Sa, 25.10.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 16 € pro Person.

Kleine Schwammerl-Wanderung für Kinder und Erwachsene

Gleicher Kurs wie oben, aber für Familien.

Bernhard Scholz

Treffpunkt: Arche Noah

Bistumer Weg 5

■ 263A1857

Sa, 10.10.26, 10.00 Uhr (Je nach Wanderroute ca. 1,5 – 2,5 Stunden), 16 € pro Erwachsenem. Kinder bis 14 Jahre (nur in Begleitung eines Elternteils) 5 €.

Der Pilzführerschein

Ebenso wie beim Autoführerschein macht es auch für den Pilzinteressierten Sinn, sich vor der Suche im Wald mit der Theorie zu beschäftigen. Nach dem Motto „Vor den Schwammerl ab ins Kammerl!“ lernen wir am ersten Abend alles Wichtige rund um die Pilze. Am 2. Termin gehen wir auf die Praxis ein und wandern kreuz und quer durch Pfaffenhofen, um Standorte und vielleicht sogar Pilze zu erkunden.

Bernhard Scholz

Realschule, Raum CK10

■ 263A1861

Fr, 02.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr (Vortrag in der Realschule) und So, 04.10.26, 14.00 Uhr (Exkursion, Dauer ca. 2-3 Stunden), 24 €

Pfaffenhofener Klimawoche: Klimaschutz im Alltag – worauf kommt's an? Klimawaage ausprobieren und neue Ideen entdecken

Wie klimafreundlich ist Ihr Alltag – und wo können schon kleine Veränderungen viel bewirken? Probieren Sie die interaktive Klimawaage aus und entdecken Sie spielerisch, wie sich alltägliche Entscheidungen auf das Klima auswirken. Das Angebot lädt zum Ausprobieren, Nachdenken und Austauschen ein und eignet sich für Erwachsene, Familien und Jugendliche.

Ergänzend präsentiert die Bücherei einen thematischen Büchertisch mit Büchern und Medien rund um Klimaschutz und nachhaltiges Leben.

Das Angebot ist Teil der Pfaffenhofener Klimawoche und wird von der vhs Landkreis Pfaffenhofen in Kooperation mit dem Medienzentrums Landkreis Pfaffenhofen gestaltet.

Medienzentrum (Kreisbücherei)

■ 263A1852

Sa, 10.10.26, 10.00 – 13.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live: Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz? – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1899_O

Mo, 05.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Vortrags- und Exkursionsreihe: Wie funktioniert unsere Stadt?

Ein Blick hinter die Kulissen von Wasser, Energie und Mobilität

Was passiert eigentlich hinter den Dingen, die für uns selbstverständlich sind? Sauberes Trinkwasser, funktionierende Abwasserreinigung, verlässliche Energieversorgung und moderne Mobilität – all das entsteht nicht von selbst.

In dieser Vortrags- und Exkursionsreihe geben die Stadtwerke Pfaffenhofen spannende Einblicke in die Infrastruktur unserer Stadt. Verständlich erklärt, praxisnah gezeigt und mit der Möglichkeit, Fragen direkt an Expertinnen und Experten zu stellen.

Ohne Energie steht alles still – Wie unsere Strom-Versorgung funktioniert – Vortrag

Strom ist jederzeit verfügbar, meist ganz selbstverständlich. Doch hinter einer sicheren Energieversorgung steckt ein komplexes Zusammenspiel aus Erzeugung, Netzen, Handel und Versorgung. Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in die Welt der Energiewirtschaft und zeigt, wie Strom erzeugt, transportiert und zuverlässig bis zu Ihnen – den Menschen – vor Ort gebracht wird.

Béla Szabó, Vorstand der Stadtwerke Pfaffenhofen a. d. Ilm

Betriebszentrale der Stadtwerke Pfaffenhofen a. d. Ilm

■ **263A1806**

Mo, 05.10.26, 17.00 – 18.30 Uhr, gebührenfrei

Was passiert nach dem Abfluss? – Der Weg unseres Abwassers – Exkursion

Mit dem Druck auf die Spültaste verschwindet unser Abwasser – aber wohin eigentlich? Diese Exkursion führt zu den Stationen, an denen Abwasser gesammelt, gereinigt und wieder in den natürlichen Kreislauf zurückgeführt wird. Am Beispiel von Regenrückhaltebecken und Kläranlage wird anschaulich erklärt, wie moderne Abwassertechnik funktioniert und welchen Beitrag jeder Einzelne zum Umweltschutz leisten kann.

Thomas Halbritter, Projektleiter Kläranlagenumbau Stadtwerke Pfaffenhofen a. d. Ilm

Treffpunkt vor dem Tor der Kläranlage Pfaffenhofen a. d. Ilm 85276 Pfaffenhofen

■ **263A1807**

Fr, 23.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr, gebührenfrei

Unser Lebensmittel Nr. 1: Wo unser Trinkwasser wirklich herkommt – Exkursion

Sauberes Trinkwasser ist für uns selbstverständlich – doch wie gelangt es eigentlich in bester Qualität aus dem Hahn? Ein Blick hinter die Kulissen von Brunnen und Wasserwerk zeigt, wie viel Know-how und Technik in jedem Tropfen steckt. Die Exkursion verläuft über den Brunnen 2 und den alten Brunnen 4, entlang des Ziegelkreppenwegs bis hin zum Hochbehälter West.

Peter Fink, Wassermeister Stadtwerke Pfaffenhofen a. d. Ilm

Treffpunkt: Arche Noah

Bistumer Weg 5

■ **263A1808**

Fr, 16.10.26, 15.00 – 17.00 Uhr, gebührenfrei

Mobilität neu gedacht – Wie wir uns heute und morgen fortbewegen – Vortrag

Wie verändert sich Mobilität in unserer Stadt? Welche Rolle spielen öffentlicher Nahverkehr, Sharing-Angebote und Elektromobilität? Dieser Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über aktuelle Entwicklungen und zeigt, wie unterschiedliche Mobilitätsangebote sinnvoll zusammenspielen.

Alexander Schneider, Geschäftsführer Stadtbus Pfaffenhofen a. d. Ilm

Betriebszentrale der Stadtwerke Pfaffenhofen a. d. Ilm

■ **263A1809**

Do, 29.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

VHS-KURS-LEITUNG GESUCHT

Jetzt informieren!

vhs.landkreis-pfaffenhofen.de





Vortragsreihe Energie und Gebäude

In den sieben Vorträgen und Workshops, die jeweils einzeln buchbar sind, werden Ihnen erste Schritte in Richtung der energetischen Sanierung Ihres Wohngebäudes oder die Errichtung eines Neubaus gezeigt. Angefangen mit ersten Überlegungen, der Konzepterstellung bis hin zur Umsetzung. Alle Inhalte werden anbieter-, vertriebs- und herstellernerneutral beraten, die Entscheidung bleibt immer bei Ihnen. Auf die zum Zeitpunkt des Vortrags gültigen Richtlinien, Gesetze und möglichen Fördergelder wird eingegangen.

Die Referentin der Vorträge, Dipl.-Ing. Christiane Roth, ist Bauingenieurin und verfügt über fast 20 Jahre Erfahrung in der energetischen Gebäudesanierung und Energieeffizientem Neubau. Sie ist mit dem Gebäudeenergiegesetz vertraut und berät Verbraucher mit Fokus auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche, aber auch immer mit Blick auf die CO₂-Einsparung. Sie unterstützt von der ersten Idee, bis hin zum fertiggestellten Bauvorhaben. In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm.

Neubau – was muss ich beachten (mit Workshop)

Mittelschule Wolnzach, EG 04 ■ **263R1801**
Mo, 28.09.26, 18.30 – 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Gebäudebestand: Von der ersten Idee zum Sanierungsfahrplan, Vortrag mit Workshop

Mittelschule Wolnzach, EG 04 ■ **263R1802**
Mo, 05.10.26, 18.30 – 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Photovoltaik – PV und Stecker PV

Grund- und Mittelschule Reichertshofen ■ **263M1801**
Mo, 19.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Wärmepumpe im Altbau / Gebäudebestand

Realschule Geisenfeld, Container 2, EG ■ **263D1801**
Mo, 26.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Fenstertausch und Wärmebrücken

Bürgerhaus Manching, Ursinusstr. 1, Saal, EG ■ **263W1801**
Mo, 09.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Altbau modernisieren – Schritt für Schritt zum effizienten Haus

Realschule Pfaffenhofen ■ **263A1865**
Mo, 16.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Wärmedämmung der Außenwände – sinnvoll oder nicht

Bürgerhaus Manching, Ursinusstr. 1, Saal, EG ■ **263W1802**
Mo, 23.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.



Reparatur & Wartung Fenster, Türen & Rolläden Austausch Dichtungen

Fa. Fenstermann Pfaffenhofen
Inh. Patrick Piroso

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



Schimmel im Wohngebäude

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 002

■ 263V1801

Mo, 30.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Heim & Haus

Bränden vorbeugen – Brände bekämpfen

Schon ein kleiner Funke kann große Folgen haben. Denn Brände entstehen oft unerwartet – durch technische Defekte, menschliche Fehler oder alltägliche Risiken. Umso wichtiger ist es diese Gefahren frühzeitig zu erkennen und im Brandfall richtig zu reagieren. Ich vermittele Ihnen praxisnahes Wissen und gemeinsam trainieren das richtige und sichere Verhalten im Notfall... weitere Infos und Material online.

Florian Niesel

Rentamtsaal im Landratsamt

■ 263A1901

Sa, 07.11.26, 8.00 – 11.00 Uhr, 75 €

Mindestalter 16 Jahre. Jugendliche unter 18 Jahren können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Wissenschaft & Technik

vhs.wissen live: Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1929_O

Mi, 28.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Pionierinnen der Naturwissenschaften – Teil 1 Die Astronomin Caroline Herschel – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1930_O

Do, 15.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Pionierinnen der Naturwissenschaften – Teil 2 Marie Curie und die Radioaktivität – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1932_O

Do, 22.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Pionierinnen der Naturwissenschaften – Teil 3: Lise Meitner – Die Frau hinter der Kernspaltung – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1934_O

Aktuelle Ergebnisse aus der Weltraumforschung für die Kosmologie Vortrag für interessierte Laien – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1936_O

Mo, 07.12.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

vhs.wissen live: Wie einfach kann ein lebendes System sein? – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1937_O

Di, 10.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live: Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1938_O

Di, 06.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live: Schönheit der Astrophysik – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1939_O

Mi, 13.01.27, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live – Die Bauern waren nicht überrascht.: Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1940_O

Mi, 02.12.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live: Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf? – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A1941_O

Di, 13.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei



**erstes
Trimester
1946**

30 Jahre

**VOLKSHOCHSCHULE
DES LANDKREISES
PFAFFENHOFEN/ILM**
(1946-1976)

**Programm
für Herbst 1976**

1. Vorsitzender: Landrat Dr. Scherg
2. Vorsitzender: Bürgermeister Anton Schräck
VHS-Leiter: Wartscholdtskyer I.R. Josef Schmid
Geschäftsführung: Franz Ratsch
Sekretariat: Frau Helene Steibinger
Geschäftsstelle: Landratsamt Pfaffenhofen
Hauptplatz 22, Zimmer 301 und 304
Telefon: 08441/27243

Außenstellen in Geisenfeld, Geroltsbach, Hohenwart, Mönching,
Mundemmar, Reichenschaffen, Rohrbach, Vöhring und Wolz-
bach.

1946 Kurse
nur in Pfaffenhofen,
1976 gibt es bereits
9 Zweigstellen

STUNDENPLAN

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00 bis	Englisch für Anfänger	Physik	Maschinen- schreiben Gruppe C	Buchführung Gruppe A	Mathematik
19.30	Maschinen- schreiben Gruppe A	Kurzschritt Gruppe A			Deutsch
19.30 bis	Englisch für Fortgeschr.	Technisches Zeichnen	Kunstgeschichte (Ende Mai)	Russisch (erst später)	Ernährung etc. (Dr. Dollinger)
21.00	Maschinen- schreiben Gruppe B	Kurzschritt Gruppe B	Maschinen- schreiben Gruppe D	Buchführung Gruppe B	



Beruf

vom ersten
Computer bis
zur KI

80 JAHRE **vhs**
Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

— ● — ● — ● — ● —
vhs **gestern.** heute. **morgen.**



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

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.

Stanislav Holoubek

Medienzentrum (Kreislucherei)

Mi, 23.09.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 7 x, 84 €

■ 263A1304

Wie sage ich es richtig? – Typenorientierte Kommunikation leicht gemacht

Möchten Sie lernen, wie Sie besser mit anderen kommunizieren können?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich selbst und andere besser verstehen. Das Modell SIZE Success hilft Ihnen dabei.

Durch praktische Übungen entdecken Sie, wie Sie Ihre Sprache und Formulierungen besser auf die Bedürfnisse anderer Menschen abstimmen, ohne dabei unpersönlich zu werden. Sie bleiben authentisch und verbessern gleichzeitig Ihre Kommunikation und Motivation.

Ralf Klocke, Coach und Business-Trainer

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 10.10.26, 9.00 – 17.00 Uhr, 59 €

■ 263A1313

Ausdruckskraft, Präsenz und Selbstbewusstsein bei Vorträgen

Erfolgreiche Kommunikation ist der Schlüssel zu beruflichem und persönlichem Erfolg. 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.

Realschule, Raum C111

Di, 20.10.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 29 €

■ 263A2107

Prokrastination verstehen und auflösen

Die Prokrastination wird auch „Aufschieberitis“ genannt. Kennst du diese Endlosschleife aus Aufschieben, schlechtem Gewissen und dem festen Vorsatz, es beim nächsten Mal anders zu machen? Wir schauen gemeinsam hinter die Kulissen der Prokrastination – auf Gehirn, Gefühle und Bedürfnisse... weitere Infos und Material online.

Maria Seidenkranz, Redakteurin

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

Fr, 09.10.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 2 x, 38 €

■ 263A2110

Konflikte gelassen und souverän lösen – Kurs für Frauen

Ob im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis – Konflikte gehören zum Leben.

Doch oft fühlen sich Frauen in solchen Situationen besonders herausgefordert: Erwartungen, Rollenbilder oder Kommunikationsstile können Auseinandersetzungen zusätzlich erschweren. Manchmal fällt es schwer, klar für sich einzustehen, ohne sich zu rechtfertigen – oder ruhig zu bleiben, wenn es emotional wird.

Der Workshop bietet Impulse, Übungen, Reflexion und Austausch in geschützter Atmosphäre – speziell für Frauen, die im Alltag souveräner mit Konflikten umgehen und ihre innere Stärke im Kontakt mit anderen stärken möchten.

Kathrin Niedermeier, Systemischer Personal und Business Coach, Erzieherin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 17.10.26, 9.30 – 14.00 Uhr, 19 €

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

■ 263A1328

Rhetorik Workshop – Online

Ein starker Auftritt entscheidet oft darüber, ob Ihre Botschaft ankommt – und wie sie wirkt. Wer sicher spricht, klar argumentiert und authentisch wirkt, gewinnt Gehör, überzeugt andere und bleibt positiv in Erinnerung. In diesem interaktiven Workshop trainieren Sie, wie Sie Ihre Wirkung gezielt steigern, Argumente strukturiert aufbauen und souverän auf Einwände reagieren. Sie erleben, wie Körpersprache, Stimme und Ausdruck Ihre Botschaft verstärken...online weiterlesen

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs

Sa, 17.10.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 263A2111_O



Entfesseln Sie Ihre Stärken: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft, Durchsetzungsvermögen – Online

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat. Entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden...online weiterlesen.

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs

■ 263A2112_O

Sa, 14.11.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Feilschen will gelernt sein – mach mehr aus Deinem Geld – Online

Ob im Möbelhaus, beim Handwerker oder auf Reisen – wer charmant fragt, spart bares Geld. Doch vielen fällt es schwer, über den Preis zu sprechen. Dabei ist Feilschen kein Machtspiel, sondern ein sympathischer Dialog auf Augenhöhe – und mit der richtigen Haltung sogar ein Türöffner zu mehr Selbstvertrauen...online weiterlesen.

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs

■ 263A2114_O

Mi, 28.10.26, 18.30 – 21.30 Uhr, 75 €

Power-Rhetorik für Frauen – Online

Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen... online weiterlesen

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs

■ 263A2116_O

Do, 12.11.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Schlagfertigkeit Jederzeit die richtigen Worte finden – Online

Ob im Meeting, im Kundengespräch oder im privaten Alltag – manchmal fehlen uns in entscheidenden Momenten die passenden Worte. Schlagfertigkeit ist eine trainierbare Fähigkeit. Sie hilft, souverän zu reagieren, selbstbewusst aufzutreten und auch in unerwarteten Situationen die Kontrolle zu behalten... online weiterlesen

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs

■ 263A2118_O

Do, 03.12.26, 18.30 – 21.30 Uhr, 75 €

Souverän und überzeugend präsentieren – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2120_O

Di, 10.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Präsentation – selbstsicher, souverän und spannend – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2121_O

Fr, 11.12.26, 16.00 – 21.00 Uhr, 48 €

Reizwort-Analyse – eine Methode für mehr Kreativität – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2122_O

Mi, 25.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Überzeugen in 30 Sekunden – Kreativitätsmethode Elevator- Pitch – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2123_O

Di, 13.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Besprechungen und Verhandlungen erfolgreich führen – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2124_O

Mo, 16.11.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 18 €



Gedächtnistraining

Superhirn – Namen und Gesichter merken – online

Helmut Lange

Onlinekurs

Do, 01.10.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 25 €

■ 263A1300_O

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – online

Helmut Lange

Onlinekurs

Do, 22.10.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 25 €

■ 263A1301_O

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis – online

Helmut Lange

Onlinekurs

Sa, 31.10.26, 9.00 – 16.30 Uhr, 55 €

■ 263A1396_O

Computer-Grundlagen

Tastschreiben für Schüler und Erwachsene

Es ist möglich, das Tastschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Durch multisensorisches Lernen werden unterschiedliche Sinne angesprochen, wobei das logisch rationale Denken ebenso wie das bildhafte Vorstellungsvermögen berücksichtigt werden. Eine abwechslungsreiche Methode, die viel Spaß macht und durch praktisches Üben in entspannter Atmosphäre zum Erfolg führt... weitere Infos u. Material online

Silvia Kaltenegger

Realschule, Raum C012

Mo, 09.11.26, 17.30 – 20.30 Uhr, 4 x, 108 € inkl. Buch und Kopien.

■ 263A2201

EDV-Einsteigerkurs – Sicher am PC arbeiten

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorkenntnisse haben und den Computer von Grund auf kennenlernen möchten. Ob Sie sich für den Beruf fit machen oder privat in die Welt des PCs einsteigen wollen – hier lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Windows. Sie erfahren, was Begriffe wie Hardware, Software, Dateien und Programme bedeuten. Sie üben den Umgang mit Maus und Tastatur und lernen die wichtigsten Ein- und Ausgabegeräte kennen. Am

Windows-Desktop entdecken Sie Symbole und Funktionen und üben, Programme zu öffnen und zu schließen. Sie arbeiten mit dem Windows-Explorer: Sie lernen, Ordner und Laufwerke zu nutzen, Dateien zu sortieren, umzubenennen, zu kopieren und zu verschieben. Außerdem machen Sie erste praktische Übungen in Word und unternehmen einen Ausflug ins Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014

Fr, 13.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 14.11.26, 9.00 – 15.30 Uhr, 102 € inkl. Buch.

■ 263A2300

Einstieg in die Computerwelt am Vormittag

Der Kurs richtet sich an Computer-Neulinge und Teilnehmer mit wenig Wissen. Sie werden mit dem Betriebssystem Windows vertraut. Sie lernen die Bedienung des PC, das Arbeiten mit Apps, das Speichern und Wiederfinden von Dokumenten, wie z. B. Briefen sowie die Datenübertragung auf externe Speichermedien, wie USB-Sticks. Sie werden Ihre Dateien, Briefe, Fotos und Ordner übersichtlich organisieren, speichern und sichern. Erste Schritte mit Word, wie das Erstellen, Gestalten und Speichern von Texten runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop mit Windows 11 und Netzwerk, USB-Stick.

Silvia Kaltenegger

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

Fr / Mo, 13.11.26, 9.00 – 12.30 Uhr, 4 x, 133 € inkl. Buch und Kopien.

■ 263A2302

Wege aus dem Chaos: Dateien und Ordner clever organisieren

Eine gut strukturierte Dateiablage spart Zeit und Nerven – ob im Beruf oder privat. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Daten unter Windows sicher speichern, übersichtlich sortieren und schnell wiederfinden. Sie erfahren, wie Sie Ordner und Unterordner sinnvoll anlegen und benennen, Dateien sicher auf dem USB-Stick speichern, kopieren und verschieben, Verknüpfungen erstellen und Ihre Dokumente auch ohne langes Suchen jederzeit griffbereit haben. Voraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014

Mo, 16.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 38 € inkl. Skript.

■ 263A2303

Textverarbeitung

Word – Grundlagen Texte erfassen & gestalten

Ein Einführungskurs zum Texte erfassen, bearbeiten und gestalten. Themen: • Grundeinstellungen • Text bearbeiten und korrigieren • Speichern, Löschen, Kopieren, Drucken • Text gestalten durch Zeichen- und Absatzformate • automatische Rechtschreibprüfung. Notwendige Voraussetzungen: Der Umgang mit Tastatur und der Maus, entsprechend PC-Grundlagen für Anfänger.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014

■ **263A2310**

Fr, 04.12.26, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 05.12.26, 9.00 – 15.30 Uhr, 102 € inkl. Buch.

Tabellenkalkulation

Excel leicht gemacht – Ihr Einstieg in die Tabellenkalkulation

Lernen Sie die Grundlagen von Microsoft Excel kennen. Sie erstellen Tabellen, erfassen und bearbeiten Daten, nutzen einfache Formeln und gestalten Ihre Arbeitsblätter übersichtlich. Schritt für Schritt gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit dem Programm– ideal für Beruf, Alltag oder private Projekte. Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014

■ **263A2320**

Fr, 20.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr,

So, 22.11.26, 9.00 – 15.30 Uhr, 102 € inkl. Buch.

Zentrum für Weiterbildung | 

Stressmanagement-Training – Rational Emotive Verhaltenstherapie
Stressreduzierung und Burnout-Beratung
Computerkurse

Computerkurse – Office Paket 365

WINDOWS – WORD – EXCEL – POWERPOINT – OUTLOOK – ONENOTE – TEAMS

Einzelunterricht

Im Einzelunterricht lernen Sie das, was Sie wirklich brauchen. Und in kürzerer Zeit.
Und die Buchungszeit bestimmen Sie - besser geht es nicht.

Firmenschulungen – Einzelunterricht – Vormittags- und Abendkurse – Tagesseminare
Unterstützung bei Bewerbung und Vorstellungsgespräch
Vereinbaren Sie individuelle Seminarzeiten mit uns.

Zentrum für Weiterbildung

Angelika Furtmayr – EDV-Dozentin und Wirtschaftspsychologin/Coach für REVT

Jerchenhöhe 22 - 85276 PAF Tel: 08441-76789 – Mobil: 0171-7026002

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



Künstliche Intelligenz (KI)

NEU! ChatGPT und KI im Alltag – einfach verstehen und praktisch nutzen

Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag. Lernen Sie ChatGPT kennen und erfahren sie, wie KI beim Schreiben von E-Mails, bei der Ideenfindung, Organisation oder Reiseplanung unterstützen kann. Sie üben, wirksame Prompts zu formulieren, typische Fehler zu vermeiden und erhalten einen Überblick über Chancen, Grenzen sowie wichtige Fragen zu Datenschutz und Urheberrecht... weitere Hinweise und Material online.

Franziska Bauer, Social-Media- und Marketing-Managerin

Realschule, Raum C010

■ 263A2330

Sa, 24.10.26, 9.30 – 12.30 Uhr, 30 €

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

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2331_O

Do, 17.12.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Wie Maschinen denken lernen – Eine Reise in die Welt der KI – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2332_O

Do, 19.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 15 €

KI und die Schattenmacht des Unterbewusstseins – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2333_O

Di, 01.12.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 15 €

vhs.online: Zugang, Funktionen von ChatGPT und Beispiele für den Alltag – Übersicht über Chancen und Einsatzmöglichkeiten

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2334_O

Mi, 30.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

vhs.online: Chatbots in der praktischen Anwendung anhand praktischer Beispiele

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2335_O

Mi, 07.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Jenseits von ChatGPT: Die nächste Ära der Künstlichen Intelligenz – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2394_O

Mo, 02.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Social Media

NEU! Social Media „einfach“ machen Ideen für Inhalte, mehr Sichtbarkeit und einfache Umsetzung

In diesem Kurs lernen Sie viele einfache Tricks: Was man posten kann, um Vertrauen zu gewinnen, wie man Zeit spart, wie aus dem scheinbar gewöhnlichen Alltag interessante Inhalte entstehen, die gerne angesehen werden und das Potenzial haben, viral zu gehen, und welche kleinen Hacks helfen können, wenn man selbst einmal sympathisch und natürlich vor der Kamera wirken möchte... online weiterlesen.

Helmut Rückert, Selbstständiger Social Media Content Manager und Storytelling-Spezialist

Realschule, Raum C105

■ 263A2340

Sa, 28.11.26, 10.00 – 15.30 Uhr (30 Min. Mittagspause), 59 €

NEU! Instagram für Selbstständige – sichtbar werden mit Strategie

Nutzen Sie Instagram gezielt für Ihr Marketing. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen der Plattform kennen, optimieren Ihr Profil und entwickeln passende Ideen für Beiträge, Stories und Reels. Sie erfahren, wie Sie Inhalte planen, Ihre Reichweite erhöhen und mit wenig Aufwand sichtbar bleiben... weitere Infos und Material online.

Franziska Bauer, Social-Media- und Marketing-Managerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 263A2341

Sa, 14.11.26, 9.30 – 12.30 Uhr, 30 €



Grafik-Design – Marketing

Canva für Einsteiger – Kreative Designs leicht gemacht

Möchten Sie Ihre eigenen professionellen Grafiken, Flyer, Social-Media-Posts oder Präsentationen gestalten – ganz ohne Vorkenntnisse? In diesem Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit einfachen Werkzeugen schnell ansprechende Designs erstellen. Dazu stellt Canva eine riesige Bibliothek von Vorlagen und Designs zur Verfügung... weitere Infos und Material online.

Ottmar Baumer, Mediendesigner & Dipl. Ing.

Realschule, Raum C005

■ 263A2350

Fr, 16.10.26, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 17.10.26, 9.00 – 13.00 Uhr, 70 € inkl. Skript.

NEU! Produktiver arbeiten mit Canva Pro – Die wichtigsten Funktionen im Überblick

Lerne, wie du leistungsstarke Funktionen wie Marken-Kits, Hintergrundentfernung, Animationen und Premium-Templates gezielt einsetzt, um professionelle Grafiken und Videos zu erstellen... weitere Infos und Material online.

Ottmar Baumer, Mediendesigner & Dipl. Ing.

Realschule, Raum C005

■ 263A2351

Fr, 13.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 37 € inkl. Skript.

NEU! Videoclips mit Canva – Deine eigenen Werbespots

Videoclips erstellen und bearbeiten ohne teure Videobearbeitungssoftware anzuschaffen. Ideal für Social Media Posts, Webseiten, eigene Produktpräsentationen und vieles mehr... weitere Infos und Material online.

Ottmar Baumer, Mediendesigner & Dipl. Ing.

Realschule, Raum C005

■ 263A2352

Sa, 14.11.26, 9.00 – 13.00 Uhr, 45 € inkl. Skript.

NEU! Canva Affinity – Einführung und Pixelstudio

Canva Affinity ist ein Tool, mit dem du Bilder bearbeiten (Alternative zu teureren Bildbearbeitungsprogrammen), Vektorgrafiken erstellen und bearbeiten und Layouts gestalten kannst. Nach einem Überblick über das Programm, werden wir uns ausführlich mit der Bildbearbeitung beschäftigen ... weitere Infos und Material online.

Ottmar Baumer, Mediendesigner & Dipl. Ing.

Realschule, Raum C105

■ 263A2353

Fr, 20.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 21.11.26, 9.00 – 13.00 Uhr, 70 € inkl. Skript.

NEU! Canva Affinity – Vektor Studio

In diesem Kurs werden wir uns das Affinity Vektor Studio im Detail anschauen. Du lernst die grundlegenden Werkzeuge und Funktionen kennen, um verlustfrei skalierbare Vektorgrafiken zu erstellen und zu bearbeiten. Ideal für alle, die bereits mit Canva arbeiten und für ihre visuellen Medien Vektorgrafiken benötigen... weitere Infos und Material online.

Ottmar Baumer, Mediendesigner & Dipl. Ing.

Realschule, Raum C105

■ 263A2354

Sa, 16.01.27, 9.00 – 13.00 Uhr, 45 € inkl. Skript.

vhs-online: SEO-Grundlagen: Gefunden werden im Netz – Einsteigerkurs

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2360_O

Sa, 24.10.26, 13.00 – 16.00 Uhr, 29 €

vhs-online: Texte, die gefunden werden: Keywords & Struktur

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2361_O

Fr, 20.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Sicherheit

Ändere-Dein-Passwort – Passwortmanager effizient einsetzen – online

Immer mehr Passwörter – eine echte Herausforderung! Lernen Sie, wie Sie Ihre Passwörter sicher und einfach verwalten.

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2351_O

Di, 22.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Smartphone

NEU! Fahrrad- und Wander-Routen planen und durchführen mit Komoot

Komoot ist ein Routenplaner und eine Navigations-App, die auch kleine Nebenstrecken und Wanderwege kennt und sich daher bestens für die Planung und Durchführung von Rad- und Wandertouren eignet. Es können eigene Touren geplant oder Tourenvorschläge verwendet werden... weitere Infos und Material online.

Sabine Dauber

Realschule, Raum C109

■ 263A2370

Di, 22.09.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 32 €



Scannen, übersetzen, identifizieren: Was das Smartphone alles kann – online

Die Kamera Ihres Smartphones kann weit mehr als fotografieren! Scannen Sie Dokumente, übersetzen Sie Texte in Echtzeit, bestimmen Sie Pflanzen, lesen Sie QR-Codes und vieles mehr

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2371_O

Di, 13.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 19 €

Qualifizierungskurs für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und einen Menschen unterstützen, der seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Oder führen Sie bereits eine gesetzliche Betreuung für einen Angehörigen beziehungsweise möchten diese künftig übernehmen?

In diesem Qualifizierungskurs erhalten Sie an fünf Abenden einen fundierten Einblick in die Aufgaben, Rechte und Pflichten ehrenamtlicher Betreuerinnen und Betreuer... online weiterlesen.

Das vollständige Programm können Sie hier herunterladen.
QR-Code einfügen

**Manuel Hauptmann, Leiter der Betreuungsbehörde im
Landratsamt Pfaffenhofen**

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

■ 263A2400

Do, 24.09.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 5 x, gebührenfrei

Ausbildung zur qualifizierten Kindertagespflegeperson

Was ist Kindertagespflege? Tagesmütter und -väter betreuen und fördern bis zu fünf Kinder gleichzeitig im eigenen Haushalt oder in anderen geeigneten Räumlichkeiten. Wie sieht die Qualifizierung aus?

Die Rahmenbedingungen: Der Qualifizierungskurs umfasst 245 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Abzuleistende Praktika bei bestehenden Pflegestellen (Umfang: 40 UE) sind darin enthalten... online weiterlesen

**Constanze Ostertag, Leiterin der Koordinationsstelle
Kindertagespflege**

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Koordinationsstelle Kindertagespflege

■ 263A2405

Sa, 16.01.27, 9.00 – 19.00 Uhr, 20 x, 600 €

Die Kosten für die Qualifizierung liegen bei 600 € für reguläre Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie bei 300 € für Fachkräfte (verkürzte Qualifizierung).

Eine anteilige Rückerstattung der Kosten in Höhe von bis zu 500 € durch das Landratsamt Pfaffenhofen ist bei Tätigkeitsaufnahme

im Landkreis möglich.

In Kooperation mit der Johanniter Unfallhilfe e.V.

Weiterbildung

Vorbereitungskurs zur Externen Prüfung zum Mittleren Bildungsabschluss an der Mittelschule PAF (M-Zug)

Vorbereitungskurs für den Mittleren Bildungsabschluss. Ohne Prüfung. Prüfung muss über Mittelschule PAF vereinbart werden, Unterstützung dazu gibt es im Kurs.

Kostenfreie Infoveranstaltung am 13.11.26. Hierfür ist eine Anmeldung zum Kurs erforderlich, der Kurs kann aber innerhalb von drei Tagen nach dem ersten Termin wieder kostenfrei storniert werden.

**Rudolf Pawlitschko, Studiendirektor, Beratungslehrer
& Außenkoordinator BSZ**

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A3199

Fr, 13.11.26, 15.00 – 17.30 Uhr, 24 x 280 € bei 3 Tn, 219 € bei 4 Tn, 177 € ab 5 Tn

Das ABC der erfolgreichen Online-Bewerbung – online

Die „klassische“ Bewerbung wird zunehmend durch Online- und E-Mail-

vhs-Online-Kooperation

■ 263A2407_O

Mo, 11.01.27, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €



Xpert Business Online-Kurse 2026

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 Programmbereich „Beruf“ vhs.landkreis-pfaffenhofen.de. Es werden Prüfungstermine in Präsenz in Pfaffenhofen angeboten. Beratung zum Kurs erhalten Sie unter der Tel. 08441 27-445.

Finanzbuchführung Grundlagen 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **263A2420_O**
Di / Do, 03.11.26 – 09.02.27, 18.30 – 20.30 Uhr, 24 x, 390 €

Finanzbuchführung Grundlagen 1 – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A2420_T**
Sa, 20.02.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Finanzbuchführung Grundlagen 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **263A2422_O**
Mo / Mi, 02.11.26 – 01.02.27, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 360 €

Finanzbuchführung Grundlagen 2 – Prüfung

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A2422_T**
Sa, 20.02.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Finanzbuchführung EDV-DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit
Onlinekurs ■ **263A2423_O**
Di / Do, 03.11.26 – 02.02.27, 18.30 – 20.30 Uhr, 16 x, 287 €

Finanzbuchführung EDV-DATEV – Prüfung

Realschule, Raum C005 ■ **263A2423_T**
Sa, 27.02.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **263A2424_O**
Di / Do, 03.11.26 – 09.02.27, 18.30 – 20.30 Uhr, 24 x, 390 €

Lohn und Gehalt 1 – Prüfung

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A2424_T**
Sa, 20.02.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **263A2425_O**
Mo / Mi, 02.11.26 – 01.02.27, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 360 €

Lohn und Gehalt 2 – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A2425_T**
Sa, 20.02.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Lohn und Gehalt mit DATEV EDV mit Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **263A2426_O**
Di / Do, 03.11.26 – 12.01.27, 18.30 – 20.30 Uhr, 16 x, 287 €

Lohn und Gehalt EDV-DATEV – Prüfung

Realschule, Raum C005 ■ **263A2426_T**
Sa, 27.02.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **263A2429_O**
Mo / Mi, 02.11.26 – 25.01.27, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 330 €

Kosten- und Leistungsrechnung – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A2429_T**
Sa, 20.02.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Controlling mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **263A2430_O**
Mo / Mi, 02.11.26 – 25.01.27, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 330 €



Controlling – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 20.02.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 263A2430_T

Personalwirtschaft – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 20.02.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 263A2432_T

Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ 263A2431_O
Mo / Mi, 02.11.26 – 01.02.27, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 316 €

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ 263A2433_O
Mo / Mi, 02.11.26 – 09.12.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 11 x, 185 €

Betriebliche Steuerpraxis – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 20.02.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 263A2431_T

Einnahmen-Überschuss-Rechnung – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 20.02.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 263A2433_T

Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ 263A2432_O
Mo / Mi, 02.11.26 – 25.01.27, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 330 €





Sprachen lernen ist in...

