vhs Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

Programm Frühjahr 2024
gemeinsam.WIR

TOPJUS RECHTSANWÄLTE

Partnerschaftsgesellschaft mbB
Reg.-Ger. AG Ingolstadt PR 25
Vors. d. Geschäftsführung:
Prof. Dr. jur. Josef Langenecker

www.topjus.de

Sie haben ein rechtliches Problem?
Wir helfen Ihnen schnell und kompetent weiter!

Prof. Dr. jur. Josef Langenecker
Professor an der Technischen Hochschule Deggendorf
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Erbrecht

Dr. jur. Andreas Höckmayr
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Lehrbeauftragter für Bau- und Versicherungsrecht

Dr. jur. André Schneeweiß
Fachanwalt für Verwaltungsrecht
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Lehrbeauftragter für Bau- und Strafrecht

Korbinian Meier
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Lehrbeauftragter für Wirtschafts- und Arbeitsrecht

Angela Oblinger-Grauvogl
Fachanwältin für Bau- und Architektenrecht

Dirk Klein
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Sozialrecht

Claudia Czauderna
Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Johannes Schmalzl
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Fachanwalt für Informationstechnologierecht

Theresa Bichler
Rechtsanwältin

Irina Jacob
Rechtsanwältin

Katharina Groener
Rechtsanwältin

Prof. Dr. jur. Bastian Fuchs, LL.M. (CWSL)
Honorarprofessor an der Universität der Bundeswehr München
Attorney at Law, New York
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Fachanwalt für Internationales Wirtschaftsrecht
Fachanwalt für Vergaberecht
Lehrbeauftragter für Deutsches und Internationales Baurecht

Prof. Dr. jur. Günther Schalk
Honorarprofessor an der Technischen Hochschule Deggendorf
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Lehrbeauftragter für Bau-, Vergabe-, Baugrund- und Tiefbaurecht

Dr. jur. Tobias Appel
Fachanwalt für Familienrecht
Lehrbeauftragter für Bau- und Wirtschaftsprivatrecht

Michael Maurer
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

Dr. jur. Eva von Wietersheim
Fachanwältin für Strafrecht

Dr. jur. Manfred Mayer
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Lehrbeauftragter für Baurecht

Stefan Eikam
Rechtsanwalt

Dominik Braun
Fachanwalt für Strafrecht

Ragnhild Böttger
Rechtsanwältin

Annemarie Schuster
Rechtsanwältin

Stefan Heinzinger
Rechtsanwalt

TOPJUS Pfaffenhofen
Ledererstraße 2
85276 Pfaffenhofen
Telefon: +49 (0)8441 4025-0
E-Mail: paf@topjus.de

TOPJUS Schrobenhausen
Lenbachstraße 19 - 21
86529 Schrobenhausen
Telefon: +49 (0)8252 8946-0
E-Mail: sob@topjus.de

TOPJUS Ingolstadt
Am Pulverl 5
85051 Ingolstadt
Telefon: +49 (0)841 379067-0
E-Mail: in@topjus.de

TOPJUS München
Maximilianstraße 2
80539 München
Telefon: +49 (0)89 21544234
E-Mail: muc@topjus.de

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

es ist mir eine große Freude, Ihnen das neue Programm der Volkshochschule des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm mit dem Titel „gemeinsam.WIR“ präsentieren zu dürfen. Der Titel symbolisiert nicht nur die Zusammengehörigkeit, sondern auch die Möglichkeit gemeinsam über das eigene Wissen und die eigenen Fähigkeiten hinauszuwachsen.

Mit einer breiten Palette von Kursen, Workshops und Vorträgen enthält das neue Programm zahlreiche Angebote, Ihre Interessen und Begabungen auszuleben. Egal, ob Sie schon immer davon geträumt haben, eine neue Sprache zu lernen, Ihre beruflichen Fähigkeiten zu erweitern, Ihre Gesundheit und Fitness zu stärken oder sich kreativ zu entfalten.
Die Volkshochschule bietet uns allen die Chance, neue Interessen zu entdecken, Dinge auszuprobieren und uns persönlich weiterzuentwickeln. Die Angebote sind für jede und jeden zugänglich, unabhängig von Alter, Herkunft, Religion, Nationalität, Bildungsstand.
Außerdem möchte ich betonen, dass unsere Volkshochschule nicht nur ein Ort des Lernens ist, sondern auch ein Raum des Austausches, der Begegnung, des gegenseitigen Zuhörens und voneinander und miteinander Lernens ist.

Am 9. Juni 2024 findet in Deutschland die Wahl zum 10. Europäischen Parlament statt. Ich lade Sie ein, im Programm unserer Volkshochschule diese Vielfalt der Kulturen und Perspektiven innerhalb Europas zu entdecken und wertzuschätzen, ganz nach dem Motto: gemeinsam.WIR – miteinander und voneinander lernen.

Ich lade Sie ein, durch das Programm zu stöbern und sich inspirieren zu lassen. Seien Sie dabei, wenn wir gemeinsam die Welt entdecken und unsere Horizonte erweitern.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde und erfüllende Zeit bei der Volkhochschule des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm und freue mich auf Ihre Teilnahme.

Ihr

Albert Gürtner
Landrat
Vorsitzender Kuratorium Volkshochschule

EUropaTour Bayern 2024 am 16. April in Pfaffenhofen

Seite 7

Pflanzen – Unsere Verbündeten Gärtnerkunde-Kurs

Seite 26

Wochen gegen Rassismus

Seite 10

Jahresausstellung Fotofreunde der vhs Pfaffenhofen

Seite 82

KONTAKT

Pfaffenhofen:

Hauptplatz 22 | 85276 Pfaffenhofen

Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr
Zusätzlich nachmittags
nach Terminvereinbarung

NEU! Telefon 08441 27-4000
NEU! Info-Telefon
für Deutschkurse 08441/ 27-4008

vhs@landratsamt-paf.de
Fax 08441 27443

vhs-Zweigstellen:

Anmeldungen ab Mo., 29. Januar
bei der jeweiligen Zweigstelle
(Adresse im jeweiligen Programmteil)

Die vhs im Netz
vhs.landkreis-pfaffenhofen.de

Bankverbindung:
Sparkasse Pfaffenhofen
IBAN: DE73 7215 1650 0000 0003 31

Anmeldung

Sie können sich bis zum Kursbeginn anmelden, solange Plätze frei sind: Schriftlich (Anmeldekarte hinten im Heft), persönlich, telefonisch oder über das Internet. Geben Sie in das Suchfeld die Kursnummer oder den Titel Ihres Wunschkurses ein. Es empfiehlt sich, Ihre Anmeldung wenigstens 5 Tage vorher abzugeben. Denn leider werden manchmal Kurse abgesagt, obwohl genügend Interessenten da wären, sich diese aber verspätet melden.

Kursgebühr und Ermäßigungen

Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig. Gegen Nachweis erhalten Auszubildende, Schüler, Studenten, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst und Schwerbehinderte (ab GdB 50 %) bei der Anmeldung eine Ermäßigung um 30 % der Kursgebühr. Empfänger von Bürgergeld, von Leistungen der Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsunfähigkeit, sowie Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder von Hilfe zum Lebensunterhalt {SGB XII) erhalten gegen Nachweis eine Ermäßigung um 60 % der Kursgebühren. Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten bei der Buchung von Kursen oder Seminaren eine Ermäßigung um 10 % der Teilnahmegebühr.
Materialkosten sind nicht ermäßigt. Ebenso sind Einzelveranstaltungen (z.B. Vorträge), Kinderkurse, Reisen, Fahrten, Kurse in Kleingruppen, Integrationskurse und Instrumentalkurse sowie Kurse in Sportstudios nicht ermäßigt.

Mindestteilnehmerzahl

Soweit im Programmheft nichts anderes vermerkt ist, können Kurse und Seminare nur durchgeführt werden, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Ist dies nicht der Fall, kann die entsprechende Veranstaltung nur abgehalten werden, wenn sich die Teilnehmer zur Aufzahlung bereit erklären oder mit einer Kürzung der Stundenzahl einverstanden sind.

Rücktritt

Bei einem Rücktritt vom Kurs **bis zum 5. Tag vor Kursbeginn** erhalten Sie die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungspauschale von 4 € zurück. Bei Kursen, in denen Materialkosten anfallen, werden diese erhoben, wenn bis zu 7 Werktage vor Kursbeginn keine Abmeldung erfolgt.
Bitte haben Sie Verständnis, dass im Interesse der übrigen angemeldeten Teilnehmer spätestens zu diesem Zeitpunkt Gewissheit bestehen muss, ob der Kurs stattfindet. Bei einem späteren Rücktritt ist eine Erstattung der Kursgebühr daher nur dann möglich, wenn Sie oder die vhs eine Ersatzperson finden. Bei Teilbesuch eines Kurses (z.B. wegen Krankheit) ist weder der Rücktritt, noch die (teilweise) Erstattung des Kurspreises möglich.

Wechsel/Rücktritt beim Sprachkurs
Bei Sprachkursen können Sie sich nach erfolgter Kursanmeldung am ersten Unterrichtstermin ein Bild von dem Sprachniveau im gewählten Kurs machen. Sollte der Kurs Ihrem Kenntnisstand doch nicht entsprechen, können Sie **nach dem ersten Kurstermin** in einen anderen Kurs kostenfrei wechseln oder **innerhalb von 3 Tagen** Ihre Kursbuchung stornieren (Bearbeitungsgebühr: 4 €). Ausgenommen sind neu anlaufende Anfängerkurse, Ferienkompaktkurse und Integrationskurse.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die vollständigen allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf Seite 4.

Ferienzeiten

An diesen Tagen ist grundsätzlich kein vhs-Unterricht

(außer es ist gesondert vereinbart):

Samstag, 23. März bis Sonntag, 07. April 2024 (Osterferien)

Samstag, 18. Mai bis Sonntag, 02. Juni 2024 (Pfingstferien)

Start des Unterrichtsbetriebs im Herbst voraussichtlich ab Montag, 23.09.2024.

GESELLSCHAFT

Wirtschaft & Recht 6
Philosophie 7
Politik & Gesellschaft 7
Elternkurse / Pädagogik 9
Veranstaltungen im Rahmen der Wochen gegen Rassismus 10
Kinder stärken 11
Vortragsreihe AD(H)S 14
Schwangerschaft, Baby, Kleinkind 15
Psychologie / Kommunikation 16
Kurse für Frauen 19
Karriereplanung 20
Länderkunde 20
Geschichte & Heimatgeschichte 21
Natur und Umwelt 23
Naturexkursionen 25
Wissenschaft und Technik 27

SPRACHE

Infos zu den Sprachkursen 34

Standardkurse, Intensivkurse

Deutsch 37
Englisch 40
Französisch 44
Französisch 45
Italienisch 46
Spanisch 49

Weitere Sprachen

Kroatisch 50
Latein 51
Polnisch 51
Russisch 51
Sanskrit 51
Ungarisch 51

KULTUR

Malen und Zeichnen 74
Künstlerisches Gestalten 77
Gold- und Silberschmieden 78
Kreativ mit Keramik 79
Lettering 80
Handwerk & Kreatives 80
Fotografie 81
vhs-Filmkunst-Reihe 82
Musik & Gesang 83
Zauberharfe 84
Der vhs-Förderkreis für Volksmusik 85
Hörakademie 85
Tanz 86
Haushaltsführung und Ökologie 87
Essen und Trinken 88
Nähen 89
Kreatives Sticken 90

BERUF

Geprüfte Fachkraft
Finanzbuchführung 28
Xpert Business Online-Kurse 28
EDV-KURSE 30
PC-Grundlagen 30
Tastschreiben 30
KI und Social Media 30
Textverabeitung 31
Tabellenkalkulation 32
Präsentationen mit PowerPoint 32
E-Mail-Praxis 33
Datenschutz 33
Datenschutzerklärung – DSGVO 35

GESUNDHEIT

Med. Themen & Naturheilkunde 52
Entspannung & Stressreduktion 54
Meditation 55
Yoga 56
Qi Gong – Tai Chi 57
Meditativer Tanz 59
Ernährung 59
Junge Familie / Eltern 60
Kosmetik 61
Gymnastik & Gesunder Rücken 62
Feldenkrais-Körperarbeit 62
Biohacking Basics & Power im Alltag 63
Zumba 64
Pilates 64
Kangatraining 65
Fit & Fun 66
Workout & Bewegung 66
Indoorcycling 68
Fit mit 50 Plus 69
Aqua-Fit 70
Selbstverteidigung 70
Laufen 70
Badminton 70
Tennis 71
Rollski & Cross Skaten 71
Bogenschießen 71
Aktiv mit Hund 71
Wanderung für Frauen 72
Segelturn 72

JUNGE VHS

Elternkurse/ Pädagogik 91
junge vhs 91
Für Entdecker 91
Schülerkurse 91
Kids Aktiv 91
Kids Kreativ 93
Kochen für Kids 94

ZWEIGSTELLEN

Baar-Ebenhausen 95
Ernsgaden 96
Geisenfeld 100
Gerolsbach 104
Ilmmünster 104
Manching 106
Münchsmünster 107
Pörnbach 108
Rohrbach 108
Reichertshofen 110
Reichertshausen 111
Scheyern 113
Schweitenkirchen 116
Vohburg 117
Wolnzach 121

Impressum 26

Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Volkshochschule Landkreis Pfaffenhofen a. d. Ilm

1. Zustandekommen des Vertrags
Mit Ihrer Anmeldung zu einer Veranstaltung und der stillschweigenden Annahme durch die Volkshochschule (vgl. „Wichtige Hinweise" zur Kursanmeldung) kommt unter Anerkennung der allgemeinen Geschäftsbedingungen ein Vertrag zustande.
Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch, im Internet oder per E-Mail bis zum Tag des Kursbeginns anmelden.
Soweit im Kurs eine Teilnehmerliste aufliegt, sind Sie verpflichtet, sich in diese einzutragen.

2. Bezahlung
Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig.
Die Bezahlung kann per Lastschrift (SEPA) oder durch Überweisung erfolgen.
Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren erhalten Sie spät. 5 Tage vor der Abbuchung eine Vorabinformation über die Fälligkeit.
Bankgebühren, die bei einer Rückbuchung von Kursgebühren anfallen, die von Ihnen zu vertreten ist (z.B. wegen Kontounterdeckung oder unberechtigtem Widerruf der Abbuchung), gehen zu Ihren Lasten.
Zusätzliche Materialkosten zahlen Sie bitte im Kurs, soweit im Programmheft nichts anderes angegeben ist.
Für Lehrgänge und Studienreisen gelten besondere Bedingungen.

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

Sie können vom Vertrag zurücktreten
- bis zum 5. Werktag vor Kursbeginn,
- bei Kursen, in denen Materialkosten anfallen, werden diese erhoben, wenn bis zu 7 Tagen (Werktage) vor Kursbeginn keine Abmeldung erfolgt,
- bei Sprachkursen innerhalb von drei Tagen nach dem ersten Kurstermin (ausgenommen neu anlaufende Anfängerkurse, Ferienkompaktkurse und vom BAMF geförderte Integrations- oder Berufssprachkurse)

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

Einige Kurse werden im Falle eines pandemiebedingten Lockdowns im Online-Format fortgeführt. Im Kurstext wird darauf hingewiesen. Bitte beachten Sie, dass auch bei diesen Kursen ein Rücktritt nach Kursbeginn nicht mehr möglich ist.

4. Ermäßigungen
Gegen Nachweis erhalten Auszubildende, Schüler, Studenten, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst und Schwerbehinderte (ab GdB 50%) bei der Anmeldung eine Ermäßigung um 30 % der Kursgebühr. Empfänger von Bürgergeld, von Leistungen der Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsunfähigkeit, sowie Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder von Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) erhalten gegen Nachweis eine Ermäßigung um 60 % der Kursgebühren. Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte 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, Integrationskurse und Instrumentalkurse sind von den Ermäßigungsregelungen ausgenommen, ebenso Materialkosten.

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

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

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

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

9. Datenschutz
Die zur Kursanmeldung gemachten personenbezogenen Daten (Name, Adresse, Bankverbindung etc.) bleiben auch nach Ablauf von 6 Monaten gespeichert, um erneute Anmeldungen zu erleichtern. E-Mail-Adressen können zur Kundeninformation (z. B. Kursänderungen, Erscheinen des neuen Programms, Veranstaltungshinweise, etc.) genutzt werden.
Die gespeicherten Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.
Auf Wunsch des Kunden können die Daten nach Kursende (bis auf Name, gebuchte Kurse und Geburtsjahr) gelöscht werden.
Stand 15.11.2022

vhs Volkshochschule Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

Gigler
Entsorgungsfachbetrieb
VERWERTUNG ENTSORGUNG SERVICE

Holz-, Auto- und Schrottverwertung
Papier- und Kunststoffverwertung
Sondermüllentsorgung
Straßenreinigung
Grubenentleerung
Containerdienst
Abscheiderservice
Dichtheitsprüfung
Grundstücksentwässerung
Kanalreinigung- und inspektion
Logistikdienstleistungen
Demontage

Gollingkreuter Weg 13
86529 Schrobenhausen
Tel. 08252 8977-0

Bozener Str. 14
86165 Augsburg
Tel. 0821 716856

Zur Mühle 9
85276 Pfaffenhofen
Tel. 08441 89292

www.gigler.de

FENSTERMANN
PFAFFENHOFEN
REPARATUR & WARTUNG

Reparatur & Wartung
Fenster, Türen & Rolläden
Austausch Dichtungen

Fa. Fenstermann Pfaffenhofen
Inh. Patrick Pirosanto
Posener Straße 28 | 85276 Pfaffenhofen | **Telefon 08441 / 783 6558**

Ruth Kudorfer · Rechtsanwältin

Ihre kompetente Ansprechpartnerin für:

- **Allgemeines Vertragsrecht**
- **Arbeitsrecht**
- **Familienrecht**
- **Forderungseinzug**
- **Verkehrsrecht**

Hauptplatz 19 · 85276 Pfaffenhofen an der Ilm
Telefon 08441/496457· ra.kudorfer@t-online.de

WIRTSCHAFT & RECHT

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Durch einen Unfall oder Erkrankungen wie einen Schlaganfall kann jeder von uns plötzlich zum Pflegefall werden. Auch im hohen Alter kann eine Pflegebedürftigkeit eintreten. Doch schon vorher können Sie festlegen, wie und von wem Sie gepflegt werden wollen und wem Sie im Fall der Fälle Ihr Vermögen anvertrauen. Auch ob Sie lebensverlängernde Maßnahmen für sich wünschen oder nicht, können Sie selbst vorher festlegen. In diesem Vortrag werden die rechtliche Grundlagen und Anforderungen an eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung erläutert. Eine rechtzeitige Vorsorge erspart den Angehörigen schwere Entscheidungen und gibt Ihnen Sicherheit für Ihre eigene Zukunft.

Dr. Tobias Appel,
Fachanwalt für Familienrecht
Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3. OG. **A1100**
Di, 27.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 €

NEU! Finanzworkshop für Erwachsene

Ein Basiswissen im Bereich Finanzen spart Geld! Nach diesem Workshop können Sie ihre bisherigen Verträge bei Versicherungen oder Altersvorsorge kritisch hinterfragen. Der Workshop gibt einen Überblick über die Bereiche Versicherungen/Geldanlagen/Finanzierung und erklärt einfache wirtschaftliche Zusammenhänge, die man wissen muss, um nicht übervorteilt zu werden. Aus dem Inhalt: • Welche Versicherungen sind wichtig für mich? • Warum eine Kapitalversicherung keine sichere Altersvorsorge mehr ist. • Welche sinnvollen Möglichkeiten der Geldanlage gibt es? • Wie finanziere ich richtig? • Welche Möglichkeiten zum Steuernsparen gibt es? • Wie funktioniert die gesetzliche Renten,- und Krankenversicherung?
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Brotzeit, Getränk. Skript kann für 4 € bei der Referentin erworben werden.

Astrid von Perponcher, Diplom-Kauffrau, zert. Sachverständige für Ruhestandsplanung
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A1101**
Sa, 02.03.24, 10.00 – 17.00 Uhr, 50 €

Früher in Rente?

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

Maria Nickl,
unabhängige Rentenberaterin
Realschule, Raum B204 **A1102**
Di, 16.04.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 € inkl. Skript.