...noch
immer!



80 JAHRE **vhs**
Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

— ● — ● — ● — ● —
vhs **gestern.** heute. morgen.

vhs
Die Volkshochschule



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. Eine spätere Stornierung ist leider nicht mehr möglich.

Ausgenommen von dieser Regelung sind neu anlaufende Anfängerkurse, Ferienkompaktkurse und Integrationskurse.



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. Zusätzlich werden in manchen Kursen vor Ort im Kurs Kopierkosten erhoben. Die jeweiligen Gebühren finden Sie im jeweiligen Kurs auf unserer Homepage.

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 Berichteverfassen 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 Deutshtest 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 430 € (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 274008

Deutsch als Fremdsprache

Laufende Integrationskurse

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

Alphabetisierungskurs – Modul 5

Julia Oswald

Haus der Begegnung, Raum 207
Ab Do, 15.10.26, 8.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 6

Julia Oswald

Haus der Begegnung, Raum 207
Ab Mi, 09.12.26, 8.00 – 12.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 2

Irina Lapenko

Realschule, Raum C107
Ab Mo, 12.10.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 2

Lucie Nothnagel

Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203
Ab Do, 17.09.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 3

Lucie Nothnagel

Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203
Ab Fr, 20.11.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5

Victoria Meyer / Marija Kovac

Realschule, Raum B212
Ab Di, 15.09.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5

Diana-Florina Birsan

Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203
Ab Mi, 23.09.26, 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 „Schnellkurs“ „Schritte plus 6“/Menschen B1.2 „Schritte plus 5“/Menschen B1.1	Integrationskurse Modul 6 Modul 5 Aufbaukurs (300 UE)
Grundstufe A2	Test Start Deutsch 2 „Schritte plus 4“/Menschen A2.2 „Schritte plus 3“/Menschen A2.1	
Grundstufe A1	Test Start Deutsch 1 „Schritte plus 2“/Menschen A1.2 „Schritte plus 1“/Menschen A1.1	Basiskurs (300 UE) Modul 4 (100 UE) Modul 3 (100 UE) Modul 2 (100 UE) Modul 1 (100 UE)



Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Victoria Meyer / Marija Kovac

Realschule, Raum B212

Ab Mi, 25.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Sevil Kusdemir Akcay / Timea Erzsebet Simf

Realschule, Raum B201

Ab Mo, 09.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Diana-Florina Birsan

Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203

Ab Do, 26.11.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Orientierungskurs

Alina Byelogurova

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

Ab Di, 27.10.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Orientierungskurs

Eszter Steger

Seminarraum csu-Geschäftsstelle

Ab Mo, 05.10.26, 9.00 – 12.15 Uhr

Berufsbezogene Sprachkurse B2

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Diese Kurse richten sich an Migrant*innen, die bei der Agentur für Arbeit arbeitssuchend oder beim Jobcenter als arbeitslos gemeldet sind bzw. Personen, die eine sprachliche Qualifizierung im Rahmen der Berufsanerkennung oder wegen des Zugangs zu einem Beruf eine sprachliche Qualifizierung auf B2-Niveau benötigen. Teilnehmen können auch Auszubildende mit Migrationshintergrund, sowie Asylbewerber*innen mit einer guten Bleibeperspektive. Berufstätige Interessenten können einen Antrag auf Zulassung beim BAMF (Bundesamt 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 Europäischen 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 Sprachkenntnisse für den Alltag, aber auch für alle wichtigen Kommunikationsfelder in der Arbeitswelt und der Ausbildung. Wer kann teilnehmen?

Sie müssen arbeitssuchend gemeldet sein und/oder beziehen Leistungen nach SGB II (Hartz IV) oder SGB III (Arbeitslosengeld).

Oder Sie suchen eine Ausbildungsstelle, befinden sich bereits in der Ausbildung oder Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.

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.





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 Alltagssituationen. 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 Niveau B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen nach. Der Nachweis ist für die Einbürgerung oder für die Niederlassungserlaubnis erforderlich. Sie dokumentieren damit, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen des Alltags und des Berufs sprachlich behaupten können, eine Vielzahl von Texten verstehen und sich schriftlich dazu äußern können. Teilnahme nur mit einem Berechtigungsschein 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 Teilnehmer mit Berechtigung zum Deutsch-Integrationskurs.

Deutsch Prüfung TELC B1

Mit diesem Test weisen Sie Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen nach. Der Nachweis ist für die Einbürgerung oder für die Niederlassungserlaubnis erforderlich. Sie dokumentieren damit, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen des Alltags und des Berufs sprachlich behaupten können, 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.

Kein Kurs am 07.10.2026.

Bitte bringen Sie mit: KONTEXT Deutsch B2.1., Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605340-2.

Bettina Schnell

Realschule, Raum B214

■ **263A3224**

Mi, 30.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 -10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Sprachwissenschaft

vhs.wissen live: Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas – online

vhs-Online-Kooperation

■ **263A3299_O**

Mi, 04.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei



Sprachen für Kinder

Unsere Sprachkurse für Kinder (Englisch und Französisch) finden Sie in der Rubrik „junge vhs“.

Englisch A1 – Kurse für Anfänger*innen

NEU! Englisch für die Reise – Überleben im Urlaub – Intensivkurs in den Herbstferien

Sie möchten Ihren nächsten Urlaub zum Anlass nehmen, um verschüttetes Schulwissen wieder auszugraben und im Ausland überlebensfähig zu werden? Dann sind Sie hier richtig!

Mareike Sedlmeier

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **263A3310**
02.11. bis 06.11.2026, jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

NEU! Englisch für Anfängerinnen und Anfänger – Easy English Upgrade A1.1 (ab Lekt. 1)

Möchten Sie Englisch lernen und die Sprache von Anfang an aktiv anwenden? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache in einer besonderen Lernatmosphäre. Von Beginn an wird im Kurs Englisch gesprochen. So gewöhnen Sie sich Schritt für Schritt an die Sprache und lernen, Englisch direkt zu verstehen und zu sprechen. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2) erst nach der ersten Kursstunde.

Maryam Lawal

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A3349**
Mo, 28.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Englisch A1 – Easy English Upgrade A1.1 (ab Lekt. 8/9)

Mareike Sedlmeier

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A3355**
Fr, 25.09.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Englisch mit Vorkenntnissen – Easy English Upgrade A1.2 (ab Lekt. 1)

Möchten Sie Ihr Englisch Schritt für Schritt verbessern? In diesem Kurs bauen Sie Ihre ersten Englischkenntnisse weiter aus.

Der Kurs startet mit einem neuen Lehrbuch. Deshalb ist jetzt ein besonders guter Zeitpunkt für den Einstieg. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen finden so leicht Anschluss und können von Anfang an mitlernen.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Easy English Upgrade A1.2 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122701-2) erst nach der ersten Stunde.

Mehrsa Vatanparast

Realschule, Raum B215 ■ **263A3353**
Mi, 30.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

English Conversation – Easy English A1.2 (ab Lekt. 6)

Dina Lesser

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **263A3357**
Di, 22.09.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



jobs-paf.de
PASSEND ARBEIT FINDEN

KUS
KUNST- UND
KULTUR-
SCHULE

Bild © iStock.com/...

**SCHON
KREATIV IN
DER VHS - ODER
PENDELST
DU NOCH?**

Englisch A2: Grundlegende Kenntnisse

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 36.

Easy English Upgrade A2.1 (ab Lekt. 5/6)

Do you want to improve your English step by step? In this course you learn English at A2.1 level. From the first lesson, the teacher speaks only English. You will hear, speak and use English all the time in class. This helps you to think in English and feel more confident. Join now and start speaking English with more confidence!

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

Mesut Yayla

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **263A3359**
Do, 24.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Easy English Upgrade A2.1 (ab Lekt. 8/9)

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **263A3361**
Mo, 28.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

Easy English Upgrade A2.2 (ab Lekt. 4)

Mehrsa Vatanparast

Realschule, Raum B215 ■ **263A3363**
Mi, 30.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Englisch B1: Fortgeschrittene Sprachverwendung

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 36.

A new start: Refresher B1 (ab Lekt. 3)

Elke Roßnagel

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **263A3369**
Mo, 28.09.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 11 x, 88 € bei 7 – 12 Tn, 110 € bei 5 – 6 Tn

A new Start – Refresher B1 (ab Lekt. 5)

Elke Roßnagel

Realschule, Raum C111 ■ **263A3365**
Mo, 28.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 11x, 88 € bei 7 – 15 Tn, 110 € bei 5 – 6 Tn

Thursday Evening Conversation (B1/B2)

Bettina Schnell

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A3372**
Do, 01.10.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 x, 104 € bei 4 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn

Englisch B2: Selbstständige Sprachverwendung

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 36.

GO FOR IT! B2 (ab Lekt. 3)

Beate Städtler

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **263A3373**
Do, 24.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x, 96 € bei 7 – 12 Tn, 120 € bei 5 – 6 Tn

Talk, talk, talk

Hilary Werner

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **263A3375**
Do, 24.09.26, 8.50 – 10.20 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn





Life Upper – Intermediate

Hilary Werner

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 263A3377

Di, 22.09.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn,
100 € bei 5 – 6 Tn

English Conversation (B2)

Nicola Hayer

Haus der Begegnung, Raum 207 (2. Stock)

■ 263A3379

Fr, 25.09.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 12 x, 96 € bei 7 – 15 Tn,
120 € bei 5 – 6 Tn

Conversation after Breakfast

Monica Walzebock

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG)

■ 263A3381

Mi, 30.09.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn,
100 € bei 5 – 6 Tn

Conversational English

Adi Dehn

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 263A3383

Mo, 19.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 €
bei 7 – 15 Tn

Conversation late on Thursday Mornings

Monica Walzebock

Evang. Gemeindezentrum

■ 263A3385

Do, 01.10.26, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x, 80 € bei 5 – 6 Tn,
100 € bei 7 – 10 Tn

Englisch C1

Advanced English – Use it or lose it!

Sabina Probst

Realschule, Raum CK11

■ 263A3387

Mi, 14.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn,
100 € bei 5 – 6 Tn

Business English

NEU! Business English (B1/B2)

Do you want to use English more confidently at work? In this course you improve your Business English for everyday situations in the office. You practise professional small talk with colleagues and customers and learn how to write clear and friendly emails in English. We also train typical phone conversations and useful phrases for business communication. The course focuses on speaking and practical exercises. You will build confidence, improve your vocabulary and communicate more naturally in international work situations. Lessons take place totally in English and support active speaking.

Mesut Yayla

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 263A3390

Do, 24.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn,
80 € bei 7 – 15 Tn

Small Talk in English: Start Conversations with Confidence – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A3391_O

Sa, 14.11.26, 11.00 – 12.30 Uhr, 10 €

Sound More Natural in Conversations – The English You Didn't Learn – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A3392_O

Sa, 12.12.26, 11.00 – 12.30 Uhr, 10 €

Grammatik Intensiv

A focus on: mixed tenses 1 Grammatik-Intensivkurs

Wann nutze ich gleich wieder das present perfect? Wozu war nochmal die Verlaufsform gut? Manchmal braucht es keinen wöchentlichen Sprachkurs, sondern lediglich eine punktuelle Auffrischung bereits vorhandener Kenntnisse. Geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Stufe A2 – B1. Material wird gestellt, Materialkosten i.H.v. 3 € p.P. sind vor Ort zu entrichten.

Mareike Sedlmeier

Realschule, Raum CK10

■ 263A3395

Sa, 26.09.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 26 €



A focus on: mixed tenses 2 Grammatik-Intensivkurs

Die gängigen Zeiten wie simple past und present perfect, will-future und present continuous haben Sie bereits im Griff? Then let's take your proficiency to the next level! Kompakt und knackig befassen wir uns mit den „exotischeren“ Zeiten wie future perfect, past perfect continuous und den Passivformen.

Mareike Sedlmeier

Realschule, Raum CK10

Sa, 12.12.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 26 €

■ 263A3394

Raus aus dem Klassenzimmer

Pubquiz – Englisch/Deutsch – Raus aus dem Klassenzimmer, rein in den Pub!

Learning a language is more than studying grammar and trying to remember vocabulary – so, let's apply it with an activity that we enjoy: A pub quiz. Here the contestants try to answer questions about (almost) every topic – may it be history, geography, VIPs or maybe even christmas- in a comfortable pub setting. Oh, and in English and German! The host works as an English teacher, is a big pub quiz fan and has already hosted several quiz nights. Everyone can join and enjoy an exciting game!

Bitte vorher einen Tisch im Corner House reservieren. Kosten: 3 € pro Person an der Abendkasse. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach kommen und mitmachen! Einlass im Corner House ab 17 Uhr, Beginn der Veranstaltung ist 20 Uhr. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Corner House Pfaffenhofen angeboten.

Theresa Stumpf

The Corner House _ Irish Bar & Beergarden Pfaffenhofen

■ 263A3399

Nächste Termine: Mi, 30.09., 28.10. (Halloween Special), 25.11., 23.12. (Christmas Special), jeweils 20.00 – 22.00 Uhr, je 3 €



Französisch für Anfänger*innen A1

NEU! Französisch für Anfängerinnen und Anfänger – Chapeau! A1 (ab Lekt. 1)

Möchten Sie Französisch lernen und die Sprache direkt aktiv erleben? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der französischen Sprache. Von Anfang an spricht die Dozentin ausschließlich Französisch. So tauchen Sie Schritt für Schritt in die Sprache ein und lernen, sie direkt zu verstehen und zu verwenden. Sie üben einfache Wörter, kurze Sätze und typische Alltagssituationen wie Begrüßung oder Einkaufen. Durch viel Hören und Sprechen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Umgang mit der neuen Sprache.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Chapeau! A1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003434-5) erst nach der ersten Kursstunde.

Imane Yayla

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 263A3400

Mi, 30.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

Voyages neu A1 (ab Lekt. 9)

Gayane Brutyan

Realschule, Raum C108

■ 263A3401

Mo, 28.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

„Une baguette, s'il vous plaît“ – Voyages neu A1 (ab Lekt. 10/11)

Renate Hofmann

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A3403

Di, 29.09.26, 9.15 – 10.45 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 12 Tn

Französisch A2: Grundlegende Kenntnisse

Chapeau! A2 (ab Lekt. 10)

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. Insgesamt herrscht im Kurs eine ungezwungene Lernatmosphäre, in der die Wünsche der TN berücksichtigt werden und darauf eingegangen wird.

Gayane Brutyan

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A3405

Di, 29.09.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn



Französisch B1: Fortgeschrittene Sprachverwendung

Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – On y va! B1

Renate Hofmann

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A3407**
Mo, 28.09.26, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn,
80 € bei 7 – 15 Tn

Lektürekurs Französisch (Niveau B1): Éric-Emmanuel Schmitt: Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran

Ce récit de l'écrivain franco-belge raconte la relation entre un épicier musulman et un adolescent juif dans le Paris des années 1960. Il a été publié dans plus de cinquante pays.

Lisa Schmaus

Realschule, Raum C109 ■ **263A3409**
Di, 06.10.26, 18.15 – 19.45 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 104 €
bei 4 Tn

Lust auf Französisch? (Vormittagskurs)

Renate Hofmann

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A3410**
Do, 01.10.26, 9.15 – 10.45 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 €
bei 7 – 12 Tn

Französisch B2: Selbstständige Sprachverwendung

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! Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse (mind. gemäß Mittelstufe B1; vgl. Infos zu den Sprachkursen). Lehrwerk und Kosten für Kopien werden in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Sébastien Raguin

Realschule, Raum B204 ■ **263A3411**
Mo, 05.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 7 x, 56 € bei 7 – 12 Tn,
70 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch für Anfänger*innen A1

NEU! Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger – Dieci A1 (ab Lekt. 1)

Neu beginnender Anfängerkurs. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Italienischen: Wortschatz, Grammatik, Konversation. Gemeinsam werden wir in die italienische Kultur eintauchen und uns mit Alltagssituationen befassen.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Dieci A1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7) erst nach der ersten Kursstunde. Bitte mitbringen: 3 € für Kopien.

Celina Patrascu

Realschule, Raum C114 ■ **263A3549**
Mi, 30.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x (kein Termin am 7.10.),
100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

NEU! Italienisch für Wiedereinsteiger*innen A1

Sie haben bereits ein bisschen Italienisch gelernt aber wenig Übung? In einer kleinen interaktiven Runde wenden wir das Gelernte sofort beim Sprechen an. Ohne Kursbuch.

Dina Lesser

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **263A3550**
Mi, 23.09.26, 10.30 – 12.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn,
80 € bei 7 – 8 Tn

Italienisch sehr geringe Vorkenntnisse – Dieci A1 (ab Lekt. 3)

Bernd Duschner

Realschule, Raum C105 ■ **263A3551**
Mo, 21.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn,
100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch sehr geringe Vorkenntnisse – Dieci A1 (ab Lekt. 7) – online

Alessia Vella

Onlinekurs ■ **263A3553_O**
Mi, 23.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x 100 € bei 5 – 6 Tn,
80 € bei 7 – 15 Tn

Italienisch geringe Vorkenntnisse – Dieci A1 (ab Lekt. 7)

Bernd Duschner

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **263A3555**
Di, 22.09.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn,
100 € bei 5 – 6 Tn



Lust auf Italienisch? – Espresso 1 (ab Lekt. 8/9)

Dina Lesser

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **263A3559**
Di, 22.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 8 Tn

Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 9)

Angela Vece

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **263A3565**
Di, 22.09.26, 10.00 – 11.30 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7 – 15 Tn

Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 10)

Angela Vece

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **263A3561**
Do, 24.09.26, 10.30 – 12.00 Uhr, 7 x, 70 € bei 5 – 6 Tn, 91 € bei 4 Tn

Dieci! Italienisch A1 (ab Lekt. 10) – online

Ludwig-Paul Forchhammer

Onlinekurs ■ **263A3568_O**
Do, 01.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch A2: Grundlegende Kenntnisse

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 36.

Italienisch grundlegende Kenntnisse A2 – Dieci A2 (ab Lekt. 3)

Bernd Duschner

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **263A3563**
Di, 22.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Italienisch grundlegende Kenntnisse A2 – Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 7)

Dr.phil. Francesca Krammer-Keck

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A3571**
Mi, 23.09.26, 16.00 – 17.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch für Fortgeschrittene – Con Piacere nuovo A2 (ab Lekt. 7)

Dr.phil. Francesca Krammer-Keck

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **263A3573**
Do, 24.09.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch grundlegende Kenntnisse A2 – Dieci! A2 (ab Lekt. 10) – online

Sabrina Capobianco

Online-Kurs ■ **263A3575_O**
Di, 22.09.26, 19.35 – 21.05 Uhr, 11 x, 110 € bei 5 – 6 Tn, 88 € bei 7 – 10 Tn

Italienisch B1: Fortgeschrittene Sprachverwendung

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 36.

Se non ADESSO, quando? Wenn nicht ADESSO, wann? Italienisch Konversation A2/B1

Maria Rosaria Castaldi

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A3577**
Mo, 05.10.26, 12.30 – 14.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Italienisch für Fortgeschrittene – B1

Dina Lesser

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A3580**
Mo, 21.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 170 € bei 3 Tn, 130 € bei 4 Tn

Italienisch B2: Selbstständige Sprachverwendung

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 36.

Viva l'Italiano! – Italienisch für Fortgeschrittene B2

Dina Lesser

Realschule, Raum C108

■ **263A3583**

Mi, 23.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Conversazione Facile

Angela Vece

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG)

■ **263A3587**

Di, 22.09.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 8 x, 136 € bei 3 Tn, 104 € bei 4 Tn

Conversazione italiana

Silvana Rosaria Sciacca

Realschule, Raum C109

■ **263A3589**

Mi, 23.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Italienische Grammatik

Italienisch intensiv – Aussprache – online

vhs-Online-Kooperation

■ **263A3591_O**

Mo, 26.10.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €

Imperfetto e Passato Prossimo – come e quando? Italienische Zeiten intensiv – online

vhs-Online-Kooperation

■ **263A3592_O**

Fr, 04.12.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 16 €



Frauen ins zurück Berufsleben

DONNERSTAG, 19. NOVEMBER 2026

ab 9 Uhr

NEU

Ilmtalhalle Reichertshausen
(Paidorfer Straße 10)

Persönlicher Erstkontakt zu Arbeitgebern für Frauen, die wieder in das Berufsleben einsteigen möchten.

Kostenlose Anmeldung:

www.kus-pfaffenhofen.de/frauen





Spanisch für Anfänger*innen 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

Realschule, Raum C108

■ 263A3601

Di, 22.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch geringe Vorkenntnisse – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 7)

Carolina Perales

Realschule, Raum C113

■ 263A3604

Mi, 30.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch geringe Vorkenntnisse – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 12)

Mario Diaz Gavier

Realschule, Raum B202

■ 263A3608

Mo, 21.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 12)

Carolina Perales

Realschule, Raum C113

■ 263A3610

Mo, 28.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch A2: Grundlegende Kenntnisse

Spanisch grundlegende Kenntnisse A2 – Perspectivas ¡Ya! A2 (ab Lekt. 14)

Carolina Perales

Realschule, Raum C113

■ 263A3620

Di, 22.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Spanisch für Fortgeschrittene

Español conversación/gramática (B1/B2)

Für Teilnehmende die bereits über Kenntnissen entsprechend der Niveaustufe B1 verfügen (vgl. Infos zu den Sprachkursen). Diese werden gefestigt und Grammatiklücken geschlossen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Hörverstehen.

Bitte bringen Sie mit: 5 € für Kopien.

Yolanda Böhm

Realschule, Raum C106

■ 263A3631

Mo, 21.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Conversación en español – Spanisch C1

Yolanda Böhm

Realschule, Raum C106

■ 263A3641

Mo, 21.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Chinesisch

NEU! Chinesisch für Anfänger*innen – HSK 1.1

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, systematisch die Grundlagen der chinesischen Pinyin-Schrift, grundlegende Alltagssprache sowie den zentralen Wortschatz der HSK-Stufe 1 zu vermitteln. Ohne Lehrbuch, bitte bringen Sie mit: 5 € für Kopien.

Xiaoling Dong

Realschule, Raum B209

■ 263A3701

Mi, 23.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x (kein Termin am 7.10.), 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



Deutsche Gebärdensprache

NEU! Deutsche Gebärdensprache Grundkurs 1

In diesem Kurs lernen Sie die eigenständige, die vollwertige Sprache der Tauben Menschen – eine visuelle, wunderschöne Sprache. Neben den Gebärden trainieren Sie auch die Grammatik und somit automatisch Mimik. Sie erhalten einen Einblick in das Leben und Kultur der Gebärdensprachgemeinschaft. Für mehr Miteinander, Austausch und Verständnis.

Regina Sovarzo, staatl. anerkannte Gebärdensprachdozentin

vhs-Raum Hauptplatz 12

■ 263A3704

Fr und Sa, 13.11. und 14.11. sowie 20. und 21.11., Fr von 16 – 19:30, Sa jeweils von 10 – 15 Uhr, 137 €

Japanisch

NEU! Japanisch für Anfänger*innen

Wollen Sie eintauchen in die Japanische Sprache und Kultur? Wollen Sie dieses faszinierende Land besser kennen lernen? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen Sie mit einer Muttersprachlerin Sprache, Land und Leute kennen!

Aiko Polster

Realschule, Raum B204

■ 263A3700_1

Mi, 30.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Japanisch mit geringen Vorkenntnissen (Fortsetzung im 3. Trimester)

Aiko Polster

Realschule, Raum B204

■ 263A3700

Di, 29.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Ihr Medienhaus



**HUMBACH
UND
NEMAZAL**

Die Leistungsdrucker



📍 Ingolstädter Straße 102
85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

☎ 0 84 41 80 68 - 0

@ info@humbach-nemazal.de

🌐 www.humbach-nemazal.de

persönlich | hochwertig | zuverlässig



Kroatisch

Kroatisch / Bosnisch / Serbisch für Anfängerinnen und Anfänger

Sie wollen sich einmal so richtig erholen und haben dafür Kroatien oder eine nahegelegene Region ausgewählt? Hier finden Sie in erreichbarer Entfernung eine äußerst gastfreundliche und preiswerte Ferienregion. 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 dosli“!

Faruk Hot

Realschule, Raum C106

■ **263A3702**

Mi, 23.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 156 € bei 4 Tn, 120 € bei 5 bis 6 Tn

Kroatisch für Fortgeschrittene (B1) mit „Kroatisch ohne Mühe“ (ab Lekt. 1)

Faruk Hot

Realschule, Raum C106

■ **263A3703**

Mi, 23.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 156 € bei 4 Tn, 120 € bei 5 – 6 Tn

Latein

Latein – das Tor zur Welt (für Fortgeschrittene)

Lust auf Latein? Die wohl erfolgreichste Sprache aller Zeiten und alles andere als tot! Mutter Latein lebt weiter in ihren zahlreichen Töchtern, den romanischen Sprachen. Bei Fragen können Sie sich auch gerne an den Dozenten wenden (Tel. 08441 7974041).

Dieter Kleiss

Realschule, Raum C109

■ **263A3706**

Do, 24.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 120 € bei 5 – 6 Tn, 156 € bei 4 Tn

Russisch

Russisch – 13. Semester

Fortsetzung des Kurses auf Niveau A2. Kein Kurs am 20.10., 17.11. und 24.11.2026.

Tatjana Vavruk

Realschule, Raum C106

■ **263A3710**

Di, 29.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 x, 72 € bei 7 – 12 Tn, 90 € bei 5 – 6 Tn

Russisch mit System (Fortgeschrittene)

Fortsetzung des Kurses auf Niveau A2. Kein Kurs am 19.10, 16.11. und 23.11.2026.

Tatjana Vavruk

Realschule, Raum B209

■ **263A3711**

Mo, 28.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 x, 117 € bei 4 Tn, 90 € 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 altehrwürdigen Sprache nähern und uns in die geistig-religiöse Welt Indiens vertiefen.

Dieter Kleiss

Realschule, Raum CK11

■ **263A3712**

Mo, 28.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x, 156 € bei 4 Tn, 120 € bei 5 – 6 Tn

Türkisch

NEU! Türkisch für Anfänger*innen – Ne güzel! A1 (ab Lekt. 3)

Sie wollen sich in einfachen Alltagssituationen auf Türkisch verständigen? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Türkischkurs mit einer Muttersprachlerin lernen Sie neben der Erstkommunikation auch Kenntnisse für den Urlaub.

Samira Mara Sever

Realschule, Raum C112

■ **263A3713**

Di, 29.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn



Gesundheit

Den Kurs

be- stimmen

Sie!

Gesundheit für Alle!

vhs

80 JAHRE **vhs**
Volkschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

—●—●—●—●—
vhs **gestern**. heute. **morgen**.



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.

Medizinische Themen / Naturheilkunde

Darmgesundheit und Stoffwechsel

80% unseres Immunsystems befinden sich im Darm. Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit – er beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem, die Psyche und das allgemeine Wohlbefinden. Läuft der Darm auf Sparflamme kann er nur noch geringe Mengen an Nährstoffen aufnehmen und typische Volkskrankheiten wie Darmerkrankung, Autoimmunkrankheit, Unverträglichkeit u.v.m. entstehen... weitere Infos und Material online.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Christian Brandl, Ernährungsberater

Realschule, Raum C112

Mi, 14.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

■ 263A4003

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... weitere Infos und Material online.

Daniela Kleinhans, Notfallsanitäterin

Realschule, Raum CK10

Di, 22.09.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 42 € inkl. Skript.

■ 263A4005

NEU! Gesund Trinken – Was wir über unser Wasser wissen sollten

Wasser begleitet uns täglich, doch wie bewusst setzen wir uns mit seiner Qualität, seiner Herkunft und seiner Bedeutung für unseren Körper auseinander? Dieser Vortrag soll Ihnen einen alltagstauglichen Überblick über das Thema Trinkwasser geben. Wir sprechen über die Aufgaben des Wassers in unserem Körper, Unterschiede zwischen Leitungs- und Mineralwässern, aktuelle Herausforderungen für die Wasserqualität sowie praktische Orientierungshilfen für den Alltag... weitere Infos und Material online.

Daniel Müller, ganzheitl. Ernährungsberater

Realschule, Raum C111

Di, 27.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

■ 263A4006

NEU! Ernährung im Einklang mit dem Zyklus

Jede Phase des weiblichen Zyklus bringt unterschiedliche Bedürfnisse mit sich. Wer Ernährung und Lebensstil gezielt darauf abstimmt kann Energie, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit unterstützen. Erfahren Sie, wie ihr Zyklus Stoffwechsel, Energielevel und Wohlbefinden beeinflusst. Sie lernen die wichtigsten physiologischen Zusammenhänge kennen und erhalten konkrete, alltagstaugliche Tipps zur Ernährung in den verschiedenen Zyklusphasen... weitere Infos und Material online.

Andrea Brandes, gepr. Ernährungsfachwirtin

Realschule, Raum C105

Do, 29.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

■ 263A4007

Migräne verstehen – welche Rolle Ernährung spielen kann

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass bei Migräne häufig auch Stoffwechsel- und Energieprozesse im Gehirn eine Rolle spielen können. Lernen Sie, welchen Einfluss Ernährung und Blutzuckerstabilität auf die Migräne haben können und warum bestimmte Ernährungsformen – v.a. die ketogene Ernährung – zunehmend im Zusammenhang mit Migräne diskutiert werden... weitere Infos und Material online.

Sonja Bayer, Gesundheits- und Ernährungskoachin

Onlinekurs

Do, 29.10.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 €

■ 263A4008_O



NEU! Fit durch den Winter mit TCM

Auch in der kalten Jahreszeit möchten wir aktiv, gesund und voller Energie bleiben. Lernen Sie, welche Lebensmittel nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) das Immunsystem unterstützen und den Körper von innen stärken können... weitere Infos und Material online.

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM.

Realschule, Raum C111

■ 263A4009

Di, 10.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

NEU! Besser schlafen – entspannt und achtsam

Guter Schlaf ist die Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Erfahren Sie, wie Schlaf entsteht, welche Ursachen Schlafstörungen oft haben und was Sie selbst für erholsame Nächte tun können. Ergänzend lernen Sie bewährte Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Achtsamkeitsübungen kennen... weitere Infos und Material online.

Robert Mallisch, Kursleiter für progressive Muskelentspannung

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A4011

Sa, 14.11.26, 10.30 – 16.00 Uhr (1 Std. Mittagspause), 39 € inkl. Handout

Kleingruppe mit max. 8 Personen.

Erste-Hilfe aus der Natur – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4020_O

Mi, 28.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Leichter durch die Wechseljahre mit TCM – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4021_O

Do, 12.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

ADHS bei Erwachsenen? – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4022_O

Di, 24.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Zusatzstoffe in Lebensmitteln – Einfluss auf die Gesundheit – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4023_O

Mo, 30.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Gesund im Home Office – interaktiver Vortrag – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4024_O

Mi, 02.12.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

Teilnehmen von zu Hause aus!

Atmung neu entdecken – Stress reduzieren, Energie steigern – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4026_O

Mo, 11.01.27, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Teilnehmen von zu Hause aus!

Was tun, wenn Blähungen, Durchfall, Völlegefühl oder Bauchschmerzen zur Last werden? Nahrungsmittelunverträglichkeiten – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4027_O

Mi, 11.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

Wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können Übergewicht und Bluthochdruck – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4028_O

Mi, 14.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

vhs.online: Risikofaktor Vitaminmangel am Beispiel Vitamine

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4029_O

Mi, 18.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

Für mehr Verständnis, Struktur & innere Ruhe im Alltag ADHS im Grundschulalter – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4030_O

Do, 08.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

Essen gegen das Vergessen – Wie können wir unser Gehirn fit halten? Demenz vorbeugen! – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4031_O

Mi, 21.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €



Stressbewältigung und Burnout-Prävention Warnsignale erkennen und Umgang im Alltag – online

vhs-Online-Kooperation

Do, 15.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

■ 263A4032_O

Entspannung & Stressreduktion

Achtsamkeitsmeditation – Anfängerkurs

Dieser Kurs ist für Alle, die noch keine Erfahrungen mit Achtsamkeitsmeditation oder anderen Entspannungsverfahren sammeln konnten und einen wöchentlichen Termin außerhalb der eigenen vier Wände zum Abschalten und Runterkommen wünschen. Wir beginnen mit ersten Atemmeditationen im Stehen, Sitzen und Liegen und erarbeiten uns unsere eigene Meditationspraxis... weitere Infos und Material online.

Sabine Bauer, Dipl. – Psychologin

vhs Hauptplatz 12, Gesundheitsraum
Fr, 02.10.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 4 x, 33 €

■ 263A4101

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- ... weitere Infos und Material online.

Sabine Bauer, Dipl. – Psychologin

vhs-Raum Hauptplatz 12
Fr, 27.11.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 6 x, 49 €

■ 263A4102

Feng Shui

NEU! Feng Shui im Wohnen und Leben

Wie beeinflusst die Gestaltung unserer Räume unser Wohlbefinden? Feng Shui betrachtet das Zusammenspiel von Umgebung, Energie und Lebensqualität. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der traditionellen chinesischen Harmonielehre kennen und erfahren, wie Sie Ihre Umgebung und die Ihrer Familie bewusst gestalten können... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

**Ursula Grimm, Yoga-Trainerin, Psychologische
Beraterin und Entspannungstherapeutin**

Realschule, Raum C105

Sa, 14.11.26, 13.30 – 15.00 Uhr, 9 €

■ 263A4103

Klangschalenmeditation

Klangvolle Stärkung der Gesundheit

Für die Gesundheit müssen wir immer etwas tun, sie wird uns nicht einfach geschenkt. Stärken Sie Ihre Gesundheit, indem Sie dem täglichen Stress entfliehen. Mit einer meditativen Fantasiereise mit Klangschalen und Tam Tam Gong erfahren Sie eine wirksame und ganzheitliche Entspannungsmethode... weitere Infos und Material online.

Gabriele Friedl

Pfarrheim Pfaffenhofen, Raum St. Hildegard

Kurs 1:

Mi, 07.10.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x, 31 €

■ 263A4108

Kurs 2:

Mi, 07.10.26, 19.40 – 20.40 Uhr, 4 x, 31 €

■ 263A4109



vhs-Team 1988



Yoga

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 mit der jede Kursstunde ausklingt, erlernen Sie Stück für Stück zur Ruhe zu kommen... weitere Infos und Material online.

Ursula Grimm, Yoga-Trainerin, Psychologische Beraterin und Entspannungstherapeutin

Realschule, Gymnastikraum CK15

Kurs 1:

Do, 01.10.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 98 €

■ 263A4111

Kurs 2:

So, 04.10.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 7 x, 69 €

■ 263A4113

Yoga & Entspannung – achtsam, sanft und ohne Leistungsdruck

Sanfte Bewegung, bewusstes Atmen und wohltuende Entspannung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Übungen werden in ruhigem Tempo angeleitet und finden im Stehen statt, können bei Bedarf aber auch im Sitzen auf dem Stuhl oder im Liegen ausgeführt werden. So bleibt der Kurs flexibel und für unterschiedliche körperliche Voraussetzungen gut geeignet... weitere Infos und Material online.

Ursula Grimm, Yoga-Trainerin, Psychologische Beraterin und Entspannungstherapeutin

Realschule, Gymnastikraum CK15

Do, 01.10.26, 15.50 – 16.50 Uhr, 10 x, 66 €

■ 263A4112

Hatha Yoga für Ein- und Wiedereinsteiger

Yoga ist ein Gesundheitsprogramm für den ganzen Menschen. Wir verbessern die Körperhaltung, stärken die Muskulatur und fördern das Körperbewusstsein und die Koordination. Die ruhigen und leicht zu erlernenden Übungen schulen auch den Geist und helfen ruhiger und Gelassener zu werden... weitere Infos und Material online.