Ihr Eigenheim: Klimaauflagen, Kosten und Steuern managen Rechtsfragen

Über die neue Grundsteuer und die Neubewertung von Immobilien bei der Schenkungs- und Erbschaftssteuer soll Eigentum stärker besteuert werden. Vor allem aber drohen zusätzliche Kosten für den Klimaschutz. Die EU-Kommission führt energetische Mindeststandards für Gebäude ein: Wer Eigentum hat, muss mit Sanierungsaufwendungen rechnen, unsanierten Immobilien drohen Preisabschläge. Der Vortrag zeigt, welche Immobilien betroffen sind, welche Maßnahmen wie viel kosten und welche davon staatlich gefördert werden.
Onlinekurs **A1104_O**
Do, 18.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Online-Vortrag: Finanztipps für Schwangere

Schwangerschaft, Finanzen und Versicherungen: Auf was Sie achten müssen, wenn Kinder kommen. Inhalte: • Einkommensabsicherung der Familie – insbesondere der Hinterbliebenenschutz • Optimierung Elterngeld und Mutterschaftsgeld • Beantragung staatlicher Förderung und Sorgerechtsverfügung • Krankenversicherung fürs Kind • bestehende Versicherungen auf Familientarif umstellen • bestehende Optionen nutzen durch Geburt des Kindes • Sparen fürs Kind. Diese sowie weitere Fragen und Tipps werden in dem Vortrag behandelt.
Online via MS Teams **A1105_O**
Di, 04.06.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 €

vhs vhs

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

Frauen werden schlechter bezahlt (Gender-Pay-Gap), haben in der Folge eine schlechtere Altersvorsorge als Männer und leben länger. Das erfordert kluge Vorausplanung und frühzeitiges Handeln. Wie kann frau hier sinnvoll vorsorgen? Auch mit niedrigem Einkommen, beispielsweise wegen Teilzeit, gibt es Lösungen. In diesem Vortrag zeigt die Referentin: • Wie groß der Einkommensunterschied im Alter zwischen Männern und Frauen (Gender-Pension-Gap) ist und warum das so ist • Welche Rentenlücke sich speziell für Frauen ergibt • Welche Altersversorgung bei Frauen sinnvoll ist • Wie das auch bei geringen Einkommen gelingen kann • Welche staatlichen Förderungen es gibt • Welchen „typisch weiblichen" Herausforderungen frau sich stellen muss. Dies und weitere Fragen und Tipps werden in dem Vortrag behandelt.
Online via MS Teams **A1106_O**
Do, 06.06.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 €

PHILOSOPHIE

Livestream – vhs.wissen live: Philosophie in der islamischen Welt

Prof. Dr. Peter Adamson

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.
Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.
Onlinekurs **A1107_O**
So, 14.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

POLITIK & GESELLSCHAFT

Online-Vortrag: Das europäische Parlament – Wahl und Funktion

Im Juni 2024 finden die Wahlen zum 10. Europäischen Parlament statt. Die Veranstaltung skizziert das – häufig leider unbekannte – politische System der Europäischen Union. Sie zeigt, wie das Europäische Parlament strukturiert ist, welche Funktionen ihm im Rahmen des politischen Systems zukommen und führt in das Wahlsystem ein. Ebenso wird nach der Rolle des Internets und der Sozialen Medien bei der Information über die Parlamentsarbeit sowie im EU-Wahlkampf gefragt.
Onlinekurs **A1108_O**
Do, 02.05.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 9 €

Online-Vortrag: Quo vadis, Europa? Nachbetrachtung zur Europawahl 2024

Prof. Dr. Michael Huether ©+IW

Diese Veranstaltung blickt zurück auf die Themen der EU-Wahl, auf die Wahlbeteiligung und analysiert das Ergebnis. Was hat die Wahlentscheidungen maßgeblich bestimmt und welche Trends lassen sich erkennen? Wie wurde medial über den Wahlkampf berichtet und welche Rolle spielten Fake News sowie mögliche Desinformationsversuche im Internet, bzw. in Sozialen Medien? Was kann über die künftige Politik des EU-Parlamentes ge-

EUropaTour Bayern 2024 am 16. April in Pfaffenhofen

Am 09.06.2024 werden in Deutschland die Abgeordneten zum Europäischen Parlament gewählt.

Um die Öffentlichkeit über die Europäische Union und die Bedeutung der Europawahl zu informieren, geht vom 8. April bis 20 Mai 2024 sowie am 1. und 2. Juni 2024 die „EUropaTour Bayern 2024" auf Tour. Die Tour macht in insgesamt 43 Kommunen in allen Regierungsbezirken Bayerns für jeweils einen Tag Station und kommt am 16. April 2024 auch nach Pfaffenhofen a.d.Ilm.
Unter dem Slogan „Wähle Deine Zukunft" bietet die Tour ein umfangreiches Programm zum Mitmachen, Lernen und Erleben rund um die Europäische Union für Jung und Alt – z.B. ein Lern- und Diskussionsparcours, Workshops, Bürgerforen, Planspiele, das Multimedia-Format „Dokulive", eine Fotobox, Live-Podcasts, Gewinnspiele, ein Video-Tagebuch sowie ein Kinderprogramm.
Veranstalter ist die Bayerische Staatskanzlei, Kooperationspartner sind u.a. die Landeszentrale für politische Bildungsarbeit, das Verbindungsbüro des Europäischen Parlaments in München und die Vertretung der Europäischen Kommission in München.
Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!
Hauptplatz Pfaffenhofen a.d.Ilm
Di, 16.04.24, 10.00 - 18.00 Uhr.

sagt werden?
Onlinekurs **A1110_O**
Do, 20.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 9 €

Livestream – vhs.wissen live: Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten. Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann das liegen? Dieser Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte.
Ralph Hertwig ist Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Zuvor war er Professor für Kognitionswissenschaft und Entscheidungspsychologie an der Universität Basel. 2017 erhielt er den renommierten Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Forschung beschäftigt sich mit Modellen der begrenzten und ökologischen Rationalität, erfahrungsbasierten Entscheidungen, Psychologie des Risikos. Hertwig ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften, und der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina.
Onlinekurs **A1114_O**
Di, 20.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €
In Kooperation mit der acatech.

vhs vhs

Livestream – vhs.wissen live: Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Bartholomäus Grill ©Dominik Räußner

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine zivilisatorische Wende zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?
Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die „Zeit", dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler.
Onlinekurs **A1116_O**
So, 25.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Livestream – vhs.wissen live: Donald Trump und der Populismus in den USA

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.
Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU
Onlinekurs **A1122_O**
So, 10.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Livestream – vhs.wissen live: Die multiplen Krisen der Gegenwart

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die „Süddeutsche Zeitung" die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.
Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik
Onlinekurs **A1126_O**
Mi, 20.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Livestream – vhs.wissen live: Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar.

Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet? Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

Harold James ist Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University und ein ausgewiesener Experte der europäischen wie globalen Wirtschaftsgeschichte mit besonderem Schwerpunkt auf Deutschland

Eric Monnet ist Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris und u.a. spezialisiert auf die Geschichte wie auch die aktive Rolle der Zentralbanken.

Beide sind im akademischen Jahr 2023/2024 Fellows des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

Onlinekurs **A1138_O**

Mo, 29.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

Livestream – vhs.wissen live: Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik"

Onlinekurs **A1140_O**

Do, 02.05.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Livestream – vhs.wissen live: Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von „alternativen Wahrheiten" oder der Versuch Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes", dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht. Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

Prof. Dr. Michael Zürn ist Direktor der Abteilung „Global Governance" am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin.

Seit 2007 ist er Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. 2014 wurde er in die Academia Europaea gewählt.

Onlinekurs **A1144_O**

Mo, 03.06.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Filmkunst-Tag – Sieben Winter in Teheran

Film im Rahmen der Wochen gegen Rassismus/für Menschenrechte, Pfaffenhofen:

Sieben Winter in Teheran, Dokumentarfilm von Steffi Niederzoll; F/D 2023

Die Filmemacherin Steffi Niederzoll greift für ihren Dokumentarfilm auf teilweise heimlich aufgenommene Videos zurück, mit deren Hilfe sie filmisch rekonstruiert, was es heißt, eine Frau in Iran zu sein. Die Geschichte beginnt bereits im Sommer 2007 in der iranischen Hauptstadt Teheran. Damals glaubt die 19-jährige Reyhaneh Jabbari zu einem simplen geschäftlichen Termin mit einem neuen Kunden zu gehen. Der versucht sie schließlich zu vergewaltigen, sie ersticht ihn in Notwehr. Noch am selben Tag klicken die Handschellen, sie wird wegen Mordes verhaftet und vor Gericht letztlich zum Tode verurteilt. Der Fall Reyhaneh Jabbari sorgte international für Schlagzeilen und lenkte die Aufmerksamkeit auf die prekäre Frauenrechtslage Irans (filmstarts.de).

Peter Dorn (Moderation)

Cineplex, Pfaffenhofen **A5721**

Di, 19.03.24, 19.30 Uhr, 7 €

ELTERNKURSE / PÄDAGOGIK

Kurse zum Thema Bewegung und Ernährung von Babys und Kleinkindern finden Sie auch auf der Seite 60 unter „Junge Familie/ Eltern".

ERZIEHUNG

Liebe, Wut und Milchzähne – Ein Film über Trotz, Autonomie und Elternschaft von Domenik Schuster

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal die Frage gestellt, was mit Kindern geschieht, wenn sie in die sog. „Trotzphase" eintreten? Was ist der Sinn dieses Lebensabschnittes? An diesem kostenlosen Filmabend im großen Sitzungssaal des Landratsamtes präsentieren wir Ihnen den Dokumentarfilm „Liebe, Wut und Milchzähne" von Domenik Schuster. Dieser geht den Fragen nach, was es mit der Trotzphase auf sich hat, wie wir Eltern am besten damit umgehen und wie wir unsere Kinder in dieser Phase unterstützen können.

Anschließend möchten wir gerne die Eindrücke diskutieren und so mit Ihnen den Abend gewinnbringend abrunden.

Dominik Zerelles / Daniela Ritzmann-Sander, Koki Pfaffenhofen

Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22,

Großer Sitzungssaal 3. OG. **A1202**
Mi, 28.02.24, 18.00 – ca. 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erwünscht.
In Kooperation mit der KoKi Pfaffenhofen, Fachberatungsstelle für die junge Familie.

Pubertät – Achterbahn der Gefühle für die ganze Familie – online

Die Pubertät stellt Familien vor ganz besondere Herausforderungen. Die Heranwachsenden haben zahlreiche Entwicklungsaufgaben zu meistern, so stehen u.a. die berufliche Orientierung und erste (sexuelle) Beziehungserfahrungen sowie die Ablösung vom Elternhaus an. Aber auch für Eltern ist es eine Phase der Veränderungen: Sie müssen weiterhin Grenzen setzen, sie aber auch ein stückweit loslassen und eigene Erfahrungen machen lassen. In diesem Vortrag erinnern wir uns an unsere eigene Pubertät und schauen, wie es gelingen kann, unsere Kinder gut durch diese Lebensphase zu begleiten. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1206_0**
Fr, 15.03.24, 20.00 – 21.00 Uhr, 11 €

Grenzen setzen So viele Grenzen wie nötig – so viele Freiräume wie möglich

Brauchen Kinder Grenzen? Und wenn ja – wie viele, wie setze ich sie und was tue ich, wenn mein Kind die Grenzen überschreitet? Das sind mit Sicherheit Fragen, die sich alle Eltern stellen und man kann sagen: „Vernünftige, altersgemäße Regeln und Grenzen geben Kindern Halt und machen sie stark." Kindern Grenzen setzen – das klingt so einfach, gehört jedoch tatsächlich zu einer der schwersten Aufgaben im Rahmen der Erziehung. Denn wo es Grenzen gibt, sollte es allerdings auch nicht an Freiräumen fehlen, damit sich Ihr Kind frei entfalten und Kreativität entwickeln kann. Über diese und weitere Themen, klassische Fallen und praktische Tipps beim „Grenzen setzen" möchte ich Sie gerne informieren und mit Ihnen ins Gespräch kommen.
Eva-Maria Schlagenhaufer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen
Realschule, Raum CK11 **A1208**
Di, 09.04.24, 18.30 – 20.30 Uhr, gebühren-

VERANSTALTUNGEN IM RAHMEN DER WOCHEN GEGEN RASSISMUS

NEU! Diversität in Kinder- und Jugendbüchern: Warum profitieren wir alle von mehr Vielfalt in der Kinder- und Jugendliteratur?

Lesen vermittelt Kindern ein Bild von der Welt. Doch welche Welt ist das? Eine Welt der Vielfalt, die doch in unserer Gesellschaft schon längst Normalität ist? Schwarze Kinder oder People of Color (PoC) sind in der Kinder- und Jugendliteratur noch immer nicht in gleicher Weise präsent wie in unserer vielfältigen Gesellschaft. Noch immer vermitteln die meisten Kinder- und Jugendbücher das Bild einer stereotypisierten Gesellschaft. Für die Entwicklung toleranter Kinder, die offen und vorurteilsbewusst auf Andere zugehen, können gut ausgewählte Kinder- und Jugendbücher einen wichtigen Beitrag leisten.
Marie Corain und Maria Hirschauer zeigen uns in diesem Vortrag mit anschließender Diskussion anhand von Forschungsergebnissen und Beispielbüchern, wie wir mit diversitätsbewusster Literatur einerseits Kinder stärken und andererseits Rassismus entgegenwirken können.

Über die Referentinnen:
Maria Hirschauer (Promovierte Pädagogin) und Marie Corain (M.A. Soziale Arbeit) haben die Webseite www.ein-mal-ich.com ins Leben gerufen, denn sie sind überzeugt, dass man mit gut ausgewählten Büchern sowohl Rassismus entgegenwirken als auch Kinder mit Rassismuserfahrung stärken kann. Auf der Webseite empfehlen und verkaufen sie unter anderem diversitätssensible Bücher und Spielzeug und teilen ihre Erfahrungen und ihr Fachwissen.
Marie Corain / Maria Hirschauer
Kreisbücherei,
Scheyerer Straße 51, **A1220**
Do, 14.03.24, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei
In Kooperation mit der Kreisbücherei Pfaffenhofen.

NEU! Bilderbuchkino: Ich bin anders als du – ich bin wie du

An diesem Samstagvormittag liest Marie Corain auf spannende Art mit Hilfe von Bilder-Projektionen aus dem Kinderbuch „Ich bin anders als du – ich bin wie du" von Constanze von Kitzing. Hierbei erfahren Kinder, dass die Unterschiede zwischen Menschen vielleicht nicht so groß sind, wie sie vielleicht im ersten Moment erscheinen möchten.
Die Veranstaltung im Kinderbücher-Abteil der Kreisbücherei Pfaffenhofen und ist gut geeignet für Kinder von 4 – 10 Jahren.
Marie Corain
Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51, **A6001**
Sa, 16.03.24, 10.30 – 11.00 Uhr, gebührenfrei
In Kooperation mit der Kreisbücherei Pfaffenhofen.

Filmkunst-Tag – Sieben Winter in Teheran

Sieben Winter in Teheran, Dokumentarfilm von Steffi Niederzoll; F/D 2023
Die Filmemacherin Steffi Niederzoll greift für ihren Dokumentarfilm auf teilweise heimlich aufgenommene Videos zurück, mit deren Hilfe sie filmisch rekonstruiert, was es heißt, eine Frau in Iran zu sein. Die Geschichte beginnt bereits im Sommer 2007 in der iranischen Hauptstadt Teheran. Damals glaubt die 19-jährige Reyhaneh Jabbari zu einem simplen geschäftlichen Termin mit einem neuen Kunden zu gehen. Der versucht sie schließlich zu vergewaltigen, sie ersticht ihn in Notwehr. Noch am selben Tag klicken die Handschellen, sie wird wegen Mordes verhaftet und vor Gericht letztlich zum Tode verurteilt. Der Fall Reyhaneh Jabbari sorgte international für Schlagzeilen und lenkte die Aufmerksamkeit auf die prekäre Frauenrechtslage Irans (filmstarts.de).
Peter Dorn (Moderation)
Cineplex, Pfaffenhofen **A5721**
Di, 19.03.24, 19.30 Uhr, 7 €

frei, Anmeldung erforderlich.
In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen.

Die ersten drei Lebensjahre – So gelingt eine sichere Bindung! Onlinevortrag für werdende und junge Eltern

Sie erwarten Ihr erstes Baby oder haben es gerade bekommen? Und fragen sich manchmal: Wie geht das jetzt mit dem „Eltern-Sein"? Wie kann ich die Entwicklung meines Babys fördern und eine gute Beziehung zu meinem Kind haben? Dieser Vortrag gibt viele Informationen und praktische Tipps. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1210_0**
Di, 09.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Trotzige Kinder – und wie Eltern damit umgehen

Gerade war alles noch in Ordnung… „NEEEIN!" „Ich kann das schon alleine!" „Ich will!" „Seeelber!" …und ganz ohne Vorwarnung scheint alles drunter und drüber zu gehen. Oft Bedarf es nur einer Kleinigkeit. Die so genannte Trotzphase ist eine der meist gefürchtetsten Phasen der kindlichen Entwicklung, obwohl von ganz alleine etwas Wunderbares geschieht: Ihr Kind strebt auf natürliche Art und Weise nach Selbständigkeit! In der Autonomiephase verlangen Kleinkinder ihren Eltern ziemlich viel ab. Da heißt es: Hinsehen – Durchatmen – Verstehen – Annehmen.
Welchen Sinn das Trotzen für die Entwicklung hat, was Ihr Kind durchlebt, wann die Trotzphase vorbei ist und wie Sie am besten mit den Wutanfällen umgehen. Über diese und weitere Themen möchte ich Sie gerne informieren und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Eva-Maria Schlagenhaufer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen
Realschule, Raum CK10 **A1212**
Mo, 22.04.24, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.
In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen.

Sozialkompetenz fördern, Auffälligkeiten erkennen – online Für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren

Was ist eigentlich Sozialkompetenz? Und wie wichtig sind dafür Empathie und Einfühlungsvermögen? Gerade im Rahmen der aktuellen Entwicklungen werden diese Fähigkeiten immer wichtiger. Wir als Eltern können unsere Kinder dabei liebevoll unterstützen und spielerisch ihre „Soft Skills" fördern. Dieser Vortrag informiert außerdem darüber, was auffälliges Verhalten ist und wann Sie für sich und Ihre Familie Hilfe holen sollten. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1214_0**
Mi, 24.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Das große Ja und das kleine Nein. Wertschätzende Kommunikation mit dem eigenen Kind – online für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 8 Jahren

Wertschätzende Kommunikation mit dem eigenen Kind erhält die Kraft auf beiden Seiten. Ein respektvoller Umgang ist der Türöffner für die natürliche Neugier und Offenheit der Kinder. Falls es mal nicht klappt – bei falsch gewählten Worten, Zeitdruck oder Unausgeglichenheit – bringen wir das Ganze wieder ins Lot. Einfache aber sehr wirkungsvolle Anregungen werden besprochen. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1216_0**
Sa, 08.06.24, 14.00 – 15.30 Uhr, 11 €

Kinder haben Bedürfnisse – Eltern auch – online

Eigentlich sind Sie zu müde, um mit Ihrem Kind zu spielen oder ein Buch vorzulesen. Andererseits möchten Sie eine „gute Mutter/guter Vater" sein. Wie können Eltern den Anforderungen des Alltags und den Bedürfnissen der Kinder gerecht werden, ohne sich dabei zu vernachlässigen? In diesem Vortag widmen wir uns den Idealen vs. Wirklichkeit, Bedürfnissen und dem Lösen von Bedürfniskonflikten und schauen uns den möglichen Einfluss von Glaubenssätzen näher an. Sie erhalten zahlreiche Anregungen für ein Familienleben, in dem die Bedürfnisse aller Familienmitglieder gleichermaßen berücksichtigt werden. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1218_0**
Do, 13.06.24, 20.00 – 21.00 Uhr, 11 €

KINDER STÄRKEN

NEU! Diversität in Kinder- und Jugendbüchern: Warum profitieren wir alle von mehr Vielfalt in der Kinder- und Jugendliteratur?

Lesen vermittelt Kindern ein Bild von der Welt. Doch welche Welt ist das? Eine Welt der Vielfalt, die doch in unserer Gesellschaft schon längst Normalität ist? Schwarze Kinder oder People of Color (PoC) sind in der Kinder- und Jugendlitera-

Regens Wagner

Regens-Wagner Offene Hilfen Pfaffenhofen

Wir bieten:
Beratung und Information rund um das Thema Behinderung
Freizeit und Bildung für Menschen mit und ohne Behinderung: Begegnungsangebote, Ausflüge, Reisen und mehr
Schulbegleitung: Begleitung für SchülerInnen mit Behinderung im Schulalltag, auch in Schulvorbereitenden Einrichtungen, Kindergarten oder Studium

Wir suchen:
Engagierte Ehrenamtliche, die gerne Neues erleben und Abenteuer lieben
Schul- und Individualbegleitungen in Teilzeit im Landkreis Pfaffenhofen (und Landkreis Freising)

Regens Wagner Stiftung Hohenwart | Ambergerweg 25 | 85276 Pfaffenhofen | Telefon 08441- 85956 -240
Offene-hilfen-pfaffenhofen@regens-wagner.de
https://regens-wagner-hohenwart.de/unsere-angebote-fuer-menschen-mit-behinderung/offene-hilfen/offene-hilfen-pfaffenhofen/

tur noch immer nicht in gleicher Weise präsent wie in unserer vielfältigen Gesellschaft. Noch immer vermitteln die meisten Kinder- und Jugendbücher das Bild einer stereotypisierten Gesellschaft. Für die Entwicklung toleranter Kinder, die offen und vorurteilsbewusst auf Andere zugehen, können gut ausgewählte Kinder- und Jugendbücher einen wichtigen Beitrag leisten.
Marie Corain und Maria Hirschauer zeigen uns in diesem Vortrag mit anschließender Diskussion, anhand von Forschungsergebnissen und Beispielbüchern, wie wir mit diversitätsbewusster Literatur einerseits Kinder stärken und andererseits Rassismus entgegenwirken können.
Marie Corain / Maria Hirschauer
Kreisbücherei,
Scheyerer Straße 51, **A1220**
Do, 14.03.24, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei
In Kooperation mit der Kreisbücherei Pfaffenhofen.
Veranstaltung im Rahmen der Wochen gegen Rassismus.