Monika Ott, zert. Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mi, 23.09.26, 18.45 – 20.00 Uhr, 14 x, 115 €

■ 263A4116

NEU! Yoga – Training, Atmung, Entspannung

In diesem Kurs erwarten dich kraftvolle, fließende Flows aus dem Vinyasa Yoga. Du verbindest Atem und Bewegung, baust Kraft auf, findest Fokus und Balance. Im zweiten Teil der Stunde gehen wir jeweils in ruhiges Yin Yoga über. Die lang gehaltenen Dehnübungen helfen dir, dich zu entspannen und abzuschalten... weitere Infos und Material online.

Vreni Fischer, Yogalehrerin

vhs-Raum Hauptplatz 12

Mi, 23.09.26, 18.45 – 20.00 Uhr, 10 x 82 €

Kein Training am 7. und 14. Oktober.

■ 263A4117

NEU! Yoga ist mehr als nur Training

Yoga wird heute oft mit körperlichen Übungen verbunden. Doch ursprünglich ist Yoga weit mehr als das: ein jahrtausendealter Weg zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Selbsterkenntnis. In diesem Seminar lernen wir die philosophischen Grundlagen des Yoga kennen. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf den achtgliedrigen Pfad des Patanjali und beschäftigen uns mit den Yamas und ... weitere Infos und Material online.

Vreni Fischer, Yogalehrerin

Realschule, Gymnastikraum CK15

Sa, 14.11.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 20 €

■ 263A4118

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



Hatha-Yoga – Entspannt und Energiegeladen in den Tag!

In unserer Hatha-Yoga-Einheit am Morgen üben wir gemeinsam verschiedene Asanas und sanfte fließende Vinyasas – immer im Einklang mit unserem Atem. Kurze Meditationen geben Dir innere Ruhe & Klarheit. Nach der Stunde fühlst Du Dich energetisiert, mental klar & bereit für alles was der Tag bringt... weitere Infos und Material online.

Yvonne Mietchen, Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Do, 24.09.26, 8.00 – 9.00 Uhr, 10 x, 66 €

■ 263A4120

NEU! Yoga: Kraft – Balance – Beweglichkeit

Sie wollen Ihre Beweglichkeit, Kraft und Balance verbessern? Wir verbinden kräftigende Körperhaltungen, fließende Bewegungsabläufe und wohltuende Dehnungen zu einer ausgewogenen Praxis für Körper und Geist. Eine Entspannungsphase rundet jede Stunde ab. Im Mittelpunkt stehen Varianten des Sonnengrußes, die Schritt für Schritt aufgebaut und durch einfache Flows ergänzt werden... weitere Infos und Material online.

Stefanie Koch

vhs-Raum Hauptplatz 12

Do, 12.11.26, 17.30 – 18.45 Uhr, 6 x, 49 €

■ 263A4122

Yoga & Stretch – Sanfte Bewegung und tiefe Entspannung

Yoga & Stretch kombiniert mobilisierende Dehnübungen mit achtsamer Körperarbeit. Ideal für alle, die Verspannungen lösen, die Muskulatur sanft stärken und ihre Beweglichkeit verbessern möchten. Für Einsteiger ebenso geeignet wie für Geübte – jeder findet hier seinen eigenen Rhythmus... weitere Infos und Material online.

Sylvia Spaude, Mental Health Coach, Entspannungstrainerin und Wellness-Masseurin

inFORM Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 30

Di, 06.10.26, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x, 70 €

Kooperation inFORM

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

■ 263A4123

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. Die Synchronisation von Bewegung und Atem hilft Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und die Muskulatur zu stärken. Jeder bewegt sich im Rhythmus seines Atems. So lernen wir achtsamer mit uns und unserer Umwelt umzugehen... weitere Infos und Material online.

Maria Neukäufer

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mo, 28.09.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 10 x, 100 €

■ 263A4126

Yoga am Abend – Atmung, Entspannung und Körpergefühl

Nach einem stressigen Tag finden Sie hier die Gelegenheit sich Zeit für sich zu nehmen, Ihren Körper zu spüren und zur Ruhe zu kommen. Tanken Sie neue Kräfte mit leicht zu erlernenden Übungen, die einerseits die Entspannung fördern aber auch das Gefühl für Ihre Körperhaltung und Ihre Muskulatur fördern... weitere Infos und Material online.

Daniela Biechele-Weiß, Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mo, 28.09.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 66 €

■ 263A4127

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... weitere Infos und Material online.

Carmen Glaser, Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

So, 06.12.26, 9.30 – 11.00 Uhr,

So, 13.12.26, 9.30 – 11.00 Uhr,

So, 20.12.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 39 €

■ 263A4130

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... weitere Infos und Material online.

Carmen Glaser, Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

So, 06.12.26, 11.30 – 13.00 Uhr,

So, 13.12.26, 11.30 – 13.00 Uhr,

So, 20.12.26, 11.30 – 13.00 Uhr, 39 €

■ 263A4131

Qi Gong – Tai Chi

Energie am Morgen mit TCM, Qi Gong und Yoga Elementen

In dieser Stunde verbinden wir die sanften Bewegungen aus dem Qi Gong, Elemente aus dem Yoga, eine bewusste Atmung und eine kurze Meditation. Basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) aktivieren wir die Meridiane, fördern den Energiefluss und bringen Körper und Geist in Balance... weitere Infos und Material online.

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

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Di, 22.09.26, 10.10 – 11.40 Uhr, 10 x, 100 €

■ 263A4144

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... weitere Infos und Material online.

Karin Sedlmeier, Qi Gong-Lehrerin und Stressberaterin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Di, 06.10.26, 8.45 – 10.00 Uhr, 10 x, 90 €

■ 263A4158

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. Die Statik des Körpers wird über das Qi Gong hinaus in der Fortbewegung reguliert. Gelenke werden entlastet, innere Muskulatur aufgebaut, Sehnen werden geschmeidiger... weitere Infos und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Fr, 25.09.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 12 x, 140 €

■ 263A4170

Qi Gong für Alle

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... weitere Infos und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Fr, 25.09.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 12 x, 95 €

■ 263A4172

helpline
Das Sanitätshaus

- Rollatoren
- Hilfen fürs Bad
- Pflegebetten
- Aufstehstühle
- E-Mobile
- Rollstühle
- Bandagen
- Kompressionsstrümpfe
- ... und mehr!



Adolf-Rebl-Str. 31 • Pfaffenhofen • 0 82 52 - 89 52 0
info@help-line.de • www.help-line.de



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. Die inneren Organe werden massiert und somit unterstützt... weitere Infos und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

vhs-Raum Hauptplatz 12

■ 263A4175

Do, 24.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x, 140 €

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... weitere Infos und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

vhs-Raum Hauptplatz 12

■ 263A4177

Sa, 24.10.26, 9.00 – 14.30 Uhr,

So, 25.10.26, 9.00 – 14.30 Uhr, 75 €

Meditativer Tanz

Tanzen ist Träumen mit den Beinen – einmal im Monat Kraft tanken

In unserer stressgeplagten Zeit ist es besonders wichtig, sich Pausen zu gönnen und Inseln der Ruhe zu finden. Wir laden Sie ein, mit uns zusammen den Alltag zu vergessen und bei wohlthuender Musik und einfachen meditativen Tänzen zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Bitte bequeme, abriebfeste Schuhe anziehen und ein Getränk mitbringen.

Albert Hofmann / Renate Hofmann

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 263A4184

Do, 08.10.26, Do, 12.11.26, Do, 10.12.26, Do, 14.01.27, jeweils 20.00 – 21.15 Uhr, 32 €

Ernährung

Gesund kochen – auch mit kleinem Budget

Mit Herz, Verstand und kleinem Geldbeutel gut kochen? In diesem Kurs geht es darum zu zeigen, wie eine vollwertige, nährstoffreiche Alltagsküche auch mit kleinem Budget gelingen kann. Statt Fertigprodukte und teure Spezialzutaten zu verwenden, setzen wir auf saisonale Grundnahrungsmittel, frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide und kreative Resteverwertung... weitere Infos und Material online.

Marina Pavlenko, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin in Ausbildung

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ 263A4206

So, 17.01.27, 9.00 – 14.00 Uhr, 46 € inkl. aller Materialien und Rezeptheft zum Mitnehmen.

Zucker im Alltag – weniger ist mehr – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4210_O

Mo, 12.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Longevity – Länger jung leben – Wie wir die Zukunft unserer Gesundheit selbst gestalten können – online

vhs-Online-Kooperation

■ 263A4211_O

Mo, 19.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

Kosmetik & Pflege

Schminkkurs – Tagesmakeup

Schnell, einfach, frisch und schön soll es aussehen – ich zeige Ihnen wie es geht! Unter der Anleitung einer erfahrenen Visagistin und Makeup Stylistin schminken Sie Schritt für Schritt ein schnelles Tagesmakeup, das zu jedem passt... vollständige Kursbeschreibung u. Material online.

Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A4302

Sa, 09.01.27, 10.00 – 12.00 Uhr, 46 €, inkl. Materialkosten



Gua Sha Steinmassage – Beauty-Ritual mit Tradition

Gönn dir eine kleine Auszeit und bring deine Haut zum Strahlen! In diesem Workshop erlebst du die entspannende und revitalisierende Wirkung der Gua Sha Massage. Mit sanften, fließenden Bewegungen lernst du, wie du Lymphfluss und Durchblutung aktivierst, Schwellungen reduziert und feine Linien milderst... vollständige Kursbeschreibung und Material online.

Magdalena Stania

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Kurs 1: **263A4310**
Di, 22.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 29 €, inkl. Material

Kurs 2: **263A4311**
Fr, 13.11.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 29 €, inkl. Material

Kurs 3: **263A4312**
Fr, 15.01.27, 17.00 – 18.30 Uhr, 29 €, inkl. Material

Rauhnächte

Reflektieren. Loslassen. Neu beginnen. – Dein Rauhnächte-Workshop

In diesem Workshop erhältst du einen sanften Einblick in Ursprung und Bedeutung der besonderen Zeit der Rauhnächte. In achtsamen Reflexionen blickst du bewusst auf das vergangene Jahr zurück und öffnest dich für neue Möglichkeiten...online weiterlesen.

Jutta Köstler

vhs-Raum Hauptplatz 12

Kurs 1: **263A4321**
Di, 10.11.26, 17.30 – 20.00 Uhr, 18 €, zzgl. 5 € Material

Kurs 2: **263A4322**
Di, 17.11.26, 17.30 – 20.00 Uhr 18 €, zzgl. 5 € Material

Aktiv & Bewegung

Fit und bewegt mit 50+

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training zu motivierender Musik in netter Runde, angepasst an Ihre Bedürfnisse. Mit gezielten Übungen stärken wir Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination... online weiterlesen.

Ganna Maslivets

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Fr, 25.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 65 €

Kein Kurs am 30.11.26 und in den Ferien

Deep Energy – Ganzkörpertraining für Körper & Geist

Dieses Training kombiniert Kraft, Ausdauer und bewusste Bewegung. Durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden Muskulatur und Faszien aktiviert, Energie freigesetzt und Spannungen gelöst... online weiterlesen.

Ganna Maslivets

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Fr, 25.09.26, 18.10 – 19.10 Uhr, 10 x, 65 €

Kein Kurs am 30.11.26 und in den Ferien

263A4401

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: **263A4402**
Mo, 21.09.26, 15.30 – 16.30 Uhr, 13 x, 91 €

Kurs 2: **263A4403**
Mo, 21.09.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 13 x, 91 €

Faszien Fit – online

Die Faszien umgeben unsere Muskeln und haben deshalb großen Einfluss auf Sie. Ziel des Kurses ist es mit viel Abwechslung bessere Mobilität, mehr Stabilität und Schmerzfrei ins Wohlbefinden zurück... online weiterlesen.

Viola Baier

vhs-Online-Kurs _ Livestream

Mo, 21.09.26, 18.00 – 18.50 Uhr, 13 x, 91 €

263A4462_O



Gesunder Rücken

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

Wirbelsäulenschonende Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Diese gezielte Gymnastik kann Ihnen helfen, Beschwerden vorzubeugen... online weiterlesen.

Sybille Strobl

Pfarrheim Försbach Keine Kurse in den Ferien.

Kurs 1: **263A4405**

Di, 22.09.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 12 x, 72 €

Kurs 2: **263A4406**

Di, 22.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x, 72 €

Kurs 3: **263A4407**

Di, 22.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x, 72 €

Kurs 4: **263A4408**

Mi, 23.09.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 12 x, 72 €

Kurs 5: **263A4409**

Do, 24.09.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 12 x, 72 €

Kurs 6: **263A4410**

Do, 24.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x, 72 €

Wirbelsäulengymnastik

Fortsetzungskurs, nur noch wenige Plätze frei.
Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen!

Rainer Graßl

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle

Mi, 07.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 60 €

Kein Kurs am 11.11.26

Wirbelsäulengymnastik – Stärke Deinen Rücken, bleib in Bewegung

Wirbelsäulengymnastik ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur. Durch gezielte Übungen werden Haltungsschäden vorgebeugt... online weiterlesen.

Melanie Schütz

inFORM Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 30

Fr, 02.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kooperation inFORM



Feldenkrais & Körperarbeit

Im Feldenkrais-Kurs 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. Teilnahme vor Ort oder auch online möglich.

Freiheit im Schulter- und Nackenbereich Feldenkrais – Hybridkurs

Hybridkurs – Teilnahme vor Ort oder auch online möglich. Immer mehr Menschen verbringen eine lange Zeit des Tages in recht starren Sitz- bzw. Arbeitspositionen. Das kann zu Verspannungen in Schulter- und Nackenbereich führen, dies wiederum zu Kopfschmerzen oder anderen Unannehmlichkeiten. ... online weiterlesen.

**Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS®
Practitioner FVD**

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40. **263A4414_H**
Sa, 24.10.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

Für mehr Leichtigkeit im Rücken und im Leben. Feldenkrais Hybridkurs

In diesem Workshop werden Sie erleben, wie Sie sich mit Leichtigkeit bewegen und Ihren Rücken so gebrauchen können, dass er Ihr Partner wird. Ihr Rücken mit seiner Wirbelsäule ist wie der Dirigent eines Orchesters – ist er gut organisiert, können Sie ein sensationelles Konzert spielen... online weiterlesen.

**Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS®
Practitioner FVD**

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40. **263A4413_H**
Sa, 26.09.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

Augen-Blick für sich und seine Sicht – Feldenkrais – 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 erleben... online weiterlesen.

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS®

**Practitioner FVD**

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40.

Sa, 28.11.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

Dieser Kurs ist ein Hybridangebot

■ 263A4417_H

Knirschen, Knacken, Kauen rund um Kopf und Kiefer – Hybridkurs**Feldenkrais Workshop: Teil 1/4**

Durch Verspannungen oder Fehlhaltungen des Kiefergelenks bzw. der Gesichts- und Nackenmuskeln oder durch das feste Zusammenbeißen der Zähne, können Zähneknirschen, Knacken der Kiefergelenke, Schnarchen, Kopfschmerzen, Migräne, Nackenverspannungen, Stimmprobleme, aber auch Tinnitus entstehen. Die Funktions- und Leistungsfähigkeit Ihrer Kiefergelenke hängt sehr von der Auf- und Ausrichtung Ihres Körpers ab ... online weiterlesen.

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS®**Practitioner FVD**

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40.

Sa, 19.12.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

■ 263A4420_H

Eisbaden & Gesundheit**Lerne sicheres und entspanntes Eisbaden – mit der richtigen Technik und Vorbereitung**

In diesem Workshop erfährst du alles, was du brauchst, um das Eisbaden sicher und angenehm zu gestalten. Du lernst, wie du dich optimal vorbereitest, was du während des Eisbadens beachten solltest und welche Aufwärmstrategien dir helfen, danach wieder ins Gleichgewicht zu kommen... online weiterlesen.

Silvia Maier, Wim Hof Instruktorin

Yoga Freiraum, Manchingerstr. 19, Oberstimm

Kurs 1:

Sa, 19.09.26, 9.30 – 15.30 Uhr 139 €

■ 263A4423

Kurs 2:

Sa, 28.11.26, 9.30 – 15.30 Uhr 139 €

■ 263A4424

Zumba**Zumba®**

Lust auf Bewegung, gute Musik und jede Menge Spaß? Dann ist Zumba® genau das Richtige! Dieses mitreißende Tanz-Fitness-Programm kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einfachen Schritten – ganz ohne Vorkenntnisse.

Zumba 1:

■ 263A4437

Renate Langer

inFORM Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 30

Di, 06.10.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Zumba 2:

■ 263A4438

Renate Langer

inFORM Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 30

Do, 08.10.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Zumba 3:

■ 263A4439

Beatrice Kistler

Realschule, Gymnastikraum CK15

Mi, 23.09.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x, 60 €

Kein Kurs am 07.10.

Zumba 4:

■ 263A4479

Michaela Khamassi

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

Do, 24.09.26, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x, 70 €



Renate Oefe
Heilpraktikerin

*Ganzheitliche Therapien
für Körper und Seele*

Türltorstr. 31, 85276 Pfaffenhofen
Tel. 08441/277143

Mobil 0151/56153806

www.naturheilpraxis-oefe.de



Pilates

Pilates ist ein sanftes und zugleich effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördert. Durch fließende Bewegungen und bewusste Atmung wird vor allem die tiefliegende Rumpfmuskulatur gestärkt. Das verbessert die Körperhaltung, löst Verspannungen und sorgt für mehr Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.

NEU! After Work Pilates ■ 263A4443 Entspannt in den Feierabend, Anfänger und Fortgeschrittene

Zsuzsanna Keller
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7
Mi, 30.09.26, 17.00 – 18.15 Uhr, 10 x, 90 €

Pilates für Anfänger ■ 263A4444

Ganna Maslivets
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7
Di, 29.09.26, 19.20 – 20.20 Uhr, 10 x, 70 €

Pilates – Kraft aus der Mitte – Anfänger und Fortgeschrittene

Jutta Gunther
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7
Kurs 1:
Do, 15.10.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 70 € ■ 263A4446

Kurs 2: ■ 263A4447
Do, 15.10.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x, 70 €

Pilates auf der Matte

Julia Meichsner ■ 263A4448
bellissima, Fitness für Frauen, Adolf-Rebl-Straße 31
Mi, 23.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 83 €

Pilates für den Rücken

Viola Baier ■ 263A4448_H
Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100
(1. Stock des MAWA-Gebäudes)
Do, 24.09.26, 17.15 – 18.05 Uhr, 12 x, 108 €
Hybridkurs: Sie können online oder in Präsenz teilnehmen.

Fit in Schwangerschaft & Babyzeit

PREKanga®

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. Geschwisterkinder sind willkommen. Bei Diabetes oder Mehrlingsschwangerschaften ist ... online weiterlesen.

Kathrin-Jennifer Rau
Realschule, Gymnastikraum CK15

Kurs 1: ■ 263A4449
Mi, 07.10.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 4 x, 53 €

Kurs 2: ■ 263A4449_1
Mi, 11.11.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 4 x, 53 €
Kein Kurs am 18.11.26

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... online weiterlesen.

Kathrin-Jennifer Rau
Realschule, Gymnastikraum CK15

Kurs 1: ■ 263A4450
Mi, 07.10.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 4 x, 53 €

Kurs 2: ■ 263A4450_1
Mi, 11.11.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 4 x, 53 €
Kein Kurs am 18.11.26

Fit & Fun

Fit for fun – online

Spaß und Freude an der Bewegung, verstärkte Kraft und bessere Kondition durch kreative Gymnastik- und Fitnessübungen sind das Ziel dieses Kurses. Ein Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einer wirbelsäulenfreundlichen Gymnastik, alles bei flotter Musik.

Rainer Graßl ■ 263A4451_O
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7
Mo, 05.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 60 €
Kein Kurs am 09.11.26



Fit for fun

Fortsetzungskurs, wenige Plätze frei.
Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen!

Rainer Graßl

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle
Mi, 07.10.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 60 €

Kein Kurs am 11.11.26

■ 263A4452

Fit-Fun-Fetzig

Effektive Fettschmelzer-Gymnastik bei fetziger Musik mit Spaßfaktor. Der Mix aus Aerobic-Elementen und Muskeltraining verheizt extra viele Kalorien. Außerdem werden Body und Fitness optimal trainiert. Bauch, Beine, Po, Arme, Schultern und Rücken werden durch wirkungsvolle und gezielte Übungen gekräftigt und gestrafft.

Barbara Solyom-Türk

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle

Kurs 1:

Mo, 21.09.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 13 x, 80 €

Kein Kurs am 12.10.26

■ 263A4454

Kurs 2:

Di, 22.09.26, 18.30 – 19.45 Uhr, 13 x, 80 €

Kein Kurs am 13.10.26

■ 263A4455

Workout & Bewegung

Song Workout

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 gedehnt... online weiterlesen.

Viola Baier

Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100

(1. Stock des MAWA-Gebäudes)

Do, 24.09.26, 18.10 – 19.00 Uhr, 12 x 108 €

Sie können online oder in Präsenz teilnehmen.

■ 263A4456_H

Dance Fitness Latin Pop

Tänzerisches Workout zur Steigerung der persönlichen Fitness. Du lernst und kombinierst rhythmische Tanzbewegungen mit einem effektiven Ganzkörpertraining.

Michaela Schock

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

■ 263A4458

Di, 20.10.26, 18.00 – 18.50 Uhr, 10 x, 70 €

Powerworkout

Entdecke deine stärksten Seiten mit unserem Bauch-Beine-Po – Training. Von Frauen für Frauen! Trainiere dich fit, straff und voller Energie, zeig der Welt, was in dir steckt.

Michaela Khamassi

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

■ 263A4459

Mi, 23.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 70 €

LaGYM – Tanz dich fit!

LaGYM ist ein Fitness-Tanz-Programm des Deutschen Turnbundes das Spaß macht und gute Laune bringt. Es ist ein Ganzkörpertraining und für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Dieter Schmid

Joseph-Maria-Lutz-Schule, Neue Turnhalle, Schulstr. 15

■ 263A4411

Mo, 21.09.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x, 60 €

Kein Kurs in den Ferien.

FIT IN 20 Minuten – online & 9 Kurzworkouts in 3 Wochen

Kurze Workouts können genauso effektiv sein wie längere Trainingseinheiten und sind perfekt für einen hektischen Alltag, Trainingsstart und deine Flexibilität. Nutze die Vorteile mit einem Training für zu Hause, Urlaub oder Büro, ohne Fahrtweg, großen Zeitaufwand oder Betreuungsnot... online weiterlesen.

Viola Baier

Onlinekurs 1:

Mo, 05.10.26, 19.00 – 19.20 Uhr, 2 x, 56 €

■ 263A4465_O

Onlinekurs 2:

Mo, 09.11.26, 19.00 – 19.20 Uhr, 2 x, 56 €

■ 263A4466_O



PETER SAMMETINGER
NATURHEILPRAXIS
Für Osteopathie & Naturheilkunde



25 JAHRE IM DIENSTE DER GESUNDHEIT
Individuell – Natürlich – Handgemacht

PETER SAMMETINGER
HEILPRAKTIKER

Am Schmiedberg 8
85276 Pfaffenhofen

Tel: +49 (0)8441 - 860400
Fax: +49 (0)8441 - 860401

info@sammetinger.eu | www.sammetinger.eu



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...online weiterlesen.

Viola Baier

Onlinekurs 1: ■ **263A4467_O**
Mo, 12.10.26, 19.00 – 19.20 Uhr, 8 x, 48 €

Onlinekurs 2: ■ **263A4468_O**
Mo, 16.11.26, 19.00 – 19.20 Uhr, 8 x, 48 €

Move & Relax: – Hybridkurs

In MOve und RELax verbinden wir schwungvolle, 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. Sie können online oder in Präsenz teilnehmen.

Viola Baier

Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100 (1. Stock des MA-WA-Gebäudes) ■ **263A4471_H**
Do, 24.09.26, 9.00 – 9.50 Uhr, 12 x, 108 €,
online-Gebühr 84 €

Barre Workout – Fitness für Frauen

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.

Michaela Khamassi

bellissima, Fitness für Frauen, Adolf-Rebl-Straße 31 ■ **263A4479_3**

Di, 22.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kooperation inFORM

Wir bitten Sie, am ersten Kurstag 15 Min. vor Kursbeginn anwesend zu sein! Die Kurse finden auch in den Ferien statt.

Indoorcycling

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.
inFORM Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 30

Kurs 1: Karin Lemke ■ **263A4480**
inFORM Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 30
Di, 06.10.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 2: Julia Käser ■ **263A4480_1**
Do, 08.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 70 €
Kein Kurs am 04.06.2026.

Kurs 3: Kathrin Baumgartner ■ **263A4480_2**
Fr, 02.10.26, 8.45 – 9.45 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 4: Josef Krabatsch ■ **263A4480_3**
Fr, 02.10.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 5: InForm Trainerteam ■ **263A4480_4**
Di, 06.10.26, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x, 70 €

Fit mit 60 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...online weiterlesen.

Andrea Kneißl

Realschule, Gymnastikraum CK15

Kurs 1: ■ **263A4485**
Mo, 28.09.26, 14.00 – 15.00 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 2: ■ **263A4486**
Mo, 28.09.26, 15.15 – 16.15 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 3: ■ **263A4487**
Mo, 28.09.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 11 x, 65 €

Aqua-Fit & Wassergymnastik

Aqua-Fit for fun

Wer sich gerne zu flotter Musik im Wasser bewegt, um Ausdauer und Kraft zu verbessern, ist in diesem Fitness-Kurs richtig. Es erwartet Sie ein Programm mit Elementen aus Aquarobic und Aquajogging ohne Geräte und Partnerübungen, aber mit Musik und viel Spaß. Schwimmkenntnisse sind erforderlich. Kursgebühr inkl. Eintrittspreis Hallenbad.

Rainer Graßl

Gerolsbad Pfaffenhofen

Kurs 1: **263A4490**
Do, 08.10.26, 19.00 – 19.40 Uhr, 4 x, 48 €

Kurs 2: **263A4491**
Do, 08.10.26, 20.00 – 20.40 Uhr, 4 x, 48 €

Kurs 3: **263A4492**
Do, 19.11.26, 19.00 – 19.40 Uhr, 4 x, 48 €

Kurs 4: **263A4493**
Do, 19.11.26, 20.00 – 20.40 Uhr, 4 x, 48 €

NEU! Wassergymnastik

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und nutzen Sie die wohltuenden Eigenschaften des Wassers. Der natürliche Auftrieb entlastet Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben und ermöglicht ein besonders gelenkschonendes Training. Kursgebühr inkl. Eintrittspreis Hallenbad. Schwimmkenntnisse erforderlich

Zsuzsanna Keller

Gerolsbad Pfaffenhofen

Kurs 1: **263A4495**
Do, 08.10.26, 17.00 – 17.30 Uhr, 10 x, 80 €,

Kurs 2: **263A4496**
Do, 08.10.26, 17.30 – 18.00 Uhr, 10 x, 80 €

Kurs 3: **263A4497**
Do, 08.10.26, 18.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 80 €,



**Bis zu
464 €
Zuschuss!**

Auszeit für die Familie. Von uns gefördert.

Mit der BKK ProVita gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Flexibel und mit Zuschuss.

- ✓ **Geförderte Gesundheitsreisen**
- ✓ **Präventionskurse**

In unserer Datenbank finden Sie individuell passende Angebote **für jede Lebensphase** – in Ihrer Nähe oder online.



JETZT INFORMIEREN!

Münchner Weg 5 | 85232 Bergkirchen
T 08131/6133-0

BKK ProVita – Die Krankenkasse fürs Leben
bkk-provita.de



Selbstverteidigung

Selbstverteidigung – kontaktloses Taekwon-Do für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

In der traditionellen Kampfkunst Taekwon-Do bildet man neben den körperlichen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Gelenkigkeit, Dehnung und Ausdauer auch die Disziplin, sich auf das Wesentliche zu ... online weiterlesen.

Dominik Räußner

Taekwon-Do Zentrum Pfaffenhofen, Joseph-Fraunhofer-Str. 34 (B13), 3. Stock ■ **263A4501**
Fr, 16.10.26, 19.30 – 20.15 Uhr, 5 x, 55 €

Lauftraining

Fit durch alle Jahreszeiten – Lauftraining für Fortgeschrittene

Runter von der Couch, raus aus der Komfortzone! Egal ob die Sonne scheint, es regnet oder schneit: wir halten uns fit mit Laufen. Je nach Wetter kombinieren wir eine Laufeinheit mit Übungen auf der Matte oder mit alternativen Übungen. Voraussetzung für den Kurs ist, dass man mindestens 20 Min. am Stück durchlaufen kann... online weiterlesen.

Stefanie Herrmann

Volkfestplatz Pfaffenhofen ■ **263A4510**
Mi, 23.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x 60 €
20 Minuten sollte man am Stück durchlaufen können

Fit für den Stadtlauf Pfaffenhofen (5 km)

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die immer schon mal beim Pfaffenhofener Stadtlauf mitmachen wollten, sich bisher aber noch nicht überwinden konnten. Zusammen in der Gruppe kommt aber ganz schnell die Motivation! Wir fangen mit einem kleinen Warm-up an und steigern uns dann von Stunde zu Stunde. Der Kurs setzt voraus, dass die Teilnehmer zusätzlich noch 1 x pro Woche selbst laufen gehen. Den dazugehörigen Trainingsplan passen wir je nach Fitnesslevel und Ziel je nach Teilnehmer an... weitere Infos und Material online.

Stefanie Herrmann

Treffpunkt: Parkplatz Schyren Gymnasium ■ **263A4511**
Mo, 14.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x 35 €

Kampfsport

NEU! Mastersboxen 50+ – Keine Vorkenntnisse nötig!

Mastersboxen 50+ ist ein gelenkschonendes, kraftvolles und motivierendes Training für alle, die auch jenseits der 50 aktiv bleiben möchten. Im Mittelpunkt stehen Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit – kombiniert mit den Grundtechniken des Boxens. Es wird nicht gegeneinander gekämpft... weitere Infos und Material online.

Vincent Ludwig

Realschule, Gymnastikraum CK15 ■ **263A4521**
Di, 20.10.26, 9.30 – 10.30 Uhr, 8 x, 48 €

NEU! Fitnesskickboxen für Frauen – Keine Vorkenntnisse nötig

Fitnesskickboxen für Frauen ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, das Kickboxtechniken mit effektivem Fitness-Workout verbindet. Der Kurs arbeitet mit Partnerübungen, jedoch ohne Sparring und ohne Treffer am Körper weitere Infos und Material online.

Vincent Ludwig

Realschule, Gymnastikraum CK15 ■ **263A4522**
Di, 20.10.26, 10.45 – 11.45 Uhr, 8 x, 48 €

NEU! Capoeira Angola – für Anfänger

Capoeira ist eine faszinierende Mischung aus Kampfkunst, Tanz und Musik, bei der fließende Bewegungen, akrobatische Elemente und brasilianische Rhythmen zu einem einzigartigen Erlebnis verschmelzen. Sie fördert Koordination, Gleichgewicht, Kraft und die Kommunikation mit anderen. Gleichzeitig eröffnet sie neue Bewegungsmuster und vermittelt spielerisch einfache Rhythmen... weitere Infos und Material online.

Paula Zak-Kaindl, Capoeira Trainerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A4563**
Di, 22.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x, 90 €

Badminton

Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene

Entdecken Sie die Faszination von Badminton, einem Sport, der sich für Spieler aller Fitnessniveaus eignet! Im Kurs erlernen Sie Ihr eigenes Tempo zu bestimmen. Die richtige Technik kann dabei helfen, individuelle Schwächen auszugleichen und macht Badminton zu einer zugänglichen Sportart für alle. Es steht nicht die körperliche Fitness im Vordergrund, sondern die Entwicklung der Reflexe, Konzentrationsfähigkeit und das taktische Geschick... weitere Infos und



Material online.

Armin Kurz / Stefanie Moll

Schrengymnasium-Sporthalle, Pfaffenhofen

Kurs 1:

■ **263A4541**

Sa, 26.09.26, 9.15 – 10.45 Uhr, 12 x, 65 € (Kinder bis 14 Jahre 30 €).

Kurs 2:

■ **263A4542**

Sa, 26.09.26, 10.45 – 12.15 Uhr, 12 x, 65 € (Kinder bis 14 Jahre 30 €).

Kurs 3:

■ **263A4543**

So, 27.09.26, 17.00 – 19.00 Uhr, 12 x, 80 € (Kinder bis 14 Jahre 40 €)

Kurs 4:

■ **263A4544**

So, 27.09.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 12 x, 80 € (Kinder bis 14 Jahre 40 €)

Kinder bis 14 Jahre können nur zusammen mit einem Elternteil teilnehmen.

Jumping Fitness – auf dem Minitrampolin

Mitreißende Musik, dynamische Bewegungen und jede Menge Spaß: Jumping Fitness ist ein effektives Ganzkörpertraining auf dem Minitrampolin. Dieses schwungvolle Workout stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert Koordination und Balance und bringt deine Ausdauer in Schwung. Ideal für alle, die mit Spaß und Leichtigkeit ihre Fitness verbessern möchten... weitere Infos und Material online.

Marion Griebner

Realschule, Gymnastikraum CK15

Kurs 1:

■ **263A4560**

Do, 17.09.26, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x, 155 €

Kurs 2:

■ **263A4561**

Mo, 21.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 155 €

The Wave – Tanz- und Bewegungsmeditation Lebensfreude in Bewegung

Ich lade Dich ein zu dieser Tanz- und Bewegungsmeditation, in der Du Dir erlaubst, den Fokus ganz auf dich zu zentrieren und während dieser Zeit achtsam in Deinen Körper hinein zu spüren. Die musikalische Welle beginnt zart und verspielt, steigert sich dann spürbar, wird klarer und strukturierter bis sie ganz am Wellenkamm bricht, um dann lyrisch wieder abzuheben. Am Ende bleibt die Stille mit Integrationszeit, anschließend gibt es noch einen kleinen Raum für Fragen... weitere Infos und Material online.

Katharina Meier, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ **263A4565**

Do, 24.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x 33 €

Schneeschuhwanderung

Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger (Für Kinder ab 8 Jahren geeignet)

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkauf zünden wir gut geheizt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern. Genießertour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene... weitere Infos und notwendiges Material online.

Ingrid Fischer, Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin

Parkplatz Kirche am Spitzingsee, Spitzingstr. 4, 83727 Schliersee

■ **263A4571**

So, 17.01.27, 14.30 – 20.00 Uhr, 49 € Erwachsene, 39 € Kinder (bis 16 Jahre).

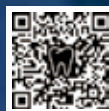


ZAHNARZTPRAXIS
AM TÜRLTOR
PFAFFENHOFEN



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-tuerletor.de

WOLNZACH

Telefon 08442 67 75 70

zahnarztpraxis-am-marienplatz.de

Sportbootführerschein

Infoabend Sportbootführerschein – Live Webinar

Kostenfreier Infoabend zum Sportbootführerschein-Kombikurs (Kursnr. 263A5305) im Oktober 2026. Wir sprechen dort den Ablauf des Kombi-Kurses, die Praxisausbildung, die Theorie- und Praxisprüfung, sowie die anfallenden Kosten durch. Die Zugangsdaten für „Zoom“ werden rechtzeitig per E-Mail übermittelt... weitere Infos und Material online.

Georg Uhl

Onlinekurs

■ **263A5300**

Di, 13.10.26, 18.30 – 19.30 Uhr, gebührenfrei,
Anmeldung erforderlich

Sportbootführerschein – Kombikurs – Live Webinar ONLINE Lernen von Zuhause!

- Sportbootführerschein See
- Sportbootführerschein Binnen
- Bodenseeschifferpatent A
- Fachkundenachweis – FKN
- ... weitere Infos und Material online.

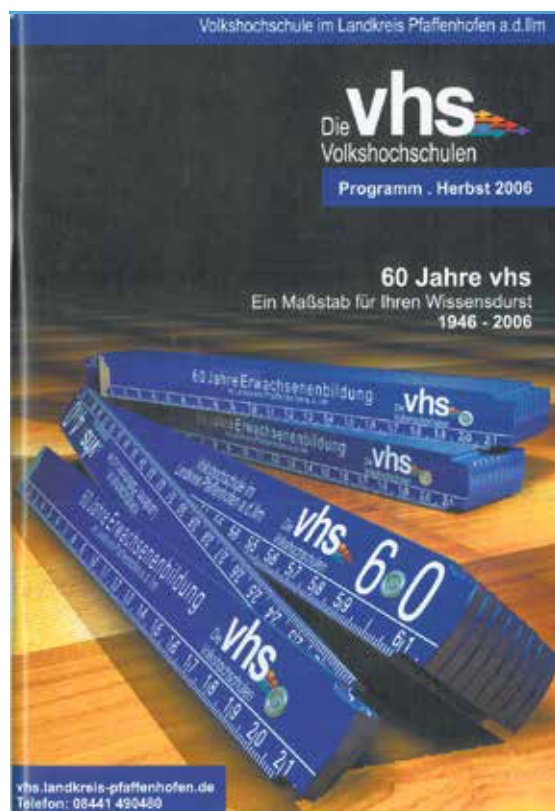
Georg Uhl

Onlinekurs

■ **263A5305**

Mo, 19.10.26, Do, 22.10.26, Mo, 26.10.26, Do, 29.10.26, Mo, 02.11.26, und Do, 05.11.26, jeweils 18.00 – 21.00 Uhr, 240 €.

Kooperationskurs mit der Sportbootschule Augsburg.





Kultur

Hermann M
Schneider

*1918 - † 2020

Dozent für
Zeichen- und
Keramikkurse
1971 - 2011

80 JAHRE **vhs**
Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

— ● — ● — ● — ● —
vhs **gestern.** heute. **morgen.**



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 & Literarische Praxis

Offener Schreibtreff

Du schreibst gerne, aber allein im stillen Kämmerlein fehlt dir der Antrieb? Anderen geht es genauso, daher gibt es jeden Donnerstagabend unseren Offenen Schreibtreff. Alle, die an ihren Texten feilen oder Ideen mit anderen spinnen wollen, sind herzlich eingeladen. Es gibt keine Vorträge oder Ähnliches, nur Zeit, gemeinsam unserem Hobby nachzugehen und sich mit anderen Schreibenden auszutauschen. Komm gerne vorbei, wir freuen uns auf dich!

Keine Anmeldung erforderlich! Zutritt zur Öffnungszeit der Kreisbücherei!

Mindestalter: 14 Jahre.

Theresa Stumpf

Medienzentrum (Kreisbücherei), Scheyerer Straße 51,

■ **263A5102**

Do, 17.09.26, 17.30 – 19.30 Uhr, 12 x, gebührenfrei

In Kooperation mit dem Medienzentrum Landkreis Pfaffenhofen.

Online-Workshop: Blockaden schreibend lösen

vhs-Online-Kooperation

■ **263A5105_O**

Do, 12.11.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 40 €

vhs.wissen live: Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing – online

vhs-Online-Kooperation

■ **263A5109_O**

Mo, 12.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live: Franz Kafka und Prag – online

vhs-Online-Kooperation

■ **263A5207_O**

Do, 19.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Treffpunkt Kreisbücherei

Brettspieltreff

Einmal im Monat treffen sich Spielebegeisterte zu einem von der Community organisiertem Brettspiel-Nachmittag im Medienzentrum Landkreis Pfaffenhofen. Dabei werden vorhandene Spiele der Bücherei genutzt, um zusammen zu spielen und neues auszuprobieren. Geplant sind Termine an jedem ersten Samstag im Monat. Eigene Spiele dürfen gerne mitgebracht werden.

Teilnahme kostenlos. Komm einfach vorbei:

Medienzentrum (Kreisbücherei), Scheyerer Straße 51, In Kooperation mit dem Medienzentrum Landkreis Pfaffenhofen.

Termine:

Sa, 05.09.2026, 14.00 – 23.00 Uhr

■ **263A5105**

Sa, 03.10.2026, 14:00 – 23:00 Uhr

■ **263A5106**

Sa, 07.11.2026, 14:00 – 23:00 Uhr

■ **263A5107**

Sa, 05.12.2026, 14:00 – 23:00 Uhr

■ **263A5108**

Kamishibai für Kinder

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 mit einbezogen. Lisa bereitet (fast) jeden Monat eine Geschichte vor und erzählt sie am ersten Samstagvormittag im Monat in der Kreisbücherei. Für Kinder ab 2 Jahren geeignet.

Teilnahme kostenlos- Anmeldung nicht erforderlich.

In Kooperation mit dem Medienzentrum Landkreis Pfaffenhofen.

Medienzentrum (Kreisbücherei), Scheyerer Straße 51,

Sa, 05.09.2026, 10.30 – 11.30 Uhr,

■ **263A5115**

Sa, 10.10.2026, 10.30 – 11.30 Uhr,

■ **263A5116**

Sa, 07.11.2026, 10.30 – 11.30 Uhr,

■ **263A5117**

Sa, 05.12.2026, 10.30 – 11.30 Uhr,

■ **263A5118**



Kunst & Kunstgeschichte

vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3 – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A5410_O
Mi, 23.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4 – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A5412_O
Mi, 25.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

vhs.wissen live: Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barocks in der Alten Pinakothek – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A5422_O
Do, 10.12.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Englische Malerinnen des 19. und 20. Jahrhunderts – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A5414_O
Mo, 09.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Kunstanalyse für Künstler und Kunstinteressierte: Max Liebermann – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A5416_O
Di, 17.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

Vortragsreihe: Zur Geschichte der Frauen in der Kunstwelt – online

Von Nonnen, Töchtern und Ehefrauen – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A5418_8
Mo, 12.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Architektinnen und Designerinnen, die die Welt veränderten – online

vhs-Online-Kooperation ■ 263A5420_O
Mo, 07.12.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Malen & Zeichnen

Zeichnen für Anfänger I und II

„Am Anfang steht die Zeichnung“, so könnte der erste Grundsatz der Malerei lauten. Die grafischen Grundtechniken werden erläutert und deren Anwendung geübt. Die perspektivische Wirkung sowie die Ausarbeitung von Plastizität durch Licht und Schatten sind weitere Themen, die uns in diesem Kurs beschäftigen werden. Sie werden staunen, wie schnell sich die ersten „Zeichenerfolge“ einstellen. Der Kurs eignet sich für Anfänger (= I) sowie für Zeichner mit geringen Vorkenntnissen (= II)... weitere Infos und Material online.

Christina Leonhart
Realschule, Raum C111 ■ 263A5501
Do, 01.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 4 x, 46 €

Zeichnen für Fortgeschrittene I

Aufbaukurs für alle, die das Zeichnen besser beherrschen wollen, sowie 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... weitere Infos und Material online.

Christina Leonhart
Realschule, Raum C111 ■ 263A5502
Do, 12.11.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 68 €

Chinesische Tuschmalerei – Die Kunst der Pinselführung

Die chinesische Tuschmalerei versteht sich als ganzheitliche Kunstform und zugleich als ein Weg der inneren Entwicklung. In ruhiger, konzentrierter Malweise wird der Pinsel mit Achtsamkeit und Klarheit geführt. Dabei steht nicht die möglichst genaue Darstellung eines Motivs im Vordergrund, sondern das Erfassen von Bewegung, Ausdruck und dem Wesen der Natur. Das Malen wird zu einer kreativen Übung... weitere Infos und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ 263A5507
Sa, 28.11.26, 9.30 – 14.00 Uhr,
So, 29.11.26, 9.30 – 14.00 Uhr, 76 €
Bitte bei der Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn angeben, ob Originalmaterial erwünscht ist.



„Als alles anders wurde...“ – Malen nach einem Schlaganfall oder bei anderen neurologischen Erkrankungen

Unser Denken, Handeln und Fühlen wird vom Gehirn gesteuert. Bei einer neurologischen Erkrankung (nach Schlaganfall, Hirnblutung, Gehirntumor, Schädel-Hirn-Trauma nach Unfällen, bei Multipler Sklerose, Morbus Parkinson und entzündlichen Erkrankungen des Gehirns), weiß deshalb niemand genau, mit welchen Ausfällen Betroffene zukünftig konfrontiert sein werden. Das Malen, der künstlerische Ausdruck, hilft Betroffenen bei der Krankheitsverarbeitung, hilft ihnen mit Abstand auf Ihre Krankheit zu schauen... weitere Infos und Material online.

Nathalie Ponsot

Anna-Kittenbacher-Schule Werkraum,
Eingang Scheyerer Str. 55

■ 263A5510

Mo. 21.09. / 05.10. / 19.10. / 09.11. / 23.11. / 07.12.26 jeweils
16.30 - 18.30 Uhr

30 € Eigenbeteiligung, Material wird gestellt. jeweils 16.30 - 18.30 Uhr. Preis: 30 € Eigenbeteiligung, Material wird gestellt.

Ein Projekt von „Bündnis für Familie Landkreis Pfaffenhofen“ in Zusammenarbeit mit der Ilmtalklinik Pfaffenhofen, Zamore.V. und der vhs Landkreis Pfaffenhofen.

Acryl für Anfänger – Vormittagskurs

Für alle, die noch nie mit Acrylfarben gemalt haben oder für diejenigen, die zwar schon lange malen, aber noch nie „bei Adam und Eva“ begonnen haben und endlich mal wissen möchten, wie es „richtig“ geht! Hier geht's um das Grundwissen – auf das Sie in jeder Situation zurückgreifen können. Sie lernen in diesem Kurs die verschiedenen Techniken sowie Grundkenntnisse von Farb- und Kompositionslehre und Gesehenes auf das Wesentliche der räumlichen Wiedergabe zu reduzieren um sich mit diesem besseren Verständnis die bildliche Darstellung zu erleichtern... weitere Infos und Material online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Vormittagskurs:

Mi, 23.09.26, 9.00 – 11.30 Uhr, 4 x, 63 €

■ 263A5511

Abendkurs:

Mi, 23.09.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 4 x, 63 €

■ 263A5512

Aquarell pur

Aquarell – die duftigste Art des Malens – lebt von der Transparenz und Zartheit des Farbauftrages. In der Aquarellmalerei geht es darum, loszulassen und sowohl Farbe als auch Papier ihre eigene Wirkung entfalten zu lassen. Spielerisch und locker beschäftigen wir uns mit verschiedenen Themen wie z.B. Blumen, Landschaften, Architektur und Figur. Nach einer verständlichen Einführung in das jeweilige Thema beginnen wir mit flüchtig angedeuteten Skizzen, die in wenigen Strichen das Wesentliche einer Szene festhalten... weitere Infos und Material online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Vormittagskurs:

Mi, 28.10.26, 9.00 – 11.30 Uhr, 4 x 63 €

■ 263A5513

Abendkurs:

Mi, 28.10.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 4 x 63 €

■ 263A5514

NEU! „Klein aber fein“ mit Blattgold in den Goldenen Oktober – Intensiv Workshop

Das Kleinformat bietet den idealen Rahmen, um sich ganz entspannt und ohne Druck mit den Grundlagen der Gestaltung vertraut zu machen. Erlaubt ist, was gefällt: Skizzen mit Bleistift oder Tuscheliner, kombiniert mit zartem Aquarell oder leuchtendem Acryl. Ohne den Anspruch auf Perfektion entsteht eine lebendige, ausdrucksstarke Bildsprache. Ganz nebenbei entdecken Sie die Freude am Plätschern, Klecksen und Sprenkeln – spontan, locker und voller Leichtigkeit. Reizvolle Bildausschnitte und Blattgold als stimmungsvoller Akzent verleiht den Bildern eine besondere Note... weitere Infos und Material online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Fr, 02.10.26, 16.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 03.10.26, 9.00 – 14.00 Uhr, 150 €

■ 263A5542

NEU! „Wachs-ge-Schichten“ Mixed Media im Kleinformat – Intensiv Workshop

Auf kleinformatigen Leinwänden treffen flotte Untermalungen, skizzierte Liniengeflechte und spielerische Farbüberlagerungen aufeinander. Eigene Fotos und fließen als Collage in das Werk ein und erzeugen ein spannendes Spiel aus Linien und Flächen. In jeder Lage wachsen Transparenz, Struktur und Raumwirkung durch überlagernde Farben und subtil durchschimmernde Formen. Wachs setzt dem Ganzen eine seidig schimmernde Krone auf... weitere Infos und Material online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Fr, 13.11.26, 16.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 14.11.26, 9.00 – 14.00 Uhr 150 €

■ 263A5543



NEU! „Abstrakt ins neue Jahr“ – Intensiv Workshop

Wir beginnen das neue Jahr ohne „gute Vorsätze“ und lassen uns „planlos“ in den malerischen Prozess fallen; der Weg ist das Ziel. Aber keine Angst, Anita Hörskens begleitet euch mit einem strukturierten Anleitungssystem auf dem Weg zum fertigen Bild. Wir lassen den Bleistift laufen und den Pinsel tanzen, die Farben fließen. Wir erzeugen Unebenheiten, Rauheit, Haptik und Gravur, d.h. Effekte aller Art, die die glatte Maloberfläche stören. Wir kritzeln, schütten, kleben, spachteln, überstreichen und werfen im Freien auch mal Farbe auf unsere Leinwände... weitere Infos und Material online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Fr, 01.01.27, 16.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 02.01.27, 9.00 – 14.00 Uhr, 150 €

■ 263A5544

Lithografie für den Küchentisch – Vormittag

Weihnachtskarten selber drucken, adventliche Motive, mein herbstliches Lieblingsmotiv „Hirsch“, unabhängig von der Jahreszeit den Dauerbrenner „Frieda Kahlo“ oder eure eigenen Motive. Mit wenig technischem Aufwand wird die moderne, experimentelle Variante der Lithografie im Handabzugsverfahren (ohne Druckerpresse) ausgeführt. Basierend auf der Abstoßung von Wasser und Öl drucken wir mit Ölfarbe. Laserkopien in Schwarz-Weiß dienen als Druckstöcke. Gedruckt wird auf allem, was uns unter die Finger kommt... weitere Infos und Material online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Kurs 1:

Mi, 02.12.26, 9.00 – 11.30 Uhr, 3 x, 48 €

■ 263A5548

Kurs 2:

Mi, 02.12.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 3 x, 48 €

■ 263A5549

Schmuck-Unikate mit alcoholINKS – kreative Weihnachtsgeschenke

Du magst individuellen Schmuck, einen den keiner hat? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich. Wir nutzen die unendliche Vielfalt der Alkoholinks und kreieren unsere Unikate. Die Materialien werden im Kurs gestellt. Ohrhinge, Kettenanhänger, Ringe, Manschettenknöpfe in den unterschiedlichsten Formen und Größen stehen zur Verfügung und sind je Teilnehmer individuell wählbar... weitere Infos und Material online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 19.12.26, 10.00 – 13.00 Uhr 24 €

Auch für Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

■ 263A5553

Entdecke deine Ressourcen – mit Papier, Stift und Farbe

Wir zeichnen ein energetisches Bild mit der Methode Neuro-Graphik® und einem weiteren kreativen Zeichenansatz. Ich zeige dir, wie du auf intuitive Weise mit deinen Kraftquellen in Kontakt kommen kannst. Dabei begleite ich dich zeichnerisch durch ein Modell, das dir hilft, deine Ressourcen zu entdecken und sichtbar zu machen. Freue dich auf ein kraftvolles Bild und neue Perspektiven... weitere Infos und Material online.

Susanna Leismüller

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Fr, 23.10.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 35 €

Kleingruppe max. 6 TN

■ 263A5560

NEU! Rückblicke & Ausblicke – Jahresrückblick und Vision Board für 2027

Was hat dich im vergangenen Jahr bewegt, gestärkt oder herausgefordert? Was möchtest du loslassen, und was soll dich ins neue Jahr begleiten? In diesem Workshop blickst du bewusst auf das vergangene Jahr zurück und hältst persönliche Erkenntnisse, besondere Momente und wichtige Erfahrungen fest. Eine geführte Traumreise unterstützt dich dabei, innezuhalten und neue Impulse zu entdecken... weitere Infos und Material online.

Berta Trautmann

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 16.01.27, 15.00 – 18.00 Uhr, 28 €

■ 263A5565

NEU! Farben und Seele – ein entspannter Nachmittag

Ein inspirierender Nachmittag für Kreativität, Selbstwahrnehmung und neue Perspektiven. Farbmeditation, kreativer Austausch in der Gemeinschaft schaffen Raum für Ruhe und neue Impulse. Wir gestalten mit Acrylfarben auf Leinwand, Mixed-Media-Techniken, alles ist erlaubt... weitere Infos und Material online.

Gabriele Beer, Künstlerin

Atelier Gabriele Beer, Schönblick 14, Pfaffenhofen

Sa, 14.11.26, 14.00 – 18.00 Uhr, 68 €

■ 263A5571



NEU! Powermalkurs Stranderlebnisse

Ein Moment der Ruhe an der Ostsee. Wettergegerbte Holzpoller ragen aus dem Sand, während Himmel und Meer sanft ineinander übergehen. Die frische Brise und das leise Rauschen des Meeres und das weite Blau des Himmels schaffen eine ruhige, fast romantische Stimmung – ein Augenblick zum Durchatmen und genießen... weitere Infos und Material online.

Gabriele Beer, Künstlerin

Atelier Gabriele Beer, Schönblick 14, Pfaffenhofen

■ 263A5572

Fr, 25.09.26, 19.00 – 22.00 Uhr 58 €

NEU! Powermalkurs – Der Herbst lässt grüßen

Warme Farben, Wald und Hirsche und alles ganz entspannt Schritt für Schritt. Ein Kurs für alle die Lust auf Kreativität, Spaß und gute Unterhaltung haben. Ganz ohne Vorkenntnisse... weitere Infos und Material online.

Gabriele Beer, Künstlerin

Atelier Gabriele Beer, Schönblick 14, Pfaffenhofen

■ 263A5573

Fr, 30.10.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 58 €

NEU! Powermalkurs – Lustige Winterhühner auf Altholz

In diesem kreativen Kurs gestalten wir einzigartige und lustige Hühnermotive auf Altholz. Zuerst wird das Holz geschliffen, vorbereitet und in Szene gesetzt – dann kommt Farbe ins Spiel. Mit Acrylfarben entstehen Schritt für Schritt individuelle, humorvolle Winterhühner mit ganz eigenem Charakter... weitere Infos und Material online.

Gabriele Beer, Künstlerin

Atelier Gabriele Beer, Schönblick 14, Pfaffenhofen

■ 263A5574

Fr, 11.12.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 58 €

Kreatives Gestalten

NEU! Knüpfe deine eigene Mala-Kette

Die Mala ist eine traditionelle Meditationskette, die als Symbol für Achtsamkeit, innere Ruhe und persönliche Entwicklung gilt. In diesem Workshop gestaltest du deine persönliche Mala zum Thema „Herzenskraft – Liebe, Verbundenheit und Selbstliebe“. Du erhältst ein liebevoll zusammengestelltes Perlen-Set aus Rosenquarz, rosa Jaspis und Bergkristall. In achtsamer Atmosphäre knüpfen wir Schritt für Schritt eine Mala-Kette mit besonderer Bedeutung... weitere Infos und Material online.

Susanna Leismüller

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A5600

So, 11.10.26, 15.00 – 19.00 Uhr, 93 € inkl. Materialkosten.

Holzbildhauen und Schnitzen

Sie wollten sich schon lange einmal künstlerisch und handwerklich weiterbilden oder etwas Neues ausprobieren. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihren kreativen Fantasien freien Lauf zu lassen und über das Schnitzen von kleinen Figuren oder Ornamenten Ihre Kenntnisse zu erweitern, bis zur Fertigung von größeren Skulpturen. Auch Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen. Mindestalter 18 Jahre. ... weitere Infos und Material online.

Nathalie Ponsot / Franz Peter

Anna-Kittenbacher-Schule Werkraum,

Eingang Scheyerer Str. 55

■ 263A5602

Mo, 21.09.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 120 €

Festlich verpackt – Weihnachten kreativ mit Papier & Stempeln

Lust auf eine kreative Pause vom Alltag? In diesem DIY-Kurs tauchst du ein in die wunderbare Welt des Stempelns und Papierbastelns. Gemeinsam in einer gemütlichen Runde gestalten wir liebevoll handgemachte Grußkarten, Anhänger und kleine Geschenkverpackungen, perfekt für die Weihnachtszeit und voller persönlicher Note. Du brauchst keine Vorkenntnisse... weitere Infos und Material online.

Carolin Meinhold

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A5609

Sa, 21.11.26, 13.30 – 16.30 Uhr, 17 € zzgl. 8 € Materialkosten

Gold- & Silberschmieden

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 kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich... weitere Infos und Material online.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister

Realschule, Werkraum BK20

■ 263A5621

Sa, 19.12.26, 10.00 – 14.00 Uhr, 50 €

Silberschmieden – Schnupperkurs für Anfänger

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – bringen Sie einfach Neugier und Lust aufs kreative Arbeiten mit! Ich biete Ihnen die Möglichkeit, zwischen zwei Schmuckstücken zu wählen: einem Ring oder einem Anhänger. Sie entscheiden selbst, was Sie gestalten möchten. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die grundlegenden Techniken des Silberschmiedens kennen... weitere Infos und Material online.

Rebekka Firschbach, Goldschmiedin, Schmuckdesign B.F.A.
Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firschbach, Ilmünster

Kurs 1: **263A5625**
Di, 06.10.26, 9.00 – 12.30 Uhr, 45 €

Kurs 2: **263A5625_1**
Do, 26.11.26, 9.00 – 12.30 Uhr, 45 €

Kurs 3: **263A5625_2**
Di, 15.12.26, 9.00 – 12.30 Uhr, 45 €

Kurs 4: **263A5625_3**
Di, 12.01.27, 9.00 – 12.30 Uhr, 45 €

Silberschmieden – Workshop für Anfänger & Fortgeschrittene

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Gold- und Silberschmiedens! In diesem Workshop erlernen Sie grundlegende Techniken wie Sägen, Feilen, Löten und die kreative Oberflächengestaltung. Unter professioneller Anleitung fertigen Sie individuelle Schmuckstücke – ganz nach Vorlage, eigenen Ideen oder Skizzen. Vorkenntnisse sind nicht ... weitere Infos und Material online.

Rebekka Firschbach, Goldschmiedin, Schmuckdesign B.F.A.
Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firschbach, Ilmünster
Kursort wird noch bekannt gegeben

Kurs 1: **263A5626**
Sa, 26.09.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Kurs 2:
Sa, 16.01.27, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

263A5626_1

Keramikmalen & Töpfern

NEU! Keramikmalkurs – Gestalte dein persönliches Lieblingsstück

Ich zeige dir Schritt für Schritt die Grundlagen und verschiedene Techniken der Keramikmalerei. Anschließend hast du genügend Zeit, deine ausgewählte Rohkeramik mit Glasurfarben, Schablonen und vielen kreativen Hilfsmitteln ganz nach deinen Vorstellungen zu gestalten... weitere Infos und Material online. Im Kurspreis enthalten: Keramik im Wert von 25 € (Mindestumsatz) Mehrkosten werden vor Ort abgerechnet.

Barbara Müller
Keramikmalstudio Ideenreich, Sonnenhang 24, Ilmünster

Kurs 1: **263A5631**
Do, 01.10.26, 18.00 – 20.30 Uhr, 30 €

Kurs 2: **263A5632**
Sa, 17.10.26, 10.00 – 12.30 Uhr, 30 €

Kurs 3: **263A5633**
Fr, 13.11.26, 17.00 – 19.30 Uhr, 30 €

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

NEU! Charcuterie Board töpfen – Servierplatte aus Ton gestalten

Du möchtest eine besondere Servierplatte gestalten – organisch, lebendig und ideal, um Snacks, Antipasti, Käse oder kleine Köstlichkeiten stilvoll zu präsentieren? In diesem Workshop arbeitest du mit der Plattentechnik und formst aus einer Tonplatte dein ganz persönliches Charcuterie Board – eine einzigartige Servierplatte mit natürlicher, organischer Form... weitere Infos und Material online.



Barbara Miller

Keramikmalstudio Ideenreich, Sonnenhang 24, Illmünster ■ **263A5635**

Sa, 24.10.26, 13.00 – 16.00 Uhr,

Sa, 21.11.26, 13.00 – 16.00 Uhr, 130 €, inkl. Materialkosten

Engel – und andere Flügelwesen

Engel und Feen gelten seit jeher als Beschützer des Menschen. Eine kleine Meditation zu Beginn geleitet Sie in ihr Reich. Bei passender Musik erschaffen Sie einen Engel – liegend oder als Relief für die Wand, mit oder ohne Gesicht – oder ein beflügeltes Wesen in moderner Auffassung. Gönnen Sie sich einen Ausflug in die Welt der Poesie!

Katalin Kossack-Bereczki

Keramik Atelier

Ziegelei Puttenhausen, Äußere Freisinger Straße 31

■ **263A5638**

Fr, 13.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 14.11.26, 10.00 – 16.00 Uhr,

So, 15.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 90 € (zzgl. Tonkosten nach individuellem Verbrauch)

Kalligrafie

Schön schreiben – mit Kalligrafie

Lernen Sie die Kunst des Schönschreibens von Hand mit Feder und Tinte. Außerdem lernen wir, farbenprächtige Initialen zu erstellen und auszuschmücken. 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. ... weitere Infos und Material online.

Nathalie Ponsot

Anna-Kittenbacher-Schule Werkraum,

Eingang Scheyerer Str. 55

■ **263A5641**

Mo. 28.09. / 12.10. / 26.10. / 16.11. / 30.11. jeweils 16.30 – 18.30 Uhr, 66 €

Handwerk & Kreatives

NEU! Selbst ist die Frau – Bohren und Schrauben mit dem Akkuschauber

Du möchtest Bilder aufhängen, Möbel aufbauen oder kleine Reparaturen in deiner Wohnung selbst erledigen, traust dich aber an den Akkuschauber noch nicht so richtig heran? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs lernst du den sicheren Umgang mit dem Akkuschauber – von den wichtigsten Funktionen über Bits und Schrauben bis hin zum richtigen Bohren und Schrauben... weitere Infos und Material online.

Barbara Pohl, Schreinerin/ Designerin

Realschule, Werkraum BK20

Kurs 1:

■ **263A5680**

Sa, 10.10.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 38 €, inkl. Materialkosten

Kurs 2:

■ **263A5681**

Fr, 27.11.26, 17.00 – 20.00 Uhr, 38 €, inkl. Materialkosten

NEU! Hocker aus Massivholz bauen

Du möchtest einmal selbst ein Möbelstück aus Holz bauen? In diesem Kurs fergst du deinen eigenen Hocker aus massivem Tannenholz mit Dübelverbindungen aus Eiche an. Das schlichte, zeitlose Design macht ihn zu einem vielseitigen Begleiter für viele Wohnbereiche. Dabei lernst du verschiedene Techniken der Holzbearbeitung kennen und setzt sie direkt in die Praxis um... weitere Infos und Material online.



Barbara Pohl, Schreinerin/ Designerin

Schreinerei Klügl, Pörnbach, Regensburger Straße 5a

■ **263A5685**

Sa, 05.12.26, 9.00 – 17.00 Uhr, 273 €, Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Eine runde Sache – Anfertigung eines Mosaiktisches – mit neuem Tischmodell!

Mosaik faszinieren Menschen schon seit der Antike. Sie fördern die Kreativität und haben durch ihre Vielfalt eine ganz eigene Wirkung. In diesem Kurs mit Fliesenlegermeister Rudi Schmidmeir fertigen die Teilnehmenden einen gebrauchsfähigen Tisch an und sind eingeladen, sich auf Farben, eigene Muster und Ornamente einzulassen. Der, zu bearbeitende Tisch, ist ca. 53 cm hoch und hat einen Durch-

messer von 45 cm... weitere Infos und Material online.

Rudi Schmidmeir

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 24.10.26, 9.00 – 17.00 Uhr, 110 €

■ 263A5630

Motorsägenkurs

Das Modul A oder Brennholzkurs ist ein zweitägiger Kurs bei dem die Grundkenntnisse in der Bedienung mit der Motorsäge erlernt werden.

Mit dem dreitägigen Aufbaumodul B (zum Aufbaukurs B) erwirbt man den AS Baum 1... weitere Infos und Material online. Mindestalter 18 Jahre.

Johann Weber

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

Fr, 20.11.26, 14.00 – 19.00 Uhr,

Sa, 21.11.26, 14.00 – 19.00 Uhr, 195 € Kursgebühr nicht ermäßigbar.

Kooperation

■ 263A5690

Nähen & Sticken

Einfach Nähen lernen – ausführlicher Nähkurs

Du möchtest nähen lernen oder wieder einsteigen und die verschiedenen Stoffarten praktisch kennenlernen? Dann ist dieser mehrtägige Kurs genau der richtige für dich. Ich erkläre dir deine Nähmaschine und was für das großartige Hobby wichtig ist... vollständige Materialliste online.

Anja Saßmannshausen

Realschule, Raum CK11

Di, 10.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 98 €, zzgl. 5 € Material

Kein Kurs am 24.11.26

■ 263A6603

Nähen schnell gelernt – eintägiger Crashkurs

Du möchtest schnell nähen lernen oder wieder einsteigen? Dann ist dieser Crashkurs der richtige für dich. Ich erkläre ich dir deine Nähmaschine und was für das großartige Hobby wichtig ist. Keine Vorkenntnisse erforderlich... vollständige Materialliste online.

Anja Saßmannshausen

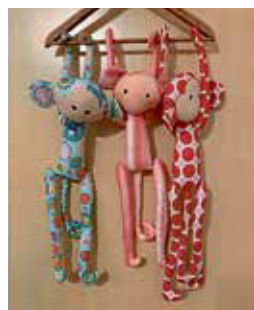
Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

Sa, 14.11.26, 9.00 – 16.00 Uhr, 48 €

■ 263A6606

NEU! Ein Kuschelaffe zum Verlieben – nähen für Groß & Klein

Gemeinsam kreativ sein und etwas ganz Besonderes entstehen lassen: In diesem Kurs näht ihr einen niedlichen Tilda-Kuschelaffen. Ob allein oder gemeinsam als Team – Erwachsene können den Kurs alleine besuchen, Kinder ab 10 Jahren nähen gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson (z.B. Mama, Papa, Oma oder Opa). Schritt für Schritt lernt ihr den Umgang mit dem Schnittmuster, das Zuschneiden der Stoffteile und das Zusammennähen einer Stoffpuppe. Ob als treuer Begleiter zum Spielen, als Geschenk zur Geburt- oder Babyparty oder einfach zum Liebhaben – am Ende nehmt ihr euren selbst genähten Kuschelaffen mit nach Hause. Tilda-Spielzeuge begeistern seit vielen Jahren mit ihrem unverwechselbaren Charme. Die liebevoll gestalteten Stofffiguren der norwegischen Designerin Tone Finnanger stehen für skandinavische Gemütlichkeit und zeitloses Design... vollständige Materialliste online.



Purý Ósk Axelsdóttir, Künstlerin

vhs-Raum Hauptplatz 12

Sa, 31.10.26, 9.00 – 16.00 Uhr, 48 €, zzgl. 10 € Materialkosten

■ 263A6610

Kinder ab 7 Jahren können mit Begleitperson eines Erwachsenen teilnehmen.



RIESIGE AUSWAHL AUF 250 m²

Nähmaschinen - Stoffe - Knöpfe
Kurzwaren - Reißverschlüsse
Schnittmuster - Nähkurse
Reparaturen

www.naehzentrum-haimerl.de





NEU! Socken besticken von Hand – kleine Kunstwerke für die Füße

Hast du Freude am kreativen Gestalten? In diesem Kurs verwandelst du schlichte Socken in individuelle Hingucker. Schritt für Schritt zeige ich dir, wie du den Schaft deiner Socken ganz nach deinem Geschmack verschönern... vollständige Materialliste online.

Ulrike Blechschmidt

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **263A6620**

Sa, 14.11.26, 13.00 – 17.30 Uhr, 35 €, zzgl. 5 € Material

Fotografie – Grundlagen

Fotoschule für Einsteiger – Kameraworkshop

Ein Seminar für Besitzer von digitalen Spiegelreflex- oder Systemkameras mit Wechselobjektiven. Sie lernen mit der eigenen Kamera an verschiedenen Praxisstationen die Bildschärfe zu kontrollieren, die Belichtung richtig einzustellen und erproben die Wirkung von Isowahl, Blende und Verschlusszeit. Wir besprechen Ihre Fragen anhand mitgebrachter Bilder und probieren die wichtigsten Kamerafunktionen und -programme aus... weitere Hinweise und Material online.

Michael Hagn

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

■ **263A5701**

Sa, 16.01.27, 10.00 – 15.00 Uhr, 52 € inkl. Skript.

Die Welt der Makrofotografie – Kleine Dinge ganz groß

Der Kurs für Alle, die in die Makrofotografie einsteigen und sich über die damit verbundenen Herausforderungen informieren wollen. Sie erfahren, was Makrofotografie ist, welche Möglichkeiten es gibt, ein Motiv sehr groß aufzunehmen. Außerdem werden die Probleme der Makrofotografie aufgezeigt und was man tun kann, um diese zu vermeiden. An verschiedenen Beispielen wird der Prozess von der Aufnahme bis zur Nachbearbeitung gezeigt. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Ottmar Baumer, Mediendesigner & Dipl. Ing.

Realschule, Raum C105

■ **263A5703**

Fr, 15.01.27, 18.00 – 21.00 Uhr, 20 € inkl. Skript.

Lernen durch Bildbesprechung – online

Eine konstruktive, auf nachvollziehbaren Regeln und fundiertem Wissen basierende Bildbesprechung hilft, sein eigenes kreatives Talent zu entwickeln und zu verbessern. In diesem monatlich wiederkehrenden Online-Kurs können Sie Ihre Fotos online einreichen und von einem Profifotografen besprechen lassen. Der Link zum Hochladen der Bilder, wird jeweils vorher bekannt gegeben.

vhs-Online-Kooperation

Termin 1:

Mi, 07.10.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 15 €

■ **263A5706_O**

Termin 2:

Mi, 11.11.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 15 €

■ **263A5707_O**

Termin 3:

Mi, 09.12.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 15 €

■ **263A5708_O**

Die richtige Farbe – Weißabgleich, warum und wie? – online

Alle Fotografen kennen diesen Effekt: Man fotografiert ein Motiv und das Bild ist viel zu rot, oder viel zu blau. Warum ist das so? Was kann man dagegen unternehmen?

vhs-Online-Kooperation

Di, 01.12.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 18 €

■ **263A5709_O**

Automatische Fotoverbesserung durch künstliche Intelligenz – online

vhs-Online-Kooperation

Di, 17.11.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 18 €

■ **263A5710_O**

vhs.online: Fotos wiederfinden mit KI: So funktionieren Excire Search und Excire Foto

vhs-Online-Kooperation

Mi, 28.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 18 €

■ **263A5711_O**

vhs-Filmkunst-Reihe: „Der besondere Film“

In dieser Reihe kommen in Zusammenarbeit mit dem Kino Cineplex Pfaffenhofen (Ledererstraße 3) Filme zur Aufführung, die nicht dem „mainstream“-Kino angehören. Sie werden in den Filmkritiken zwar als sehr sehenswert eingestuft, finden aber dennoch nur zum geringen Teil den Weg in die Kinos. Bei ihnen 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, der zu Beginn der Vorstellung eine kurze Einführung zum Film und zu seiner Thematik gibt.

In der Regel läuft der „Besondere Film“ immer am dritten Donnerstag eines Monats. Beginn jeweils um 19.30 Uhr. Vorangehende Werbung entfällt. Lediglich ein Trailer des nächsten Films der Reihe ist im Vorspann zu sehen. 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.