Entspannte Kinder sind konzentrierter – online

Konzentriertes und fokussiertes Arbeiten sowie Eigenverantwortlichkeit werden in den Schulen immer öfter vorausgesetzt. Es ist die Aufgabe von Eltern, Kindern dafür das passende Umfeld zu schaffen – damit sie sich und ihre Fähigkeiten optimal entwickeln und selbstbewusst an schulische Aufgaben herangehen können. Dieser Vortrag behandelt die Themen Konzentration sowie Entspannung und gibt Tipps, wie Sie Ihre Kinder motivieren – und wie nicht. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1222_O**
Mo, 26.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

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

Auch wenn ein Leben ohne Widrigkeiten verlockend klingt – Rückschläge und Niederlagen gehören zum Leben dazu. Denn ohne Herausforderungen gelingt auch kein Wachstum. Als Eltern können Sie viel dazu beitragen, die Resilienz ihrer Kinder zu stärken, damit belastende Lebensereignisse oder –umstände sie nicht so stark beeinträchtigen, sondern Ihre Kinder sogar gestärkt aus schwierigen Lebenssituationen hervorgehen. Die Dozentin möchte Ihnen einen Einblick geben, Sie informieren und sich gemeinsam mit Ihnen den Fragen: „Welche Schutzfaktoren kann ich meinem Kind mitgeben?" und „Wie kann ich mein Kind stärken?" widmen.
Eva-Maria Schlagenhaufer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen
Realschule, Raum C113 **A1224**
Di, 27.02.24, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.
In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen.

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

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

tigte uns mit dieser besonderen Kompetenz auseinandersetzen. In diesem Kurs möchte die Dozentin einen Einblick in das Resilienztraining nach LOOVANZ geben und einen genaueren Blick auf die Grundhaltung eines resilienten Menschen werfen.

Eva-Maria Schlagenhaufer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

Realschule, Raum CK10 **A1226**

Mo, 18.03.24, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen.

Starke Kinder sind glücklicher – Für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren – online

Starke Kinder glauben an sich und ihre Fähigkeiten, sie gehen mutig und optimistisch durchs Leben. Sie fühlen sich geborgen in ihrer Familie und haben Vertrauen zu anderen Menschen. Welche Voraussetzungen brauchen unsere Kinder dafür? Dieser Vortrag gibt Eltern Informationen sowie praktische Tipps für eine sichere Bindung. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.

Onlinekurs **A1228_0**

Mo, 11.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

So macht Lernen Spaß! – online

Wie können Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen? Unsere Kinder zu motivieren und immer Geduld zu zeigen kann schwerfallen und innerfamiliäre Konflikte sind fast vorprogrammiert. Dieses Webinar soll Hilfestellungen geben: Welche Voraussetzungen brauche ich für effektives Lernen? Wie macht Lernen Spaß? Die Dozentin vermittelt außerdem Anregungen, wie Lernen spielerisch im Alltag stattfinden kann, welches „Mindset" Kinder wachsen lässt und gibt Eltern viele praktische Tipps für zuhause mit. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.

Onlinekurs **A1230_0**

Mo, 18.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Wie schütze ich mein Kind vor Sucht? Rauschmittelkonsum im Jugendalter

Pubertät ist keine einfache Zeit: für Eltern nicht – aber vor allem nicht für die Jugendlichen selbst. Denn diese Zeit ist von Umbrüchen, Übergängen und Unsicherheiten geprägt. Dabei können Eltern manchmal stören. Und trotzdem bleiben Sie als Eltern wichtigstes Vorbild! Dass Kinder in Kontakt mit Drogen kommen, ist fast unvermeidbar. Als Eltern können Sie Ihren Kindern lediglich einige Schutzmechanismen mit auf dem Weg geben. Eine Garantie dafür, dass Ihr Kind nicht dennoch zu Drogen greift, wird es jedoch nie geben. Deshalb ist es als Elternteil unabdingbar, sich ein fundiertes Grundwissen über Substanzen und ihre Wirkung anzueignen, um Rauschmittelkonsum zu erkennen, zu wissen wie leicht es ist, diese zu beschaffen, und eine Idee zu haben, wie ich diese Thematik mit meinen Kindern aufgreife, informiere und im Gespräch bleibe.

Über diese und weitere Aspekte möchte ich Sie gerne informieren und ins Gespräch kommen.

Eva-Maria Schlagenhaufer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen.

Kurs 1: **A1232_0**

Di, 19.03.24, 19.00 – 21.00 Uhr

Onlinekurs

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

Kurs 2: **A1239**

Mo, 13.05.24, 19.00 – 21.00 Uhr

Realschule, Raum CK10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

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

AWP Abfallwirtschaftsbetrieb Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

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!

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

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

Vom Buchstaben zum Lesegenuss: Wie Sie die Leselust Ihres Kindes wecken – online

In der heutigen Welt ist Schrift allgegenwärtig, und die Fähigkeit zu lesen ist von unschätzbarem Wert. Doch Lesen zu lernen ist keine einfache Sache. In jedem Lernprozess, und besonders beim Lesen, spielt positive Motivation die entscheidende Rolle. Wie Sie Ihrem Kind helfen können mühelos lesen zu lernen, verrate ich Ihnen an diesem Abend. Es werden wertvolle Tipps und praktische, aber vor allem erprobte Ansätze präsentiert, um den Leseprozess zu unterstützen. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.

Onlinekurs **A1234_0**
Mi, 20.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Wie Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln? – online

Immer öfter wird an Schulen gemobbt, die Atmosphäre ist dann vergiftet und Kinder gehen nicht mehr gerne in die Schule. Dieser Vortrag soll darüber informieren, wann wir von Mobbing sprechen (und wann nicht), wer gefährdet ist, wie wir erkennen, wenn unser Kind Opfer ist und wie wir als Eltern vorbeugen können. Auch auf das Thema Cybermobbing wird dabei eingegangen. Außerdem will dieser Vortrag sensibilisieren für das Thema Missbrauch. Anschließender Austausch und Fragen an die Dozentin sind erwünscht. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.

Onlinekurs **A1236_0**
Mo, 29.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Wie helfe ich meinem traurigen Kind? – online

So einiges kann unsere Kinder traurig machen: Kleine und große Veränderungen wie ein Lehrerwechsel oder Schulstress, ein Umzug oder die Trennung der Eltern oder auch der Tod des geliebten Haustieres, vielleicht sogar eines Verwandten. Trauer ist ein schweres Gefühl, Kinder reagieren darauf ganz unterschiedlich. Wie können Eltern unterstützen, damit Kinder Veränderungen und Trauer gut verarbeiten? Viele praktische Tipps und anschließender Austausch mit der Dozentin. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.

Onlinekurs **A1238_0**
Di, 07.05.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

vhs vhs

Online-Vortragsreihe: Kids und Eltern fit für Smartphone und Internet

Staatl. Schulamt Pfaffenhofen a.d.Ilm — vhs Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm — BILDUNGSREGION LANDKREIS PFAFFENHOFEN A. D. ILM

Die Vorträge dauern jeweils ca. eine Stunde und beginnen um 19:00 Uhr. Referent der Vorträge ist Manfred Liesaus Diplom Sozialpädagoge (FH)/Referent Medienzentrum. Der Chat wird während der Vorträge durch Eric, Medienpädagogischer Berater für Digitale Bildung für die Grund- und Mittelschulen im Landkreis, betreut. Die Reihe im Schuljahr 2023/24 besteht aus 15 Vorträgen. Im Januar 2024 startet der zweite Teil der Veranstaltungsreihe. Der Grundkurs „Das erste Smartphone" richtet sich an Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter. Der zweite Themenblock stellt beliebte Apps bei Kindern und Jugendlichen vor und zeigt Möglichkeiten und Risiken auf.

Ausführliche Informationen und die Termine zu den einzelnen Vorträgen finden Sie auf der Homepage der vhs Pfaffenhofen.

VORTRAGSREIHE AD(H)S

NEU! ADHS bei Erwachsenen

Endlich Worte und Erklärungen! Unendliche Erleichterung! Das sind meist die ersten Reaktionen spätdiagnostizierter Erwachsener mit ADHS. Aber auch Trauer oder Wut können auftreten. Das ganze Leben erscheint in einem anderen Licht und gleichzeitig bleibt alles erstmal wie es war.
Die Dozentin klärt in der Veranstaltung die häufigsten Fragen und kann dabei aus Theorie und (eigener) Praxis berichten: Vom Zurechtfinden im Job über die Regulation von Emotionen, den Umgang mit Impulsen oder den Besonderheiten im Kontakt mit anderen Menschen. Herausforderungen sind vorhanden, aber Lösungen existieren und Ressourcen warten darauf, sinnvoll eingesetzt zu werden.
Auf Themenwünsche der Teilnehmer*innen wird gerne eingegangen.
Bitte Schreibmaterial für Notizen mitbringen.

Karen Haferstein, Fachberaterin in Stress und Burnout, Dipl. Sozialpädagogin
Realschule, Raum C109 **A1242**
Mi, 13.03.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

AD(H)S verstehen

ADHS ist viel mehr als eine Diagnose, es ist eine umfassende Art zu sein! In offener Atmosphäre stellt die Dozentin einige der aktuellen Sichtweisen vor, untermauert von Praxisbeispielen. Diskussionen und Austausch sind erwünscht und bereichern die Teilnehmer*innen. Raum für Fragen und ein stärkenorientierter Blick auf Kinder und Familien runden die Veranstaltung ab.
Erwachsene AD(H)Sler*innen (auch ohne Elternrolle) sind herzlich willkommen.
Bitte Schreibmaterial für Notizen mitbringen.

Karen Haferstein, Fachberaterin in Stress und Burnout, Dipl. Sozialpädagogin
Realschule, Raum C109 **A1244**
Mi, 10.04.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Strukturen & Regeln für AD(H)S-Kinder

Kreative, einfache und (manchmal) funktionierende Lifehacks für das Leben mit AD(H)S-Kindern stellt die Dozentin in ei-

nem Vortrag lebendig dar. Dabei werden Zusammenhänge zu Hintergründen und Symptomen der Diagnose hergestellt und das Klischee von „faulen, unkooperativen, egoistischen AD(H)SIer*innen" widerlegt. Gerade diese Kinder brauchen Strukturen und Regeln – sind aber oft unfähig, sie einzuhalten. Eltern sind immer wieder gefordert die (eigene) Motivation zu halten um ihre Kinder gut zu begleiten.
Ein Austausch über Erfahrungen in Familien untermauert die Praxisbeispiele.
Erwachsene AD(H)SIer*innen (auch ohne Elternrolle) sind ebenso herzlich willkommen.Bitte Schreibmaterial für Notizen mitbringen.
Karen Haferstein, Fachberaterin in Stress und Burnout, Dipl. Sozialpädagogin
Realschule, Raum C109 **A1246**
Mi, 24.04.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

NEU! Wie nehmen Menschen mit ADHS die Welt wahr?

Menschen mit ADHS nehmen die Welt anders wahr – das ist Fakt! Fehlende Reizfiltersysteme und führen immer wieder zu Verhalten, das in Systemen (negativ) auffällt. In wieweit das beeinflussbar ist und wie sich ADHS Systeme ganz selbstständig regulieren, darüber berichtet die Dozentin. Theorien und Praxiserfahrungen werden anschaulich verknüpft und können so zu einem entspannteren Umgang in der Familie führen.
Beispiele der Teilnehmer*innen werden sehr gerne aufgegriffen.
Bitte Schreibmaterial für Notizen mitbringen.
Karen Haferstein, Fachberaterin in Stress und Burnout, Dipl. Sozialpädagogin
Realschule, Raum C109 **A1248**
Mi, 08.05.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

SCHWANGERSCHAFT, BABY, KLEINKIND

NEU! Ayurvedische Babymassage

Gönn dir und deinem Baby Zeit für intensive Berührungen, die die Bindung zwischen Mama/Papa und Kind fördern. Durch eine angeleitete Massage an deinem Baby wird das Gefühl von Geborgenheit und Wärme vermittelt. Dies regt den Lymphfluss an und wirkt positiv auf die Verdauung. Zusätzlich kann die sanfte Massagetechnik Bauchkrämpfe und Blähungen lindern. In diesem Kurs lernst du, wie du hierfür verschiedene Massagemethoden anwenden kannst.
Geeignet für Eltern mit Babys ab der 5. Lebenswoche bis zum 5. Lebensmonat.
Bitte mitbringen: Sportmatte, großes Handtuch oder Decke.
Andrea Kneißl
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7
Kurs 1: **A1250**
Mo, 19.02.24, 10.30 – 11.30 Uhr, 5 x, 58 €

Kurs 2: **A1252**
Mo, 15.04.24, 10.30 – 11.30 Uhr, 5 x, 58 €

Mom to be – Fit und gesund durch die Schwangerschaft

Schwanger sein ist die schönste Form der Vorfreude! Gemeinsam teilen wir diese schöne Erfahrung, halten uns gemeinsam fit und besprechen wichtige Themen.
Ziel des Kurses ist es, werdenden Mamas zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung ihre Gesamtkonstitution verbessern können ohne den eigenen Körper dabei zu überfordern. Aber nicht nur der Sport steht im Vordergrund, sondern viele Themen rund um die Geburt (Rebozo) und nach der Geburt wie z.B. Wochenbett und die erste Zeit mit Baby werden uns im Kurs beschäftigen.
Macarena Lopez
Vortragsraum am Gesundheitsamt, Krankenhausstraße 70a **A1260**
Di, 20.02.24, 18.00 – 19.15 Uhr, 5 x, 75 € pro Person.

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

Babys und Kleinkinder erkunden ihre Umwelt von Anfang an mit allen Sinnen. Neue Dinge wollen nicht nur gesehen, sondern auch gehört, gerochen, geschmeckt und angefasst werden, um sie begreifen zu können. Wir wollen die Kinder in den verschiedenen Bereichen experimentieren und sie dabei bewusst all ihre Sinne einsetzen lassen. Dabei eröffnen verschiedene Spiele und Materialerkundungen neue Möglichkeiten für den Alltag mit den Kindern.
Bitte bringen Sie eine Decke für sich und Ihr Kind mit!
Janine Klein, Bindungsorientierte Familienbegleiterin
Realschule, Gymnastikraum CK15 **A1262**
Fr, 01.03.24, 09.45 – 10.45 Uhr, 8 x, 76 € inkl. Materialkosten.

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

Fragst du dich auch manchmal, warum dein Kind so lange zum Einschlafen braucht? Wann es endlich alleine ein- und durchschläft? Oder bist du gerade schwanger und möchtest dich auf das „Mysterium Kinderschlaf" vorbereiten? In diesem Workshop geht es um die Grundlagen des Baby- und Kleinkindschlafs. Ich gebe dir wertvolle, wissenschaftlich fundierte Informationen an die Hand, um zu verstehen, wieso dein Kind so schläft wie es schläft und was die Steinzeit und Evolution damit zu tun hat. Wir sprechen darüber, warum Kinder nachts aufwachen, über mögliche Ängste und Unsicherheiten, sichere Schlafumgebungen und bindungsorientierte Wege und Möglichkeiten, Schlafgewohnheiten zu verändern. Dabei möchte ich nicht nur Informationen teilen, sondern – soweit möglich – auch auf individuelle Fragen und Probleme eingehen.
Bitte mitbringen: Eine Yoga-Matte zum Sitzen.
Janine Klein, Bindungsorientierte Familienbegleiterin
Vortragsraum am Gesundheitsamt, Krankenhausstraße 70a **A1264**
Di, 05.03.24, 09.30 – 11.30 Uhr, 14 €
Kinder dürfen gerne zum Kurs mitgenommen werden.

Beikost nach Bedarf – der entspannte Weg an den Familientisch

Zum Thema Beikost gibt es sehr viele verschiedene Meinungen und so stehen Eltern vor vielen Fragen: Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Beikoststart? Womit beginnt man am besten? Bekommt mein Kind genügend Nährstoffe? Wie hoch ist die Gefahr, dass sich mein Kind verschluckt? Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns in diesem Workshop und schauen uns gemeinsam an, wie Beikost ganz entspannt und ohne Stress starten kann – ausgerichtet an den Bedürfnissen des Kin-

des und der Eltern. Neben zahlreichen Infos bleibt auch Zeit für individuelle Fragen – für den optimalen Start in eine entspannte, liebevolle, kindgerechte und sichere Beikostzeit.
Janine Klein, Bindungsorientierte Familienbegleiterin
Vortragsraum am Gesundheitsamt, Krankenhausstraße 70a **A1266**
Di, 12.03.24, 09.30 – 11.30 Uhr, 14 €
Kinder dürfen gerne zum Kurs mitgenommen werden.

Stoffwindeln – modern und nachhaltig wickeln

Stoffwindeln sind die ökologische und ökonomische Alternative zu herkömmlichen Einmalwindeln. Doch sind diese nicht sehr viel aufwändiger in der Handhabung? Nein, denn moderne Stoffwindeln sind nicht nur optisch sehr ansprechend, sondern auch sehr einfach anzulegen und zu reinigen. Zudem schonen sie die Umwelt und den eigenen Geldbeutel und erleben momentan einen großen Beliebtheitsaufschwung. In diesem Workshop betrachten wir gemeinsam die Vorteile von Stoffwindeln und räumen Vorurteile aus dem Weg. Außerdem erfahren Sie alles Wichtige zu den Themen Handhabung und Anlegetechniken, Kostenersparnis im Gegensatz zu Wegwerfwindeln und für Sie geeignete Materialien. Im Kurs lernen Sie dabei verschiedenste Hersteller sowie deren Systeme, Tricks und Tipps kennen. Eventuell schon vorhandene Stoffwindeln können gerne mitgebracht werden.
Sandra Krimmer, Doula (Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterin) und dreifache Mama
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 **A1268**
*Fr, 15.03.24, 14.30 – 16.30 Uhr, 25 € Preis inkl. Partner*in, Anmeldung bei Paaren nur für eine Person notwendig.*
Babys können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

Trageworkshop – Ich will mein Baby tragen, aber wie und womit?

Der Mensch ist geboren als Tragling. Du möchtest Dir Deinen Alltag erleichtern und Deinem Baby etwas Gutes tun? Das Tragen kann eine gesunde Ausreifung der Hüfte ermöglichen, kann Blähungen und Unwohlsein lindern und die Bindung zum eigenen Kind stärken. Der Dschungel der Tragehilfen ist sehr dicht und gemeinsam verschaffen wir uns einen Überblick darüber, welche Tragehilfen es gibt. Im Kurs gehen wir daher folgenden Fragen nach: Wie kann mir und auch meinem Baby eine Tragehilfe den Alltag erleichtern? Wie wende ich verschiedene Tragehilfen an (kurzer Einblick)? Wie finde ich die richtige Tragehilfe für mein Baby und mich? Zahlreiche Tragetücher und Tragehilfen sind im Kurs vor Ort und können live angeschaut und kostenlos getestet werden. Der Kurs richtet sich an Schwangere, Mamas mit Babys und deren Familien, die sich für das Tragen interessieren.
Sandra Krimmer, Doula (Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterin) und dreifache Mama
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 **A1270**
*Fr, 15.03.24, 17.00 – 19.00 Uhr, 25 € Preis inkl. Partner*in, Anmeldung bei Paaren nur für eine Person notwendig.*
Babys können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

Nachts ohne Windeln schlafen – vom Baby bis zum Schulkind – online

Viel früher als wir es erwarten würden, wollen Kinder ohne Windel schlafen. Manchmal gibt es auch Probleme, diese nach Jahren loszuwerden. Wir schauen uns die natürlichen körperlichen Prozesse an, die in jedem Kind ablaufen. Wir erkennen die Bedeutung einer einzigen trockenen Nacht – und wie das Kind sanft zu trockenen Schlafzeiten kommt. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1272_0**
Sa, 20.04.24, 14.00 – 15.30 Uhr, 11 €

PSYCHOLOGIE / KOMMUNIKATION

NEU! Achtsamkeit – Was ist dran an diesem „Hype"?

Was genau ist Achtsamkeit und Selbstmitgefühl und wie kann es mich im Alltag unterstützen? Ist das nur ein Trend oder etwas Esoterisches? Wie kann ich mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl mehr Leichtigkeit und Freude in mein Leben bringen? Kann mich Achtsamkeit vor einem Burnout schützen oder sogar Beziehungen retten? In diesem Kurs räumen wir mit Vorurteilen gegenüber der Achtsamkeit auf!
Es erwartet Sie ein bewegter und bewegender Abend für und mit Herz und Verstand. Wissenswertes, Mini-Meditationen, Impulse und Tipps für den Alltag zum Mitnehmen!
Sie brauchen: Schreibzeug und evtl. eine Decke.
Petra Kappelmeier, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
Kurs 1: **A1301**
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7
Fr, 23.02.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 14 €

Kurs 2: **A1302_0**
Onlinekurs
Mo, 26.02.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 14 €

Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit im Alltag – Workshop für Frauen „Möge ich freundlich zu mir sein"

Fühlen Sie sich gefangen im Hamsterrad aus Perfektion, Selbstkritik und Selbstabwertung? Sind Sie erschöpft von Ihrer Leistungsorientiertheit und kommen trotzdem nicht zur Ruhe? Würden Sie gerne mit Ihren „weiblichen Themen" mehr in Einklang kommen?
Finden Sie mit Meditations- und Achtsamkeitsübungen, Elementen aus der Atem- und körperzentrierten Psychotherapie Ihre persönlichen Möglichkeiten zur Akzeptanz, Selbstmitgefühl und innerer Gelassenheit! Erleben Sie, wie es gelingen kann, sich selbst dort anzunehmen, wo es schwierig ist und dadurch mehr Platz für Lebensfreude und Lebendigkeit schaffen zu können.
Sie brauchen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke, evtl. Sitz- oder Yogakissen, warme Socken (Hausschuhe), Schreibzeug, Brotzeit und Getränk.
Petra Kappelmeier, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
Vortragsraum am Gesundheitsamt, Krankenhausstraße 70a **A1303**
Sa, 27.04.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 38 €

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. Im weiteren Verlauf lassen wir aus der Spontaneität und

gegenseitigen Inspiration der Teilnehmer kurze Szenen und Geschichten entstehen.
Hintergrund: Beim Improvisationstheater, das u.a. durch Keith Johnstone geprägt und weiterentwickelt wurde, werden üblicherweise eine oder mehrere Szenen gespielt, die weder vorher auswendig gelernt noch inszeniert sind. Der Spieler ist also Autor, Regisseur und Schauspieler in einem.
Bitte bequeme Schuhe mitbringen.
Stan Holoubek
Kreisbücherei,
Scheyerer Straße 51, **A1304**
Mi, 06.03.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 4 x, 45 €

Essen für die Seele? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht – online

Das Thema Ernährung ist heute immer öfter geprägt von Lebensmittelunverträglichkeiten, der CO_2-Bilanz oder unserer Einteilung von Nahrung in gute und schlechte Lebensmittel. Dabei verlieren wir unseren natürlichen Zugang zu unserer Intuition. Nahrungsaufnahme ist verbunden mit schlechtem Gewissen, Frust und Unsicherheit. Wie kann Essen wieder Freude machen, Genuss bringen und unsere Seele und Körper nähren? Welche Einflüsse hat dabei unsere Kindheit, Verhaltensmuster oder Stress? Dieser Vortrag behandelt das Thema Ernährung in Verbindung mit unserer Psyche, will aufklären und Ansätze zeigen, damit wir uns in unserem Körper wohl fühlen können und gutes Essen genießen und schätzen können. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1306_O**
Mi, 13.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Resilienz – Gestärkt durch Krisen

Resilienz wird häufig als „Immunsystem der Seele" bezeichnet. Sie ist der Gegenspieler zu Stress und Krisen und hilft uns im Umgang damit. Im Workshop lernen wir Resilienz durch abwechslungsreiche Übungen, spannende Einblicke sowie kleine Transferaufgaben für den Alltag genauer kennen und stärken somit unser seelisches Immunsystem. Denn es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass Resilienz erlernbar ist und zwar in jedem Alter!
Ein paar Wochen später treffen wir uns nochmal, um gemeinsam die vergangene Zeit zu reflektieren, ggf. entstandene Fragen zu klären und Resilienz-Erfolge zu feiern.

Mein Name ist Sarah Kaindl, seit vielen Jahren arbeite ich als Heilpädagogin hauptberuflich in der Eingliederungshilfe für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Diese Aufgabe bereitet mir sehr viel Freunde. Trotzdem bedauere ich es oft, dass die Klient*innen erst Hilfe und Unterstützung erfahren, wenn bereits eine psychiatrische Diagnose vorliegt und das sprichwörtliche Kind schon „in den Brunnen gefallen" ist.
Das gefällt mir so an dem Konzept der Resilienz und ist der Grund, warum ich mich näher damit beschäftigt habe: Zum einen schützt Resilienz vor psychischer Erkrankung, zum anderen hilft Resilienz uns, etwaige Erkrankungen zu überwinden bzw. besser mit ihnen umzugehen. Deshalb habe ich jetzt eine eigene Coaching-Praxis und biete Resilienz-Kurse bei der VHS Pfaffenhofen an.

Der Kurs kann bei Interesse auch als Vertiefung und Wiederholung für die vorherigen Kurse und Workshops von Sarah Kaindl belegt werden.
Sarah Kaindl, Heilpädagogin und Resilienz-Coach
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A1308**
Sa, 16.03.24, 10.00 – 16.00 Uhr und Mi, 17.04.24, 18.30 – 20.00 Uhr, Preis: 38 €

Exzessives Glücklichsein – Lernen und Arbeiten im Alpha-Zustand

Glücksforscher haben herausgefunden, dass Menschen, wenn sie Glück erleben, sich im so genannten „Flow" befinden. In diesem Zustand verfügen sie über ihr volles Potential. Das hilft Leistungen zu erbringen und Ergebnisse zu schaffen, die im Normalzustand nicht erreichbar wären. Spitzensportler und Astronauten z.B. trainieren und nutzen dieses Wissen erfolgreich, um ihre Ziele zu erreichen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie auch Sie davon in allen Lebensbereichen davon profitieren können. Sie lernen, wie Sie sich innerhalb von Sekunden in diesen optimalen Lern- und Arbeitszustand versetzen können. Das ermöglicht Ihnen in Zukunft, Ziele und Ergebnisse zu schaffen, die Sie vorher nicht für möglich hielten – und das mit weniger Stress, besseren Ergebnissen und ultimativer Lebensfreude.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Gudrun Zarth, zert. Neurolinguistin

Mein Name ist Gudrun Zarth. Ich bin Dipl.-Ing./FH) für Verfahrenstechnik und zertifizierte Neurolinguistin. Mein Motto lautet: „Clever und smart statt stressig und hart." Seit 2008 arbeite ich als selbständige Lehrtrainerin im Bereich Soft Skills und habe mich spezialisiert auf schnelle Lerntechniken, Zeit- und Selbstmanagement.

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A2107**
Sa, 16.03.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 43 €

Lösungsfindung leicht gemacht

In unserem Alltag werden wir immer wieder mit den unterschiedlichsten Problemen und Herausforderungen konfrontiert. Oftmals sind wir dann in unserer Denkweise gefangen und es fällt uns schwer, alternative Lösungen zu finden. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, die uns helfen können, schneller in die Lösungsorientierung zu kommen. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Techniken und Methoden kennen, um kreativ und effizient mit Herausforderungen umzugehen und so tragfähige Lösungen zu finden. Lassen Sie uns gemeinsam neue Wege finden, mit unseren Problemen umzugehen!
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Kathrin Niedermeier, Systemischer Personal und Business Coach, Erzieherin
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A1310**
Do, 21.03.24, 18.00 – 21.00 Uhr, 19 €

Let´s meet – Treffen unter „Noch-nicht-Freunden"!

Neuauflage des erfolgreichen Kurses aus dem letzten Semester mit dem neuen Motto „Hobbybörse".
Wir laden Sie herzlich ein zu einem unterhaltsamen Abend, an dem wir zusammenkommen, um gemeinsame Interessen zu finden und Spaß zu haben.
Ziel ist es, andere Menschen kennenzulernen, sich auf etwas Neues einzulassen und und möglicherweise Gleichgesinnte zu finden, mit denen man ein Hobby oder Interesse teilen kann und sich gerne wiedertrifft.
Die Veranstaltung wird von den zwei Präventionsfachkräften des Gesundheitsamtes, Marvin Kling und Corinna Weltge, moderiert.
Corinna Weltge / Marvin Kling, Präventionsfachkräfte des Gesundheitsamtes Pfaffenhofen
Kreisbücherei,
Scheyerer Straße 51, **A1312**
*Fr, 12.04.24, 18.00 – 20.30 Uhr, kostenlos. Wir bitten um Anmeldung zur besseren Planung, spontane Teilnehmer*innen sind aber ebenfalls herzlich willkommen. Mögliche Folgetermine werden im Kurs besprochen und anschließend auf der Homepage veröffentlicht.*
In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Pfaffenhofen und der Kreisbücherei Pfaffenhofen.

Queer-LGBTQIA+ – Was steckt dahinter?

Vielleicht haben Sie sich auch schon die Frage gestellt, welche Menschen hinter dem Begriff „Queer" stehen. Möglicherweise haben Sie noch mehr Fragen, zum Beispiel: Ist es nötig, dass das Thema immer präsenter wird? Wofür steht das Akronym LGBTQIA+? Ist das alles nur eine Phase und einer momentanen Mode unterworfen? Was bedeutet trans*, non-binär usw. und was macht diese Menschen aus? Warum gibt es immer mehr davon? Wie sieht die Lebensrealität dieser Menschen aus und was wünschen sie sich von der Gesellschaft? Gibt es immer noch Diskriminierung?
An diesem Abend informieren Sie Petra, Luca und Josef vom Verein Queer Pfaffenhofen e. V. über alle relevanten Fragen, erklären auf Augenhöhe und geben Einblicke in ihr queeres Leben.
Die Veranstaltung beginnt mit einem informativen Vortrag. Danach bietet sich die Möglichkeit für Gespräche und Fragen mit den Moderator*innen.
Queer Pfaffenhofen e.V.
Kreisbücherei,
Scheyerer Straße 51, **A1314**
Mi, 17.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.
Der Vortrag wird angeboten in Kooperation mit der Kreisbücherei Landkreis Pfaffenhofen.

Stressregulation für Körper und Psyche – Arbeiten mit dem Autonomen Nervensystem

Geraten Sie manchmal in großen emotionalen Stress oder gehen an die Decke und verstehen gar nicht warum? Fällt es Ihnen manchmal schwer, nach einem stressigen Erlebnis wieder zu entspannen und sich zu beruhigen? Dann hält Sie Ihr autonomes Nervensystem auf Trab. Das Autonome Nervensystem (ANS) ist verantwortlich für viele lebenswichtige Vorgänge in unserem Körper – es steuert Erregung und Entspannung und ist somit maßgeblich an unserem Befinden und Verhalten beteiligt. Im theoretischen Teil des Kurses lernen Sie anhand der Polyvagal-Theorie die Vorgänge im Autonomen Nervensystem kennen und erfahren, welche Bedeutung der Vagusnerv für Körper und Psyche hat. Im praktischen Teil lernen Sie, wie sich diese Vorgänge Ihrem Körper zeigen. In kleinen Übungen, unter anderem aus der körperorientierten Psychotherapie und dem Yoga, lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln auf die Vorgänge des ANS Einfluss nehmen können, um Anspannung und Stress besser regulieren zu können.
Bitte mitbringen: Schreibsachen, dicke Socken, Yogamatte.
Sabine Beck, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gesundheitsraum OG,
Spitalstr. 7 **A1316**
Mi, 17.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 59 €

Konflikte wertschätzend und konstruktiv lösen

Konflikte sind ein fester Bestandteil unseres Lebens, aber sie sind gesellschaftlich sehr negativ besetzt. Viele von uns sehen Konflikte als etwas Bedrohliches, aus dem man nur als Gewinner oder Verlierer hervorgehen kann.
In diesem Workshop möchte ich Sie einladen, Konflikte aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Denn Konflikte können sehr wertvoll sein, wenn sie konstruktiv und wertschätzend ausgetragen werden. Ich gebe ihnen verschiedene Impulse zu Konfliktlösungsansätzen und gemeinsam erarbeiten wir ihre individuelle Strategie, um Konflikten in ihrem Alltag konstruktiv zu begegnen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Kathrin Niedermeier, Systemischer Personal und Business Coach, Erzieherin
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A1318**
Sa, 20.04.24, 09.00 – 14.00 Uhr, 32 €

Richtig kommunizieren

Kommunikation, ob mündlich oder schriftlich, ist der grundlegende Prozess jeder Verständigung – und somit elementarer Parameter unserer Sozialkompetenz. Die Anderen zu verstehen sowie sich selbst korrekt auszudrücken, um verstanden zu werden und damit die eigene Rolle in der Gesellschaft erfolgreich etabliert zu wissen, ist in aller Regel unser stetes Bestreben – beruflich wie privat. Kursinhalte: • Grundmodell des Kommunikationsprozesses • Arten der Kommunikation mit Vor- u. Nachteilen • Was macht eine leistungsfähige Kommunikation aus? • Rhetorik, die freie Rede • Wie Vorgehen beim Konflikt- oder Kritikgespräch • Merkenswertes zum Telefongespräch • Regeln für die schriftliche Korrespondenz • Kommunikationsstörungen auflösen. Ihre Fragen sind willkommen!
Dieter J. Indra, Diplom-Kaufmann
Gesundheitsraum OG,
Spitalstr. 7 **A2105**
Sa, 20.04.24, 09.00 – 17.30 Uhr, 49 €

Gute Laune Essen – Wie Essen die Stimmung beeinflusst! – online

Sich glücklich essen und schlechte Stimmungen gar nicht erst aufkommen lassen – wäre das nicht wunderbar? Zusammenhänge zwischen Ernährung, mentaler und psychischem Wohlbefinden sind wissenschaftlich anerkannt. Wie man durch täglichen Genuss von natürlichen Lebensmitteln und einer ausgeglichenen Lebensweise Stimmungsschwankungen und Depressionen vorbeugen kann. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1320_O**
Di, 23.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Souverän und selbstsicher auftreten – online

Dieses Online-Training hilft Ihnen, sich sicherer zu fühlen, wenn es darauf ankommt. Es zeigt Ihnen, wie Sie auf andere souverän wirken. Mit diesen wirkungsvol-

len Techniken – auf der mentalen und rationalen Ebene – ist es realistisch, sich in allen Situationen sicher zu fühlen. Das Training ist ausgerichtet auf berufliche Ziele: sich durchsetzen, überzeugen und verkaufen, sympathisch rüberkommen, Auftreten gegenüber Kunden, Kollegen und Vorgesetzten und die eigenen Karriereziele erreichen. Die Methoden greifen jedoch auch in privaten Bereichen: Familie, Beziehungen, Flirten, ein selbstsicheres Vorbild für Ihre Kinder etc. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A2112**
Di, 23.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit durch Positive Psychologie – online

Die „Positive Psychologie" setzt sich wissenschaftlich damit auseinander, welche Strategien und Verhaltensweisen zum Glück und Erfolg eines Menschen beitragen. So ist beispielsweise ein wertschätzender und vertrauensvoller Umgang miteinander nicht nur angenehm. Er trägt auch zu Ihrer Gesundheit, zu Ihrer Vitalität bei und kann sogar Ihre Lebenserwartung erhöhen.
Im Workshop besprechen wir wichtige wissenschaftliche Erkenntnisse und wie Sie diese in Ihrem Alltag nutzen können. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1322_0**
Mi, 24.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

Speed-Reading – schneller lesen – mehr behalten

Henry Ford hat einmal gesagt: „Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat, die im Moment gefragt sind." Da 80 % allen neuen Wissens übers Lesen erworben wird, stellt die Fähigkeit schneller zu lesen, den Schlüssel für jede Karriere dar. Egal, wo Sie derzeit stehen, ob in Ausbildung, Studium oder Beruf – Speed-Reading macht Sie flexibler, effektiver und selbstbewusster. Sie lernen im Kurs wie man garantiert doppelt so schnell liest und die Informationsflut besiegt – und das ganz ohne Stress. Günstiger Nebeneffekt: Sie können sich auch viel mehr dauerhaft merken!
Bitte mitbringen: Buch mit Fließtext Ihrer Wahl.
Gudrun Zarth, zert. Neurolinguistin
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A2109**
Sa, 04.05.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 43 €

Wie Sie Herausforderungen meistern und mit ihnen wachsen können

Entdecken Sie die Schlüssel, die zur Stärkung Ihrer Resilienz wichtig sind, und Ihnen in stürmischen Lebensphasen neue Lösungswege aufzeigen können. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre innere Stärke aktivieren und mit Ihren Herausforderungen wachsen können. Dozentin Anna Ludwig zeigt Ihnen, wie Sie mehr in Lösungen statt in Problemen denken lernen.
Anna Ludwig, zertifizierter Live-Couch
Onlinekurs **A1324_0**
Do, 13.06.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

Das Unbewusste: Welchen Einfluss hat es auf uns? – online

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Ursprüngen der Tiefenpsychologie und ihren führenden Protagonisten: Dem Leben und Werk von Sigmund Freud, Alfred Adler, C.G. Jung und anderen. Für welche Thesen standen sie, wie haben zeitgeschichtliche Ereignisse sowie eigene Lebenserfahrungen ihre Thesen beeinflusst – und was können wir heute noch von ihnen lernen? Mit theoretischem Grundwissen und praktischen Beispielen vermittelt Dozentin Cécile Franz dieses spannende Thema auf abwechslungsreiche Weise.
Cécile Franz
Onlinekurs **A1326_0**
Di, 25.06.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Was hindert mich, klare Entscheidungen zu treffen? – online

Das Gefühl, innerlich zerrissen zu sein und keine klare Richtung zu haben, kennen viele Menschen. Der Vortrag befasst sich mit der Frage, woher dieses Gefühl kommt und wie Sie mit diesem blockierenden inneren Dialog konstruktiv umgehen können, so dass klare Entscheidungen möglich sind.
Garry Baumeister, systemischer Emotionscoach
Onlinekurs **A1328_0**
Di, 02.07.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Präsentation – selbstsicher, souverän und spannend – online

Dieser Workshop zeigt Ihnen Profi-Techniken, mit denen Sie Präsentationen selbstsicher ohne Lampenfieber, souverän und spannend geben können. Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Körpersprache verbessern (Präsenz) und durch Stimme die Aufmerksamkeit halten (Dynamik). Mit diesen wirkungsvollen Methoden ist es möglich, Menschen zu erreichen, zu gewinnen und vor allem zu überzeugen.
Der Online-Workshop ist ausgerichtet auf berufliche Präsentationen, hilft aber auch Menschen, die in anderen Situationen reden müssen oder wollen, wie beispielsweise Reden, Vorträge, Web Seminare oder Schulungen.
Onlinekurs **A1330_0**
Fr, 12.07.24, 16.00 – 21.00 Uhr, 39 €

KURSE FÜR FRAUEN

Mut zu mir selbst – Selbstcoaching für Frauen

Selbstcoaching ist erlernbar und befähigt, die eigene persönliche Entwicklung gezielt zu steuern, eigene Ressourcen und Stärken zu erkennen, zu nutzen und zu fördern.

Freizeit aktiv gestalten vhs

Wie können Sie sich mit wachsendem Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein Ihren Aufgaben stellen? Welche Hindernisse entstehen durch negative Glaubenssätze und Selbstzweifel? Eine erfolgreiche Lebensgestaltung und persönliche Zufriedenheit hängen unmittelbar damit zusammen, ob wir uns selbst vertrauen und unsere Interessen selbstsicher vertreten.
Wir stellen uns diesen Themen in stressfreier Atmosphäre. Also warten Sie nicht, bis sich etwas ändert, sondern geben Sie selbst die Richtung vor. Durch die erhaltenen Denk- und Handlungsanstöße werden Selbstzweifel behoben und neue Selbstsicherheit wird gewonnen.
Ingrid Liedtke
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A1380**
Sa, 27.04.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 28 €
Mit freundlicher Unterstützung der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Pfaffenhofen a. d. Ilm.

Keine falsche Bescheidenheit – Rhetorik- und Kommunikationstraining für Frauen

Erfolgreich kommunizieren bedeutet: verstehen und verstanden werden, Informationen kommen richtig an, Missverständnissen und Konflikten wird vorgebeugt. Oft fällt es jedoch gerade Frauen schwer, sich öffentlich frei zu äußern oder Argumente zu finden. Die Folge: sie bringen sich zu wenig ein und können äußerst kritisch mit sich selbst sein.
Die Fähigkeit zur klaren, zielgerichteten Kommunikation liegt in uns allen. Dafür müssen wir uns unsere Potenziale und Werkzeuge bewusstmachen. In diesem Seminar untersuchen wir, wie typisch weibliche Kommunikationsmuster, sprachliche Weichmacher, Unsicherheiten und Redeblockaden überwunden werden können und wie Sie gleichzeitig Ihre persönliche Selbstsicherheit stärken können. Unterstützt durch praktische Übungen erfahren Sie, wie Sie Ihre Meinungen und Standpunkte überzeugend vertreten können und wie Rhetorik gezielt und wirkungsvoll eingesetzt werden kann.
Ingrid Liedtke
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A1382**
Sa, 11.05.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 28 €
Mit freundlicher Unterstützung der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Pfaffenhofen a. d. Ilm.

vhs vhs

NEU! Wie gehe ich mit Veränderungen um? Change Agility

Ankündigung mit Details folgt online.
Johanna Reim
Kursort wird noch bekannt gegeben **A1399**
Tagesworkshop. Kurstag und Preis wird noch bekannt gegeben.