Filmkunst-Tag: Hamnet, Drama von Chloe Zhao; USA/UK 2025

Mit Hamnet wird die Geschichte von William Shakespeares Familie erzählt.

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 263A5720

Do, 17.09.26, 19.30 – 22.00 Uhr 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: 22 Bahnen, Drama von Mia Maariel Meyer; D 2025

Tilda jongliert zwischen Studium, Supermarktkasse und der Verantwortung für ihre kleine Schwester – und ihre alkoholranke Mutter. Der Film behandelt die Frage: Darf man einfach gehen, wenn man zu Hause noch gebraucht wird? Das Drama wird im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“, Pfaffenhofen gezeigt

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 263A5721

Do, 15.10.26, 19.30 – 22.00 Uhr 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: Die Saat es heiligen Feigenbaumes, Drama von Mohammad Rasoulof; Iran/D/Fr 2024

Das Drama erzählt von einem iranischen Richter, dessen Glaube an Gerechtigkeit und dessen Familie durch die Proteste der Bewegung „Frau, Leben, Freiheit“ auf eine harte Probe gestellt werden.

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 263A5722

Do, 19.11.26, 19.30 – 22.00 Uhr 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: Folktales, dokumentarischer Coming-of-Age-Film von Heidi Ewing und Rachel Grady; USA/Norwegen 2025

Der Dokumentarfilm begleitet junge Menschen, die an einer Volkshochschule in der norwegischen Arktis fernab der digitalen Welt Gemeinschaft, Selbstvertrauen und neue Perspektiven entdecken.

Auf Wunsch des Kinos bereits Do, 10.12.26, 19.30 – 22.00 Uhr

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 263A5723

Do, 10.12.26, 19.30 – 22.00 Uhr 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Oper trifft Kino – Einführung & Austausch zur Live-Übertragung

Hochkarätige Opernproduktionen live auf der Kinoleinwand erleben – das ermöglichen die Übertragungen aus der New Yorker MET und dem Royal Opera House London im Cineplex Pfaffenhofen. In Kooperation mit der vhs begleitet Carola Reim, Opernbegeisterte mit Herz für die MET und das Royal Opera House ausgewählte Vorstellungen mit einer kurzen Einführung vor Filmbeginn und einem moderierten Austausch im Anschluss.

Erfahren Sie mehr über Werk, Inszenierung und Künstlerinnen und Künstler – fundiert, verständlich und mit Begeisterung vermittelt. Ob Opernkenner oder neugierig auf das Genre: Alle Interessierten sind herzlich willkommen! Die Teilnahme an der Moderation ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Es fallen die regulären Ticketpreise des Kinos an (35 bis 39 € je nach Vorstellungstermin, inkl. Sektempfang und Pausenhäppchen).

Wenn Sie ca. 45 Minuten vor Vorstellungsbeginn da sind, können Sie die Zeit zur festlichen Einstimmung mit Sekt genießen.

In Kooperation mit dem Cineplex Pfaffenhofen.



Oper trifft Kino: MET Opera: Wolfgang Amadeus Mozart Così Fan Tutte (2026)

Regie: Phelim McDermott

Mit: Duke Kim, Samantha Hankey, Andrey Zhilikhovsk, Federica Lombardi

Carola Reim

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 263A5770

Sa, 03.10.26, 19.00 – 23.00 Uhr Es fallen die regulären

Ticketpreise des Kinos an.

Oper trifft Kino: MET Opera: Verdis Macbeth (2026)

Regie: Louisa Proske

Mit: Quinn Kelsey, Lise Davidsen

Carola Reim

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 263A5771

Sa, 17.10.26, 19.00 – 22.30 Uhr Es fallen die regulären

Ticketpreise des Kinos an.

Musik & Gesang

Chants – heilsames Singen

„Wer sprechen kann, kann singen, und wer gehen kann, kann tanzen“ (afrikanisches Sprichwort). In diesem Singkreis ist jeder willkommen-ob mit oder ohne Singerfahrung. Wir singen einfache, sich wiederholende Lieder aus verschiedenen Kulturen: So entsteht Verbundenheit, Wohlbefinden und Freude.

Erich Noack

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 263A5801

Mo, 28.09.26, 26.10.26, 23.11.26, 16.12.26, 11.01.27, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 37,50 €

Gesangsunterricht/ Stimmbildung

Entdecken Sie die Möglichkeiten Ihrer Stimme! Durch gezielte Übungen erweitern Sie Klang, Ausdruck und Resonanz – ob für Gesang oder Sprechstimme. Sie lernen, die Resonanzräume Ihres Körpers zu nutzen und Ihre Stimme frei und kraftvoll einzusetzen. Für alle Altersgruppen und ohne Vorkenntnisse.

Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin

Realschule, Musikraum C011

■ 263A5802

Mo, 21.09.26, 17.45 – 19.00 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. Es werden nicht nur die Sprech- und Singstimme optimiert, sondern auch die Organe profitieren sehr davon und dementsprechend unsere Gesundheit.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte mit.

Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin

Vortragsraum Landratsamt Außenstelle, Krankenhausstraße 70a

■ 263A5803

Do, 01.10.26, 19.00 – 20.15 Uhr, 3 x, 33 €

NEU! Workshop: Trommeln und Singen von 7 – 77 plus Jahre, denn Musik kennt kein Alter

Dieser Workshop richtet sich an alle, die schon immer einmal das Trommeln erlernen und ihre Begeisterung für Rhythmus mit anderen teilen möchten.

Entspannt lernen wir afrikanische Rhythmen und singen dazu freudvolle Lieder. Ein paar Merksilben helfen uns, die Rhythmen für immer zu speichern... weitere Hinweise und Material online.

Rosy Rückert, Musikerin mit Diplom für Musikerziehung, Rhythmus, Gesang und Percussion.

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A5817

Sa, 17.10.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 27 €

NEU! Freies, meditatives Klavierspielen lernen

Entdecke das freie, meditative Klavierspiel ganz ohne Leistungsdruck. Du lernst, intuitiv Klavier zu spielen und dich vom Klang tragen zu lassen. Mit einfachen Impulsen und einer kleinen Anleitung findest du deinen eigenen musikalischen Ausdruck. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit, Präsenz und dem Erleben des Moments... weitere Hinweise und Material online. Kleingruppe, max. 4 Personen.

Susanna Leismüller

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A5840

Di, 17.11.26, 18.15 – 21.15 Uhr, 49 €



Gitarre für Erwachsene (Mittelstufe)

Der Fortgeschrittenenkurs aus dem letzten Trimester 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

■ **263A5805_1**

Mi, 14.10.26, 18.00 – 18.45 Uhr, 7 x, 68 € (3er Gruppe), 52 € (4er Gruppe), 44 € (ab 5 Tn)

Musizierkreis für Saiteninstrumente und einige Flöten aller Art

Gemeinsam musizieren macht mehr Freude! Gespielt werden mehrstimmige Stücke aus der bairischen Volksmusik sowie Lieder und Tänze aus aller Welt. Der Kurs richtet sich an Instrumentalisten mit Spielpraxis sowie Wiedereinsteiger. Notenkenntnisse oder das Nachspielen nach Gehör sind von Vorteil. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Instrument und Ihre Spielerfahrung an. Bei Fragen zum Kurs dürfen Sie sich gerne an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703) ... weitere Hinweise und Material online.

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK10

■ **263A5809**

Mo, 05.10.26, 12.00 – 13.00 Uhr, 7 x, 51 € bei 4 – 5 Tn, 44 € bei 6 – 9 Tn

Zither

Es finden Zitherkurse für Anfänger, Fortgeschrittene und 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 Teilnehmenden 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 Fragen dürfen Sie sich gerne auch an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703).

Bitte bringen Sie jeweils 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 Montag

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ **263A5806**

Mo, 05.10.26, 11.15 – 12.00 Uhr, 7 x, 93 € (2er Gruppe), 68 € (3er Gruppe), 52 € (4er Gruppe), 44 € (ab 5 Tn)

Zither am Nachmittag (Mittelstufe)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

Kurs 1:

■ **263A5807_1**

Mi, 14.10.26, 16.30 – 17.15 Uhr, 7 x, 93 € (2er Gruppe), 68 € (3er Gruppe), 52 € (4er Gruppe), 44 € (ab 5 Tn)

Kurs 2:

■ **263A5807_2**

Mi, 14.10.26, 17.15 – 18.00 Uhr, 7 x, 93 € (2er Gruppe), 68 € (3er Gruppe), 52 € (4er Gruppe), 44 € (ab 5 Tn)

Zauberharfe

Die Zauberharfe ermöglicht einen leichten Einstieg ins Musizieren – ganz ohne Notenkenntnisse. Dank einer einfachen Notenschrift gelingen schon nach kurzer Zeit erste Melodien. Freuen Sie sich auf den besonderen, weichen Klang dieses außergewöhnlichen Saiteninstruments und schnelle Erfolgserlebnisse.

Zauberharfe – Gruppe Rose

Fortführung des bisherigen Kurses. Neuanmeldungen sind und nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **263A5813**

Mi, 23.09.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 13 x, 164,50 € bei 4 Tn, 149,50 € bei 5 Tn, 123,50 € bei 6 – 8 Tn; 117 € bei mehr als 9 Tn; zzgl. Kosten für Notenblätter

Zauberharfe – Gruppe Sterngladiole

Fortführung des bisherigen Kurses. Neuanmeldungen sind nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **263A5815**

Mi, 23.09.26, 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

Neuanmeldungen nur in Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 263A5816

Fr, 25.09.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 13 x, 164,50 € bei 4 Tn, 149,50 € bei 5 Tn, 123,50 € bei 6 – 8 Tn; 117 € bei mehr als 9 Tn; zzgl. Kosten für Notenblätter

Der vhs-Förderkreis für Volksmusik präsentiert

Volksmusik im Kirchenjahr

Lieder und Musikstücke passend in die Zeit um Allerheiligen, u.a. mit Flauto Da Capo und Gerhard Daxberger.

Günther Hausner

Spitalkirche Pfaffenhofen

■ 263A5823

So, 18.10.26, 16.00 – 17.00 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Adventsingen

Speziell ausgewählte Texte von Gerhard Daxberger werden mit adventlichen Liedern von Johanna & Johanna sowie ruhigen Weisen vom Pfaffenhofener Gitarrentrio zu einer besinnlichen Stunde.

Günther Hausner

Spitalkirche Pfaffenhofen

■ 263A5825

So, 13.12.26, 16.00 – 17.00 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

A staade Stund'

Weihnachtliche Erzählungen, himmlische Geschichten sowie adventliche Texte zum Nachdenken und Schmunzeln, gelesen von Barbara und Günther Hausner, werden von Franziska Hausner musikalisch umrahmt.

Günther Hausner

Haus der Begegnung, Theatersaal (2. Stock)

■ 263A5826

So, 20.12.26, 16.00 – 17.00 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Akkordeonkonzert

Durch Zeit und Raum – eine musikalische Reise mit dem Akkordeon

Die Musikfreunde Neuaubing-Pasing e. V. begrüßen das „Fisorchestra Armonia Treviso“ aus Italien zu einem gemeinsamen Herbstkonzert im Festsaal des Rathauses Pfaffenhofen. Unter dem Motto „Durch Zeit und Raum“ erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit Werken aus Klassik, Musical und Filmmusik sowie internationalen Rhythmen. Das Akkordeon – Instrument des Jahres 2026 – zeigt dabei seine ganze Vielseitigkeit. Die musikalische Leitung hat Elisabeth Strieder-Szech inne.

www.musikfreundeneuaubing.de

Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Musikfreunde Neuaubing-Pasing

Festsaal des Rathauses

■ 263A5839

Sa, 21.11.26, 18.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Line-Dance

NEU! Country Vibes – Modern Line Dance

Du hast die coolen Line-Dance-Tänze auf TikTok oder Instagram gesehen und möchtest sie selbst lernen? Gemeinsam tanzen wir zu modernen Country-Hits und beliebten Klassikern – ganz ohne Tanzpartner. Schritt für Schritt lernst du die Tänze, die gerade auf Social Media und Country-Festivals angesagt sind... weitere Infos und Material online.

Mariella Schiffner

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle

■ 263A5900

Do, 08.10.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 50 €

Kein Kurs am 22.12. und in den Ferien.





Tanz

Alle wichtigen Informationen zu den Standard-Latein-Tanzkursen finden Sie online unter:
<https://vhs.link/qFWC6H>
 oder unter:



Standard- und Lateinamerikanische Tänze I (Anfänger)

Sie lernen die Grundschrirte der Standardtänze langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschrirte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha- Cha, Samba und Jive... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer
 Realschule, Aula

Kurs 1: **263A5910**
 Sa, 10.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 x, 69 €

Kurs 2: 263A5911
 So, 11.10.26, 13.15 – 14.45 Uhr, 5 x, 69 €
 Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II (Fortgeschrittene)

Sie verbinden die Grundschrirte 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... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer
 Realschule, Aula

Kurs 1: **263A5914**
 Sa, 28.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 x, 69 €

Kurs 2: **263A5915**
 So, 29.11.26, 13.15 – 14.45 Uhr, 5 x, 69 €
 Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Disco-Fox I (Anfänger)

Beliebt bei Parties, Bällen und Hochzeiten: der schnelle Disco-Fox (Beat-Fox). Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes aus dem Fox-Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschrirvarianten, wahlweise klassisch oder modern... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer
 Realschule, Aula

Kurs 1: **263A5920**
 Sa, 10.10.26, 20.30 – 22.10 Uhr, 3 x, 50 €

Kurs 2: **263A5921**
 So, 11.10.26, 14.45 – 15.45 Uhr, 5 x, 50 €
 Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Disco-Fox II (Fortgeschrittene)

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu ... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer
 Realschule, Aula

Kurs 1: **263A5922**
 Sa, 28.11.26, 20.30 – 22.10 Uhr, 3 x, 55 €

Kurs 2: **263A5923**
 So, 29.11.26, 14.45 – 15.45 Uhr, 5 x, 55 €
 Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Crashkurs: Hochzeitswalzer I

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit langsamer Walzer Grundschrir und Rechtsdrehung tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschrirte eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer
 Realschule, Aula

Kurs 1: **263A5925**
 Sa, 10.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x, 42 €

Kurs 2: **263A5926**
 So, 11.10.26, 13.15 – 14.45 Uhr, 3 x, 42 €

Kurs 3: **263A5927**
 So, 17.01.27, 11.45 – 13.15 Uhr, 3 x, 42 €
 Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.



NEU! Disco Fox V – Kreativclub

Die Inhalte der Kurse I bis IV sind erforderlich, um die vhs Disco-Fox-Folge abzuschließen. Zentral ist der Taucher, auch bekannt aus Sport-Disco-Fox-Choreographien. Zusätzlich ist der Twister als Herren- Damen- Doppelsolo ein Element. Der krönende Abschluss besteht in der eingesprungenen ... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

■ 263A5930

So, 18.10.26, 12.15 – 13.15 Uhr, 4 x, 56 €

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Tanztee – Der Übungskurs!

Der Tanztee soll den Teilnehmern Souveränität über die gelernten Kursinhalte vermitteln. Neue Figuren werden nicht gelernt. Der Kursleiter steht zur Nachhilfe bereit. Für die Pause ist Selbstverpflegung möglich. Alle Tänze (Standard-, Latein- und Sondertänze) können geübt werden.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

■ 263A5933

Sa, 24.10.26, 20.30 – 22.30 Uhr, 4 x, 24 €

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Arbeitskreis-Tanz

Die Tänzer der vhs -Kurse Standard-/Latein I – XVIII leiten die Gruppe basisdemokratisch und gruppendynamisch selbst. Der kommissarische Leiter vertritt den Kursleiter Pokorny bei Verhinderung. Ziel ist es, sich die Inhalte der Tanzkurse aufrechtzuerhalten und Souveränität über die Grundlagen des Tanzens zu gewinnen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer / Dieter Schmid

Joseph-Maria-Lutz-Schule, Turnhalle

■ 263A5934

So, 27.09.26, 13.00 – 15.00 Uhr, 9 x, 45 €, weitere Termine online

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Hula-Tanz Workshop – Keine Vorkenntnisse nötig

Der traditionelle Hula-Tanz aus Hawaii ist eine ausdrucksstarke Kunstform, die Geschichten, Natur und Gefühle durch fließende Bewegungen und Gesang vermittelt. Hula fördert Körpergefühl, Koordination und kulturelles Verständnis und verbindet Bewegung mit innerer Ruhe. Vor allem aber macht Hula große Freude... online weiterlesen.

Susanna Leismüller

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A5940

Fr, 30.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x, 30 €

Tu dir was Gutes – tanze!

Die Anforderungen einer anstrengenden Woche liegen hinter uns. Es ist Freitagabend – Zeit zum Auftanken. Tanzen Sie mit uns, allein oder zu zweit, Gruppentänze zu Klängen aus Israel, Griechenland, Frankreich, Amerika etc. und lassen Sie den Alltag hinter sich! Es erwartet Sie ein Mix aus beschwingten, flotten Tänzen und ruhigen, meditativen Tanzformen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich... online weiterlesen.

Renate Hofmann / Albert Hofmann

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 263A5951

Fr, 09.10.26, Fr, 23.10.26, Fr, 13.11.26, Fr, 20.11.26, Fr, 04.12.26, Fr, 18.12.26, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr, 49 €

Kochen & Genießen

Ran an die Wurst –

Wurst aus dem Thermomix

Selbst Wurst herstellen und wissen was drin ist!

Der Fleischermeister Roland Rauscheder zeigt Ihnen wie einfach das geht. Wir stellen Leberkäse, Weißwurst und Bratwurstschnecken selbst her! Von der Fleischauswahl bis zum fertigen Produkt – wir zeigen Ihnen wie es geht. Eine Verkostung ist im Kurspreis enthalten.

Roland Rauscheder, Fleischermeister,

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ 263A6502

Fr, 09.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 21 €

Kohlenhydratarm kochen – Genussvoll und alltagstauglich

Entdecken Sie, wie vielfältig und lecker eine kohlenhydratarmer Ernährung sein kann. In diesem Kurs erhalten Sie zunächst einen kompakten Überblick über die Grundlagen einer ausgewogenen und gesundheitsbewussten Ernährung. Anschließend geht es direkt in die Praxis... weitere Infos und Material online.

Waltraud Liekefett

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ 263A6505

Do, 12.11.26, 17.30 – 21.00 Uhr, 39 € inkl. Lebensmittel



Gesund kochen – auch mit kleinem Budget

Mit Herz, Verstand und kleinem Geldbeutel gut kochen? In diesem Kurs geht es darum zu zeigen, wie eine vollwertige, nährstoffreiche Alltagsküche auch mit kleinem Budget gelingen kann. Statt Fertigprodukte und teure Spezialzutaten zu verwenden, setzen wir auf saisonale Grundnahrungsmittel, frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide und kreative Resteverwertung... weitere Infos und Material online.

Marina Pavlenko, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin in Ausbildung

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ **263A4206**

So, 17.01.27, 9.00 – 14.00 Uhr, 46 € inkl. aller Materialien und Rezeptheft zum Mitnehmen

NEU! Italienische Küche – Eine kulinarische Reise durch Bella Italia

Kein anderes Land ist so eng mit unserer Sehnsucht nach Sonne, milder Luft und blauem Meer verbunden wie Italien. Sofort entstehen Bilder von einfachen, genussvollen Mahlzeiten auf einer Terrasse unter freiem Himmel: dampfende Pasta, der Duft von frisch geriebenem Parmesan und ein Glas guter, ehrlicher Landwein. In diesem Kochkurs begehen wir uns auf eine kleine kulinarische Reise durch verschiedene Regionen Italiens und entdecken die Vielfalt dieser traditionsreichen Küche)... weitere Infos und Material online.

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ **263A6510**

Mi, 11.11.26, 18.00 – 22.00 Uhr 29 €, zzgl. 20 € Lebensmittel

NEU! Cordon bleu Variationen – Genuss in neuer Vielfalt

In diesem genussvollen Kochkurs dreht sich alles um das beliebte Klassikergericht in kreativen und internationalen Varianten: das Cordon Bleu. Gemeinsam entdecken wir, wie vielseitig dieses Gericht interpretiert werden kann, und bringen frischen Wind in die Küche)... weitere Infos und Material online.

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ **263A6511**

Mi, 07.10.26, 18.00 – 22.00 Uhr 29 €, zzgl. 20 € Lebensmittel

NEU! From Nose to Tail – Nachhaltig genießen mit allen Sinnen

In diesem besonderen Kochkurs widmen wir uns der ganzheitlichen Verwertung von Fleisch nach dem Prinzip „From Nose to Tail“. Entdecken Sie, wie vielseitig und genussvoll weniger bekannte Teile des Tieres zubereitet werden können – respektvoll, nachhaltig und überraschend modern)... weitere Infos und Material online.

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ **263A6512**

Mi, 28.10.26, 18.00 – 22.00 Uhr 29 €, zzgl. 20 € Lebensmittel

NEU! Clean Eating – Natürlich genießen im Alltag

Immer mehr Menschen wünschen sich eine bewusste, ausgewogene Ernährung mit natürlichen und möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln. Der Ansatz des „Clean Eating“ setzt genau hier an: frisch kochen, saisonale Zutaten verwenden und den Fokus auf eine einfache, nährstoffreiche Küche legen. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie sich gesunde Ernährung genussvoll und alltagstauglich umsetzen lässt)... weitere Infos und Material online.

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ **263A6513**

Mi, 25.11.26, 18.00 – 22.00 Uhr 29 €, zzgl. 20 € Lebensmittel

NEU! Wildkraut – Trilogie – Hecken-Fülle & Samenkraft

Die Wildkraut-Trilogie lädt dazu ein, die faszinierende Welt heimischer Wildpflanzen und Bäume mit allen Sinnen zu entdecken. Wir widmen uns jeweils ein bis drei ausgewählten Wildkraut- oder Baumarten und beleuchten deren Bedeutung aus kulinarischer, heilkundlicher und traditioneller Perspektive. Gemeinsam lernen wir die Pflanzen kennen und tauchen ein in Überlieferungen, typische Merkmale, Standortansprüche sowie Verwechslungsmöglichkeiten. Wir bereiten kulinarische Köstlichkeiten zu, die den ursprünglichen Geschmack der jeweiligen Pflanzen erlebbar machen)... weitere Infos und Material online.

Jutta Köstler

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ **263A6520**

Fr, 23.10.26, 17.30 – 21.30 Uhr, 48 €, inkl. Materialkosten

Bei Allergien und Schwangerschaft bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.



NEU! Wildkraut – Trilogie – Wurzelkraft & Rauchzeichen

Die Wildkraut-Trilogie lädt dazu ein, die faszinierende Welt heimischer Wildpflanzen und Bäume mit allen Sinnen zu entdecken. Wir widmen uns jeweils ein – drei ausgewählten Wildkraut- oder Baumarten und beleuchten deren Bedeutung aus kulinarischer, heilkundlicher und traditioneller Perspektive. Gemeinsam lernen wir die Pflanzen kennen und tauchen ein in Überlieferungen, typische Merkmale, Standortansprüche sowie Verwechslungsmöglichkeiten. Wir bereiten kulinarische Köstlichkeiten zu, die den ursprünglichen Geschmack der jeweiligen Pflanzen erlebbar machen)... weitere Infos und Material online.

Jutta Köstler

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ **263A6521**

Fr, 20.11.26, 17.30 – 21.30 Uhr, 48 €, inkl. Materialkosten

Bei Allergien und Schwangerschaft bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

Asiatische Küche

Eine kulinarische Reise durch die vietnamesische Küche

Vorspeise: Hausgemachte Dumpling mit Gemüse-Garnelen-Füllung und selbstgemachte Sojasoße zum Dippen.

Hauptspeise: „Bun Rieu Tom“ eine deftige Reis – Nudelsuppe mit Tomaten, Garnelen sowie gebratenen Tofustückchen.

Nachspeise: Fruchtiger schwarzer Klebreis mit Mungobohnenpaste und Kokosnussmilch

17€ pro Person

Oanh Nguyen

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ **263A6523**

Sa, 16.01.27, 14.00 – 19.00 Uhr, 47 €, inkl. Lebensmittel

Indische Küche

NEU! Flavors of India: „The South Series“ – Vegetarisch (Puri & Saagu)

In diesem Kochkurs tauchen wir in die aromatische Welt der südindischen Küche ein und bereiten gemeinsam das beliebte Gericht Puri & Saagu zu. Du lernst, wie man luftige, goldbraun frittierte Puris perfekt zubereitet und sie mit einem würzigen Gemüse-Curry (Saagu) kombiniert. Dabei entdecken wir typische Gewürze, Zubereitungstechniken und kleine Tricks, die den authentischen Geschmack Indiens ausmachen)... weitere Infos und Material online.

Sumitha Doosa

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ **263A6530**

Fr, 16.10.26, 17.00 – 21.00 Uhr, 33 €, zzgl. 15 € Materialkosten

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 Gemüesfans 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)... weitere Infos und Material online.

Aman Walia

Anna-Kittenbacher-Schul-Küche, Scheyerer Str. 55

■ **263A6531**

Sa, 17.10.26, 17.15 – 21.00 Uhr, 52 €, inkl. Materialkosten

NEU! Indisch-chinesische Fusionsküche: „Chicken Manchurian“

In diesem Kochkurs lernen die Teilnehmenden ein beliebtes Gericht der indo-chinesischen Küche kennen. „Chicken Manchurian“ verbindet würzige indische Aromen mit der chinesischen Wokküche. Gemeinsam wird ein leckeres Gericht mit knusprigem Hähnchen, einer würzigen Sauce mit Gemüse und Reis zubereitet)... weitere Infos und Material online.

Sumitha Doosa

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ **263A6532**

Sa, 31.10.26, 17.00 – 21.00 Uhr, 33 €, zzgl. 18 € Material

Whiskey & Wein

Scotch Whisky

In diesem Seminar entführt Sie Dr. Klaus Mehrlich in die spannende Welt des schottischen Nationalgetränks. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die wechselvolle Jahrhunderte alte Geschichte, die Herstellungsprozesse des pot und patent still-Verfahrens sowie die Sorten der Blended und Single Malt Scotch Whiskys kennen)... weitere Infos und Material online.

Mindestteilnahmealter 18 Jahre. Don't drink and drive!

Bitte bringen Sie ein Wasserglas und Ihr Lieblings-Whisky-glas mit.

Klaus Mehrlich

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A65800

Do, 12.11.26, 20.00 – 22.00 Uhr, 54 € Die Kosten von Whiskey und Wasser in Höhe von 30 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bewusst verkosten statt nur trinken – Teil 1: Weine aus Deutschland, Italien, Frankreich

„Oberflächlich“ getrunken, hebt Wein allenfalls die Stimmung und den Alkoholpegel. Doch Wein ist weit mehr als nur ein alkoholisches Getränk wie jedes andere und will deshalb bewusst genossen werden. Der Rebensaft wurde in seiner mehr als 8000-jährigen Geschichte oft geradezu In diesem Seminar dringen die Teilnehmer in Theorie und Praxis (Weinverkostung) tiefer in die Geheimnisse des Rebensaftes ein... weitere Infos und Material online.

Manfred Hailer

Weinseminarraum Hailer, Vogelleite 1

■ 263A6560

Mi, 07.10.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x, 75 €

Mindestalter: 18 Jahre. Don't Drink and Drive!

Toskana, Rioja, Bordeaux: Europäische Weinklassiker im Vergleich

Fragt man Weinliebhaber in aller Welt, welche europäischen Weine Ihnen besonders geläufig sind, werden drei Weinregionen an allerster Stelle genannt: Toskana (Italien), Rioja (Spanien) und Bordeaux (Frankreich). In Theorie und natürlich Verkostungspraxis wird der Frage nachgegangen, was Weine aus den drei Regionen besonders auszeichnet und woran man sie in Blindverkostungen vielleicht erkennen kann)... weitere Infos und Material online.

Manfred Hailer

Weinseminarraum Hailer, Vogelleite 1

■ 263A6562

Mi, 11.11.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x, 75 €

Mindestalter: 18 Jahre. Don't Drink and Drive!





Junge vhs

mit der
vhs die Welt
entdecken



80 JAHRE **vhs**
Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

—●—●—●—●—
vhs **gestern**. heute. **morgen**.

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

Achtung: Wichtige Hinweise zur Aufsichtspflicht und zur Jungen vhs finden Sie auf unserer Homepage!

Sprachkurse für Kinder

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! In diesen Kursen werden Kinder spielerisch an die englische Sprache herangeführt. Mit vielen Bewegungsübungen, Liedern und Spielen werden so erste Wörter und grammatische Strukturen intuitiv erlernt. Allgemeine Infos zu allen Sprachkursen: Alle Sprachkurse finden ohne Eltern statt. Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld. Bitte beachten Sie die Materialliste, die Sie online bei der Anmeldung finden, in manchen Kursen wird ein Kursbuch benötigt.

Französisch für Kinder der 5. und 6. Klasse – Sicher starten in die zweite Fremdsprache

Möchten Sie Ihr Kind gut auf Französisch in der Schule vorbereiten? In diesem Kurs lernen Kinder die Grundlagen der französischen Sprache. Der Kurs eignet sich für Kinder, die bald mit Französisch beginnen, oder für Kinder im ersten Lernjahr. Wir üben wichtige Wörter und einfache Sätze und orientieren uns am Schulbuch für Gymnasien.

Gayane Brutyan

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **263A3490**
Di, 06.10.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 9 x, 68 € bei 5 – 8 Tn, 81 € bei 4 Tn

NEU! Englisch für Kinder (4 – 6 Jahre)

Neue Kurse für die Kleinsten.

Imane Yayla

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Kurs 1: ■ **263A3302**
Mi, 30.09.26, 15.15 – 16.15 Uhr, 10 x, 75 € bei 5 – 6 Tn, 60 € bei 7 – 9 Tn

Kurs 2: ■ **263A3303**
Mi, 30.09.26, 16.15 – 17.15 Uhr, 10 x, 75 € bei 5 – 6 Tn, 60 € bei 7 – 9 Tn

Englisch für Kinder (5 – 6 Jahre) – 8. Trimester

Fortgeschrittenenkurs.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **263A3307**
Di, 29.09.26, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

NEU! Englisch für Kinder (7 – 9 Jahre)

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **263A3305**
Mo, 28.09.26, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

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

Fortsetzungskurs. Für Kinder, die bereits über geringe Vorkenntnisse verfügen.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **263A3306**
Mo, 28.09.26, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn



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

Fortgeschrittenenkurs.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **263A3308**

Di, 29.09.26, 15.45 – 16.45 Uhr, 10 x, 90 € bei 4 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Englisch für Kinder (10 – 12 Jahre) – Konversationstraining

In diesem Kurs steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Gemeinsam üben die Kinder Aussprache, Hörverstehen und kurze Dialoge – spielerisch, abwechslungsreich und ohne Leistungsdruck.

Bestehende Gruppe, neue Kinder nur mit bereits gutem Englischniveau.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **263A3309**

Di, 29.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 75 € bei 5 – 6 Tn, 90 € bei 4 Tn

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schülerinnen und Schüler) – online

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird so auf ein Minimum reduziert.

Helmut Lange

Onlinekurs

■ **263A6099_0**

Do, 12.11.26, 16.00 – 18.00 Uhr, 25 €

Kids Aktiv

Fit für den Stadtlauf – KIDS ONLY (6 – 10 Jahre)

Dieser Kurs richtet sich an alle Kids im Grundschulalter (6 – 10 Jahre), die Lust haben einmal mit vielen anderen beim Stadtlauf mitzumachen. Mit kindgerechten Spielen und Übungen soll Kondition und vor allem auch Selbstvertrauen aufgebaut werden, um die 400m bzw. 800m lange Strecke zu meistern.

Stefanie Herrmann

Treffpunkt: Parkplatz Schyren Gymnasium

■ **263A6000**

Di, 15.09.26, 16.00 – 17.00 Uhr, 6 x, 25 €

letzter Kurstag 18.10.2026 Pfaffenhofener Stadtlauf

Taekwon-Do/ Selbstverteidigung! kontaktloses Taekwon-Do für Kinder ab 7 Jahren

Dominik Räußner

Taekwon-Do Zentrum Pfaffenhofen, Joseph-Fraunhofer-Str. 34 (B13), 3. Stock

■ **263A6004**

Mi, 14.10.26, 16.15 – 17.00 Uhr, 5 x, 35 €

NEU! Kinder Yoga (4 – 7 Jahre)

Möchten Sie Ihrem Kind helfen, mehr Ruhe und Kraft im Alltag zu finden?

In diesem Kurs entdecken Kinder Yoga auf spielerische und kreative Weise. Durch einfache Übungen lernen sie, ihren Körper besser wahrzunehmen und sich zu entspannen.

Martina Müller, Yogalehrerin für Kinder

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Kurs 1:

■ **263A6005**

Di, 29.09.26, 15.45 – 16.45 Uhr, 5x, 54 €

Kurs 2:

■ **263A6006**

Di, 10.11.26, 15.45 – 16.45 Uhr, 5x (kein Termin am 24.11.), 54 €

NEU! Yoga und Achtsamkeit für Kinder (8 – 11 Jahre)

Stark wie ein Löwe, gelassen wie eine Katze – Komm mit auf eine spannende Yogareise!

Julia Beyer

vhs-Raum Hauptplatz 12

■ **263A6007**

Mo, 09.11.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 4 x, 45 €

NEU! Yoga und Achtsamkeit für Teens (12 – 16 Jahre)

Mehr Balance in Kopf und Körper: Hier geht es um dich! In entspannter Atmosphäre lernst du Yoga-Flows, die Energie geben und gleichzeitig helfen, den Kopf freizubekommen.

Julia Beyer

vhs-Raum Hauptplatz 12

■ **263A6008**

Mo, 09.11.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x, 45 €

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. Der Fokus liegt nicht auf einer bestimmten Choreografie, sondern darauf den eigenen Körper wahrzunehmen und sich der Musik hinzugeben.

Claudia Reiter, Pädagogin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ **263A6009**

Mo, 30.11.26, 15.30 – 16.15 Uhr, 4 x, 35 €



Entspannungskurs für Kinder (5 bis 10 Jahre)

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. Online weiterlesen.

Claudia Reiter, Pädagogin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mo, 30.11.26, 16.30 – 17.15 Uhr, 4 x, 35 €

■ 263A6012

Gemeinsam Fit – Ferienspaß für die ganze Familie (Kinder ab 5 Jahren)

Hier steht die Freude an Bewegung im Mittelpunkt. Versteckte Übungen zur Kräftigung, Stabilität, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung werden mit Spiel und Spaß für Klein und Groß – Alt und Jung trainiert. Dieser Kurs ist für Eltern/Großeltern mit Kindern zwischen 5 und 12 Jahren.

Viola Baier

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

■ 263A6030

Do, 05.11.26, 10.00 – 10.50 Uhr, 10 € je Elternteil, 5 € je Kind (Teilnahme nur mit erwachsener Begleitung möglich)

Kids Kreativ

Improvisationstheater: Spaß und Kreativität für Kinder (8 – 14 Jahre)

In diesem Kurs tauchen Kinder einen Vormittag 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.

Nora Oeser

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 10.10.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 21 €

■ 263A6020_1

Schattentheater für Kinder (5 – 12 Jahre)

Du liebst Geschichten zu erfinden und Theater, möchtest aber nicht selber vor dem Publikum stehen? Wir denken uns ein kreatives Theaterstück aus, das Du anschließend Deinen Eltern präsentieren kannst! Dabei bleibst Du hinter einem Tuch versteckt und nur die Schatten sind zu sehen.

Melanie Schmid

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Sa, 10.10.26, 15.00 – 18.30 Uhr, 25 €

■ 263A6042

Halloween – Bastelkurs für Kinder (ca. 6 – 12 Jahr)

Du liebst Halloween und möchtest dafür passende Grusel-Deko basteln und Dir für die Halloween-Party lustige Spiele überlegen? Wir basteln eine Gruselmaske und Gruseldeko. Anschließend denken wir uns ein paar schaurige Spiele aus, die Du dann an Halloween spielen kannst.