KARRIEREPLANUNG

KarrierePlus – Aufstieg im Blick! Vertrauliche Beratung zur beruflichen Fort- und Weiterbildung.

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales bietet der Weiterbildungsinitiator der Region 10 in Oberbayern, Robert Kollmuß, Sprechstunden zum Thema berufliche Weiterbildung bei der vhs Ingolstadt an. In seiner Funktion als Weiterbildungsinitiator steht er gemeinsam mit seinen Kolleginnen und Kollegen vom Berufsförderungswerk München gGmbH und Weiterbildungsinitiatorinnen und -initiatoren anderer Träger, als Ansprechpartner für die berufliche Fort- und Weiterbildung für Beschäftigte und Unternehmen in Bayern zur Verfügung. Die Beratung erfolgt dabei stets kostenfrei und trägerneutral.
Themen für Beschäftigte können zum Beispiel sein: Kann ich mich während meiner Arbeitszeit fortbilden? Wie funktioniert das Aufstiegs-BAföG? Kann ich auch neben meinem Job studieren und gibt es da eine Förderung? Meine jetzige Tätigkeit erfüllt mich nicht mehr...? Aber nicht nur für Beschäftigte sind diese Beratungen interessant, sondern auch für Unternehmen, die sich häufig fragen: Wie kann ich meine Mitarbeiter während der Kurzarbeit qualifizieren? Ist ein Seminar auch in meinem Betrieb möglich? Wie kann ich die Digitalisierung in meinem Betrieb vorantreiben? Und wo bekomme ich Zuschüsse und Förderungen für diese Qualifizierungen?
Jeder ist mit seinen Fragen zur beruflichen Fort- und Weiterbildung willkommen!
Die Terminvereinbarung und telefonische Auskünfte können direkt unter der Tel. 08091 51-3310 oder per Mail unter r.kollmuss@bfw-muenchen.de erfolgen. Mehr Infos finden Sie zusätzlich unter http://www.kommweiter.bayern.de/lotse.
Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Christoph Hafner
Besprechungszimmer EG, Spitalstr. 7 **A2470**
Do, 22.02.24, 16.00 – 18.00 Uhr,
Do, 25.04.24, 16.00 – 18.00 Uhr,
Do, 27.06.24, 16.00 – 18.00 Uhr.
Beratung gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.
Terminvereinbarung und telefonische Auskünfte direkt unter Tel. 08091 51-3310 oder per E-Mail unter r.kollmuss@bfw-muenchen.de

LÄNDERKUNDE

Mit dem Fahrrad auf dem Jakobsweg – Fotovortrag

Fast dreitausend Kilometer – von Bad Aibling nach Santiago – radelte Alois Hackermeier in knapp sechs Wochen auf dem Jakobsweg unter dem Motto: „Der Weg ist das Ziel". Ganz besonders gilt dies für den berühmten Jakobsweg nach Galizien im Nordwesten Spaniens. Die Strecke quer durch den europäischen Kontinent führt zu vielen geschichtsträchtigen Orten. Sein Weg führte ihn durch die Schweiz mit malerischen Seen und Landschaften, über die Via Podiensis in Frankreich durch das südliche Zentralmassiv durch die Gasconge und zu den Pyrenäen. In Roncesvalles beginnt der bekannte „Camino Francés" – der Jakobsweg durch Nordspanien. Auf dem Weg liegen die Städte Pamplona, Burgos und Leon, die einen mittelalterlichen Stadtkern und beeindruckende gotische Kathedralen besitzen. Ziel der Pilger ist das Grabmal des Heiligen Jakob in der Kathedrale von Santiago de Compostela mit ihrer barocken Fassade und dem imposanten romanischen Innenraum. Mit seinen Fotos und Reiseberichten nimmt Alois Hackermeier Sie mit auf den Jakobsweg und seinen vielen Stationen.
Alois Hackermeier
Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3. OG. **A1500**
Do, 11.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 € (Anmeldung oder Abendkasse möglich).

GESCHICHTE & HEIMATGESCHICHTE

Extrablatt! Anfänge und Entwicklung des Zeitungswesens in Pfaffenhofen

Vor 175 Jahren begann die Herausgabe eigener Zeitungen im Raum Pfaffenhofen. Konnte man sich bis dahin nur durch auswärtige Blätter über das Geschehen in Bayern und der Welt sowie über besondere Ereignisse informieren, bot sich diese Möglichkeit ab dem Jahr 1849 im kleinen Umfang vor Ort. Artikel über Festveranstaltungen, Vereinsanzeigen sowie Berichte über spektakuläre Ereignisse weckten die Neugier der Bevölkerung. Wie sich das Zeitungswesen entwickelte, womit man die Leser gewinnen wollte oder welche Presseorgane es in Pfaffenhofen gab, führt der Vortrag über Fotografien, Schlagzeilen und Hintergrundinformationen vor Augen. Zugleich wird dabei ein Stück Lokalgeschichte des 19. und 20. Jahrhundert sichtbar.

Andreas Sauer M.A., Historiker und Stadtarchivar

Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3. OG. **A1600**

Do, 14.03.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 8 € (Anmeldung oder Abendkasse möglich).

Die Mirakelbücher von Niederscheyern „Hat auch kräftig Hilf gefunden mit einem wächsenen biltopfer“

Das Darbringen kunstvoll gefertigter Votivgaben aus kostbarem Wachs in Wallfahrtskirchen ist, wie die Idee des Jakobsweges, schon lange tief im Christentum verankert und erfuhr im Barock einen Höhepunkt. Mit den detaillierten Darstellungen wie beispielsweise von Händen, Armen, Augen oder Ohren bat man um göttlichen Beistand und den von bestimmten Heiligen bei der Linderung von Rheuma, nachlassendem Augenlicht, der Heilung einer Krankheit oder der Abwehr einer Gefahr.

Führten diese Opfergaben und Gebete zum Erfolg, wurde dieser in den Mirakelbüchern von Kirchen oder Klöstern festgehalten. Über die Niederscheyrer Mirakelbücher die im Archiv des Klosters Scheyern bewahrt werden und die Wachsopfergaben aus dem Lebzelterhaus in Pfaffenhofen erklärt Hans Hipp in der „Alten Wachszieherei“ im Haus Hipp das Votivbrauchtum.

Hans Hipp

Museumswerkstatt im Haus Hipp, Hauptplatz 6 **A1610**

Sa, 16.03.24, 14.00 - 15.00 Uhr, 5 €

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

Livestream – vhs.wissen live: Der Tiber und die ewige Stadt

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert – und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisken wurde auf ihm alles transportiert. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlräder an, seine

Hospizverein Pfaffenhofen e.V.

Damit niemand allein sterben muss
und Trauerarbeit gelingt

Ingolstädter Straße 16
85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm
Tel. 08441 82751

E-Mail: buero@hospizverein-pfaffenhofen.de
Web: www.hospizverein-pfaffenhofen.de

Gefördert durch: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.
Birgit Schönau war nach dem Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin und ist heute Autorin der ZEIT. Sie hat zahlreiche Bücher zur Geschichte und Gegenwart Italiens veröffentlicht.
Onlinekurs **A1601_O**
Mo, 05.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Livestream – vhs.wissen live: Geschichte und Zukunft der Mode

Befindet sich das System der „schnellen" Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.
Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge.
Onlinekurs **A1602_O**
Di, 05.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Die Wittelsbacher – eine bayerische Familiengeschichte

Die Wittelsbacher haben Bayern geprägt. Ihre Herrschaft beginnt 1180, als Kaiser Friedrich Barbarossa Otto von Wittelsbach mit dem Herzogtum belehnt und endet 1918 mit der Absetzung von Ludwig III. in der Novemberrevolution von 1918. In diesem Streifzug steht die Zeit der Könige von 1806 bis 1918 im Mittelpunkt.
Onlinekurs **A1603_O**
Fr, 22.03.24, 16.00 – 17.30 Uhr, 9 €

Wissen erweitern
Freizeit gestalten
Aktiv dabei sein
vhs

Livestream – vhs.wissen live: Tito – der ewige Partisan

Prof. Dr. Marie-Janine Calic

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte. Ohne den ewigen Partisanen hätte es Jugoslawien nach dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?
Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.
Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München.
Onlinekurs **A1604_O**
So, 24.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Wie leben in schwierigen Zeiten? – Antworten des französischen Philosophen Michel de Montaigne

Dynastische Instabilität, blutige Auseinandersetzungen der religiösen Parteien, Bürgerkrieg und unzuverlässige Friedensverträge prägen Frankreich im 16. Jahrhundert. Michel de Montaigne (1533 – 1592) gibt ein Beispiel philosophischer Gelassenheit: Er bemüht sich stets um Ausgleich und Vermittlung zerstrittener Parteien. Als Autor der berühmten „Essais" formuliert er Tiefgründiges zu Mensch, Natur und Tod.
Onlinekurs **A1605_O**
Mi, 10.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Livestream – vhs.wissen live: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.
Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre.
Onlinekurs **A1606_O**
Do, 18.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Livestream – vhs.wissen live: Gewalt: Die dunkle Seite der Antike

Prof. Dr. Martin Zimmermann ©ChristophMukherjee

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte.
Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen.
Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten.
Wie grausam regierten die Herrscher der

Antike? Wie und zu welchem Zweck wurde Gewalt dargestellt? Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?
Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Er ist Ordentliches Mitglied des Deutschen Archäologischen Instituts und seit 2013 Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.
Onlinekurs **A1607_0**
So, 12.05.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Natur und Umwelt

Klimawandel und Mobilität – online

Dieser Kurs beleuchtet die aktuelle Situation der Klimaveränderung und zeigt auf, in welchem Kontext die Elektromobilität im Vergleich zu konventionellen Antriebssystemen zu sehen ist.
Die Zusammenhänge zwischen Erderwärmung, Treibhausgasen und deren Verursachung werden verdeutlicht. • Welche Rolle spielt die Politik hierbei? • Wie wurden globale Interessen in nationale Strategien umgesetzt? • Welche Rolle spielt der Verkehrssektor bei der Erreichung der Klimaziele?
Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1802_0**
Do, 22.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Wärmepumpe, günstige Alternativen – online Praxisbeispiel Haus Baujahr 1994 und Photovoltaik

Praxisbeispiel: Nur 1000 kWh Strom für Wärme. Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt – bis hin zu alternativen Wegen zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern.
Onlinekurs **A1804_0**
Do, 22.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Livestream – vhs.wissen live: Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Prof. Dr. Klaus Beckmann ©DorisReichel

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein. Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.
Klaus J. Beckmann ist Stadt- und Verkehrsplaner. Er leitete das Institut für Urbanistik in Berlin und ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.
Onlinekurs **A1806_0**
Di, 27.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €
In Kooperation mit der acatech.

Der neue Wagen – ein E-Auto?

Derzeit drängen die Hersteller stark mit neuen E-Modellen auf den Automarkt. Wie sind die Angaben der Hersteller im Hinblick auf Reichweite, Verbrauch und Anschaffungskosten zu bewerten? Interessierte erhalten einen Überblick zu den Grundlagen der E-Mobilität, aktuellen Fahrzeugtypen und deren Antriebsarten. Der Referent wirft einen realistischen Blick auf Reichweiten, Lademöglichkeiten, Steckerkunde, Ladedauer. Auch auf die Infrastruktur in der Region wird eingegangen. Den Abschluss des Vortrags bilden Hinweise auf aktuelle Fördermöglichkeiten und Zuschüsse, wie Kaufprämien und Förderungen für Ladeboxen in der eigenen Garage. Auch auf Verbraucherprobleme im Umfeld der E-Mobilität wird eingegangen.
Raimund Kaindl, Geprüfter Berater für Elektromobilität (HWK)
Realschule, Raum CK11 **A1808**
Di, 12.03.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 9 €

SOZIALVERBAND VdK BAYERN
Zukunft braucht Menschlichkeit.
Sozialrechtsberatung

Kreisgeschäftsstelle
Moosburger Straße 11
85276 Pfaffenhofen
Tel. 08441/ 472310
Fax: 08441/ 47231-49
E-Mail: Kv-pfaffenhofen@vdk.de
Homepage:
www.vdk.de/kv-pfaffenhofen

Livestream – vhs.wissen live: Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

peratur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen.
In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund viel Mal so viel wie für das nun zweitteuerste Schadenereignis – das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. Munich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen.
Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.
Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung „Climate Change Solutions Development".
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.
Onlinekurs **A1810_0**
Di, 12.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

vhs vhs

Bioökonomie im Alltag: Schwerpunkt Torfersatzprodukte – online

Seit mehr als 60 Jahren ist Torf DAS Substrat für den Gartenbau, egal ob im Hobbybereich oder im Erwerbsgartenbau. Parallel zur Torfnutzung haben sich die Produktionssysteme im Erwerbsgartenbau entwickelt, auch im Hobbygartenbau hat man dieses Substrat lange Zeit ganz selbstverständlich verwendet. Ab 2026 soll den Plänen der Bundesregierung zufolge auf den Einsatz von Torf in Substraten im Hobbybereich in Deutschland gänzlich verzichtet werden. Was sind die Hintergründe? Woher kommt der Torf und welche Auswirkungen hat Torfabbau auf unser Klima? Gibt es Möglichkeiten, Torf zu ersetzen und wenn ja, was muss ich beim „gärtnern" dabei beachten? Und ganz wichtig, welche Rohstoffe können als sogenannte Torfersatzstoffe eingesetzt werden? Diesen Fragen wird Jutta Einfeldt von C.A.R.M.E.N. e.V. nachgehen und Alternativen zum Torf aus Nachwachsenden Rohstoffen vorstellen.
Der Vortrag ist Teil einer mehrteiligen Informationsreihe rund um das Thema „Bioökonomie im Alltag" und findet in Kooperation mit C.A.R.M.E.N. e.V. statt.
Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1812_0**
Mi, 13.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 €

The Planetary Health Diet – gesunde und nachhaltige Ernährung – online

Eine gesunde nachhaltige Ernährung heißt nicht, dass wir alle Veganer werden müssen. Was bedeutet eine gesunde und nachhaltige Ernährung und wie können wir diese in die Praxis umsetzen?
Neben der Lebensmittelauswahl geht es hier vor allem auch um Regionalität, Saisonalität, Einkaufsverhalten und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung im Haushalt. Und damit dies alles nicht „nur" nachhaltig, sondern auch gesund ist, gibt es dazu auch noch wichtige Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht.
Die Referentin Irma Blüm, Diätassistentin, ist seit Jahrzehnten in Prävention und Ernährungsberatung tätig. Dieser Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt.
Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Irma Blüm, Diätassistentin
Onlinekurs **A1814_0**
Do, 14.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Energiefresser – online

Das Internet ist energiehungrig und verbraucht immer mehr Strom. Das Internet sind wir alle. Doch wussten Sie, dass Video-Streaming (Filme schauen, Video-Konferenz) mit ca. 80 % ein wahrer Energiefresser, also ein Haupttreiber der Kosten ist? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick über die Zusammenhänge zwischen z. B. Smartphone, Internet-Verteilsysteme, Cloud-Server sowie welche Hauptverbraucher es gibt und wodurch wir den Energiehungeranstieg verlangsamen können. Sie erhalten handfeste und sinnvolle Energiespar-Tipps, die Sie leicht umsetzen können. Bei manchen davon werden Sie sogar die Einsparung direkt erkennen können. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1816_0**
Di, 26.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Livestream – vhs.wissen live: Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz. In diesem Zusammenhang stellen sich Fragen rund um „Wie organisieren Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?", „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?" und „Wo ist der Zoo Leipzig aktiv?"
Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.
Jörg Junhold ist Veterinärmediziner und setzt seit fast 25 Jahren das innovative Konzept „Zoo der Zukunft" als Geschäftsführer und Direktor der Zoo Leipzig GmbH um.
Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1818_0**
Mi, 10.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Balkonkraftwerk (mini Photovoltaik) - für 7 Cent den eigenen Ökostrom – online

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist.
Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. An diesem Abend wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt.
Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1820_0**
Di, 16.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Livestream – vhs.wissen live: Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Dr. Franziska Tanneberger ©PhillipSchroeder

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt.
Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.
Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Onlinekurs **A1822_0**
Do, 25.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

Die deutsche Energiewende: Möglichkeiten, Chancen und Folgen aus technischer Sicht – online

Die deutsche Energiewende umfasst die Umstellung der bisherigen Energiegewinnung auf erneuerbare Quellen. Welche ökonomischen und technologischen Herausforderungen kommen auf uns zu? Welcher tatsächliche Nutzen ist von Energiequellen wie Sonne, Wind, Wasser, Biomasse und Erdwärme zu erwarten? Dr. Dieter Huttenloher war viele Jahre in der Energiewirtschaft tätig. Er führt Sie sachkundig ins Thema ein und nimmt aus technischer Sicht Stellung zu aktuellen Diskussionen. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website.
Dr. Dieter Huttenloher
Onlinekurs **A1824_0**
Di, 30.04.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Pilzvortrag mit Schwammerl-Scholz

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

Mein Name ist Bernhard Josef Scholz, genannt auch Börnie, das Eichbörnchen. Ich erblickte 1971 in Schwäbisch Hall das Licht der Welt und treibe mich seither gerne im Unterholz herum. Nach meinem Abschluss als Diplom-Geograph und Master in Politikwissenschaften begann 2010 meine Reise als Dozent an der vhs. Hier halte ich Vorträge und Führungen über Pilze und Wildkräuter, da ich die Natur über alles liebe und es meine Freude und Passion („Leiden schafft Leidenschaft") ist, mein umfangreiches Wissen weiterzugeben (gemäß meinem Motto: „Der Schwammerl Scholz holt's aus dem Holz"). Als froher, fröhlicher und selbstbewusster Autodidakt lerne ich dabei selbst ständig dazu. Ich bin davon überzeugt: Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Schönheit für diese faszinierenden Wesen zwischen Tier und Pflanze (die Pilze) bringen einen reichen Ertrag!

Bernhard Scholz
Realschule, Raum CK10 **A1826**
Do, 16.05.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

NATUREXKURSIONEN

Brachvögel im Paartal

Der Große Brachvogel gehört zu den bedrohtesten Arten hier im Landkreis. Im Paartal zwischen Hohenwart und Freinhausen gibt es dank fachkundiger Schutzmaßnahmen noch recht viele Brutpaare mit teils recht beachtlichem Bruterfolg. Wir zeigen Ihnen einen Einblick in das Leben dieses beeindruckenden fasanengroßen Watvogels.
Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Fernglas, falls vorhanden.
Peter Heinzlmeier
Treffpunkt: Kirche in Freinhausen
A1840
Mo, 01.04.24, 09.00 – 11.00 Uhr, 6 € Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre 3 €.
In Kooperation mit dem LBV Pfaffenhofen.

Eulen und Schnepfen im nördlichen Feilenforst

Wir zeigen Ihnen den Lebensraum der versteckt lebenden Waldschnepfe und versuchen den Vogel bei seinen Balzflügen zu beobachten. Im nächtlichen Feilenforst ist auch unsere am weitesten verbreitete Eule, der Waldkauz, aktiv. Mittels Lauten vom Tonträger werden wir die nachtaktiven Käuze locken und einen Einblick in deren Leben gewähren.
Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und wetterfeste warme Kleidung, wenn vorhanden Fernglas.
Christian Huber
Treffpunkt: Nöttinger Viehweide (100 m nördl. Nötting, westl. der Straße)
A1842
Fr, 05.04.24, 19.00 – ca. 22.00 Uhr, 6 € Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre 3 €.
In Kooperation mit dem LBV Pfaffenhofen.

Pflanzen – Unsere Verbündeten Gärtnerkunde-Kurs

Ohne Pflanzen können wir Menschen nicht leben! Seit jeher haben wir einen engen Kontakt zu Pflanzen, denn sie spenden uns Sauerstoff, heilen uns und ernähren uns. Leider haben wir jedoch verlernt, sie zu erkennen und ihre Bedeutung zu schätzen. In diesem Kurs möchten wir uns daher auf die Suche nach regionalen Pflanzen machen: Wie heißen sie? Wo kommen sie vor? Welche Bedürfnisse haben sie? Was brauchen sie, um sich in unserem Garten oder auf unserem Balkon wohlzufühlen? Und nicht zuletzt: Wie können wir sie nutzen?
Bei dieser interaktiven Pflanzenführung haben Sie die Möglichkeit, gezielt Fragen zu stellen – sei es zum Gärtnern oder zur Verwendung von Heilpflanzen!
Im InterKulturGarten inmitten von Pfaffenhofen erwartet Sie eine ganz besondere Pflanzenexkursion!
Bitte mitbringen: Notizblock und Stift, dem Wetter angepasste Kleidung.
Christian Rachl, Wildnis Trainier, staatl. gepr. Natur- und Landschaftspfleger, Imker
InterKulturGarten Pfaffenhofen, Heimgartenweg **A1844**
Mo, 08.04.24, 17.00 Uhr (Dauer ca. 2 – 2,5 Stunden), 22 € für Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre nehmen kostenlos teil (keine Anmeldung der Kinder nötig).
Entfällt bei Sturm und Gewitter, es gibt die Möglichkeit sich bei Regen unterzustellen, WC vorhanden; auch geeignet für Menschen die nicht so gut zu Fuß sind.