Melanie Schmid

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Sa, 24.10.26, 14.00 – 18.00 Uhr, 37 € inkl. Materialkosten.

■ 263A6043

Puppentheater – Puppen basteln und Puppentheater für Kinder (5 – 12 Jahre)

Du liebst Puppentheater? Wir basteln die Puppen dafür selber und denken uns dazu ein kreatives Theaterstück aus, das Du anschließend Deinen Eltern präsentieren kannst!

Melanie Schmid

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Sa, 26.09.26, 10.30 – 14.00 Uhr, 31 € inkl. 8 € Materialkosten.

■ 263A6044

Perlentiere basteln für Kinder (6 – 12 Jahre)

Wir knüpfen Tiere aus kleinen Perlen, die anschließend als Schlüssel- oder Schulranzenanhänger verwendet werden können.

Melanie Schmid

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 14.11.26, 14.00 – 17.30 Uhr, 30 € inkl. Materialkosten.

■ 263A6052

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

Sa, 14.11.26, 9.30 – 11.30 Uhr, 4 x, 34 €

■ 263A6058

Zeichnkurs 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. Materialliste online.

Christina Leonhart

Realschule, Raum C114

Sa, 14.11.26, 11.30 – 13.30 Uhr, 4 x, 39 €

■ 263A6060



Kochen für Kids

Kleine Küchenmeister – Kinder entdecken die Küchenwelt: Schau mal, ich kann das schon!

In diesen Koch-/Backkursen dürfen Kinder selbst aktiv werden! Spielerisch lernen sie saisonale Zutaten kennen und zaubern daraus leckere, kindgerechte Gerichte. Ob schnippeln, rühren oder abschmecken – hier steht die Freude am Tun im Vordergrund!

Ganz nebenbei erfahren die kleinen Köchinnen und Köche Spannendes über Herkunft, Wirkung und Vielfalt unserer Lebensmittel. So wird der Umgang mit gesunder Ernährung zu einem Erlebnis für alle Sinne.

Ein Kurs, der nicht nur Appetit auf gutes Essen macht, sondern auch ein Bewusstsein für gesunde Ernährung schafft – ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

Allgemeines zu den Kochkursen: Ihr Kind sollte in der Lage sein unter Aufsicht das ein oder andere mit einem scharfen Messer zu schneiden und mit dem Gemüseschäler umgehen zu können. Die Gerichte enthalten Milch, Mehl, Eier und Kräuter, Gewürze, Gemüse, Obst aller Art.

Bei Allergien ist eine Abstimmung mit der Kursleitung mindestens 5 Tage VOR dem Workshop zwingend notwendig. Die Materialliste finden Sie online beim jeweiligen Kurs.

Kinder-Kochen (5 – 7 Jahre) – Kunterbunt mit Kürbis, Apfel und Birne

Jutta Köstler

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ 263A6075

Sa, 24.10.26, 8.30 – 10.30 Uhr, 24 € inkl. Lebensmittel

Kinder-Kochen (8-10 Jahre) – Kunterbunt mit Kürbis, Apfel und Birne

Jutta Köstler

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ 263A6076

Sa, 24.10.26, 11.00 – 13.00 Uhr, 26 € inkl. Lebensmittel

Kinder-Kochen (5-7 Jahre) – Spannende Gewürzbäckerei

Jutta Köstler

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ 263A6077

Sa, 21.11.26, 8.30 – 10.30 Uhr, 24 € inkl. Lebensmittel

Kinder-Kochen (8 – 10 Jahre) – Spannende Gewürzbäckerei

Jutta Köstler

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Scheyerer Str. 55

■ 263A6078

Sa, 21.11.26, 11.00 – 13.00 Uhr, 26 € inkl. Lebensmittel

Ferien und Buß- und Betttag

Dein Auftritt! Wir schreiben unser eigenes Theaterstück!

Theaterwerkstatt in den Herbstferien (7 – 13 Jahre)

Bühne frei für deine Fantasie! In unserem 5-tägigen Kinder-Theaterkurs in den Herbstferien wirst du selbst zur Schauspielerin oder zum Schauspieler. Gemeinsam denken wir uns unsere eigene Geschichte aus, basteln an Rollen, Dialogen und Ideen – und bringen sie am letzten Tag auf die Bühne! Neben der abschließenden Aufführung vor Eltern, Geschwister und Freunden erwarten dich viele Theater- und Schauspielübungen, lustige Improvisationsspiele und jede Menge Teamgeist. Hier kannst du ausprobieren, lachen, mutig sein und Neues entdecken.

Details zum Kursablauf (flexible Bringzeit) finden Sie online.

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 263A6021

Mo, 02.11.26 – Fr, 06.11.26, jeweils 8.00 – 14.00 Uhr, 150 €

Reitpädagogikkurs in den Herbstferien für Kinder (3 – 7 Jahre)

Informationen siehe Rubrik „Reitpädagogik im vhs-Heft“ oder online auf der Homepage.

Stefanie Probst

Reiterhof, Kerum 1, Reichertshausen

■ 263A6041

Mo, 02.11.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 60 € inkl. Getränke und Snacks

Buß- und Betttag auf dem Pferdehof! Für Kinder von 6 – 12 Jahren

Schulfrei und die Eltern müssen arbeiten? Wir tauschen die Schulbank gegen den Pferdestall! Theorie, Pferde putzen, Reiten, Spiel und Spaß rund ums Pferd.

Stefanie Probst

Reiterhof, Kerum 1, Reichertshausen

■ 263A6039

Mi, 18.11.26, 8.00 – 12.00 Uhr, 70 € inkl. kleine Brotzeit und Getränke



Die Glückswerkstatt mit Kinderyoga: Bewegen, basteln, entspannen am Buß- und Betttag – Für Grundschulkinder

Ein Tag voller Bewegung, Kreativität und kleiner Wohlmomente – genau das erwartet Ihr Kind in der Glückswerkstatt! Am Buß- und Betttag erleben Grundschulkinder hier ein abwechslungsreiches Programm mit Kinderyoga, Bastelangeboten, Spielen und Entspannung. Gemeinsam wird gemalt, gebastelt und ausprobiert. Zwischendurch sorgen Bewegungsangebote wie Stopptanz, Balancieren und ein kleiner Bewegungsparcours für Spaß und gute Laune. Auch Ruhe und Entspannung kommen nicht zu kurz: Mit Kinderyoga, Fantasiereisen, leiser Musik und einfachen Atemübungen lernen die Kinder, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken.

Ankunft variabel zwischen 8 – 9 Uhr, weitere Infos online.

Martina Müller, Yogalehrerin für Kinder

vhs-Raum Hauptplatz 12

■ 263A6090

Mi, 18.11.26, 8.00 – 13.00 Uhr, 34 € inkl. Materialkosten

Winterkinder – Ferienmalkurs Malen und Zeichnen für 6 – 10-Jährige

Ein Ferienmalkurs für kleine Künstler. Wir beschäftigen uns mit Tieren die im Eis leben, wie z.B. Pinguine oder Eisbären, 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, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

■ 263A6049

Mo, 28.12.26 und Di, 29.12.26, jeweils 10.00 – 12.00 Uhr, 25 €

Reitpädagogik

In einer kleinen Gruppe sammeln die Kinder spielerisch erste Erfahrungen im Umgang mit Pferden. Es steht allerdings nicht nur das Reiten im Vordergrund, sondern auch der richtige und sichere Umgang mit dem Tier. Wir füttern, putzen und satteln die Ponys und Pferde gemeinsam – anschließend geht es, geführt mit Begleitung, hinaus auf den Platz/ ins Gelände.

In der Reitpädagogik werden die Bereiche Motorik, kognitive Fähigkeiten, Logo, sozial/emotionaler Bereich und die Kreativität mit dem Teampartner Pferd auf spielerische Art und Weise gefördert.

Für alle Pferde-Kurse gilt: Ohne Eltern, es gibt immer Getränke und einen kleinen Snack (bei Unverträglichkeiten bitte selbstständig eine Brotzeit mitbringen). Bitte mitbringen: wetterabhängige Kleidung, Kopfbedeckung, eingecremt sein im Sommer, Gummistiefel, Fahrradhelm.

Reitpädagogikkurs für Kinder (3 – 10 Jahre)

Stefanie Probst

Reiterhof, Kerum 1, Reichertshausen

Kurs 1: Nikolaus-Spezial

Sa, 05.12.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 60 €

■ 263A6036

Kurs 2: Start ins neue Jahr

Mo, 04.01.27, 9.00 – 12.00 Uhr, 60 €

■ 263A6037

Reitpädagogikkurs für Kinder (3 – 7 Jahre)

Stefanie Probst

Reiterhof, Kerum 1, Reichertshausen

Kurs 1:

Sa, 26.09.26, 14.00 – 16.00 Uhr, 50 €

■ 263A6038

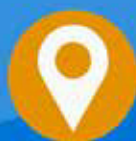
Kurs 2: Halloweenpezial

Sa, 31.10.26, 14.00 – 16.00 Uhr, 50 €

■ 263A6040

Der schnelle Weg zu uns





Zweigstellen



vhs **gestern.** heute. **morgen.**

Ernsgaden
Geisenfeld
Gerolsbach
Hohenwart
Ilmünster
Jetzendorf
Manching
Münchsmünster
Pörsbach
Reichertshausen
Reichertshofen
Rohrbach
Scheyern
Schweitenkirchen
Vohburg
Wolnzach

vhs

VOLKSHOCHSCHULE

Landkreis Pfaffenhofen a. d. Ilm



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.

Gesundheit

NEU! Gut schlafen ab 60 – Schlafstörungen verstehen und bewältigen

Viele Menschen ab 60 berichten über Einschlaf- und Durchschlafprobleme, frühes Erwachen oder weniger erholsamen Schlaf. Lernen Sie, welche altersbedingten Veränderungen normal sind, welche Faktoren den Schlaf zusätzlich stören können und was Sie selbst aktiv für einen besseren Schlaf tun können... online weiterlesen.

Elisabeth Vomberg, vhs Baar-Ebenhausen.

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ 263B4000

Mi, 18.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x, 30 €

Anwendungen aus der KI

NEU! Künstliche Intelligenz für Senioren – Chancen und Risiken

Künstliche Intelligenz (KI) begleitet uns schon heute – oft unbemerkt. Dieses Treffen hilft Ihnen, KI zu verstehen und die Vorteile und Risiken der KI für Senioren zu entdecken. Wir klären die Fragen: Was ist künstliche Intelligenz? Wie kann KI den Alltag von Senioren sinnvoll unterstützen in Sachen Gesundheit, Haushalt, Kommunikation... online weiterlesen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen, Smartphone oder Tablet, soweit vorhanden

Arvid Rosinski

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ 263B2301

Do, 01.10.26, 17.30 – 19.30 Uhr, 14 €

Qi Gong

Qi Gong – Entspannt in den Tag

Qi Gong kann von Jedem unabhängig vom Alter und der körperlichen Verfassung ausgeführt werden, da diese leicht erlernbaren, sanften Übungen im Sitzen und Stehen möglich sind. Qi Gong fördert die Beweglichkeit und die Atmung, regt den Blut- und Energiekreislauf an... online weiterlesen.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ 263B4106

Do, 24.09.26, 10.00 – 11.00 Uhr, 11 x, 99 € Kleingruppe: max. 8 Personen

Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Englisch

Englisch für Späteinsteiger – Easy English B1.2 (ab Lekt. 1/2)

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

■ 263B3302

Mo, 21.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn. 100 € bei 5 – 6 Tn.

Auszeit mit Klangschalen

Tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung und inneren Ruhe. Dieser Meditationskurs mit Klangschalen bietet Ihnen die Möglichkeit Stress abzubauen, die Gedanken ruhen zu lassen und die innere Balance wiederherzustellen. Hier dürfen Sie den Alltagsstress hinter sich lassen... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Matte oder Yogamatte, Decke, Kissen, Tasse. Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung.

Laura Finkenzeller

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ 263B4110

Do, 12.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x, 38 €



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. Pilatetrainerin u. Aquatrainerin

Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs 1 ■ 263B4402
Fr, 23.10.26, 8.15 – 9.15 Uhr, 8 x, 49 € Kleingruppe: max. 8 Personen.

Kurs 2: ■ 263B4403
Fr, 23.10.26, 9.20 – 10.20 Uhr, 8 x, 49 € Kleingruppe: max. 8 Personen.

Kurs 3: ■ 263B4404
Fr, 23.10.26, 10.25 – 11.25 Uhr, 8 x, 49 € Kleingruppe: max. 8 Personen.

Kurse laufen auch in den Herbstferien.

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 (Gruß-) Schildern oder Figuren beginnen. Mindestalter 18 Jahre... weitere Infos u Material online.

Rebecca Nagel

Grundschule Baar-Ebenhausen, Werkraum ■ 263B5601
Mo, 19.10.26, 17.30 – 20.00 Uhr, 6 x, 119 €
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 ■ 263B5900
Fr, 25.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 87 €

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 ■ 263B5901
Fr, 25.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 87 €

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

Natur & Gesundheit

Kleine Schwammerl-Wanderung für Kinder und Erwachsene

Eine Exkursion für Erwachsene und Kinder, die mehr über Pilze und Wälder unserer Region erfahren wollen! Gemeinsam durchstreifen wir den Wald, suchen, bestimmen und sammeln gegebenenfalls... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Bernhard Scholz

Waldkapelle Ernsgaden, Kapellenweg 28
Parkmöglichkeiten entlang des Kapellenweges

■ 263C1850

Sa, 19.09.26, 14.30 – 16.30 Uhr 16 € pro Erwachsenen. Kinder bis 14 Jahre (nur in Begleitung eines Elternteils) 5 €.

Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt.

NEU! Fit durch den Winter mit TCM

Auch in der kalten Jahreszeit möchten wir aktiv, gesund und voller Energie bleiben. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Lebensmittel nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) das Immunsystem unterstützen und den Körper von innen stärken können... online weiterlesen

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM.

Dorfgemeinschaftshaus, EG ■ 263C4000
Mo, 19.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €



Ran an die Wurst – Wurst aus dem Thermomix

Der Fleischermeister Roland Rauscheder zeigt Ihnen wie einfach das geht. Wir stellen Leberkäse, Weißwurst und Bratwurstschnecken selbst her!

Roland Rauscheder, Fleischermeister, Referent

Dorfgemeinschaftshaus, EG ■ **263C6501**
Fr, 18.09.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 21 €, inkl. Verkostung

Englisch

Englisch 50+ (Niveau B1)

Fortsetzungskurs mit mäßigem Lerntempo. In diesem Kurs können Sie zusammen mit einer Muttersprachlerin aus England Ihre Sprachgewandtheit und Ihr Hörverstehen verbessern... Materialliste online.

Nicola Hayer

Dorfgemeinschaftshaus, EG ■ **263C3301**
Mi, 23.09.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 12 x, 96 € bei 7 – 10 Tn,
120 € bei 5 – 6 Tn.

Yoga

Yoga am Donnerstagabend

Hatha-Yoga besteht aus einem Zusammenspiel von konzentrierten Körperhaltungen, bewusster Atemkontrolle sowie Entspannungs- und Meditationsübungen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Anja Jäger, Hatha-Yogalehrerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Kurs 1: ■ **263C4101**
Do, 24.09.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 2: ■ **263C4102**
Do, 24.09.26, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 3: ■ **263C4103**
Do, 24.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

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. Dieser Kurs wird voll oder teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Sybille Missbrandt, Physiotherapeutin u. Yogalehrerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG ■ **263C4108**

Do, 08.10.26, 9.00 – 10.15 Uhr, 10 x, 160 €

Kundalini Yoga – starke Nerven und innere Ruhe

Durch die Kombination aus Atemtechniken, Körperhaltungen, Mantras und Meditationen werden Energiezentren aktiviert und eine tiefe innere Ruhe erschaffen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Dorfgemeinschaftshaus, OG ■ **263C4109**

Di, 22.09.26, 18.45 – 20.00 Uhr, 11 x, 86 €

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 wohltuende Dehnungen in eine feine Schlussentspannung begleitet... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Sara Martin, RYT-500 Yoga Alliance

Dorfgemeinschaftshaus, OG ■ **263C4117**

Mi, 23.09.26, 18.30 – 19.45 Uhr, 11 x 85 €

Yoga für Junggebliebene

Für alle Junggebliebenen ab 50, die sich schon immer für Yoga interessiert haben, aber nicht auf dem Boden sitzend üben können. Dies kann nach einer OP oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen an Knien, der Hüfte oder am Rücken der Fall sein... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Waltraud Dirtheuer

Dorfgemeinschaftshaus, EG

Kurse finden auch in den Ferien statt.

Kurs 1: ■ **263C4129**
Do, 08.10.26, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 x 68 €

Kurs 2: ■ **263C4130**
Do, 08.10.26, 9.40 – 10.40 Uhr, 10 x 68 €



Bewegung & Fitness

Rückenfit

Rückenschmerzen gelten inzwischen als Volkskrankheit. Zu wenig Bewegung sowie einseitige Belastung am Arbeitsplatz sind Risikofaktoren für die Rückengesundheit... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Marina Mattis, Fitness-Trainerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 263C4401

Di, 12.10.26, 9.45 – 10.45 Uhr, 10 x, 65 €

Full Body Workout

Keine oder zu wenig Zeit für Sport im Alltag? Das ist nun keine Ausrede mehr! Im effizienten Kurs Full Body Workout werden alle großen Muskelgruppen in nur einer Session trainiert... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Marina Mattis, Fitness-Trainerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 263C4402

Mo, 12.10.26, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x, 65 €

NEU! Mobilität & Stabilität – sanftes Ganzkörpertraining

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihre Beweglichkeit, Stabilität und allgemeine Fitness auf angenehme Weise verbessern möchten. Durch sanfte Übungen für den ganzen Körper werden Muskulatur, Gleichgewicht und Körperhaltung gestärkt... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Marina Mattis, Fitness-Trainerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 263C4403

Di, 13.10.26, 10.55 – 11.55 Uhr, 10 x, 65 €

NEU! Wobbeltturnen WORK OUT für Frauen – WOBELboard wird gestellt.

Der ultimative Mix aus Fitness, Yoga, Pilates, Aerobic, Stretching & Beckenbodenübungen. Das Training ist perfekt abgestimmt auf das WOBEL. Mit Fun-Garantie stärkst Du Deinen Körper, trainierst Dein Gleichgewicht und erlebst eine völlig neue Art von Workout. Wobbeltturnen WORK OUT findet nur auf original WOBELboards statt. Nicht für Schwangere geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Handtuch.

Kathrin-Jennifer Rau

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 263C4449

Mo, 21.09.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 8 x, 105 €

NEU! 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 liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Deinem Baby und auf der Festigung Deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur. Es ist uns besonders wichtig, dass alle Babys beim Kangatraining® gesund getragen werden. Sobald Du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (6 – 10 Wochen nach der Entbindung) erfolgreich bestanden hast, bist Du beim Kangatraining® herzlich willkommen! Du kannst das Training gerne parallel zu Deiner Rückbildungsgymnastik besuchen!

Bitte mitbringen: Tragehilfe (falls vorhanden, ansonsten sind Leihtragen vorhanden), Gymnastikmatte, Getränk, Sportkleidung, Wechselbody für das Baby.

Kathrin-Jennifer Rau

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 263C4450

Mo, 21.09.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 105 €

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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Kerstin Hertel, Klangtherapeutin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 263C4140

Fr, 06.11.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 3 x, 46 €

Kunst & Kreatives

Schmuck-Unikate mit alcoholINKS – kreative Weihnachtsgeschenke

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. Ohrhinge, Kettenanhänger, Ringe, Manschettenknöpfe in den unterschiedlichsten Formen und Größen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Gemeindehaus, Ernsgraden

■ 263C5553

Sa, 12.12.26, 10.00 – 13.00 Uhr 24 €, zzgl. Materialkosten

Auch für Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.



NEU! Knüpfe deine eigene Mala-Kette

Die Mala ist eine traditionelle Meditationskette, die als Symbol für Achtsamkeit, innere Ruhe und persönliche Entwicklung gilt. In diesem Workshop gestaltest du deine persönliche Mala zum Thema „Herzenskraft – Liebe, Verbundenheit und Selbstliebe“. Du erhältst ein liebevoll zusammengestelltes Perlen-Set aus Rosenquarz, rosa Jaspis und Bergkristall. Die ausgewählten Steine stehen für die Qualitäten des Herzchakras und laden dazu ein, die Verbindung zu dir selbst und zu anderen Menschen bewusst zu stärken... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online. Material und Edelsteinperlen (108 Stück) in Höhe von 48 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Susanna Leismüller

Gemeindehaus, Raum 1

■ 263C5600

Sa, 24.10.26, 10.00 – 14.00 Uhr, 93 €

Klöppeln

Fortsetzungskurs. Neue Teilnehmer – auch ohne Vorkenntnisse – sind willkommen. Klöppeln ist eine alte Handwerkskunst, die sich wieder großer Beliebtheit erfreut. Dies liegt sicherlich auch daran, dass sich die von „Omas Deckchen“ bekannte Technik gewandelt hat. Durch die beiden Grundbewegungen Kreuzen und Drehen der Klöppel sowie die Verwendung verschiedener Materialien entstehen filigrane Spitzen und Objekte im modernen Stil. Kosten für Skript: 5 € (im Kurs zu zahlen).

Karin Zierer

Gemeindehaus, Raum 1

Kurs 1:

Mo, 21.09.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 8 x, 105 €

■ 263C5601

Kurs 2:

Mi, 23.09.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 8 x, 105 €

■ 263C5603

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 Grundschnitten zum ersten kleinen „Spitzenwerk“... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Karin Zierer

Gemeindehaus, Raum 1

■ 263C5602

Sa, 16.01.27, 10.00 – 15.00 Uhr 42 €

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, Ernsgraden

■ 263C5801

Mo, 14.09.26, 18.30 – 21.30 Uhr, weitere Kurstermine online.

Teilnahme gebührenfrei.

Junge vhs

NEU! Fantasiewelten mit Farben entdecken – für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Blockkurs werden wir mit ganz vielen verschiedenen Malmitteln unsere Fantasie anregen und zu Papier, bzw. Leinwand bringen. Es wird gespachtelt, gekleckst, ausgemalt und Konturen gezeichnet. Wir schulen dabei nicht nur unser kreatives Können, sondern lernen auch den richtigen Einsatz der unterschiedlichsten Farben kennen. Womit malst du am liebsten? Komm und finde es in diesem Workshop heraus!

Materialinfo online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Gemeindehaus, Raum 1

■ 263C6051

Mo, 28.09.26, 16.00 – 18.00 Uhr, 3, 44 €, zzgl. 22 € Material



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

Ökologie

Wärmepumpe im Altbau / Gebäudebestand

Bestandsgebäude sind oft besser als ihr Ruf und zusammen mit dem Nutzer lässt sich die Umrüstung oft erfolgreich durchführen. Noch immer macht die Technik große Entwicklungsschritte und die Einsatzmöglichkeiten werden stetig mehr... online weiterlesen

Dipl.-Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin, Baubiologin IBN und Sachverständige nach §3 Abs. 1 AVEn.

Realschule Geisenfeld, Container 2, EG ■ **263D1801**
Mo, 26.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm.

Entspannung

Leichtigkeit durch Achtsamkeit

In meinem Kurs zeige ich Ihnen wie Sie wieder mehr Leichtigkeit durch Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren können. Mit verschiedenen Übungen lernen Sie wieder mehr in die Stille zu kommen, Gedankenspiralen zu durchbrechen, ihr Nervensystem in stressigen Momenten zu beruhigen... online weiterlesen.

Inessa Viertler, Psychologische Beraterin – Achtsamkeitscoach

Realschule Geisenfeld, Container 2, EG ■ **263D4101**
Mo, 28.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 16 € inkl. Skript.

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.

Eleonora Obster, Yogalehrerin / Yogatherapeutin

Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock

Kurs 1: ■ **263D4105**
Mi, 23.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 66 €

Kurs 2: ■ **263D4106**
Mi, 23.09.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 66 €

Hatha Yoga

Asanas für eine gute Körperhaltung, kombiniert mit entsprechenden Atemtechniken und ausgleichendem Entspannungstraining. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht.

Anita Haas, Yogalehrerin

Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock

Kurs 1: ■ **263D4107**
Fr, 02.10.26, 18.45 – 19.30 Uhr, 8 x, 45 €

Kurs 2: ■ **263D4108**
Fr, 02.10.26, 19.30 – 20.15 Uhr, 8 x, 45 €

Ernährung – Junge Eltern

NEU! Beikost starten leicht gemacht

Die erste feste Nahrung ist mehr als nur ein neuer Entwicklungsschritt – sie legt den Grundstein für das spätere Essverhalten und damit auch die für die Gesundheit im gesamten Leben. In diesem praxisnahen Vortrag erhalten Eltern einen verständlichen Überblick rund um den Beikoststart... online weiterlesen

Nina Lange, Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin

Realschule Geisenfeld, Container 2, EG ■ **263D4201**
Fr, 09.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €



NEU! „Mein Kind isst nicht“ – Vortrag: Picky Eating

Viele Eltern kennen die Sorge, wenn Kinder nur sehr wählerisch essen oder Mahlzeiten verweigern. In diesem Vortrag werden Hintergründe zu kindlichem Essverhalten erläutert und alltagstaugliche Strategien vorgestellt... online weiterlesen.

Nina Lange, Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin
Realschule Geisenfeld, Container 2, EG ■ **263D4203**
Fr, 13.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

Bewegung – Fitness

NEU! Pilates – Kraft aus der Mitte für Anfänger und Wiedereinsteiger

Pilates stärkt die Körpermitte, verbessert die Haltung und fördert Beweglichkeit sowie das Körperbewusstsein. Durch kontrollierte Bewegungen und eine gezielte Atemtechnik wird die tiefliegende Muskulatur aktiviert. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger... online weiterlesen.

Theresa Perzmaier
Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock ■ **263D4401**
Di, 22.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x 54 €

Zumba-Fitness

Zumba, das ist Freude an der Bewegung zu mitreißender lateinamerikanischer Musik. Die einfach zu lernenden Schritte und die Bewegungen zum Rhythmus der Musik begeistern, feuern an und schon sind Sie, wie nebenbei, mit viel Freude mitten in einem dynamischen und sehr effektiven Fitness-training... online weiterlesen.

Diana Hunglinger
Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock ■ **263D4403**
Mo, 28.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x, 46 €

NEU! Stretch & Relax / Mobility Training

Die Verbesserung der Beweglichkeit und ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper stehen im Mittelpunkt. Durch sanfte Mobilisations-, Dehn- und Entspannungsübungen werden Bewegungsabläufe fließender, verspannte Muskeln gelockert und das Körpergefühl geschult... online weiterlesen.

Nina Lange, Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin
Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock ■ **263D4404**
Fr, 25.09.26, 16.15 – 17.15 Uhr, 8 x, 43 €

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, Galerie, 1. Stock ■ **263D4405**
Fr, 25.09.26, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x, 56 €

Gymnastik mit Musik

Wirbelsäulenschonende Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen.

Marianne Wallner
Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock ■ **263D4406**
Mo, 28.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x, 55 €

Selbstverteidigung

Stark, sicher, selbstbewusst – Traditionelles Taekwon-Do & Selbstverteidigung

Erleben Sie die kraftvolle Verbindung von Bewegung, Konzentration und Selbstschutz! Erlernen Sie die Grundlagen des Traditionellen Taekwon-Do, einer dynamischen Kampfkunst mit festen Techniken, klaren Werten und einem ganzheitlichen Trainingsansatz für Körper und Geist. Neben dem Techniktraining liegt ein besonderer Schwerpunkt auf praktischer Selbstverteidigung. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger ab 13 Jahren... online weiterlesen.

Michael Müller, Kampfkunstlehrer, 4. Dan
Taekwon-Do Zentrum Geisenfeld, Gewerbegebiet 11 ■ **263D4501**
Mo, 21.09.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x, 69 €

Kreatives

Gartenstäbe in verschiedenen Formen

Die Gartenstäbe werden auf Basis einer Metallstruktur dekoriert. verwendet wird dabei Weidenschnur, Draht, Perlen, Knöpfe, Hölzer und Gläser. Sie können schnell erlernen, wie einfach es ist, ein wunderschönes Objekt zu fertigen... Materialinfo online.

Angelika Lindinger
Realschule Geisenfeld, Container 3, EG ■ **263D5601**
Sa, 17.10.26, 9.00 – 11.00 Uhr, 12 €



Musik

Gitarrenunterricht für Kinder – Anfängerkurs

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-Bucher-Schule, Parleitener Str. 10

■ **263D5804**

Mi, 23.09.26, 14.15 – 15.00 Uhr, 10 x, 230 € bei Einzelunterricht (10 x 30 Minuten), Zweier-Gruppe: 153 € (10 x 45 Minuten), Dreier-Gruppe: 102 € (10 x 60 Minuten)

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-Bucher-Schule, Parleitener Str. 10

■ **263D5805**

Mi, 23.09.26, 15.00 – 15.45 Uhr, 10 x, 153 € Zweier-Gruppe: (10 x 45 Minuten), Dreier-Gruppe: 102 € (10 x 60 Minuten), 230 € bei Einzelunterricht (10 x 30 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, Im Aufeld, Container 1, EG

■ **263D5808**

Fr, 25.09.26, 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) • Barreakkorde.. 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, Im Aufeld, Container 1, EG

■ **263D5809**

Mo, 21.09.26, 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.

Tanz

Alle wichtigen Informationen zu den Standard-Latein-Tanzkursen finden

Sie online unter:

<https://vhs.link/qFWC6H>

oder unter:



Standard- und Lateinamerikanische Tänze I (Anfänger)

Sie lernen die Grundschrte der Standardtänze langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox – Trott mit Quick – Step und die Grundschrte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha- Cha, Samba und Jive... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula, Forstamtstrasse 9

■ **263D5901**

Di, 13.10.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 5 x, 69 €

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II (Fortgeschrittene)

Sie verbinden die Grundschrte erst mit der halben und dann ganzen Rechtsdrehung im Fox – Trott und Quick – Step, im langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.)... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula, Forstamtstrasse 9

■ **263D5902**

Di, 08.12.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 5 x, 69 €

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.



Disco-Fox I – Anfänger

Beliebt bei Parties, Bällen und Hochzeiten: der schnelle Disco-Fox (Beat-Fox). Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes aus dem Fox-Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschriftvarianten, wahlweise klassisch oder modern... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula,
Forstamtstrasse 9

■ 263D5909

Di, 13.10.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x, 50 €

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Disco-Fox II – Fortgeschrittene

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdringung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula,
Forstamtstrasse 9

■ 263D5910

Di, 08.12.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x, 55 €

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Disco-Fox III – Fortgeschrittene

Sie erweitern Ihre Folge mit den Platzwechseln 1, 2, 3 und 4 sowie den Spindrehungen 3 und 4

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula, Forstamtstrasse 9

■ 263D5912

Di, 13.10.26, 20.45 – 21.45 Uhr, 5 x, 60 €

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Disco-Fox IV – Fortgeschrittene

Die Inhalte von Disco-Fox I bis III sind notwendig, um die feste Folge zu erweitern. Die Wickelfigur aus dem Jive, 4-teilig, die Turbobrezel sowie der Linkskreis sind Inhalte dieses Kurses. Der geworfene Rittberger (einfach, aus dem Eiskunst-Paarlauf) bildet den Übergang zur nächsten Folge.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula, Forstamtstrasse 9

■ 263D5914

Di, 08.12.26, 20.45 – 21.45 Uhr, 5 x, 60 €

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Hochzeitswalzer – Crashkurs

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit langsamer Walzer Grundschrift und Rechtsdringung tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer)... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula, Forstamtstrasse 9

■ 263D5915

Di, 13.10.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 3 x, 42 €

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Arbeitskreis – Tanz

Die Tänzer der vhs-Kurse Standard-/Latein I – XVIII leiten die Gruppe basisdemokratisch und gruppendynamisch selbst. Ein kommissarischer Leiter wird durch den Kursleiter bestimmt... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer /

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula, Forstamtstrasse 9

■ 263D5918

So, 27.09.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 9 x, 45 €

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Junge vhs

NEU! Winterwald und Klostersglanz

Für Kinder von 6 – 12 Jahren

Hast du Lust, wie ein echter Künstler Deine Bilder in einer echten Galerie zu zeigen? In diesem Wochenend-Workshop verwandeln wir die Leinwand in ein winterliches Kunstwerk. Mit Acrylfarben, echtem Glitzer und einer geheimen Strukturpaste zaubern wir tief verschneite Winterwälder, funkeln-de Sterne und die Silhouette des Geisenfelder Klosters im Kerzenschein. Das Beste: Dein fertiges Meisterwerk wird vom 29.11 bis 02.12 in der Sparkasse Geisenfeld (Rathausstr. 2) ausgestellt. Materialkosten und Info online...

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule Geisenfeld, Container 3, EG

■ 263D6001

Sa, 28.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr,

So, 29.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 44 €



NEU! Fantasiewelten mit Farben entdecken – für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Blockkurs werden wir mit ganz vielen verschiedenen Malmitteln unsere Fantasie anregen und zu Papier, bzw. Leinwand bringen. Es wird gespachtelt, gekleckst, ausgemalt und Konturen gezeichnet. Wir schulen dabei nicht nur unser kreatives Können, sondern lernen auch den richtigen Einsatz der unterschiedlichsten Farben kennen... Materialinfo und -Kosten online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule Geisenfeld, Container 3, EG ■ **263D6002**
Mi, 07.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr, 3 x, 44 €

Essen & Trinken

NEU! Feierabendbleche – schnell & lecker aus dem Ofen

Nach einem langen Tag noch frisch und lecker kochen? Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche Ofengerichte zu, die mit wenigen Zutaten auskommen, schnell vorzubereiten sind und garantiert gelingen. Sie erhalten praktische Tipps zur zeitsparenden Vorbereitung, cleveren Kombination von Zutaten und einfachen Kochtechniken. Ob herzhaft oder süß... Material und weitere Infos online.

Marianne Weiß, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Schafhof 1, Geisenfeld

Kurs 1: ■ **263D6500**
Fr, 16.10.26, 16.00 – 18.30 Uhr, 62 €

Kurs 2: ■ **263D6501**
Fr, 06.11.26, 16.00 – 18.30 Uhr, 62 €
Preise inkl. aller Materialien, Skript und Getränken.

Brot backen mit Sauerteig

Lernen Sie die Kunst des traditionellen Brotbackens mit Sauerteig! In diesem Einsteigerkurs entdecken Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihren eigenen Sauerteig ansetzen, pflegen und daraus aromatische, gesunde Brote backen. Sie erhalten praktische vollständiger Text und Materialinfo online.

Marianne Weiß, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Schafhof 1, Geisenfeld

Kurs 1: ■ **263D6503**
Sa, 24.10.26, 13.00 – 17.00 Uhr, 95 €

Kurs 2: ■ **263D6504**
Sa, 21.11.26, 13.00 – 17.00 Uhr, 95 €
Preise inkl. aller Materialien, Skript und Getränken.

NEU! Strudel – von herzhaft bis süß

Ob deftig gefüllt oder süß und duftend aus dem Ofen – Strudel sind wahre Alleskönner in der Küche! In diesem Kurs widmen wir uns ganz dem Strudelteig und seinen vielseitigen Füllungen. Gemeinsam bereiten wir herzhaftes und süßes Strudelvarianten... vollständiger Text und Materialinfo online.

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anton-von-Bucher-Schule, Schulküche, Parleutener Straße 10, Geisenfeld ■ **263D6507**
Do, 24.09.26, 18.00 – 22.00 Uhr, 29 €, zzgl. 20 € Lebensmittel

NEU! Tapas – kleine Köstlichkeiten aus Spanien oder (Spanien kulinarisch erleben)

Entdecken Sie die Vielfalt köstlicher Tapas! Die Liste der klassischen Tapas ist lang und reicht von Leckereien mit Fleisch und Fisch bis zu vegetarischen Varianten. Verarbeitet werden auch viele spanische Spezialitäten wie Serrano-Schinken, Chorizo oder Manchego-Käse... vollständiger Text und Materialinfo online

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anton-von-Bucher-Schule, Schulküche, Parleutener Straße 10, Geisenfeld ■ **263D6509**
Do, 01.10.26, 18.00 – 22.00 Uhr, 29 €, zzgl. 20 € Lebensmittel

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

Altbau modernisieren – Schritt für Schritt zum effizienten Haus

Viele Menschen überlegen, ihr Eigenheim energetisch zu modernisieren – doch welche Maßnahmen sind sinnvoll und in welcher Reihenfolge sollten sie umgesetzt werden? In diesem Vortrag gibt der unabhängige Energieberater Ferdinand Mieß einen verständlichen Überblick.

Ferdinand Mieß, Energieberater

Altes Rathaus Hohenwart _ Großer Sitzungssaal 1 OG ■ **263F1800**

Mo, 28.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Durchgeführt vom Verbraucherservice Bayern im KDFB in Kooperation mit dem Landratsamt und der vhs Pfaffenhofen.



Englisch Auffrischkurs A1 – B2

Wir beginnen im Herbst 2026 mit dem Lehrbuch „Survival Englisch“ vom Klett-Verlag, das die Niveaustufen A1 bis B2 umfasst. Wir arbeiten in einem auf die Kursteilnehmer abgestimmten Tempo. Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen! Lehrbuch bitte erst nach der 1. Kursstunde bestellen. Kursvoraussetzung ist A1 Niveau

Lehrbuch: Great! 2nd edition Survival English für den Alltag A1 – B2 ISBN Nr. 978-3-12-501778-8 und Schreibmaterial

Beate Städtler

vhs Schulungsraum – Altes Rathaus Hohenwart, 1. OG

Kurs 1: **263F3302**
 Mi, 23.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 96 € bei 5 – 6 TN
 120 €, bei 4 TN 156 €

Kurs 2: **263F3303**
 Mi, 23.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 96 € bei 5 – 6 TN
 120 €, bei 4 TN 156 €

Hormone im Umbruch: Dein Körper zwischen 35 und 45

Spürst du, dass dein Körper nicht mehr so tickt wie früher? Vielleicht ist dein Zyklus unregelmäßiger geworden, deine Stimmung schwankt stärker oder du kämpfst mit Schlafproblemen und Energielöchern. Viele Frauen wissen nicht: Oft steckt die Perimenopause dahinter – eine Übergangsphase, die schon ab Mitte 30 beginnen kann... online weiterlesen.

Carolin Irnhauser

Altes Feuerwehrhaus Hohenwart, Bewegungsraum, 1. OG
 Eingang Rathaus-Innenhof **263F4000**
 Do, 19.11.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 15 €

NEU! 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... online weiterlesen.

Daniela Kleinhans, Notfallsanitäterin

Altes Feuerwehrhaus Hohenwart, Bewegungsraum, 1. OG
 Eingang Rathaus-Innenhof **263F4010**
 Mi, 30.09.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 42 € inkl. Skript.

Yoga

NEU! Yoga für Männer

In diesem Kurs lernen Männer grundlegende Atemtechniken, Bewegungsabläufe und Meditation aus dem Kundalini Yoga kennen. Die Übungen unterstützen dabei, Stress abzubauen und neue körperliche wie mentale Kraft zu entwickeln. Frei von Leistungsdruck. Sie benötigen keine Vorerfahrung – nur die Bereitschaft, sich auf neue Impulse einzulassen... Materialliste online.

Roland Reichelt

Altes Feuerwehrhaus Hohenwart, Bewegungsraum, 1. OG
 Eingang Rathaus-Innenhof **263F4100**
 Mi, 28.10.26, 20.00 – 21.15 Uhr, 9 x, 80 €

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... Materialliste online. Präventionskurse.

Katja Schröffer

vhs Bewegungsraum 1. OG – Altes Rathaus Hohenwart

Kurs 1: **263F4102**
 Di, 22.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 125 €

Kurs 2: **263F4103**
 Di, 22.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 125 €

Backen

Pralinen und Trüffel

Als Geschenk oder zum eigenen Genuss: Pralinen und Trüffel sind wunderschöne Kleinigkeiten. Es gibt viele verschiedene Sorten und in diesem Kurs zeige ich euch meine Lieblinge. Egal ob geformt oder in Hohlkörper gefüllt, Sie lernen die verschiedenen Herstellungsarten kennen und zum Schluss garnieren wir die kleinen Köstlichkeiten aus. Bitte mitbringen: Geschir- u. Spültuch, Schürze, Transportbox, Getränk.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart,
 Schulstraße 7 **263F6500**
 Sa, 10.10.26, 9.00 – 13.00 Uhr, 63 € inkl. Lebensmittelkosten
 Bitte Allergien angeben. Teilnahme ab 14 Jahren mit Begleitperson.



NEU! Weihnachtsbäckerei – Plätzchen & Lebkuchen selbst gemacht

Was wäre die Weihnachtszeit ohne duftende Plätzchen und leckeren Lebkuchen? In diesem Kurs backen wir gemeinsam einfache und köstliche Weihnachtsklassiker, die garantiert gelingen. ... Materialliste online.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstraße 7 ■ **263F6501**
Sa, 14.11.26, 9.00 – 12.30 Uhr, 53 € inkl. Lebensmittelkosten
Bitte Allergien angeben. Teilnahme ab 14 Jahren mit Begleitperson.

NEU! Süße Weihnachtsgeschenke – mit Liebe selbst gemacht

Sie suchen noch ein persönliches Weihnachtsgeschenk aus der Küche? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam zaubern wir verschiedene hübsche und köstliche Leckereien... Materialliste online.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstraße 7 ■ **263F6502**
Sa, 05.12.26, 9.00 – 12.30 Uhr, 53 € inkl. Lebensmittel
Bitte Allergien angeben. Teilnahme ab 14 Jahren mit Begleitperson.

NEU! Croissants selbst gemacht

Lernen Sie die Kunst des Blätterteigs kennen und backen Sie Ihre eigenen perfekten Croissants. In diesem Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Croissants hergestellt, richtig touriert und mit verschiedenen Füllungen verfeinert werden... Materialliste online.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstraße 7 ■ **263F6503**
Sa, 16.01.27, 9.00 – 12.30 Uhr, 48 € inkl. Lebensmittel
Bitte Allergien angeben. Teilnahme ab 14 Jahren mit Begleitperson.

Kochen

NEU! Genuss & Begegnung – Gemeinsam kochen, entspannt genießen

Dieser Kochkurs ist mehr als gemeinsames Kochen. Er bietet die Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen, sich auszutauschen und einen genussvollen Abend in angenehmer Gesellschaft zu verbringen. Wir bereiten gemeinsam ein saisonales 4-Gänge-Menü zu, lachen, plaudern... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Brigitte Fischer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstraße 7 ■ **263F6510**
Sa, 21.11.26, 18.00 – 22.00 Uhr, 59 € inkl. Lebensmittel
Bitte Allergien angeben.

NEU! Die Kraftsuppe nach TCM – Fit durch den Winter

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) legt großen Wert auf eine Ernährung, die den Körper stärkt und das Wohlbefinden unterstützt. Eine besondere Rolle spielen dabei langsam gekochte Kraftsuppen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM

Grund- und Mittelschule Hohenwart, Küche ■ **263F6515**
Sa, 14.11.26, 11.00 – 14.00 Uhr, 29 €, zzgl. 12 € Material

NEU! Der zweite Frühling – Kochen nach TCM für die Wechseljahre

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden die Wechseljahre als „zweiter Frühling“ bezeichnet – eine Zeit des Wandels, die mit körperlichen und seelischen Veränderungen verbunden sein kann. Die TCM setzt dabei auf eine Ernährung, die den Körper unterstützt und wieder ins Gleichgewicht bringen kann. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Lebensmittel aufgrund ihrer thermischen Wirkung besonders wohltuend sein können... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM

Grund- und Mittelschule Hohenwart, Küche ■ **263F6516**
Sa, 05.12.26, 11.00 – 14.00 Uhr, 29 €, zzgl. 15 € Material



Junge vhs

Zumba® Kids – Tanz, Fitness & jede Menge Spaß (6 bis 10 Jahre)

Zumba® Kids bringt Bewegung, Rhythmus und Lebensfreude zusammen! Mit einfachen, altersgerechten Choreografien zu cooler Musik wie Pop, Hip-Hop, Merengue oder Reggaeton lernen Kinder spielerisch Tanz und Fitness kennen. In Zusammenarbeit mit JuuKi e.V. – Jugend u. Kinderverein Hohenwart.

Bitte in Sportkleidung kommen, saubere Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Ulrike Rockermeier, Zumba® u. Zumba® Kids Instructor
vhs Bewegungsraum 1. OG _ Altes Rathaus Hohenwart

■ **263F6000**

Mi, 30.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 55 €

Kein Kurs am 18.11. und in den Ferien

Zwergschäfer bei den Zwergschafen (4 – 8 Jahre) – ohne Eltern

Dummes Schaf? Wer das denkt, hatte wohl noch nie die Gelegenheit ein Schaf wirklich kennenzulernen. Die Zwergschäfer dürfen in einer Kleingruppe von 4 Kindern verantwortungsvoll und achtsam Aufgaben eines Schäfers übernehmen: ausmisten, füttern, streicheln, Wolle verarbeiten und vieles mehr. Dabei lernen sie nicht nur eine Menge über Schafe, sondern profitieren spielerisch vom positiven Einfluss der tiergestützten Pädagogik auf viele verschiedene Entwicklungsbereiche. Kinder sollten keine Angst vor Tieren haben.

Bitte seien Sie unbedingt pünktlich, da Treffpunkt und Veranstaltungsort abweichen. Bei Verspätung ist eine Teilnahme eventuell nicht mehr möglich.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung (Outdoor-Angebot!)

Katrin Seemüller, Erzieherin, Fachkraft für tiergestützte Pädagogik ISAAT zertifiziert

Treffpunkt: Wandererparkplatz Kirchstr. 11, Hohenwart

■ **263F6010**

Mo, 02.11.26, 15.30 – 16.45 Uhr, 4 x, 80 €

Kleingruppe max. 4 Kinder

NEU! Nähspaß für Teens – Kreative Kissen nähen (ab 10 Jahren)

Du hast Lust aufs Nähen und möchtest deine Nähmaschine besser kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem fröhlichen Teenie-Kurs lernst du Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen und wirst schnell sicherer im Umgang mit der Maschine. Gemeinsam nähen wir einen L-Leseknochen, das ist ein Kissen in der lustigen Form eines Knochens. Tannenbaumkissen oder Sternkissen stehen auch zur Wahl... Materialliste online.

Brigitte Fischer

Grund- und Mittelschule Hohenwart Textilarbeitsraum

■ **263F6020**

Sa, 05.12.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 28 €

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

NEU! Nähspaß für Teens – Schritt für Schritt zur eigenen Loungehose oder Shorts (ab 10 Jahren)

Du hast Lust zu nähen, aber noch wenig Erfahrung und möchtest deine Nähmaschine besser kennenlernen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Schritt für Schritt lernst du die wichtigsten Grundlagen des Nähens und gewinnst Sicherheit im Umgang mit deiner Nähmaschine. Gemeinsam nähen wir eine bequeme Loungehose zum Chillen und Wohlfühlen oder Shorts. Mit der Unterstützung der Kursleitung entsteht dabei dein ganz persönliches Kleidungsstück. ... Materialliste online.

Brigitte Fischer

Grund- und Mittelschule Hohenwart Textilarbeitsraum

■ **263F6021**

Sa, 12.12.26, 10.00 – 14.00 Uhr, 34 €

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

NEU! Nähspaß für Teens – Nähe deine eigene Origami- od. Strandtasche (ab 10 Jahren)

Schritt für Schritt lernst du die wichtigsten Grundlagen des Nähens und gewinnst Sicherheit im Umgang mit deiner Nähmaschine. Gemeinsam nähen wir eine Origami Tasche oder Strandtasche. Mit Unterstützung der Kursleitung entsteht dabei deine ganz persönliche Tasche ... Materialliste online.

Brigitte Fischer

Grund- und Mittelschule Hohenwart Textilarbeitsraum

■ **263F6022**

Sa, 16.01.27, 10.00 – 13.00 Uhr, 28 €

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer



Ilmmünster

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Ingrid Hammerl
Telefon: 08441 8073-18
E-Mail: kanzlei@ilmmuenster.de
Anmeldung montags bis donnerstags
von 08:00 – 12:00 Uhr

Kleine Schwammerl-Wanderung für Kinder und Erwachsene

Eine Exkursion für Erwachsene und Kinder, die mehr über Pilze und Wälder unserer Region erfahren wollen! Gemeinsam durchstreifen wir den Wald, suchen, bestimmen und sammeln gegebenenfalls... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Bernhard Scholz

Parkplatz Wallfahrtskirche Herrnrast, Ilmmünster

■ **263G1821**

Sa, 24.10.26, 10.00 – 12.00 Uhr, 16 € pro Erwachsenen. Kinder bis 14 Jahre (nur in Begleitung eines Elternteils) 5 €.

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. Neuansmeldungen willkommen!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Haarband, Gymnastikmatte, Kissen, Handtuch, Getränke.

Angelika Bauer, Yogalehrerin mit Zusatzausbildung (BYV-G)

Pfarrheim

■ **263G4401**

Mo, 21.09.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 11 x, 73 €

„Power Fit“

Dieses ganzheitliche Bewegungstraining für Erwachsene, bietet die ideale Kombination aus Kraft, Ausdauer und Koordination, verbunden mit Tanzchoreographien... vollständige Kursbeschreibung online.

Dieter Schmid

Volksschule Ilmmünster, Turnhalle

■ **263G4411**

Mi, 23.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 60 €

Kreativ-Highlights in Ilmmünster entdecken

Keramik bemalen
Charcuterie Board töpfen
Silberschmieden

Alle Termine und ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf Seite 75 und Seite 76.

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
Bitte halten Sie bei der Anmeldung ihre Bankverbindung bereit.
Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt ausschließlich durch Abbuchung!

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

■ **263H3401**

Mo, 05.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 10 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn



Folge uns auf Instagram!



Manching

Zweigstellenleitung:

Marco Wolf

Bürgerhaus Manching, Ursinusstraße 1

Telefon: 08459 324626

marco.wolf@manching.de

Anmeldung:

Rathaus Manching, Zimmer 001/Pforte

Frau Carola Hauptmann/Frau Astrid Hein

Telefon: (08459) 85 0

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.

Ökologie

Vorträge in Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm.

Fenstertausch und Wärmebrücken

Der Austausch alter Fenster gegen moderne Modelle mit Mehrfachverglasung reduziert den Wärmeverlust und unkontrollierte Lüftungswärmeverluste. Neue Fenster tragen nicht nur zur Senkung der Heizkosten bei, sondern verbessern auch die Schalldämmung und erhöhen den Wohnkomfort. Es werden verschiedene Fenstersanierungen angesprochen, beginnend mit den einfachen Optimierungen... online weiterlesen.

Dipl.-Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin, Baubiologin IBN und Sachverständige nach §3 Abs. 1 AVen.

Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG

■263W1801

Mo, 09.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Wärmedämmung Außenwände der Außenwände – sinnvoll oder nicht

Die Wärmedämmung der Außenwände reduziert den Wärmeverlust und steigert die Energieeffizienz eines Gebäudes. Sie hilft Heizkosten zu senken und trägt gleichzeitig zum Klimaschutz bei. Sie werden über den Nutzen, die sinnvolle Durchführung der Wärmedämmung, aber auch über mögliche Tücken informiert... online weiterlesen.

Dipl.-Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin, Baubiologin IBN und Sachverständige nach §3 Abs. 1 AVen.

Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG

■263W1802

Mo, 23.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Qi Gong

Qi Gong – Entspannt in den Abend

Qi Gong kann von Jedem unabhängig vom Alter und der körperlichen Verfassung ausgeführt werden, da diese leicht erlernbaren, sanften Übungen im Sitzen und Stehen möglich sind. Qi Gong fördert die Beweglichkeit und die Atmung, regt den Blut- und Energiekreislauf an... weitere Hinweise u. Material online.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

■263W4106

Di, 22.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 90 € Kleingruppe: max. 8 Personen, Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Bewegung

Vorbeugende Ganzkörpergymnastik

Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen des gesamten Körpers. Bei gruppendynamischen Übungen werden Beweglichkeit und Koordination gefördert... weitere Hinweise u. Material online.

Renate Hartl

Sporthalle Lindenkreuz

■263W4404

Mo, 21.09.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 x, 46 €

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.

Lieselotte Duvintage

Sporthalle Lindenkreuz

■263W4406

Mo, 21.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 46 €

Fotografie – Grundlagen

Fotoschule für Einsteiger – Kameraworkshop

Das Konzept richtet sich an Besitzer von digitalen Spiegelreflex- oder Systemkameras mit Wechselobjektiven. Sie lernen an verschiedenen Praxisstationen die Bildschärfe zu kontrollieren, die Belichtung richtig einzustellen und erproben die Wirkung von Isowahl, Blende und Verschlusszeit. Wir beantworten Ihre Fragen... weitere Hinweise u. Material online.

Michael Hagn

Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG

■263W5701

Sa, 17.10.26, 10.00 – 15.00 Uhr, 52 € inkl. Skript.



Tanz

Line-Dance für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Für Line-Dance ist kein Tanzpartner erforderlich. Die einzelnen Tänzerinnen / Tänzer tanzen in mehreren Reihen in einer Linie (der „Line“). Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert und bestehen aus einfachen, sich wiederholenden Schritten. Meist zu Country oder Pop Musik... weitere Hinweise u. Material online.

Erika Späthling / Horst Späthling

Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG

Mi, 23.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 99 €

■ 263W5901

Orientalischer Bauchtanz – Kurs für Mittelstufe

Tauche ein in die faszinierende Welt des orientalischen Tanzes! Dieser Kurs richtet sich an Tänzerinnen mit Vorkenntnissen sowie an Wiedereinsteigerinnen, die ihre Technik auffrischen und vertiefen möchten. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Inhalte: von klassischen Trommel-Soli bis hin zu modernen Einflüssen wie Bollywood... weitere Hinweise u. Material online..

Elena Lange

Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr.

Kurs 1:

Do, 24.09.26, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x, 76 €

■ 263W5906

Kurs 2:

Do, 24.09.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 8 x, 76 €

■ 263W5907

Junge vhs

Kleine Küchenchefs – Ananas-Curry-Hähnchen mit Reis

Für Kinder von acht bis zehn Jahren. Gemeinsam kochen wir ein fruchtig-lecker Ananas-Curry mit Hähnchen und Reis. Dabei lernen die jungen Küchenchefs Schritt für Schritt den Umgang mit frischen Zutaten und wie aus einfachen Lebensmitteln ein tolles Gericht entsteht... weitere Hinweise u. Material online.

Maria Maxbauer, staatl. anerkannte Erzieherin

Küche im EG, Bürgerhaus Manching, Ursinusstr. 1

Sa, 21.11.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 28 € inkl. Kosten für die Lebensmittel.

■ 263W6001

Textiles Gestalten

Nähen mit der Overlock-Nähmaschine für Einsteiger

Du bist neu an der Nähmaschine und möchtest das Nähen mit der Overlock-Maschine lernen? Diese Art der Nähmaschine kann viel mehr als nur einen einfachen Stich. Was alles möglich ist, probieren wir praktisch aus... weitere Hinweise u. Material online.

Sandra Braun

Seminar 2 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Do, 24.09.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 98 €

■ 263W6601

Nähen für Einsteiger – Reißverschluss

Lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen und darüber hinaus hilfreiche Techniken rund um das Thema Reißverschluss. Gemeinsam arbeiten wir mit verschiedenen Arten von Reißverschlüssen – vom klassischen Nahtreißverschluss über den sichtbaren Reißverschluss bis hin zum verdeckten Reißverschluss... weitere Hinweise u. Material online.

Sandra Braun

Seminar 2 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Do, 29.10.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 98 €

■ 263W6602

Trachtenjacke nähen für Sie und Ihn

Du möchtest dir eine warme Jacke zu deinem Dirndl nähen, damit du auch an kühleren Abenden stilvoll gekleidet bist? Oder planst du für deinen Mann bzw. Partner ein passendes Trachten-Gilet, das perfekt zu deinem Dirndl harmonisiert? Gemeinsam nähen wir Schritt für Schritt dein individuelles Trachtenstück... weitere Hinweise u. Material online.

Sandra Braun

Seminar 2 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Sa, 05.12.26, 10.00 – 17.00 Uhr, 2 x, 91 €

■ 263W6603

Sticken mit der Stickmaschine – Oberflächengestaltung

Entdecken Sie die kreativen Möglichkeiten moderner Sticktechnik! In unserem vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen spannende neue Techniken kennen. Arbeiten Sie mit Effektfolien, erschaffen Sie beeindruckende 3D-Stickereien und verleihen Sie Ihren Projekten eine ganz besondere Struktur und Tiefe... weitere Hinweise u. Material online.

Sandra Braun

Seminar 2 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Do, 10.12.26, 17.00 – 21.00 Uhr, 2 x, 53 €

■ 263W6604



Münchsmünster

Zweigstellenleitung: 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

NEU! Pilates für Erwachsene

Pilates auf der Matte...die Königsdisziplin! Pilates ist ein Training, das unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit, dem Körper die Möglichkeit gibt, Kraft und Beweglichkeit aufzubauen. Es stärkt die Muskulatur, verleiht eine aufrechte Körperhaltung und macht Freude.

Bitte mitbringen: Sportmatte, Sportkleidung, Getränk

Christine Güntner, Yoga & Pilatestrainerin

Rathaus Münchsmünster, Tassilostr. 20, Hintereingang, Untergeschoß.

■ 26384-415

Mo, 05.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 80 €

Yoga & Pilates

Yoga für Junggebliebene

Für alle Junggebliebenen ab 50, die sich schon immer für Yoga interessiert haben, aber nicht auf dem Boden sitzend üben können. Dies kann nach einer OP oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen an Knien, der Hüfte oder am Rücken der Fall sein... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Waltraud Dirtheuer

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster, Dr.-Eisenmann-Straße 16

Die Kurse finden auch in den Ferien statt.

Kurs 1: ■ 26384-411
 Do, 08.10.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 68 €

Kurs 2: ■ 26384-412
 Do, 08.10.26, 18.10 – 19.10 Uhr, 10 x, 68 €

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. Das Ziel von Kundalini Yoga ist, die Herausforderungen des Alltags mit all seinen Höhen und Tiefen, Stresssituationen und emotionalen Schwierigkeiten zu... weitere Hinweise und Material online.

Susanne Seidl, Heilpraktikerin

Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1, Turnhalle
 ■ 26384-416

Mo, 21.09.26, 19.10 – 20.25 Uhr, 11 x, 86 €

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

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. Fortlaufen der Kurs, sportliche Neueinsteiger gerne willkommen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Yoga-Gurt, Yoga-Block (falls vorhanden).

Irmi Reisinger

Kindergarten Pörnbach

Kurs 1: ■ 263K4101
 Di, 22.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x, 75 €

Kurs 2: ■ 263K4102
 Di, 22.09.26, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 x, 75 €

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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Doris Bark, Yogalehrerin

Pörnbach, Schule

■ 263K4105

Mi, 14.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x, 72 €



Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik mit Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Mit dieser Trainingsmethode wird die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Nikola Rudolf, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastik-lehrerin

Pörrbach, Schule

Kurs 1:
Di, 06.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x, 77 €

■ 263K4401

Kurs 2:
Di, 06.10.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 12 x, 77 €

■ 263K4402

Reichertshausen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Angelika Denk, Rathaus

E-Mail: 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

NEU! „Zweiter Frühling“ – Wechseljahre in der TCM

Zweiter Frühling, so werden die Wechseljahre in der Traditionellen Chinesischen Medizin bezeichnet. So wie diese Worte viel schöner klingen, so gut können Sie mit den für Sie passenden Lebensmitteln und Lebenseinstellung eventuelle unangenehme Symptome, wie Hitzewallungen, Unruhe oder Gewichtszunahme in den Griff bekommen. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM

Grund- und Mittelschule Reichertshausen, Aula

Di, 13.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

■ 263L4001

Waldbaden im zauberhaften Herbst

Wir tauchen ein in die bunte Herbst-Atmosphäre des Waldes und lassen unseren Alltag bei ruhigen Achtsamkeitsübungen weit hinter uns. Jeder unserer Sinne wird dabei Beachtung erfahren und uns durch die angeleiteten Übungen langsam in eine tiefe Entspannung führen. Gekrönt wird das Waldbad von einer Teezeremonie mitten im Wald... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Jennifer Daxberger, Empowerment Coach/Begleiterin nachhaltiger Naturerlebnisse

Treffpunkt: Waldfriedhof, Parkplatz, Angerweg 7, Reichertshausen

So, 11.10.26, 13.30 – 16.30 Uhr, 18 €

Normales Fitnesslevel, Erwachsene sowie Kinder ab 12 Jahren in Begleitung Erziehungsberechtigter

■ 263L4101

Geführte Klangschalen-Meditation für Ruhe und Gelassenheit

In einer hektischen und schnelllebigem Welt ist es von großer Bedeutung, Ruhe und Gelassenheit zu kultivieren und bewusste Oasen der Entspannung zu erschaffen. Die Klangmeditation dient dem Stressabbau, der Tiefenentspannung und ist eine Wohltat für Körper und Seele. Die sanften Schwingungen aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und können Blockaden lösen. In diesem Kurs tauchen wir ein in die zauberhafte Welt der Klangschalen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Gabriele Thoma

Klangoase Gabriele Pfab, Pfarrer-Kißlinger-Straße 5, Reichertshausen

Kurs 1:
Do, 01.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x, 75 €

■ 263L4110

Kurs 2:
Do, 01.10.26, 19.30 – 20.30 Uhr, 5 x, 75 €

■ 263L4111

Kurs 3:
Do, 12.11.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x, 75 €

■ 263L4112

Kurs 4:
Do, 12.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 x, 75 €

■ 263L4113





NEU! Schnupper-Kurs – Balance Swing – Fit mit dem Minitrampolin

Balance Swing® ist ein gelenkschonendes Training auf dem Minitrampolin, bei dem nicht gesprungen, sondern rhythmisch geschwungen wird. Die sanften, federnden Bewegungen aktivieren die Tiefenmuskulatur und fördern Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Stabilität. Gleichzeitig werden Herz-Kreislauf-System und Ausdauer effektiv trainiert. Durch den schwingenden Untergrund werden nahezu alle Muskelgruppen angesprochen. Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen werden schonend gestärkt... weitere Hinweise und Material online.

Susanne Zimmermann,

Ilmtal-Halle Reichertshausen, Spiegelsaal,
Paindorfer Str. 10

■ 263L4500

Mo, 21.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 2 x, 20 €

NEU! Balance Swing – Fit mit dem Minitrampolin

Vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Zimmermann,

Ilmtal-Halle Reichertshausen, Spiegelsaal,
Paindorfer Str. 10

■ 263L4502

Mo, 05.10.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 €

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

Photovoltaik – PV und Stecker PV

Die Energiewende hängt stark von der Erzeugung erneuerbaren Stroms ab. Mit jeder erzeugten Kilowattstunde machen wir uns unabhängiger und sparen langfristig CO₂ ein. Die Erzeugung von erneuerbarem Strom ist auf fast jedem Dach möglich. Der Strom kommt ihnen selbst zugute und reduziert langfristig Ihre Stromkosten... weitere Hinweise und Material online.

Dipl.-Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin, Baubiologin IBN und Sachverständige nach §3 Abs. 1 AVEn.

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, Römerweg, Mensa

■ 263M1801

Mo, 19.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm.

Yoga & Qi Gong

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. Materialliste online.

Doris Bark, Yogalehrerin

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße

■ 263M4106

Do, 15.10.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 8 x, 72 €

Qi Gong – Entspannt in den Abend

Qi Gong kann von Jedem unabhängig vom Alter und der körperlichen Verfassung ausgeführt werden, da diese leicht erlernbaren, sanften Übungen im Sitzen und Stehen möglich sind. Qi Gong fördert die Beweglichkeit und die Atmung, regt den Blut- und Energiekreislauf an. Materialliste online.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße

■ 263M4108

Do, 24.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x, 99 €

Tanz & Fitness

Latino Dance Mix

Mitreibende Latino-Rhythmen treiben den Puls in Höhe und befeuern die Lebensfreude. Wir lernen verschiedene latein-amerikanische Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Bachata und vieles mehr... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Francisca Gruteser

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße

■ 263M5981

Mi, 07.10.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 65 €

Bauchtanz als Ganzkörper-Workout für Frauen ab 40 +

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des orientalischen Tanzes! Dieser Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, die Bedürfnisse von Frauen in verschiedenen Lebensphasen und körperlichen Zuständen zu berücksichtigen. Sanfte und kontrollierte Tanzbewegungen können sich besonders positiv auf Rückenbeschwerden oder PMS auswirken. Vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Francisca Gruteser

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße

■ 263M5982

Mi, 07.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 65 €



NEU! Brasilianischer Tanz – Workshop

Brasilianischer Tanz ist so vielfältig und lebendig wie das Land selbst. Ob Samba, Pagode, Afrobrasil, Axé, Frevo, Forró, Lambada oder Carimbó – jede Tanzrichtung bringt ihren eigenen Rhythmus, Ausdruck und Charakter mit. In diesem Workshop werden Grundschrirte und Bewegungsabläufe Schritt für Schritt erklärt, geübt und zu kleinen Choreografien kombiniert... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Francisca Gruteser

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße ■ **263M5987**

Fr, 16.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr,

Sa, 17.10.2026, 17.00 - 19.00 Uhr, 26 €

Kreatives

NEU! Alle Farben

Ohne zu denken – einfach mal malen. Ja, das funktioniert. Probieren sie es aus. Absichtslos, Zweckfrei, Erlebnisorientiert. Der persönliche und wertfreie Malprozess steht an diesen Abenden im Vordergrund. In diesem Kurs wird mit leuchtenden Farben auf großformatigem Papier im Stehen an der Wand gemalt. Über Farben und Formen zur Ruhe kommen und bei sich ankommen. Einfach mal malen. 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 ■ **263M5501**

Do, 08.10.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 3 x, 75 €

NEU! Meine BUNTE Seite

Loslassen-Abtauchen-Eintauchen in die Welt der Farben und Formen. Die eigene BUNTE Seite entdecken und sich auf Überraschungen einlassen. Ein Malerlebnis für Entspannung & Selbstwahrnehmung. In diesem Kurs wird mit den Händen oder verschiedenen Werkzeugen auf großem Papier im Stehen an der Wand gemalt. Neugier und Lust auf „einfach mal zu machen“ genügen.

Bitte mitbringen: Getränk, Malkittel und Wechselschuhe, die nur im Malraum getragen werden. Materialkosten in Höhe von 6 € werden im Kurs abgerechnet.

Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin

Atelier für Ausdrucksmalen

Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen

Kurs 1: ■ **263M5502**

Sa, 21.11.26, 13.30 – 16.30 Uhr, 30 €, zzgl. 6 € Materialkosten

Kurs 2: ■ **263M5503**

Sa, 19.12.26, 13.30 – 16.30 Uhr, 30 €, zzgl. 6 € Materialkosten

Junge vhs

NEU! Meine Farben – Workshop (für Kinder ab 7 Jahren)

In die Welt der Farben und Formen eintauchen. Deine eigene bunte Seite und deine Farben stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Gemalt wird mit den Händen oder verschiedenen Werkzeugen auf großem Papier im Stehen an der Wand gemalt... vollständige Kursbeschreibung online.

Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin

Atelier für Ausdrucksmalen

Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen ■ **263M6010**

Sa, 14.11.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 30 €, zzgl. 6 € Materialkosten

NEU! Meine Farben – Drei Tage voller Farbe (für Kinder ab 7 Jahren)

In die Welt der Farben und Formen eintauchen. Deine eigene bunte Seite und deine Farben stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Vollständige Kursbeschreibung online.

Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin

Atelier für Ausdrucksmalen

Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen ■ **263M6015**

Mo, 28.12.26, 9.30 – 12.30 Uhr, 3 x, 75 €, zzgl. 15 € Materialkosten

Rohrbach

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Andrea Daschner

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,

Persönliche Anmeldung:

Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr,

Mi. 14:00 – 18:00 Uhr

Spanisch geringe Vorkenntnisse – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 10)

Fortsetzung des Kurses auf noch niedrigerem Niveau. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen sich uns anzuschließen!

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

Mario Diaz Gavier

Grundschule Rohrbach, Kirchenweg 5, Neubau (Zugang über Nebeneingang), DG Raum 21 ■ **263N3600**

Mi, 23.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



Bewegung & Fitness

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. So können sich Kraft, Geschmeidigkeit und eine natürliche, aufrechte Haltung entwickeln... online weiterlesen.

Ingrid Andre

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach
■ **263N4402**

Mo, 12.10.26, 18.10 – 19.10 Uhr, 10 x, 70 €

Kick & Punch

Ein hochintensives Cardio-Workout, das Elemente aus Karate, Boxen, Taekwondo und Muay Thai in einem schlagkräftigen Kurs vereint – ganz ohne Körperkontakt. Kraftvolle Punches und dynamische Kicks werden im Rhythmus der Musik ausgeführt und sorgen für ein effektives Ganzkörpertraining. Das Training ermöglicht einen hohen Kalorienverbrauch und verbessert gezielt Ausdauer... online weiterlesen.

Ingrid Andre

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach
■ **263N4403**

Di, 13.10.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 70 €

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... online weiterlesen.

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach

Kurs 1: Ingrid Andre
Fr, 16.10.26, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x, 70 € ■ **263N4405**

Kurs 2: Stephan Jansen
Mi, 21.10.26, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x, 70 € ■ **263N4406**

Tanz

Linedance

Spaß am Tanzen? Aber keinen Tanzpartner zur Hand? Dann ist Linedance genau das Richtige! Man tanzt solo, aber gleichzeitig und synchron mit anderen neben- und hintereinander in vorgegebenen Choreographien zu den unterschiedlichsten Rhythmen. Wir tanzen vorwiegend zu Country- und Westernmusik, aber auch zu Rock'n'Roll und Popmusik... vollständige Kursbeschreibung online.

Petra Vachal / Fritz Vachal

Turmberghalle, Gymnastikraum

Kurs 1:
Di, 22.09.26, 17.25 – 18.55 Uhr, 13 x, 91 € ■ **263N5901**
Kein Kurs am 22.12. und in den Ferien.

Kurs 2:
Mi, 23.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 84 € ■ **263N5902**
Kein Kurs am 18.11. / 23.12. und in den Ferien.

Kurs 3:
Mi, 23.09.26, 17.45 – 19.15 Uhr, 12 x, 84 € ■ **263N5903**
Kein Kurs am 18.11. / 23.12. und in den Ferien.

Kurs 4: Einsteiger
Di, 22.09.26, 15.00 – 16.30 Uhr, 13 x, 91 € ■ **263N5904**
Kein Kurs am 22.12. und in den Ferien

Kurs 5: Anfänger
Mo, 21.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x, 84 € ■ **263N5905**
Kein Kurs am 23.11., 21.12. und in den Ferien.