NEU! Wildnis erleben!

Täglich geschehen viele tierische Abenteuer direkt vor unserer Haustür oder im nahe gelegenen Stadtwald. Doch wer nimmt die Tiere wirklich wahr? Das Lesen von Spuren und das Verstehen der Vogelsprache ermöglichen es uns zum Beispiel, genau zu wissen, wo der Fuchs sich aufhält oder der Uhu sein Zuhause hat. Alle heimischen Tiere, Pflanzen und Pilze sind in einem engen Netz des Lebens verwoben! Das zu verstehen lernen und weitergeben ist meine große Leidenschaft! In einem zweistündigen Spaziergang begeben wir uns auf eine Reise in die Welt der Tiere.
Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen.
Christian Rachl, Wildnis Trainier, staatl. gepr. Natur- und Landschaftspfleger, Imker
Treffpunkt: Parkplatz am Tierheim Pfaffenhofen **A1846**
So, 14.04.24, 09.30 – ca. 11.30 Uhr, 22 € für Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre nehmen kostenlos teil (keine Anmeldung der Kinder nötig).
Findet bei jedem Wetter statt (entfällt bei Sturm und Gewitter).

Vogelstimmen im Feilenmoos

Das Feilenmoos ist mit seinen vielfältigen Lebensraumtypen wohl das vogelreichste Gebiet in unserem Landkreis. Weitläufige Wiesenflächen, Gewässer in unterschiedlichen Entwicklungsstadien, totholzreiche Laubwälder und eingestreute Hecken und Brachflächen bieten über 100 Vogelarten einen idealen Brutplatz. Bekommen Sie mit uns einen Einblick in dieses artenreiche Kleinod!
Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und wetterfeste warme Kleidung, wenn vorhanden Fernglas.
Christian Huber
Treffpunkt: Parkplatz Haus Feilenmoos **A1848**
Sa, 11.05.24, 07.30 – 10.30 Uhr, 6 € Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre 3 €.
In Kooperation mit dem LBV Pfaffenhofen.

Dem Wald auf der Spur

Ohne den Einfluss des Menschen wäre Bayern großflächig von Natur aus mit Wäldern bedeckt. Machen Sie sich auf dieser Wanderung durch ein naturnah erhaltenes Waldstück ein Bild davon, wie die Wälder in der Hallertau von Natur aus aussehen würden. Lernen Sie typische Baumarten und Waldpflanzen der unterschiedlichen Standorte und Waldtypen kennen. Eine Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren, Strecke ca. 7 Kilometer.
Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Bei Gewitter oder Dauerregen wird die Exkursion auf Samstag, 08.06.24 verschoben.
Dr. Matthias Jantsch, Forstingenieur und Botaniker
Treffpunkt: Parkplatz Kirche St. Martin in Rottenegg **A1850**
Sa, 11.05.24, 09.30 – 12.30 Uhr, 14 € pro Person, Kinder von 12-14 Jahren nehmen kostenlos teil und brauchen nicht angemeldet werden.

NEU! Bäume in der Stadt

In der Innenstadt von Pfaffenhofen, dem Bürgerpark und an der Ilm wachsen eine Vielzahl von einheimischen und exotischen Baumarten. Erleben Sie die Vielfalt der Baumarten auf einer Wanderung durch die Stadt und erfahren Sie mehr über die Herkunft der Bäume und deren Standortansprüche.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung. Bei Gewitter oder Dauerregen findet die Wanderung am Sa, den 13.07.24 statt.
Dr. Matthias Jantsch, Forstingenieur und Botaniker
Treffpunkt: Hungerturm am Stadtgraben in Pfaffenhofen **A1852**
Sa, 06.07.24, 10.00 – 12.00 Uhr, 14 € pro Person, Kinder von 12 – 14 Jahren nehmen kostenlos teil und brauchen nicht angemeldet werden.

Impressum

Herausgeber:
Volkshochschule Landkreis Pfaffenhofen a. d. Ilm

Verantwortlich: Alice Köstler-Hösl

Gesamtherstellung:
IT|Media GmbH, Stauffenbergstraße 2a · 85051 Ingolstadt
Auflage: 18.000

vhs

WISSENSCHAFT UND TECHNIK

Einführung in die Astronomie (Teil 1) – Oben die Götter, unten wir?

Diese Vortragsreihe bietet einen verständlichen Einstieg in die Themenwelt der Astronomie. Erfahren Sie, was heute über die Entstehung der Welt und deren künftige Entwicklung bekannt ist. Alle Vorträge sind einzeln buchbar.
Mit welchen Themen befasst sich die Astronomie heute? Erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um astronomische Beobachtungen, Teleskope und das Licht als Träger fast aller Informationen.
Onlinekurs **A1901_O**
Di, 05.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Teil 2: Sonne, Mond und Sterne

Was kennzeichnet Asteroiden, Meteoriten, Sternschnuppen, Kometen, Monde, Planeten, Sterne und Galaxien? Lernen Sie die vier Kräfte kennen, die beim Aufbau der Welt zusammenspielen.
Onlinekurs **A1902_O**
Di, 12.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Teil 3: Das Sonnensystem und seine Entstehung

Wieso leuchtet die Sonne? Was ist über die einzelnen Planeten des Sonnensystems bekannt? Und wie ist das Leben auf der Erde entstanden?
Onlinekurs **A1903_O**
Mi, 20.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Livestream – vhs.wissen live: Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnisse immer wieder in Staunen.
Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien. Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt. Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum", stellt im Vortrag die aktuellen Highlights des JWST vor.
Onlinekurs **A1904_O**
Fr, 14.06.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 €

vhs vhs

Besuchen Sie uns auf Instagram und auf Facebook: vhspaf

Instagram

vhs

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen Kompetenzen im Beruf. Es vermittelt kaufmännisches und betriebswirtschaftliches Knowhow praxisnah und innovativ.
Modul 1: Finanzbuchführung Grundlagen 1 (Herbst 2024)
Modul 2: Finanzbuchführung Grundlagen 2
Modul 3: Finanzbuchführung EDV
Präsenzkurse in Pfaffenhofen

Finanzbuchführung Grundlagen 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1" vermittelt.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.
Max Felbermeir, Betriebswirt
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A2402_P**
Di, 05.03.24, 18.00 – 21.00 Uhr, 15 x, 335 €

Finanzbuchführung Grundlagen 2 – Prüfung

Prüfung nach den Richtlinien der Landesverbände Bayern und Baden-Württemberg. Die Prüfung erstreckt sich über den gesamten Stoff, der im Kurs Finanzbuchführung Grundlagen 2 gelehrt wird. Die bestandene Prüfung und die erzielte Leistung werden mit einem Prüfungszertifikat bescheinigt.

Max Felbermeir, Betriebswirt
Realschule, Raum C114 **A2402_T**
Sa, 13.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Xpert Business Online-Kurse

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" (http:vhs.landkreis-pfaffenhofen.de). Beratung zum Kurs finden Sie unter (08441) 490481.

Finanzbuchführung Grundlagen 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Online-Kurs **A2420_O**
Di / Do, 05.03.24 – 25.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 24 x, 369 €

Finanzbuchführung Grundlagen 1 – Prüfung

Prüfung nach den Richtlinien der Landesverbände Bayern und Baden-Württemberg. Die Prüfung erstreckt sich über den gesamten Stoff, der im Kurs Finanzbuchführung Grundlagen 1 gelehrt wird. Die bestandene Prüfung und die erzielte Leistung werden mit einem Prüfungszertifikat bescheinigt.
Realschule, Raum CK10 **A2421_T**
Sa, 06.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Finanzbuchführung Grundlagen 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Online-Kurs **A2422_O**
Di / Do, 05.03.24 – 18.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 340 €

Finanzbuchführung Grundlagen 2 – Prüfung

Realschule, Raum CK10 **A2422_T**
Sa, 06.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Finanzbuchführung EDV-DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

Online-Kurs **A2423_O**
Di / Do, 05.03.24 – 27.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 16 x, 283 €

Finanzbuchführung EDV-DATEV – Prüfung

Realschule, Raum C005 **A2423_T**
Sa, 13.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Online-Kurs **A2424_O**
Di / Do, 05.03.24 – 25.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 24 x, 369 €

Lohn und Gehalt 1 – Prüfung

Prüfung nach den Richtlinien der Landesverbände Bayern und Baden-Württemberg. Die Prüfung erstreckt sich über den gesamten Stoff der im Kurs Lohn und Gehalt 1 gelehrt wird. Die bestandene Prüfung und die erzielte Leistung werden mit einem Prüfungszertifikat bescheinigt.
Realschule, Raum CK10 **A2424_T**
Sa, 06.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Online-Kurs **A2425_O**
Di / Do, 05.03.24 – 18.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 340 €

Lohn und Gehalt 2 – Prüfung

Realschule, Raum CK10 **A2425_T**
Sa, 06.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Lohn und Gehalt mit DATEV EDV mit Business-Zertifikat

Online-Kurs **A2426_O**
Di / Do, 19.03.24 – 11.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 16 x, 283 €

Lohn und Gehalt EDV – Prüfung

Prüfung nach den Richtlinien der Landesverbände Bayern und Baden-Württemberg. Die Prüfung erstreckt sich über den gesamten Stoff der im Kurs Lohn und Gehalt mit DATEV gelehrt wird. Die bestandene Prüfung und die erzielte Leistung werden mit einem Prüfungszertifikat bescheinigt.
Realschule, Raum C005 **A2426_T**
Sa, 22.06.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat

Online-Kurs **A2427_O**
Di / Do, 05.03.24 – 11.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 310 €

Bilanzierung – Prüfung

Realschule, Raum CK10 **A2427_T**
Sa, 06.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Online-Kurs **A2429_O**
Di / Do, 05.03.24 – 11.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 310 €

Kosten- und Leistungsrechnung – Prüfung

Prüfung nach den Richtlinien der Landesverbände Bayern und Baden-Württemberg. Die Prüfung erstreckt sich über den gesamten Stoff der im Kurs Kosten – und Leistungsrechnung gelehrt wird. Die bestandene Prüfung und die erzielte Leistung werden mit einem Prüfungszertifikat bescheinigt.
N.N.
Realschule, Raum CK10 **A2429_T**
Sa, 06.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Controlling mit Xpert Business-Zertifikat

Online-Kurs **A2430_O**
Di / Do, 05.03.24 – 11.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 310 €

Controlling – Prüfung

Realschule, Raum CK10 **A2430_T**
Sa, 06.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr 75 €

Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs **A2431_O**
Di / Do, 05.03.24 – 18.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 340 €

Betriebliche Steuerpraxis – Prüfung

Realschule, Raum CK10 **A2431_T**
Sa, 06.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

Online-Kurs **A2432_O**
Di / Do, 05.03.24 – 11.06.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 310 €

Personalwirtschaft – Prüfung

Realschule, Raum CK10 **A2432_T**
Sa, 06.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Online-Kurs **A2433_O**
Di / Do, 05.03.24 – 23.04.24, 18.30 – 20.30 Uhr, 11 x, 185 €

Einnahmen-Überschuss-Rechnung – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A2433_T**
Sa, 06.07.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 75 €

Keinen Platz mehr bekommen?
Dann lassen Sie sich auf jeden Fall auf die Warteliste setzen!

EDV-KURSE

PC-Grundlagen

PC-Grundlagenkurs mit Word

In diesem Kurs können sie sich Sie mit den wichtigsten Grundlagen des Computers vertraut machen. Zudem erstellen wir Schritt für Schritt einfache Schriftstücke mit Word und werden diese ansehnlich gestalten. Hier werden Sie in die Grundlagen zum Arbeiten mit dem PC und Word eingeführt und viele Aha-Erlebnisse haben. Geeignet auch für Anfänger.
Bitte mitbringen: USB-Stick.
Silvia Kaltenegger
Realschule, Raum C012 **A2301**
Mo, 08.04.24, Mi, 10.04.24, Mo, Mi, 17.04.24, jeweils 18.00 – 21.00 Uhr Preis: 93 € inkl. Buch und Kopien.

Wege aus dem Chaos: Dateien und Verzeichnisse sinnvoll anlegen

Eine durchdachte Dateiablage ist hilfreich und zeitsparend für alle Aufgaben, die am PC erledigt werden. Der Kurs gibt Tipps und zeigt Strategien zur Benennung von Ordnern und Dateien. Lernen Sie, wie Sie unter Windows Dateien und Ordner auf Ihrer Festplatte speichern und gut organisieren, damit Ordner und Dateien schnell auffindbar sind. Der Kurs richtet sich an Personen, die mit Windows 10 arbeiten, jedoch im Umgang mit Ordnern und Dateien noch unsicher sind bzw. neue Speichermöglichkeiten wie die Cloud kennenlernen möchten. Der Kurs ist sehr praxisorientiert und enthält viele Übungen. Inhalte: • Der Windows-Explorer als „Butler" für Ordner und Dateien • Ordner und Unterordner anlegen und geschickt benennen • Daten sicher auf dem USB-Stick speichern, kopieren, verschieben und öffnen • Verknüpfungen erstellen • Ordner oder Dateien finden, ohne langes Suchen! Sie festigen die Lerninhalte mit vielen praktischen Übungen am PC, gerne auch auf dem eigenen Laptop! Voraussetzung: IT-Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: USB-Stick.
Rita Maria Kaindl
Realschule, Raum C014 **A2302**
Mi, 20.03.24, 18.00 – 21.00 Uhr, 24 € inkl. Skript.

vhs vhs

Tastschreiben

10-Finger-Schreiben am PC

Ohne PC geht heute nichts mehr, ob Schule, Studium, Beruf oder privat. Mit unserem bewährten Lernsystem ist es möglich, das 10-Finger-Schreiben nach nur vier Kurseinheiten zu beherrschen. Eine Kombination aus Assoziations- und Visualisierungstechniken sorgt für entspanntes und effektives Lernen. Generationenübergreifend! Geeignet ab 10 Jahren und Erwachsene! Bitte Schreibmaterial mitbringen. Ein Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.
Silvia Kaltenegger
Realschule, Raum C012 **A2201**
Di, 09.04.24, Do, 11.04.24, Di, 16.04.24, Do, 18.04.24, jeweils 17.00 – 20.00 Uhr. Preis: 91 € inkl. Lehrmaterial.
Kurs ist nicht ermäßigbar.

KI und Social Media

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

Entdecken Sie die faszinierende Welt der KI-gestützten Kommunikation mit ChatGPT und weiteren Tools. Ihrem Einstieg in die nächste Generation von Chatbots. In diesem 1,5 stündigen Kurs lernen Sie die Grundlagen von ChatGPT kennen, verstehen dessen Funktionsweise und erkunden praktische Anwendungen, die sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext nützlich sind. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an moderner Technologie haben. Egal, ob Sie im Bildungsbereich tätig sind, im Marketing arbeiten oder einfach nur Ihre digitale Kommunikation verbessern möchten – dieser Kurs bietet Ihnen die notwendigen Einblicke und Werkzeuge. Was Sie lernen werden: • Grundlagen von KI-basierter Kommunikation • Ein Verständnis von ChatGPT und seinen Funktionen • Wie man ChatGPT für verschiedene Szenarien einrichtet und nutzt • Praktische Tipps zur Integration von ChatGPT in Ihren Alltag oder Ihr Business.
Thomas Würmser
Realschule, Raum C106 **A2303**
Mo, 04.03.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 €

Online-Seminar „Gewusst wie" ChatGPT – digitaler Schreibassistent für Freizeit, Beruf und Ausbildung – ein Online-Angebot aus den Erweiterten Lernwelten der VHS Straubing mit Durchführungsgarantie

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das speziell für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. Möchten Sie wissen, wie ChatGPT genau funktioniert und wie Sie den Chatbot zum Schreiben von Texten einsetzen können? Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie ChatGPT dabei unterstützen kann, Inhalte für Freizeit, Ausbildung oder Beruf zu generieren. Lassen Sie sich inspirieren! Nach einer Einführung ins Thema KI erhalten Sie einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT sinnvoll und effektiv arbeiten können. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Ziele schnell erreichen, indem Sie passgenaue Befehle erteilen. Außerdem erfahren Sie, welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden gilt. Voraussetzungen: wenig bis keinerlei Vorkenntnisse im Umgang mit ChatGPT.
Onlinekurs **A2304_O**
Di, 04.06.24, 19.15 – 20.45 Uhr, 18 €

NEU! Social Media für Unternehmen – Grundkurs

Schaffen Sie sich die Grundlagen für Ihr Social-Media-Marketing. Ganz praktisch arbeiten wir uns in folgende Themen ein: • welche Plattformen soll ich nutzen? •

ein aussagekräftiges Profil erstellen und beschreiben • was ist mein Ziel? – den roten Faden finden • welche Programme helfen bei der täglichen Arbeit? • Designs erstellen mit Canva • Meta Business Suite richtig nutzen • Werbeanzeigen gezielt einsetzen • Community Management und Nachbearbeitung der Posts. Ihre Fragen machen den Kurs anschaulicher und für Sie wertvoller.
Bitte mitbringen: Eigenen Laptop und Smartphone, ggfl. Netzteile, Schreibmaterial.
Christopher Reith, Social-Media-Manager
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A2110**
Sa, 15.06.24, 09.00 – 12.30 Uhr,
Sa, 22.06.24, 09.00 – 12.30 Uhr. Preis: 122 €

TEXTVERABEITUNG

Online-Seminar „Gewusst wie" Word – die professionelle Textgestaltung

Sie interessieren sich dafür, Texte mit Bildern und Tabellen ansprechend zu gestalten? Hier erfahren Sie, wie das geht! Wir wollen die Zeichen- und Absatzgestaltung kennenlernen und Bilder an die gewünschte Position rücken und deren Größe bestimmen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit der Kopf- und Fußzeile souverän arbeiten und Seitenzahlen und Titel formatieren und gestalten. Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word.
Onlinekurs **A2310_0**
Mi, 20.03.24, 19.15 – 20.45 Uhr, 18 €

Online-Seminar „Gewusst wie" Word – lange Texte formatieren mit Formatvorlagen

Lernen Sie den Umgang mit Formatvorlagen kennen, denn damit sparen Sie viel Zeit bei der Formatierung von langen Texten wie z.B. von wissenschaftlichen Arbeiten, Berichten, Gutachten etc. Sie lernen: • welche Formatvorlagen es gibt • wie Sie diese anwenden und an Ihre Bedarfe anpassen • wie Sie eigene Formatvorlagen erstellen können. Außerdem erfahren Sie alles Relevante rund um Zeichen- und Absatzformatierungen für lange Texte. Nötige Vorkenntnisse: – sicherer Umgang mit Windows und MS Word.
Onlinekurs **A2311_0**
Do, 21.03.24, 19.15 – 20.45 Uhr, 18 €

Online-Seminar „Gewusst wie" Word – Umgang mit automatisierten Verzeichnissen

Sie benötigen ein Inhaltsverzeichnis, ein Literatur- oder Abbildungsverzeichnis? Mit Word verfügen Sie über die Möglichkeit automatisierte Verzeichnisse zu erstellen, die Ihnen die Arbeit erleichtern. Sie erhalten eine Einführung in die Arbeit mit Verzeichnissen und darüber hinaus Tipps und Tricks, wie Sie diese im Handumdrehen gestalten und nutzen können. Lassen Sie sich inspirieren! Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word.
Onlinekurs **A2312_0**
Mi, 27.03.24, 19.15 – 20.45 Uhr, 18 €

Online-Seminar „Gewusst wie" Word – Formulare erstellen

Vereinfachen Sie sich das Ausfüllen von Dokumenten am Bildschirm und verwenden Sie ab sofort Auswahl- und Eingabefeldern. Sie werden erstaunt sein, wie einfach das ist! Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word.
Online via MS Teams **A2313_0**
Mo, 22.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Zentrum für Weiterbildung | zfw

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

Computerkurse – Office Paket 365
WINDOWS – WORD – EXCEL – POWERPOINT – OUTLOOK – ONENOTE – TEAMS

Einführung in das ABC-Modell nach der Methode von Albert Ellis (REVT)
Machen Sie sich nicht unglücklich durch Ihre eigene negative Denkweise. Gelangen Sie mit einfachen Regeln des Anti-Ärger-Programms zu einer glücklicheren Lebenseinstellung. Das geht …

Seminare zur **Stressreduzierung** und **Burnout-Prävention**

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
Lerchenhöhe 22 - 85276 PAF Tel: 08441-76789 – Mobil: 0171-7026002
E-Mail: furtmayr@zfw-paf.de - Net: www.zfw-paf.de

TABELLEN-KALKULATION

Excel – Grundlagen

Ein Einführungskurs in Excel für alle, die mit Excel Zahlen erfassen und Berechnungen durchführen wollen. Themen: • Grundeinstellungen • Zahlen erfassen • Zahlenformate, Zellformate, Zellbezüge • Autoausfüllen • einfache Formeln und Funktionen • Üben an Beispielen.
Notwendige Voraussetzungen: Der Umgang mit Tastatur und der Maus, Grundlagen entsprechend PC-Grundlagen für Anfänger.
Bitte mitbringen: USB-Stick.
Rita Maria Kaindl
Realschule, Raum C014 **A2330**
Mo, 11.03.24, 18.00 – 21.00 Uhr
Mi, 13.03.24, 18.00 – 21.00 Uhr
Mo, 18.03.24, 18.00 – 21.00 Uhr
98 € inkl. Buch.

Online-Seminar „Gewusst wie" Excel – einfache Tabellen erstellen & verwenden

Sie haben bisher noch nicht oder nur sehr wenig mit dem Programm Microsoft Excel gearbeitet und möchten das ändern? Anhand vieler praktischer Beispiele lernen Sie den sinnvollen Aufbau und die Gestaltung von Tabellen kennen und lassen mit einfachen Formeln Berechnungen durchführen. Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows, Maus und Tastatur, Dateien speichern und wieder aufrufen.
Online via MS Teams **A2340_O**
Mo, 19.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Online-Seminar „Gewusst wie" Excel – erste Berechnungen in Tabellen

Sie arbeiten mit Excel, wollen aber das Programm noch effektiver nutzen? Anhand anschaulicher Praxisbeispiele lernen Sie die ersten, einfachen Berechnungen in Excel-Tabellen kennen.
Online via MS Teams **A2341_O**
Mo, 04.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Online-Seminar „Gewusst wie" Excel – intelligente Tabellen erstellen & verwenden

Viele nutzen die Funktionalität „Als Tabelle formatieren" nur, um ihrer Tabelle ein schickes Aussehen zu verleihen. Das ist sehr schade, denn dahinter steckt noch weit mehr an Funktionalität um sich den Excel-Alltag zu erleichtern wie z. B. Berechnungen ohne Formeln, einfache Datenschnitte, dynamische Bereichsangaben für Formeln und Pivot-Tabellen u.v.m. Lassen Sie sich in unserem Online-Seminar von den Vorteilen überzeugen! Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel, siehe vorherige Kurse.
Online via MS Teams **A2342_O**
Mo, 18.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Online-Seminar „Gewusst wie" Excel – die wichtigsten Funktionen für Berechnungen

Sie arbeiten mit Excel, wollen aber das Programm noch effektiver nutzen? Mittels Formeln und Funktionen lassen sich viele Arbeitsschritte einsparen. Anhand anschaulicher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Excel-Funktionen kennen. Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel, siehe vorherige Kurse.
Online via MS Teams **A2343_O**
Di, 09.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Online-Seminar „Gewusst wie" Excel – neue Funktionen für den Alltag

Microsoft hat einige neue hilfreiche Excel-Funktionen implementiert für die Berechnung und Auswertung von Zahlen wie z. B. XVERWEIS, WENNS, SUMMEWENNS, SORTIEREN, FILTERN und viele mehr. Anhand von praktischen Beispielen wird der Nutzen im Excel-Alltag aufgezeigt und kann nachvollzogen werden. Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel, siehe vorherige Kurse.
Online via MS Teams **A2344_O**
Di, 07.05.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Online-Seminar „Gewusst wie" PowerPoint – SmartArt, Diagramme, Piktogramme & Co

Lernen Sie im Handumdrehen „stylische" Schaubilder zu gestalten. Sie erhalten einen Eindruck davon, welche Möglichkeiten Sie haben mit SmartArt-Grafiken, Diagrammen, Piktogrammen und vielem mehr ansprechende PowerPoint-Folien zu gestalten. Wählen Sie aus der Vielzahl von Vorlagen aus und passen Sie diese nach Ihren Vorstellungen an. Sie erfahren, wie Sie Schritt für Schritt optische Hingucker erzeugen. Kreieren Sie Präsentationen mit Wow-Effekt und lassen Sie sich inspirieren!
Onlinekurs **A2350_O**
Mo, 25.03.24, 19.15 – 20.45 Uhr, 18 €

PRÄSENTATIONEN MIT POWERPOINT

Online-Seminar „Gewusst wie" PowerPoint – Gestaltungstipps für Präsentationen

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren, worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie PowerPoint-Präsentationsfolien ansprechend gestalten können. Lassen Sie sich inspirieren.
Online via MS Teams **A2351_O**
Do, 25.04.24, 19.15 – 20.45 Uhr, 18 €

Online-Seminar „Gewusst wie" PowerPoint – Folienmaster: Vorteile, Tipps & Tricks

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten? Sollen z.B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen! In diesem Online-Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Arbeit mit dem Folienmaster und Sie erfahren, wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen können als bisher.
Onlinekurs **A2352_O**
Mo, 08.04.24, 19.15 – 20.45 Uhr, 18 €

Online-Seminar „Gewusst wie" PowerPoint – Präsentationen mit Animationen

Sie können mit Hilfe gelungener PowerPoint-Animationen in Ihren Präsentationen die Aufmerksamkeit Ihres Publikums hervorragend auf bedeutsame Punkte lenken und wichtige Informationen besonders betonen. Microsoft PowerPoint bietet Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten, um Texte, Bilder oder Formen und vieles mehr in Po-

werPoint-Präsentationen zu animieren. Mithilfe von Effekten werden Objekte eingeblendet, ausgeblendet oder verschoben oder Sie können die Größe oder Farbe von Objekten ändern. In diesem Seminar lernen Sie die Schritte kennen, um eine dynamische und interaktive Präsentation zu erstellen. Lassen Sie sich inspirieren!
Onlinekurs **A2353_0**
Di, 30.04.24, 17.00 – 18.30 Uhr, 18 €

E-MAIL-PRAXIS

vhs.online: So meistern Sie Ihre E-Mail-Flut

Sie erhalten täglich eine Flut an E-Mails und wollen den Überblick nicht verlieren? In diesem Webinar erhalten Sie: • wichtige Hintergrundinformationen zur menschlichen Informationsverarbeitung • Tipps zur Einschätzung der Relevanz von E-Mails sowie zur Optimierung Ihres persönlichen Postfachs • Strategien zur Vermeidung unnötiger E-Mails • Anregungen für ein erfolgreiches Kommunikationsverhalten.
Onlinekurs **A2360_0**
Do, 14.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

Beratungstage zur beruflichen Fort- und Weiterentwicklung

Christoph Hafner vom Berufsbildungswerk Rosenheim bietet in seiner Funktion als Weiterbildungsinitiator für die Region Oberbayern persönliche Beratung zu rund um die berufliche Fort- und Weiterbildung und den passenden Fördermöglichkeiten an.

Do, 22.02.2024 • Do, 25.04.2024 • Do, 27.06.2024

Jeweils von 16.00 – 18.00 Uhr, Besprechungsraum der vhs, Spitalstraße 7, 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm.

Die Terminvereinbarung und telefonische Auskünfte können direkt unter der Telefon 08091 51-3098 oder per Mail unter c.hafner@bfw-muenchen.de erfolgen.
Mehr Infos finden Sie zusätzlich unter http://www.kommweiter.bayern.de/lotse

Gefördert vom
Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

DATENSCHUTZ

Online-Seminar: Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass

In diesem Online-Seminar geht es um Ihre heilige Daten, den Zugangsdaten zu Ihren Internet-Benutzerkonten. Der Referent erklärt: • warum sie so gut geschützt werden müssen • wie und wo sie idealerweise aufbewahrt werden können. Dabei werden auch Tipps für eine sichere Wahl von Passwörtern und der Einsatz von Zwei-Faktor-Authentisierungangesprochen. Daraus kann auch leicht ein Dokument für den Digitalen Nachlass erstellt werden. Denn Sie sollten sich Gedanken machen, wie Vertraute an elektronische

Mit Erfolg zur mittleren Reife!
NEU: Übertritt aus Klasse 4!
+ Klassen 5, 6, 7, 8 und 9 in völlig neue Eingangsklassen!
PRIVATE WIRTSCHAFTSSCHULE INGOLSTADT
modern - praxisnah - digital
Brückenkopf 1 // Haus D • 85051 Ingolstadt
Telefon: 0841 966 91-0 • Homepage: **ws-in.de**

Zugangsdaten kommen und helfen können, wenn Sie „nicht mehr können"? Man sollte für Vertrauenspersonen und für den „Fall-der-Fälle" einen Zugang zu diesen elektronischen Schlüsseln wie eine Patientenvollmacht oder Testament vorsorglich regeln.

Matthias Weller ist seit 2012 VHS-Dozent und unterstützt mit Leidenschaft bei IT-Themen wie Virtueller Unterricht, IT-Sicherheit und mobile Endgeräte.

Online via MS Teams **A2370_O**
Di, 19.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Online-Vortrag: Datenschutz für die Familie

Von A wie Anonymität bis W wie Web-Of-Trust: Was gibt es beim täglichen Umgang mit Smartphone oder/und Computer zu beachten, so dass die gesamte Familie besser informiert ist? Typische Begriffe und Gefahren werden erklärt, Sie verstehen die Hintergründe und erkennen viele Einstellmöglichkeiten. Ein paar Beispiele aus dem Inhalt: • Anonymität: Wann und wie bleibe ich lieber anonym? • App-Check: Worauf achte ich vor der Auswahl einer App? • Digitale Identität: Kennwortsystem, Zweifaktor, Phishing • Mobilfunktarife: Tarifwahl, Roaming, Drittanbieter • Social Media: Mehr Privatsphäre bei Facebook & Co. • Web-Of-Trust: Webseitenbewertung erkennen. Dieser Kurs ist für die gesamte Familie sinnvoll.

Matthias Weller ist seit 2012 VHS-Dozent und unterstützt mit Leidenschaft bei IT-Themen wie Virtueller Unterricht, IT-Sicherheit und mobile Endgeräte.

Online via MS Teams **A2371_O**
Di, 07.05.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Keinen Platz mehr bekommen?

Dann lassen Sie sich auf jeden Fall auf die Warteliste setzen! Es werden immer wieder Plätze frei!

Tablet und Smartphone für Einsteiger – Android

Ein Kurs für frischgebackene Besitzer eines Smartphones oder eines Tablet-Computers mit dem Betriebssystem Android. Gemeinsam lernen Sie die zahlreichen Funktionen Ihres Gerätes kennen und sinnvoll zu nutzen. Schritt für Schritt gehen wir vor und Sie lernen wichtige Grundeinstellungen vorzunehmen, ein E-Mail-Konto einzurichten, Ihr Gerät mit einem Internetzugang zu verbinden (WLAN), sich Ihren persönlichen Startbildschirm einzurichten, Bluetooth zu nutzen und vieles mehr.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit geladenem Akku und Netzteil mit.

Raimund Kaindl, Geprüfter Berater für Elektromobilität (HWK)

Gesundheitsraum OG,
Spitalstr. 7 **A2376**
Fr, 03.05.24, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 04.05.24, 08.30 – 15.30 Uhr, 68 €
Kurs nicht geeignet für Besitzer von Apple-Geräten.

Datenschutzerklärung – DSGVO

Der Schutz Ihrer Privatsphäre und Ihrer persönlichen Daten bei der Nutzung unserer Webseiten ist uns wichtig. Daher halten wir uns strikt an die Regeln der Datenschutzgesetze. Im Folgenden erläutern wir, welche Informationen wir während Ihres Besuches auf unseren Webseiten erfassen und wie diese Informationen genutzt werden.

• Personenbezogene Daten

Personenbezogen sind Daten dann, wenn sie mit Ihrer Person in Verbindung gebracht werden können und Aussagen zu Ihrem Verhalten oder Ihren Eigenschaften liefern. Dazu gehören natürlich Ihr Name, Adresse, Postanschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse, aber auch Angaben zu Ihren möglichen Interessen, sofern diese Angaben Ihnen persönlich direkt oder indirekt zugeordnet werden können.

• Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unseren Internetauftritt werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Server unseres Providers gespeichert. Dieser Datensatz besteht aus Ihrer IP-Adresse, Datum und Uhrzeit der Anforderung, dem Namen der angeforderten Datei, dem Dateinamen, von der aus die Datei angefordert wurde, der übertragenen Datenmenge und dem Zugriffsstatus, einer Beschreibung des verwendeten Webbrowsers und Betriebssystems sowie dem Namen Ihres Internet Service Providers. Diese Daten werden aus technischen Gründen erhoben. Eine Auswertung findet ausschließlich zu statistischen Zwecken und ohne Personenbezug statt.

• Cookies

Die Homepage der vhs Pfaffenhofen verwendet Cookies. Diese werden benötigt, damit Sie sich einloggen können (wenn Sie einen Login angelegt haben) oder damit Kurse, die Sie buchen wollen und die Sie in den Warenkorb gelegt haben, nicht aus dem Warenkorb gelöscht werden, wenn Sie nochmals andere Angebote auf unserer Seite aufsuchen. Auch Daten, die Sie in Anmeldeformulare eingeben, gehen bei einem Wechsel der Seite nicht verloren. Die Cookies dienen dazu, die Anmeldung für Sie komfortabler zu machen.

Nachdem Sie Ihren Browser geschlossen haben, werden die Cookies von Ihrem Rechner gelöscht. Die Verwendung von Cookies kann durch Einstellungen des Browserprogrammes vom jeweiligen Nutzer ausgeschaltet werden.

Wenn Sie die Nutzung von Cookies komplett ausschließen wollen, steht es Ihnen offen, sich telefonisch anzumelden: 08441 490480.

Auf dieser Website werden mit Technologien der etracker GmbH (www.etracker.com) Daten zu Marketing- und Optimierungszwecken gesammelt und gespeichert. Aus diesen Daten können unter einem Pseudonym Nutzungsprofile erstellt werden. Hierzu können Cookies eingesetzt werden. Bei Cookies handelt es sich um kleine Textdateien, die lokal im Zwischenspeicher des Internetbrowsers des Seitenbesuchers gespeichert werden. Die Cookies ermöglichen die Wiedererkennung des Internetbrowsers. Die mit den etracker-Technologien erhobenen Daten werden ohne die gesondert erteilte Zustimmung des Betroffenen nicht dazu benutzt, den Besucher dieser Website persönlich zu identifizieren und nicht mit personenbezogenen Daten über den Träger des Pseudonyms zusammengeführt. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden.

• Online-Angebote

Wir setzen in Online-Angeboten unter anderem die Software „Zoom Meetings“ ein.

Die Software wird von Zoom Video Communications, Inc., 55 Almaden Boulevard, 6th Floor, San Jose, CA 95113 +1.888.799.9666 | info@zoom.us betrieben.

Bitte informieren Sie sich hier über die exakten Bedingungen bei der Nutzung dieser Software.

Für den Fall, dass Sie an einem Online-Kurs (z. B. mit ZOOM) teilnehmen, benötigt Ihr(e) Dozent(in) Ihre E-Mail-Adresse, um Ihnen die nötigen Zugangsdaten zur Teilnahme an den Videokonferenzen zuzusenden. Mit der Teilnahme am Online-Kurs stimmen Sie der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse zu diesem Zweck zu.

• Infoanforderung/Bestellung

Damit wir die von Ihnen gewünschten Leistungen erbringen können, benötigen wir Namen und Kontaktdaten. Diese Daten erheben und verwenden wir nur, soweit es für die Erbringung der Leistung notwendig ist. Dazu kann es erforderlich sein, Ihre persönlichen Daten an Unternehmen weiterzugeben, die wir zur Erbringung der Dienstleistung einsetzen. Eine Übermittlung an Empfänger in Drittstaaten findet nicht statt.

• Facebook „Gefällt mir“-Button wird derzeit nicht verwendet.
• Twitter „Tweet“ Buttons wird derzeit nicht verwendet.
• Googles „+1“-Button wird derzeit nicht verwendet.
• Google Analytics (Webanalyse/-tracking) wird derzeit nicht verwendet
• Etracker

(Webanalyse/-tracking)

Auf dieser Website werden mit Technologien der etracker GmbH (www.etracker.com) Daten zu Marketing- und Optimierungszwecken gesammelt und gespeichert. Aus diesen Daten können unter einem Pseudonym Nutzungsprofile erstellt werden. Hierzu können Cookies eingesetzt werden. Bei Cookies handelt es sich um kleine Textdateien, die lokal im Zwischenspeicher des Internetbrowsers des Seitenbesuchers gespeichert werden. Die Cookies ermöglichen die Wiedererkennung des Internetbrowsers. Die mit den etracker-Technologien erhobenen Daten werden ohne die gesondert erteilte Zustimmung des Betroffenen nicht dazu benutzt, den Besucher dieser Website persönlich zu identifizieren und nicht mit personenbezogenen Daten über den Träger des Pseudonyms zusammengeführt. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden.

• Newsletter

Wenn Sie sich für einen Newsletter anmelden, nutzen wir Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung des Newsletters. Sie können sich jederzeit von dem Bezug abmelden. Eine anderweitige Nutzung Ihrer E-Mail-Adresse findet nicht statt. Wenn Sie den Newsletter öffnen oder einen Link darin anklicken, wird dies über unseren Webserver protokolliert (Datum, Uhrzeit, Mail-Adresse). Das dient internen statistischen Zwecken. Diese Daten werden nicht zu persönlichen Nutzungsprofilen zusammengeführt.

• Kontaktformular und andere Datenerfassung

Weitergehende personenbezogene Daten werden nur erfasst, wenn Sie uns diese Angaben freiwillig zur Verfügung stellen, etwa im Rahmen einer Anfrage. Wir verwenden diese Daten nur zur Beantwortung Ihrer Anfragen, zur Abwicklung der mit Ihnen geschlossenen Verträge und für die technische Administration. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht ohne Ihre Zustimmung statt.

• Sicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

• Hinweis auf mangelnde Vertraulichkeit bei Internet-Kommunikation

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation über das Internet (z. B. per E-Mail) keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

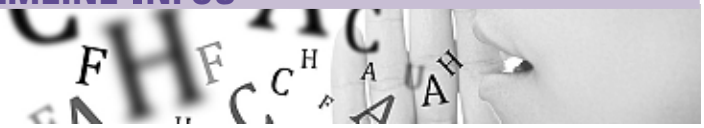
• Hinweis auf Auskunftsrecht

Sie haben das Recht, auf Antrag unentgeltlich Auskunft zu erhalten, welche Daten über Sie gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Zusätzlich haben Sie das Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten sowie auf Sperrung und Löschung, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist.

• Kontaktmöglichkeit

Sollten Sie noch Fragen zum Datenschutz haben, so wenden Sie sich bitte per E-Mail an: (vhs@landratsamt-paf.de)

SPRACHKURSE – ALLGEMEINE INFOS



„Die Sprache ist der Schlüssel zur Welt“
Wilhelm von Humboldt

Sprache öffnet Türen. Sie ist gelebte Kultur und erweitert den Horizont.

Lernen Sie andere Nationen kennen und entdecken Sie mit uns die Welt der Sprachen – von Basiskenntnissen für den Urlaub, für Gespräche mit Freunden und Bekannten oder Kenntnissen für den Beruf.

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.

Darüber hinaus beraten wir Sie gerne persönlich oder telefonisch zu unseren Geschäftszeiten

Fremdsprachen (außer Deutsch)
Melanie Bayerlein,
08441 274560

Deutsch als Fremdsprache
Lucie Nothnagel,
08441 27449

Wie geht’s weiter?

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

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.

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

Informationen zur Anmeldung zum Integrationskurs

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 Deutschtest für Zuwanderer (B1) und den Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland", dann erhalten Sie vom Bundesamt für Migration die Bescheinigung über den erfolgreichen Abschluss des Integrationskurses.

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

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

Selbstzahler können teilnehmen, sofern freie Kursplätze zur Verfügung stehen.

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

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

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

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

Anmeldung zum Integrationskurs:

Zur Anmeldung kommen Sie bitte ins VHS Büro, Hauptplatz 22. Bringen Sie bitte die **Verpflichtung** oder Ihre **Zulassung** und Ihren **Ausweis** mit.
Wir stufen Ihre Deutschkenntnisse kostenlos ein, beraten Sie, informieren Sie über freie Kursplätze und melden Sie schließlich verbindlich an.

So können Sie die Zulassung zum Integrationskurs selbst beantragen:

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

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

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

Vorteile einer Zulassung durch das Bundesamt:
Sie bezahlen pro Modul (100 Unterrichtsstunden) nur 229 € statt regulär 458 €. In Härtefällen gibt es die Möglichkeit der Kostenbefreiung durch das Bundesamt.
Die Abschlussprüfung ist kostenlos, unter bestimmten Voraussetzungen auch bei einer Wiederholung der Abschlussprüfung.
Bei erfolgreichem Abschluss des Integrationskurses innerhalb von zwei Jahren (nach Ausstellung der Teilnahmeberechtigung) erhalten Sie auf Antrag 50 Prozent der von Ihnen gezahlten Gebühr rückerstattet.

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

Keinen Platz mehr bekommen?

Dann lassen Sie sich auf jeden Fall auf die Warteliste setzen!
Denn es wird immer mal wieder ein Platz frei – und dann sind Sie vielleicht schon der Nächste! Und außerdem können wir bei großer Nachfrage noch einen Zusatzkurs einrichten …

Deutsch-Zertifikate

In den Deutsch-Kursen der vhs können Sie sich auf die Prüfungen des Goethe Instituts oder auf den Deutschtest für Zuwanderer vorbereiten.