Backen

Backkunst auf Französisch I

Lassen Sie sich von der Konditormeisterin in die Welt der französischen Konditorei entführen. Wir backen Köstlichkeiten wie: Brioches, Tarte Tatin, Eclairs, Macarons, und Zitronentarte... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

■ **263N6530**
Sa, 17.10.26, 12.00 – 17.00 Uhr 43 €, inkl. Lebensmittel



Backkunst auf Französisch II

Lassen Sie sich entführen in die Welt der französischen Konditorei. Gemeinsam mit der erfahrenen Konditormeisterin Susanne Schiller, backen Sie Köstlichkeiten wie: Croissant, Pains au chocolat, Mille feuille und Passion Fruit Choux Buns... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

■ 263N6532

Sa, 24.10.26, 12.00 – 17.00 Uhr 43 €, inkl. Lebensmittel

NEU! Genuss ohne Reue – backen mit unserem einheimischen Superfood Hafer

Hafer ist gesund, schmeckt und hilft beim Abnehmen. Gerne teile ich mit Ihnen meine erprobten Rezepte und als erfahrene Konditormeisterin gebe ich Tipps beim Backen mit Hafer. Wir bereiten Müsliriegel, Hafer-Käsekuchen, Haferflockenbrot, Pfannen-Granola und Müsliauflauf zu... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

■ 263N6533

Sa, 31.10.26, 12.00 – 17.00 Uhr 43 €, inkl. Lebensmittel

NEU! Pralinen – sinnlicher Genuss

Ein Stück hochwertige Schokolade, knackige Nüsse, saftiges Marzipan, aromatisches Nugat, sie besitzen mehr Macht und Magie als vermutet. Lassen Sie sich von der Konditormeisterin in die Welt der Pralinenherstellung entführen. Wir füllen Pralinschalen mit diversen, köstlichsten Füllungen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

■ 263N6534

Sa, 05.12.26, 12.00 – 17.00 Uhr, 59 €, inkl. Lebensmittel

Traditionelle Lebkuchen

Gerne lassen wir uns in der Adventszeit vom würzigen Duft der Lebkuchen verzaubern. Im Kurs lernen Sie mit Rezepten und Tipps von der Konditormeisterin die köstlichen Süßigkeiten in Form von Elisen-, Honig- und Nusslebkuchen selbst herzustellen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

■ 263N6535

Sa, 14.11.26, 12.00 – 17.00 Uhr, 44 €, inkl. Lebensmittel

Stollenvariationen

Auf jede Adventstafel gehört ein fruchtiger, würziger Stollen. Sie werden erleben, wie leicht er mit Tipps von der Konditormeisterin gelingt. Wir backen süßes Stollenkonfekt, saftigen Quarkstollen und lockeren Kaffestollen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

■ 263N6536

Sa, 21.11.26, 12.00 – 17.00 Uhr, 44 €, inkl. Lebensmittel

Schießsport

Sportschießen mit Luftgewehr und Luftpistole Konzentration, Ruhe und Präzision

Ob Einsteiger oder Wiedereinsteiger: In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Sportschießens oder frischen Ihre Kenntnisse gezielt auf. Angeboten werden die Disziplinen Luftgewehr, Luftpistole sowie Luftgewehr mit Auflage...online weiterlesen.

Sigrid Kersten, 1. Schützenmeisterin

Schießstand, Schloßschützen Rohrbach e.V., Sportweg 18

■ 263N4501

Do, 24.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x, 58 €

Kooperation Schloßschützen Rohrbach e.V.

Garten- & Landschaftsbau



ROTTMAIR

Inhaber Jakob Muthig



Rohr 47, 85296 Rohrbach, Telefon: 08446 910 77,

Fax: 08446 910 76, E-Mail: muthig@galabau-rottmail.de



Junge vhs

Lichtschießen für Kinder (ab 6 Jahre)

Lichtschießen ist eine moderne und kindgerechte Form des Sportschießens ganz ohne Munition. In diesem Kurs sammeln die Kinder erste Erfahrungen in Präzision, Ausdauer, Koordination und Konzentration. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Bewegung und das spielerische Fördern grundlegender motorischer und kognitiver Fähigkeiten.

Sigrid Kersten, 1. Schützenmeisterin

Schießstand, Schloßschützen Rohrbach e.V.,

Sportweg 18

■ 263N4500

Do, 24.09.26, 17.30 – 18.15 Uhr, 6 x, 36 €

Kooperation Schloßschützen Rohrbach e.V.

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, Dienstag und Donnerstag von 08.00 – 12.00

Uhr und zusätzlich von 14.00 – 16.00 Uhr

Freitag von 08.00 – 12.00 Uhr

Umwelt und Ökologie

Vortrag in Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm.

Altbau modernisieren – Schritt für Schritt zum effizienten Haus

Viele Menschen überlegen, ihr Eigenheim energetisch zu modernisieren – doch welche Maßnahmen sind sinnvoll und in welcher Reihenfolge sollten sie umgesetzt werden? In diesem Vortrag gibt der unabhängige Energieberater Ferdinand Mießl einen verständlichen Überblick über aktuelle Möglichkeiten rund um Dämmung, Heizung und Photovoltaik... online weiterlesen.

Ferdinand Mießl, Energieberater

Bürgerhaus Scheyern, Kursraum Otto Stegmüller,

1. OG

■ 263S1800

Mo, 19.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Yoga

Yoga am Abend

In diesem Yoga-Kurs am Abend steht das bewusste Ankommen im eigenen Körper und das Harmonisieren von Bewegung und Atem im Mittelpunkt. Mit einer Kombination aus Atemtechniken, dynamischen Übungen, Meditation und Tiefenentspannung schaffen wir einen wohltuenden Ausklang des Tages... weitere Hinweise u. Material online.

Stefanie Koch

Bürgerhaus Scheyern – Bürgersaal – 2. OG

Kurs 1:

■ 263S4101

Mo, 21.09.26, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x, 75 €

Kurs 2:

■ 263S4104

Mo, 21.09.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 10 x, 75 €

Bewegung

Rüstig statt rostig – Seniorengymnastik

Hier finden Sie Bewegung, geistige Aktivität und Geselligkeit. Musik und Kleingeräte machen die Stunden abwechslungsreich und auch bei der Gymnastik im Sitzen kann man noch tüchtig ins Schwitzen kommen... weitere Hinweise u. Material online.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und ein Getränk.

Barbara Solyom-Türk

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19

■ 263S4407

Di, 06.10.26, 13.30 – 14.30 Uhr, 11 x, 43 €

Kein Training am 13. Oktober.

Aktiv Älter Werden

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein spezielles Angebot für alle älteren Sportbegeisterten, die nach wie vor aktiv sind und fit bleiben wollen. Die Kräftigung der Muskulatur, behutsame Mobilisation der Wirbelsäule und der anderen großen Gelenke und vor allem Koordinationsübungen bilden den Hauptteil des Ganzkörpertrainings... weitere Hinweise u. Material online.

Ingrid Knöferl, Fitnesstrainerin

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19

■ 263S4408

Mi, 30.09.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 12 x, 50 €



Badminton

Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene

Die gesunde Freizeitbeschäftigung mit dem professionellen Federballspiel.

Bitte mitbringen: Schläger, Federbälle, Sportkleidung, Sportschuhe ohne abfärbende Sohlen.

Markus Schrag / Anna Schrag

Turnhalle der Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1: **263S4501**
Mo, 21.09.26, 18.30 – 20.15 Uhr, 12 x, 79 €

Kurs 2: **263S4502**
Mo, 21.09.26, 20.15 – 22.00 Uhr, 12 x, 79 €
Kinder unter 14 Jahren können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Tanz

Boogie-Woogie für Hobbyklasse

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 diesen möglichst kraftsparend bei schnellerer Musik einzusetzen... weitere Hinweise u. Material online.

Herbert Hainzinger / Helga Hainzinger

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19 **263S5937**
Mo, 21.09.26, 19.45 – 21.15 Uhr, 12 x, 117 €

Boogie-Woogie-Workshop

Wir erlernen auf Musicality zu tanzen. Wir setzen verschiedene Figuren nahtlos aneinander ohne Grundschrift und Platzwechsel dazwischen... weitere Hinweise u. Material online.

Herbert Hainzinger / Helga Hainzinger

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19 **263S5939**
Mo, 11.01.27, 19.45 – 21.15 Uhr, 4 x, 39 €

Junge vhs

Kinder-Nähkurs (ab 9 Jahre)

Dieser Kurs eignet sich für Kinder ab circa 9 Jahren, die an Hand von kleinen Nähprojekten aus Webware, Nähen lernen. Am Anfang des Kurses darf jedes Kind eines der vorge schlagenen Projekte aussuchen. Mehrere Beispiele (Taschen, Kissenhüllen, Körbchen etc.) stehen zur Auswahl... weitere Hinweise u. Material online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1: **263S6003**
Fr, 02.10.26, 15.00 – 17.30 Uhr, 4 x, 58 €

Kurs 2: **263S6004**
Fr, 13.11.26, 15.00 – 17.30 Uhr, 4 x, 58 €

NEU! Kinder Yoga (1. – 4. Klasse)

Möchten Sie Ihrem Kind helfen, mehr Ruhe und Kraft im Alltag zu finden?

In diesem Kurs entdecken Kinder Yoga auf spielerische und kreative Weise. Durch einfache Übungen lernen sie, ihren Körper besser wahrzunehmen und sich zu entspannen... weitere Hinweise u. Material online.

Martina Müller, Yogalehrerin für Kinder

Bürgerhaus Scheyern – Bürgersaal – 2. OG

Kurs 1: **263S6005**
Mo, 28.09.26, 16.45 – 17.45 Uhr, 5 x, 54 €

Kurs 2: **263S6006**
Mo, 09.11.26, 16.45 – 17.45 Uhr, 5 x, 54 €





Vater/Mutter-Kind-Turnen I

Fortsetzungskurs. Ein Kurs für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren. Beim gemeinsamen Turnen und Spielen mit den Eltern können die Kinder Freude an der ersten Bewegung erfahren, Gruppenverhalten praktizieren und Spielregeln erlernen und behalten... weitere Hinweise u. Material online.

Barbara Solyom-Türk

Turnhalle der Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1: **263S6009**
Mo, 05.10.26, 16.00 – 17.15 Uhr, 11 x, 50 € für ein Elternteil und ein Kind. Jedes weitere Kind 35 €.

Kinder unter 3 Jahren können nicht teilnehmen! Kein Kurs am 12. Oktober.

Kurs 2: **263S6010**
Mo, 05.10.26, 17.15 – 18.30 Uhr, 11 x, 50 € für ein Elternteil und ein Kind. Jedes weitere Kind 25 €.

Kinder unter 3 Jahren können nicht teilnehmen! Kein Kurs am 12. Oktober.

Kurs 3: **263S6011**
Di, 06.10.26, 15.45 – 16.45 Uhr, 11 x, 40 € für ein Elternteil und ein Kind. Jedes weitere Kind 29 €.

Kinder unter 3 Jahren können nicht teilnehmen! Kein Kurs am 13. Oktober.

Nähen

Spaß am Nähen – Abendkurs

Jeder ist mit seinem individuellen Nähprojekt (Kleidung, Wohnaccessoires, 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... weitere Hinweise u. Material online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

263S6602

Mo, 05.10.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 4 x, 64 €

Zeit zum Nähen

Der Kurs eignet sich besonders gut, um mal vom Alltag abzuschalten und die freie Zeit seinem geliebten Hobby zu widmen. Die Nähprojekte dürfen Sie, Ihren Nähkenntnissen entsprechend, selbst wählen. Diesbezüglich berate ich Sie gerne vor Kursbeginn (Tel. 08441-7974578)... weitere Hinweise u. Material online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1:
Sa, 10.10.26, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

263S6606

Kurs 2:
Sa, 14.11.26, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

263S6607

Kurs 3:
Sa, 12.12.26, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

263S6608

Schweitenkirchen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Anita Kieferl, Rathaus

Telefon: 08444 9275-13

E-Mail: standesamt@gemeinde-schweitenkirchen.de

Kleine Schwammerl-Wanderung für Kinder und Erwachsene

Eine Exkursion für Erwachsene und Kinder, die mehr über Pilze und Wälder unserer Region erfahren wollen! Gemeinsam durchstreifen wir den Wald, suchen, bestimmen und sammeln gegebenenfalls... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Bernhard Scholz

Wittmann Parkplatz, Hauptstraße 36, Schweitenkirchen

263P1821

Sa, 31.10.26, 10.00 – 12.00 Uhr, 16 € pro Erwachsenen. Kinder bis 14 Jahre (nur in Begleitung eines Elternteils) 5 €.

Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt.

Tennis

Tennistraining für Erwachsene

Modernes und angepasstes Tennistraining für Anfänger, Fortgeschrittene bis hin zum ambitionierten Wiedereinsteiger. Profitieren Sie von einer intensiven Lernatmosphäre in einer Kleingruppe von nur vier Teilnehmern...online weiterlesen.

Manuel Türk

Tennishalle Gemeinde Schweitenkirchen, Leitlhöhe 1

Kurs 1: **263P4550**
Mo, 21.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 145 €

Kurs 2: **263P4551**
Mo, 21.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 145 €



Tanz

Linedance

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 Linedance braucht man keinen Tanzpartner... online weiterlesen

Inge Mondelli

Sportzentrum Schweitenkirchen, Leitlhöhe 1

Kurs 1: Anfänger

■ 263P5901

Mo, 21.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 75 €

Kurs 2: Fortgeschrittene

■ 263P5902

Mo, 21.09.26, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x, 75 €

Kurs 3: Fortgeschrittene

■ 263P5903

Mi, 23.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 75 €

Vohburg

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Hedwig Gröber

Tel.: (0 84 57) 9357966

Mail: vhs.vohburg@landratsamt-paf.de

dienstags bis donnerstags, 8.00 – 12.00 Uhr

Ökologie

Vortrag in Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm.

Schimmel im Wohngebäude

Schimmel kann verschiedene Ursachen haben und sollte auf jeden Fall dauerhaft beseitigt werden. Erfahren Sie welche baulichen Ursachen ein Schimmelbefall haben kann. Es werden die verschiedenen Schimmelarten angesprochen und auch wie Schimmel zu bekämpfen ist... online weiterlesen.

Dipl.-Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin, Baubiologin IBN und Sachverständige nach §3 Abs. 1 AVE.

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 002

■ 263V1801

Mo, 30.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Ernährung & Gesundheit

NEU! Parkinson beginnt nicht nur im Gehirn – was der Darm damit zu tun hat

Parkinson beginnt nicht immer im Gehirn – viele Hinweise zeigen, dass die Erkrankung ihren Ursprung auch im Darm haben kann. Bestimmte Eiweißablagerungen entstehen vermutlich zunächst im Darmnervensystem und wandern über den Vagusnerv ins Gehirn... weitere Hinweise u. Material online.

Martina Huber, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin
Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 003

■ 263V4000

Do, 01.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Kräuterwanderung: Das grüne Glück beginnt direkt vor der eignen Haustür

Kräuterexperte Franz Dörfler führt Sie auf eine kurzweilige Wanderung, in der Sie bekannte und unbekannte Kräuter der Vohburger Umgebung ins Staunen versetzten werden. Erfahren Sie, wie nachhaltige Kräuter unser Leben beeinflussen können.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Schuhe und Kleidung.

Franz Dörfler, Kräuterexperte

Treffpunkt: Gewerbestr. 1, Vohburg, Supermarkt

■ 263V4006

Di, 22.09.26, 14.00 – 16.00 Uhr, 13 €

Augenspaziergang

Frei(e) Zeit für Ihre Augen. Mit einfachen Übungen können Sie Ihre Augen und Ihren Körper beim Spaziergehen entspannen und beleben. Wie das geht zeigt Ihnen Franziska Dörfler, ganzheitliche Sehtrainerin.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsmöglichkeit für Brille/ Kontaktlinsen.

Franziska Dörfler, ganzheitliche Sehtrainerin

Treffpunkt: Parkplatz Birkenheide 1, Geisenfeld

■ 263V4007

Sa, 26.09.26, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 €



Fasten für Gesunde nach Dr. Otto Buchinger Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele

Wolltest Du schon immer einmal Heilfasten, bist Dir aber unsicher, wie genau Du vorzugehen hast und worauf es zu achten gilt? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Das Buchinger/Lützner-Fasten bietet genau das: eine wunderbare Möglichkeit den Körper von innen heraus zu entlasten, neue Energie zu tanken und wieder in Balance zu kommen... weitere Hinweise u. Material online.

Marianne Pröpster, ärztl. geprüfte Fastenleiterin der dfa
Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 004

■ **263V4201**

Infoabend: Di, 10.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Treffen an den Fastentagen: Mo, 16.11.26, Di, 17.11.26, Do, 19.11.26, Fr, 20.11.26, jeweils 17.00 – 18.30 Uhr. Gemeinsames Fastenbrechen Sa, 21.11.26, 14.00 – 15.00 Uhr. Preis 76 € inkl. Materialkosten von 30 € für Skripte, Kostproben, Säfte, Tees, etc.

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 2. OG.

Kurs 1:

■ **263V4101**

Mo, 21.09.26, 8.00 – 9.00 Uhr, 12 x, 78 €

Kurs 2:

■ **263V4102**

Mo, 21.09.26, 9.15 – 10.15 Uhr, 12 x, 78 €

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 2. OG.

■ **263V4108**

Mi, 16.09.26, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x, 65 €

Kein Training am 14. Oktober.

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.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, lockere Kleidung, dicke Socken.

Birgit Hunner

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

Kurs 1:

■ **263V4109**

Mi, 16.09.26, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x, 65 €

Kurs:

■ **263V4110**

Mi, 16.09.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x, 65 €

Kein Training am 14. Oktober.

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.

■ **263V4111**

Fr, 18.09.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 7 x, 42 €

LU JONG – Schulung des Körpers

Lernen Sie das tibetische Heilyoga kennen. Es ist das älteste asiatische Bewegungssystem und wurde von den Mönchen zur Gesunderhaltung praktiziert. Die Übungen machen uns beweglicher, schulen das Körperbewusstsein und fördern das Gleichgewicht der Elemente in uns... weitere Hinweise u. Material online.

Andrea Christl

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

■ **263V4121**

Do, 17.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 64 €

Kein Kurs am 22.10. und 03.12.2026



Bewegung & Fitness

Gymnastik mit Musik

Fortsetzungskurs, bereits belegt. Mit Musik geht alles besser! Wir machen rhythmische, wirbelsäulenschonende Übungen mit dem Theraband, Pezziball, Stab oder Reifen. Zum Ausklang entspannen wir mit Autogenem Training. Nicht geeignet für Teilnehmer mit Wirbelsäulenschäden (keine Therapie).

Karin Biermeier

Kindergarten „Menning“, Vohburg

Mo, 21.09.26, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 45 €

■ 263V4401

Gymnastik mit Musik für Senioren (75 plus)

Fortsetzungskurs, bereits belegt. Mit Musik geht alles besser! Wir machen rhythmische, wirbelsäulenschonende Übungen mit dem Theraband, Pezziball, Stab oder Reifen. Zum Ausklang entspannen wir mit autogenem Training. Nicht geeignet für Teilnehmer mit Wirbelsäulenschäden (keine Therapie).

Karin Biermeier

Kindergarten „Spatzennest“, Martin-Greif-Str. 10

Mi, 23.09.26, 17.30 – 18.15 Uhr, 10 x, 45 €

■ 263V4402

NEU! Fit mit Baby – Sport für Mamas mit Kindern von 6 Monaten bis 2 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach einer abgeschlossenen Rückbildung wieder aktiv in das Training einsteigen und ihren Körper in Form bringen möchten. Das Baby kann in die Übungen integriert oder in der Nähe sein. Der Fokus liegt auf einem ausgewogenen Ganzkörpertraining... weitere Hinweise u. Material online.

Nina Lange, Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal, 1. OG

Mi, 23.09.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 6 x, 34 €

■ 263V4403

NEU! Stretch & Relax / Mobility Training

In diesem Kurs steht die Verbesserung der Beweglichkeit und ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper im Mittelpunkt. Durch sanfte Mobilisations-, Dehn- und Entspannungsübungen werden Bewegungsabläufe fließender gestaltet, verspannte Muskeln gelockert und das Körpergefühl geschult... weitere Hinweise u. Material online.

Nina Lange, Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal, 1. OG

Mi, 23.09.26, 10.15 – 11.15 Uhr, 6 x, 34 €

■ 263V4404

Training für den Rücken

Starke Muskeln verhindern Rückenschmerzen! Wir praktizieren eine rückschonende Ganzkörpergymnastik und bauen damit Kondition auf und legen viel Wert auf die Rumpfmuskulatur zur Vermeidung von Rückenproblemen ... weitere Hinweise u. Material online.

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal, 1. OG

Di, 22.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 54 €

Kein Training am 21. Oktober. Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

■ 263V4405

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... weitere Hinweise u. Material online.

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

Fr, 25.09.26, 8.45 – 9.45 Uhr, 10 x, 54 €

Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

■ 263V4406

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... weitere Hinweise u. Material online.

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

Kurs 1:

Fr, 25.09.26, 10.00 – 10.45 Uhr, 10 x, 40 €

■ 263V4407

Kurs 2:

Fr, 25.09.26, 11.00 – 11.45 Uhr, 10 x, 40 €

■ 263V4408

Kurse finden auch in den Herbstferien statt.

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, 1. OG

Mo, 21.09.26, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 40 €

Kein Training am 20. Oktober. Kurs läuft auch in den Herbstferien.

■ 263V4410



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-Grundschritten im Fettverbrennungsbereich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung.

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal, 1. OG ■ **263V4411**
Mo, 21.09.26, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 x, 40 €

Kein Training am 20. Oktober. Kurs läuft auch in den Herbstferien.

Pilates mit Beckenboden

Pilates mit Beckenbodentraining 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... weitere Hinweise u. Material online.

Tatjana Holzward, Yogalehrerin

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal, 1. OG ■ **263V4413**
Mi, 23.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 12 x, 70 €

Pilates mit Faszientraining

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... weitere Hinweise u. Material online

Gudrun Probst, Pilateslehrerin

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal ■ **263V4414**
Do, 24.09.26, 17.45 – 18.45 Uhr, 12 x, 70 €

Junge vhs

NEU! Weihnachtszauber auf der Burg – Malkurs mit Ausstellung Für Kinder von 6 – 12 Jahren

Wir erwecken die Vohburger Burg im Winter zum Leben! An diesem kreativen Wochenende wirst du zum Profi-Maler. Wir gestalten eine geheimnisvolle, weihnachtliche Burg im Schneegestöber, malen mutige Ritter oder stolze Burgfräulein im festlichen Schlosshof. Wir experimentieren mit leuchtenden Acrylfarben und spannenden Spachteltechniken für einen realistischen Schnee-Effekt. Dein Bild wird im Advent eine Woche lang in der Stadtbibliothek Vohburg ausgestellt. Weitere Hinweise u. Material online

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 13, Werkraum EG
Raum 019

■ **263V6001**

Sa, 21.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr,

So, 22.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 44 €

Zweigstelle 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

Umwelt & Energie

Vorträge in Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm.

Neubau – was muss ich beachten (mit Workshop)

Sie planen einen Neubau, dann sind Sie hier genau richtig. Traum oder Albtraum, das entscheidet sich während der Planung. Im Vortrag geht es um die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben aus dem Gebäudeenergiegesetz und darüber hinaus um das richtige Heizungssystem, gesunde Baumaterialien, vorteilhafte Raumanordnungen und den baulichen Wärmeschutz. Auch im Neubau gibt es Möglichkeiten der Förderung... weitere Hinweise und Materialien online.

Dipl.-Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin, Baubiologin IBN und Sachverständige nach §3 Abs. 1 AVE.

Mittelschule Wolnzach, EG 04

■ **263R1801**

Mo, 28.09.26, 18.30 – 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Gebäudebestand: Von der ersten Idee zum Sanierungsfahrplan, Vortrag mit Workshop

Sie wollen ein Bestandsgebäude sanieren und neben den Instandhaltungsmaßnahmen sollen auch energetische Verbesserungen durchgeführt werden. Jedes Bestandsgebäude ist individuell und Sie als Bauherr benötigen eine individuelle Beratung. Im Vortrag werden die verschiedenen Bera-



tungsmöglichkeiten vorgestellt. Es startet mit kostenfreien Angeboten bis hin zum geförderten Sanierungsfahrplan. Was alle Beratungsangebote gemein haben, sind erfolgen unabhängig und führen zu keinerlei Umsetzungsverpflichtung... weitere Hinweise und Materialien online

Dipl.-Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin, Baubiologin IBN und Sachverständige nach §3 Abs. 1 AVen.

Mittelschule Wolnzach, EG 04 ■ **263R1802**
Mo, 05.10.26, 18.30 – 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Englisch

English Conversation

Hier geht es darum, uns über so viele Themen wie möglich auf Englisch zu unterhalten. Entweder fällt uns spontan etwas ein, oder wir lesen einen Artikel aus einer Zeitung oder einer Zeitschrift und besprechen diesen... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Hilary Werner

Mittelschule Wolnzach, EG 04 ■ **263R3304**
Do, 24.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch

Perspectivas A2 – ¡Ya! (ab Lekt. 1)

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. Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas A2 – ¡Ya!

Isabel Velasco Alvarez

Mittelschule Wolnzach, EG 04 ■ **263R3600**
Mi, 11.11.26, 16.30 – 18.00 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 15 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn.

PerspectivasB1 – ¡Ya! (ab Lekt. 2/3)

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. Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas B1 – ¡Ya!

Isabel Velasco Alvarez

Mittelschule Wolnzach, EG 04 ■ **263R3601**
Mo, 09.11.26, 16.30 – 18.00 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 15 Tn, 80 € bei 5-6 Tn

Tai Chi -Qi-Gong

Die innere Heilkraft des Qi Gong

Althergebrachte sanfte, fließende chinesische Atem- und Bewegungs-Übungen zur Entspannung, Stärkung, zur leichten Dehnung und Massage der inneren Organe werden geübt. Die Übungen werden im Stehen wie auch im Sitzen ausgeübt, bei Bedarf auf Stühlen... weitere Hinweise und Materialien online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Deutsches Hopfenmuseum Wolnzach,
Elsenheimerstraße 2 ■ **263R4100**
Di, 22.09.26, 10.15 – 11.45 Uhr, 12 x, 114 €

Tai Chi-Chi Gong

Sie werden zunächst in die elementaren Bewegungsabläufe und das Atembewußtsein mit Chi Gong eingeführt, die Basis für die Tai Chi-Form. Diese ist ein festgelegter Bewegungsablauf, indem die Stabilität und natürliche Körperhaltung in der Fortbewegung eingeübt wird. Fließende sanfte Bewegungen harmonisieren den Körper und den Geist, besänftigen die Seele und wirken stärkend... weitere Hinweise und Materialien online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ **263R4101**
Mi, 30.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 x, 129 € Kleingruppe, max. 7 Teilnehmende.

Tiefenentspannung und Dehnung / Yoga

Mit Atem und Körper aus einer Tiefenentspannung in die Bewegung kommen. Den Alltag hinter sich lassen, Körper und Geist loslassen, das Bewusstsein klären, Selbsterkenntnis und Inspiration erfahren, die Selbstheilungskräfte aktivieren und durch Dehnungsabläufe neue Kraft gewinnen... weitere Hinweise und Materialien online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ **263R4102**
Di, 22.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x, 87 €



Meditation – Innere Stille und Selbstwahrnehmung

Zu Beginn führt Sie die Kursleiterin ein in entspannende Atem- und Bewußtseinsübungen. Diese führen Sie während der gesamten Meditationsdauer weiter. Dabei können innere Empfindungen, Farben oder Bilder auftreten, die reinigend und stärkend wirken... weitere Hinweise und Materialien online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ **263R4103**

Mi, 23.09.26, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x, 63 € Kleingruppe, max. 7 Teilnehmende.

Bewegung & Fitness

Abwechslungsreiche Gymnastik für Senioren

Fortsetzungskurs, bereits belegt.

Bitte tragen Sie bequeme, lockere Kleidung.

Waltraud Krippner

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule

■ **263R4401**

Mo, 21.09.26, 15.00 – 16.00 Uhr, 16 x, 51 €

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, was einer eventuell drohenden Inkontinenz entgegenwirkt... weitere Hinweise und Materialien online.

Ingrid Unsinn

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule

■ **263R4409**

Di, 22.09.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 13 x, 60 €

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 und die zur Verkürzung neigenden Muskeln zu dehnen... weitere Hinweise und Materialien online.

Rainer Graßl

Preysinghalle Wolnzach

■ **263R4412**

Fr, 09.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x, 41 €
Kein Kurs am 13.11.26

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

■ **263R4417**

Fr, 09.10.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x, 46 €

Kein Kurs am 13.11.26

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. Die Tanzbewegungen kombinieren leicht zu erlernende Schritte, so dass Du schnell mitgerissen wirst... weitere Hinweise und Materialien online.

Birgitta Placzek

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule

■ **263R4418**

Di, 22.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x, 50 €

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.

Bitte mitbringen: Unterlage zum Tischabdecken (ca. 60 cm x 60 cm), Materialkosten (ca. 10 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Nathalie Ponsot

Mittelschule, Werkraum

Kurs 1:

■ **263R5503**

Mi, 23.09.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 62 €

Kurs 2:

■ **263R5504**

Mi, 28.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 62 €

Kein Unterricht am 18. November.



Junge vhs am Buß- & Betttag

Ein Kreativ-Angebot im Jugend- und Bildungszentrum für Kinder und Jugendliche.

Die Kursgebühren übernimmt der Markt Wolnzach, zu bezahlen sind nur die Materialkosten.

Mosaikbilder & Holzmalerei

Wir gestalten mit euch zusammen ein Glas-Mosaikbild mit verschiedenen Materialien. Dieses Bild verschönern wir mit Acrylfarben und Stiften zu einem individuellen Kunstwerk als Deko oder zum Verschenken. Nach einer gemeinsamen Brotzeit habt ihr die Gelegenheit entweder einen Tischtennis-Paddle-Schläger oder einen Spiegel individuell nach euren Vorstellungen zu bemalen und zu gestalten.

Bitte eine Brotzeit, Getränke, alte Kleidung und eine Kappe mitbringen.

Nathalie Ponsot

Jugend- und Bildungszentrum Wolnzach, Wendenstr. 4, EG

■ 263R6001

Mi, 18.11.26, 8.00 – 12.30 Uhr. Materialkosten: 25 €.

Holz-Weihnachtsbaum mit Geschenktasche

Wir gestalten mit euch zusammen einen Holz-Weihnachtsbaum. Diesen bekleben wir mit verschiedenen weihnachtlichen Holz-Ornamenten und bemalen ihn auf beiden Seiten. Somit entsteht eine schönes Wende-Kunstwerk für die Weihnachtszeit. Nach einer gemeinsamen Pause basteln wir mit euch eine Geschenktasche, die wir an den Holz-Weihnachtsbaum anbringen.

Bitte eine Brotzeit, Getränke, alte Kleidung und eine Kappe mitbringen.

Nathalie Ponsot

Jugend- und Bildungszentrum Wolnzach, Wendenstr. 4, EG

■ 263R6002

Mi, 18.11.26, 13.30 – 18.00 Uhr. Materialkosten 25 €.

Junge vhs

Nein ist Nein!„ und “Stop ist Stop!“ Selbstbehauptung u. Selbstverteidigung für Kinder von 6 – 12 Jahren

In spielerischer und vergnüglicher Weise erlernen Mädchen und Jungen Abwehrmöglichkeiten in unbehaglichen Situationen des Alltags. Übergriffe werden mit „Nein!“ und „Stop!“ bei einer klaren Körpersprache abgewehrt. Zudem lernt Ihr Euch körperlich wirksam zu verteidigen wie z.B. durch Befreiung aus Umklammerung und Festhaltegriffen sowie mit Fauststößen und Tritten... weitere Hinweise und Materialien online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 263R6004

Sa, 21.11.26, 9.00 – 12.00 Uhr,

So, 22.11.26, 9.00 – 12.00 Uhr,

43 € Kleingruppe max. 8 Kinder.

Wenn's brenzlig wird Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Frauen und Mädchen sind keine wehrlosen Opfer! Voraussetzung aller körperlichen Verteidigung bei gewalttätigen Übergriffen oder dummer Anmacherei ist die mentale Selbstverteidigung. Wir arbeiten auf psychischer und körperlicher Ebene daran, mögliche Ursachen einer „Opferhaltung“ zu erkennen und aufzulösen. Darüber hinaus üben wir wirksame Verteidigungstechniken, sich im Bedarfsfall auch körperlich zur Wehr setzen zu können... weitere Hinweise und Materialien online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 263R6005

Sa, 21.11.26, 12.30 – 15.30 Uhr,

So, 22.11.26, 12.30 – 15.30 Uhr,

43 € Kleingruppe max. 8 Personen





Nähen – Textiles Gestalten

Nähkurs für Einsteiger

Du willst gerne in das Hobby „Nähen“ einsteigen? Hier bist du richtig! Wir beginnen ganz von vorne z.B. mit dem Einfädeln oder wo immer Du Hilfe brauchst. Dann beginnen wir mit einfachen Projekten wie Tischtüllbeutel, Kochschürze oder ein Kissenbezug, oder ein Utensilo. Fragen beantworte ich gerne unter naehtreff1@gmail.com. Weitere Hinweise und Materialien online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4

2. Stock, Mitte

Fr, 25.09.26, 17.00 – 21.00 Uhr, 4 x, 105 €

■ 263R6601

Nähkurs – Das eigene Dirndl

Die nächste Wiesen 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 ... weitere Hinweise und Materialien online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4

2. Stock, Mitte

Fr, 23.10.26, 18.00 – 21.30 Uhr, 6 x, 138 €

Wichtig für den Kurs: ist für Anfänger geeignet, der Umgang mit der Nähmaschine muss allerdings beherrscht werden

■ 263R6607

NEU! Stickkurs – Maschinensticken – Vlies

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Maschinenstickens. In diesen Grundlagenkurs lernen wir Schritt für Schritt, welches Vlies müssen wir wann und wie einspannen. Mit einer Stickmaschine kann man so viel mehr machen als nur eine Stickdatei laden und Stickern... weitere Hinweise und Materialien online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4

2. Stock, Mitte

Fr, 18.12.26, 17.00 – 21.00 Uhr,

Fr, 15.01.27, 17.00 – 21.00 Uhr, 39 €

■ 263R6609

Schafkopf – Kartenspiel

Schafkopf für Anfänger

Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen? Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, in einer gemütlichen Runde sich entspannen wollen, dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu diesem Kurs... weitere Hinweise und Materialien online.

Heinz Mielewsky

Grantlerwirt Wolnzach, Ziegelstraße 4

oder Gasthof zur Post, Marktplatz 5

Mo, 11.01.27, Di, 12.01.27, Mi, 13.01.27, jeweils 19.00 – 21.37 Uhr.

Preis: 110 € inkl. Skript. Gebühr ist nicht ermäßigbar. Haustiere können nicht mit ins Gasthaus genommen werden.

■ 263R6901

Schafkopf für Fortgeschrittene

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das „grandiose bayrische Spiel“ mit Herz und Verstand! Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspieler, oder es fehlt die nötige Taktik und die Gedächtnisleistung muss wieder auf das nötige Niveau gehoben werden? Frischen Sie ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute um nach dem Kurs, an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen... weitere Hinweise und Materialien online.

Heinz Mielewsky

Grantlerwirt Wolnzach, Ziegelstraße 4

oder Gasthof zur Post, Marktplatz 5

Do, 14.01.27, Fr, 15.01.27, jeweils 18.00 - 21.37 Uhr.

Preis: 90 € inkl. Skript. Gebühr ist nicht ermäßigbar. Haustiere können nicht mit ins Gasthaus genommen werden.

■ 263R6902





Datenschutzerklärung - Kurzform

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Adresse, E-Mail, Telefon- oder Mobilfunknummer, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, Eltern-Kind-Kursen, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen - weitere Kontaktdaten aber nur in Ausnahmefällen - an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu

erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse an die Finanzverwaltung unseres Trägers, dem Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm, weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: michael.hagn@landratsamt-paf.de – 08441 27445

Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie hier:

<https://vhs.landkreis-pfaffenhofen.de/datenschutzerklaerung>

oder unter