Start Deutsch A1

Die Prüfung dokumentiert die erste Stufe (A1) im *Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).* Mit dem erfolgreichen Abschluss weisen Sie nach, dass Sie sich auf einfachste Weise auf Deutsch verständigen können, wenn der Gesprächspartner langsam und deutlich spricht. Er dient z. B. als Nachweis einfacher Deutschkenntnisse im Visumverfahren beim Ehegattennachzug.

Die Prüfung wird in Pfaffenhofen nur bei Bedarf durchgeführt. Weitere Prüfungsorte sind in Dachau, Neuburg oder Freising an der dortigen vhs.

Zertifikat Deutsch B1
Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

In dieser Prüfung zeigen Sie, dass Sie die deutsche Umgangssprache verstehen, sprechen und schreiben und auch einen etwas längeren Lesetext dem Sinn nach gut verstehen können. Sie können die Prüfung als Goethe-Prüfung oder als Deutschtest für Zuwanderer ablegen.

Die nächsten Termine für den Deutschtest für Zuwanderer in Pfaffenhofen erfahren Sie im vhs-Büro Pfaffenhofen, Tel. 08441 27-4008

Weitere Prüfungsorte sind Ingolstadt, Dachau, Freising oder München (siehe unter www.vhs-sprachpruefungen.de).

Zertifikat B2 (telc oder Goethe)

Mit dem Zertifikat B2 weisen Sie nach, dass Sie ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

Den nächsten Prüfungstermin in Pfaffenhofen erfahren Sie im vhs-Büro (Tel. 08441 / 27 4008).

Weitere Prüfungsorte: vhs Ingolstadt, vhs Neuburg

Goethe-Zertifikat C1

Damit weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen: Sie können sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und auch schwierigere Texte verstehen. Das Zertifikat C1 hat weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und wird von Arbeitgebern als Nachweis solider allgemeinsprachlicher Deutschkenntnisse anerkannt. Viele Fachhochschulen und einige deutsche Universitäten akzeptieren die Prüfung als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für ein Studium.

Nächste Prüfungsorte: vhs Ingolstadt, vhs Neuburg oder vhs Freising:
Termine siehe unter www.vhs-sprachpruefungen.de

TestDaF (für das Studium an deutschen Hochschulen)

Der TestDaF ist eine international anerkannte Sprachprüfung vor allem für ausländische Studienbewerber, die in Deutschland studieren wollen. Der Test setzt Sprachkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau voraus und zwar mindestens Niveau B2 des Europäischen Referenzrahmens (entspricht etwa 700 bis 800 Stunden Deutschunterricht). In einem Modelltest können Interessenten vorab feststellen, ob ihre Deutschkenntnisse bereits ausreichen. (Näheres unter www.testdaf.de).

Nächster Prüfungsort: vhs Dachau

Laufende Integrationskurse

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

Alphabetisierungskurs – Integrationskurs -

vormittags ab Modul 3
Gayane Brutyan
Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Mi/Do/Fr, 08.30 – 11.45 Uhr, ab 21.02.24.

Alphabetisierungskurs – Integrationskurs –

abends ab Modul 3
Victoria Meyer
Realschule, Raum B214
Mo/Do/Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, ab 22.02.24.

Alphabetisierungskurs – oder allgemeiner Integrationskurs -

vormittags ab Modul 1 (steht noch nicht fest)
Iuliia Oswald
Zentrum für Berufs- und Familienbildung, Rot-Kreuz-Straße 2, Lehrsaal 3
Mo/Mi/Do, 08.30 – 11.45 Uhr, voraussichtlich ab 08.04.2024.

Integrationskurs – abends ab Modul 1

Astrid Hörske
Realschule, Raum C112
Mo/Di/Do, 18.00 – 21.00 Uhr, ab 26.02.24.

Integrationskurs – abends ab Modul 1

Victoria Meyer / Julia Dougherty
Realschule, Raum B212
Di/Mi/Fr, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 11.03.24

Integrationskurs – vormittags ab Modul 2

Anna Tyka
Haus der Begegnung, Raum 203 (2. Stock)
Mo/Mi/Do, 08.30 – 11.45 Uhr, ab 10.04.24.

Integrationskurs – vormittags ab Modul 3

Alina Byelogurova
vhs Spitalstraße 7, Gesundheitsraum (OG)
Di/Mi/Do, 08.30 – 11.45 Uhr, ab 21.03.24.

Integrationskurs – abends ab Modul 4

Alina Byelogurova
Realschule, Raum C114
Mo/Di/Do, 18.00 – 21.00 Uhr, ab 12.03.24.

Integrationskurs – vormittags ab Modul 5

Lucie Nothnagel
Haus der Begegnung, Raum 203 (2. Stock)
Di/Do/Fr, 08.30 – 11.45 Uhr, ab 20.02.24.

Integrationskurs – abends ab Modul 5

Svitlana Ziskins
Realschule, Raum B313
Mo/Di/Do, 18.00 – 21.00 Uhr, ab 04.03.24.

Integrationskurs vormittags ab Modul 6

Eszter Steger
vhs-Seminarraum, Poststraße 3
Mo/Di/Fr, 09.00 – 12.15 Uhr, ab 26.02.24.

Integrationskurs abends ab Modul 6

Irina Lapenko
Realschule, Raum C107
Di/Mi/Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, ab 12.04.24.

Integrationskurs – vormittags Orientierungskurs

Angelika Herrmann
Zentrum für Berufs- und Familienbildung, Rot-Kreuz-Straße 2, Lehrsaal 3
Di/Mi/Fr, 08.30 – 11.45 Uhr, ab 05.03.2024.

Integrationskurs – abends Orientierungskurs

Margarete Kohlhuber / Nina Dix
Realschule, Raum B305
Mo/Di/Do, 18.00 – 21.00 Uhr, ab 19.02.24.

Integrationskurs – abends Orientierungskurs Gemeinde Jetzendorf

Renate Holler-Sauer
Altes Rathaus, Poststr. 1 A
Di/Mi/Do, 18.00 – 21.00 Uhr, ab 19.02.24.

Integrationskurs – vormittags Gemeinde Wolnzach

ab Modul 1
Rainer Feldmann
Integrationskursraum
Mo/Di/Mi/Fr, 08.30 – 11.45 Uhr ab 05.02.24.

BERUFSBEZOGENE SPRACHKURSE B2

Gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Berufsbezogener Sprachkurs Deutsch B2 (DeuFöV)

Der Kurs richtet sich an Migranten*innen, die bei der Agentur für Arbeit arbeitssuchend oder beim Jobcenter als arbeitslos gemeldet sind bzw. Personen, die eine sprachliche Qualifizierung im Rahmen der 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).
Voraussichtlich im 1. Halbjahr 2024 beginnt ein neuer Abendkurs.
Lassen Sie sich beraten, Tel. 08441 27449 oder 27467.

DEUTSCH PRÜFUNGEN

Deutsch-Test für Zuwanderer Prüfung Deutsch B1

Mit diesem Test weisen Sie Deutsch-

Deutsch-Kurse Übersicht der Niveaustufen

Beratung: Zur Beurteilung, welche Niveaustufe Ihrem Kenntnisstand entspricht, lesen Sie bitte die Beschreibungen auf Seite 36 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 em neu Brückenkurs „Schritte plus 6“/Menschen B1.2	Integrationskurse Modul 6	Aufbaukurs (300 UE)
	„Schritte plus 5“/Menschen B1.1	Modul 5	
Grundstufe A2	Test Start Deutsch 2 „Schritte plus 4“/Menschen A2.2	Modul 4 (100 UE)	
	„Schritte plus 3“/Menschen A2.1	Modul 3 (100 UE)	Basiskurs (300 UE)
Grundstufe A1	Test Start Deutsch 1 „Schritte plus 2“/Menschen A1.2	Modul 2 (100 UE)	
	„Schritte plus 1“/Menschen A1.1	Modul 1 (100 UE)	

kenntnisse 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 27-4008 über Termine und freie Plätze erkundigen. Prüfungsdauer: schriftlicher Teil 100 Min. und mündliche Prüfung 20 Min.; Prüfungsgebühr: 145 €; 110 € für Teilnehmer an Deutschkursen der vhs bzw. kostenfrei für Teilnehmer an einem Integrationskurs.

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.

Keinen Platz mehr bekommen?

Dann lassen Sie sich auf jeden Fall auf die Warteliste setzen!

Volkshochschulkurse Deutsch ohne BAMF-Förderung 1 x in der Woche

Deutsch B2

Deutsch als Fremdsprache B2

Für Teilnehmer*innen, die die B1-Stufe erfolgreich abgeschlossen haben. Sie vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse, erweitern Ihren Wortschatz und diskutieren über verschiedene Themen. Dieser Kurs ist keine Vorbereitung auf die B2 Prüfung. Interessenten*innen können aber die Telc B2 oder die Goethe B2 Prüfung gerne in München oder Ingolstadt ablegen.
Bitte bringen Sie das Lehrbuch Fokus Deutsch B2, Erfolgreich in Alltag und Beruf, Cornelsen Verlag (alte Ausgabe! Siehe ISBN) mit. Hier eine Themenauswahl: Arbeitswelten, Lebenszeit, Konflikte und Lösungen, Rechte und Pflichten.
Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Fokus Deutsch, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN: 9783060209910 (alte Ausgabe)
Bettina Schnell
Realschule, Raum B214 **A3224**
Mi, 21.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 15 x, 86 € bei 7 -10 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

Englisch A1

NEU! Englisch für Wiedereinsteiger*innen – Easy English Upgrade A1.1 (ab Lekt. 1)

Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber in den letzten Jahren kaum verwendet? Hier können Sie altes Wissen zusammen mit einem Muttersprachler wieder aufleben lassen. Gemeinsam fangen wir noch einmal ganz von vorne an!
Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2).
Bruce MacDonald
Gesundheitsraum OG, Spitalstr. 7 **A3300**
Do, 22.02.24, 17.30 – 19.00 Uhr, 15 x, 122 € bei 5 – 6 Tn, 91 € bei 7 – 15 Tn

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

Sie haben mit Fremdsprachen nicht viel am Hut, möchten aber gerne die Basics für Ihren nächsten Urlaub erwerben oder auffrischen? Wir kümmern uns um die Grundlagen, die fürs Reisen unabdingbar sind: öffentlicher Nahverkehr, Hotel, Restaurant- und Arztbesuche. Sehr kompakt und funktional, mit möglichst wenig Grammatik und anderem „Schnickschnack". Für (Wieder-)Anfänger*innen geeignet.
Mareike Sedlmeier
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3301**
Mo – Fr, 12.02.24 – 16.02.24, jeweils 09.00 – 12.00 Uhr, 5 x, 73 € bei 7 – 15 Tn, 91 € bei 5 – 6 Tn

Englisch für Wiedereinsteiger*innen – Headway English A1 (ab Lekt. 6)

Sie haben Englisch in der Schule gehabt? Das ist aber lange her. Nun wollen Sie die damals gelernten Kenntnisse wieder auffrischen? Dann sind Sie hier richtig!
Fortsetzung des Kurses vom letzten Semester, neue Teilnehmer*innen mit gerin-

Mein Name ist Mareike Sedlmeier. Ich habe seit 2015 hauptberuflich als Übersetzerin für ein großes deutsches Museum gearbeitet und unterrichte seit 2021 bei der VHS. Mein Hauptziel ist es, die Freude an Fremdsprachen zu wecken und Hemmschwellen abzubauen – denn wem nützt es, wenn er die Grammatik in der Theorie beherrscht, sich dann aber nicht traut zu sprechen? Wir üben in entspannter Atmosphäre, schleifen und feilen gemeinsam, bis das gewünschte Sprachniveau erreicht ist.

Mein Name ist Dina Lesser, geboren in Jakarta in Indonesien. Mein Abitur habe ich an einem privaten neusprachlichen Lyceum in den Niederlanden gemacht. Studienaufenthalte in Paris, London, Rom, Florenz, Siena, Gargnano (Sommerkurse der Uni Mailand), Utrecht (Uni für Italienische Sprache und Literatur) und unzählige Seminare der VHS in München haben mich befähigt, Englisch und Italienisch hier in Pfaffenhofen zu unterrichten und das schon seit 25 Jahren. Mit meiner Begeisterung für Sprachen möchte ich gerne Teilnehmer*innen dazu motivieren, eine ganz andere Sprache zu lernen und, noch viel wichtiger, sie auch zu sprechen.

gen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Headway English A1 (Oxford Verlag, ISBN 978-0-19-474123-1).
Andrea Wenzl
Realschule, Raum C108 **A3302**
Mo, 19.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

English Conversation – Headway English A1 (ab Lekt. 6/7)

Sie haben Englisch in der Schule gelernt? Vielleicht ist das schon lange her? In diesem Fortsetzungskurs wenden wir das Gelernte sofort beim Sprechen an. Neue Teilnehmer*innen mit ersten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen! Don't worry, come in and have fun!
Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Headway English A1 (Oxford Verlag, ISBN 978-0-19-474123-1).
Dina Lesser
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A3303**
Di, 20.02.24, 17.00 – 18.30 Uhr, 15 x, 156 € bei 4 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

Englisch für Wiedereinsteiger*innen – Headway English A1 (ab Lekt. 11)

Sie haben Englisch in der Schule gehabt? Jetzt wollen Sie Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dann sind Sie hier richtig! In netter Atmosphäre lernen Sie auch typisch englische und amerikanische Besonderheiten kennen. Feel very welcome to join us! Fortsetzungskurs im 2. Semester, möglicherweise beginnen wir während des Kurses mit einem neuen Lehrwerk. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Headway English A1 (Oxford Verlag, ISBN 978-0-19-474123-1) erst nach der ersten Kursstunde.
Bettina Schnell
Realschule, Raum B215 **A3304**
Do, 22.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

Englisch für Wiedereinsteiger*innen – Headway English A1 (ab Lekt. 6/7)

Sie haben Englisch in der Schule gelernt? Das ist aber lange her! Gemeinsam lernen wir Schritt für Schritt weiter.
Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Don't worry, come in and have fun!
Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Headway English A1 (Oxford Verlag, ISBN 978-0-19-474123-1), großes DIN A4 Heft, kleines Vokabelheft, Wörterbuch.
Dina Lesser
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A3306**
Mo, 26.02.24, 17.00 – 18.30 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 126 € bei 4 Tn

Die ganze Welt der Sprachen: EURO Ingolstadt

Fremdsprachen. Die Leidenschaft zum Beruf machen!

2-jährige Ausbildung zum staatlich geprüften
Fremdsprachenkorrespondenten (m/w/d)
Infoabend:
mittwochs um 18 Uhr

3-jährige Ausbildung zum staatlich geprüften
Übersetzer und Dolmetscher (m/w/d)
Infoabend:
mittwochs um 19 Uhr

EURO INGOLSTADT

Esplanade 36, 85049 Ingolstadt, 08 41 – 17 00 1, www.euro-ingolstadt.de, info@euro-ingolstadt.de

Englisch für Kinder

NEU! Englisch für Kinder (4 – 6 Jahre)

In diesem Kurs werden Kinder von 4 bis 6 Jahren spielerisch an die englische Sprache herangeführt. Mit vielen Bewegungsübungen, Liedern und Spielen werden so erste Wörter und grammatische Strukturen intuitiv erlernt. Dieser Kurs richtet sich an alle wissbegierigen kleinen Kinder, die mit viel Spaß Sprache lernen wollen.
Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.
Mehrsa Vatanparast
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3307**
Di, 20.02.24, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x (nicht am 09.04.), 52 € bei 7 – 9 Tn, 69 € bei 5 – 6 Tn
Kurs nur für Kinder, ohne Eltern.

Englisch für Kinder (4 – 6 Jahre) – 3. Semester

Gleicher Kurs wie oben, aber Fortsetzungskurs im 3. Semester.
Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.
Mehrsa Vatanparast
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A3309**
Mo, 19.02.24, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x (nicht am 08.04.), 52 € bei 7 – 9 Tn, 69 € bei 5 – 6 Tn
Kurs nur für Kinder, ohne Eltern.

Englisch für Kinder (7 – 9 Jahre) – 2. Semester

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!
Fortsetzungskurs vom letzten Semester, neue Kinder mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.
Mehrsa Vatanparast
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3308**
Di, 20.02.24, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x (nicht am 09.04.), 52 € bei 7 – 9 Tn, 69 € bei 5 – 6 Tn

Englisch für Kinder (7 – 9 Jahre) – 3. Semester

Gleicher Kurs wie oben, aber Fortsetzungskurs im 3. Semester.
Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.
Mehrsa Vatanparast
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A3310**
Mo, 19.02.24, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x (nicht am 08.04.), 52 € bei 7 – 9 Tn, 69 € bei 5 – 6 Tn, 73 € bei 4 Tn

Englisch A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 36.

Easy English Uprade A2.1 (ab Lekt. 1)

In diesem Semester beginnen wir mit einem neuen Kursbuch – der ideale Einstieg für neue Teilnehmende! Wenn Sie vor einiger Zeit schon einmal Englisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, sind Sie hier richtig. Wir sprechen im Unterricht die ganze Zeit Englisch um mit der Sprache besser vertraut zu werden. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen entsprechend der Niveaustufe A1 sind herzlich willkommen!
Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Easy English Uprade A2.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122719-7).
Mehrsa Vatanparast
Realschule, Raum B215 **A3311**
Mi, 21.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 15 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

NEU! Advanced Travel English – Intensivkurs mit Grammatik in den Faschingsferien

Sie möchten Ihren nächsten Urlaub zum Anlass nehmen, um noch einmal einen Überblick über die englische Grammatik zu bekommen und Ihren Wortschatz zu erweitern? Dann sind Sie hier richtig! Wir behandeln genau wie im Grundlagenkurs das kleine Reise-ABC inklusive öffentlicher Nahverkehr, Hotel, Restaurant- und Arztbesuche, widmen uns aber auch den sprachlichen Hintergründen und gehen vor allem vokabelmäßig mehr in die Breite. Für diesen Kurs sollten Sie bereits Vorkenntnisse auf A1-Niveau mitbringen.
Mareike Sedlmeier
Gesundheitsraum OG, Spitalstr. 7 **A3313**
Mo – Fr, 12.02.24 – 16.02.24, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 73 € bei 7 – 15 Tn, 91 € bei 5 – 6 Tn

Englisch für Wiedereinsteiger*innen – Headway English A2 (ab Lekt. 12)

You want to get better at English? Then join our group! Wir gehen Schritt für Schritt voran und beginnen im Laufe des neuen Semesters mit dem neuen Buch Easy English Upgrade B1.1. Freies Sprechen mit Spaß am Lernen steht im Vordergrund, neue Kursteilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Bitte das Lehrwerk erst nach der ersten Kursstunde und nach Rücksprache mit dem Dozenten kaufen.
Bruce MacDonald
Gesundheitsraum OG, Spitalstr. 7 **A3314**
Do, 22.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 15 x, 122 € bei 5 – 6 Tn, 91 € bei 7 – 15 Tn

Grammatik-Kompaktkurse

NEU! A focus on: progressive vs. simple Grammatikkompaktkurs

Wann verwende ich die ing-Form und wann nicht? Wir widmen uns 90 Minuten lang gezielt dieser Frage mit Überblick, Übung und Unterhaltung. Kein Material erforderlich, grundlegende Englischkenntnisse sollten vorhanden sein. Es gibt zwei weitere Einzeltermine zu den

Fragen „simple past vs. present perfect" und „will-future vs. going-to" sowie einen Abschlusstermin „mixed tenses", der alle sechs Zeiten abdeckt. Gebucht werden können die Termine einzeln, ganz je nachdem, bei welchen grammatikalischen Formen Sie noch Schwierigkeiten haben.
Geeignet für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Stufe A2 – B1.
Mareike Sedlmeier
Realschule, Raum C113 **A3315**
Mi, 24.04.24, 18.00 – 19.30 Uhr 12 €

NEU! A focus on: present perfect vs. simple past Grammatikkompaktkurs

Wann verwende ich das present perfect und wann nicht? Wir widmen uns 90 Minuten lang gezielt dieser Frage mit Überblick, Übung und Unterhaltung. Kein Material erforderlich, grundlegende Englischkenntnisse sollten vorhanden sein. Es gibt zwei weitere Einzeltermine zu den Fragen „progressive vs. simple" und „will-future vs. going-to" sowie einen Abschlusstermin „mixed tenses", der alle sechs Zeiten abdeckt.
Gebucht werden können die Termine einzeln, ganz je nachdem, bei welchen grammatikalischen Formen Sie noch Schwierigkeiten haben.
Geeignet für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Stufe A2 – B1.
Mareike Sedlmeier
Realschule, Raum C113 **A3316**
Mi, 05.06.24, 18.00 – 19.30 Uhr 12 €

NEU! A focus on: will-future vs. going-to Grammatikkompaktkurs

Wann verwende ich das will-future, wann going-to? Wir widmen uns 90 Minuten lang gezielt dieser Frage mit Überblick, Übung und Unterhaltung. Kein Material erforderlich, grundlegende Englischkenntnisse sollten vorhanden sein. Es gibt zwei weitere Einzeltermine zu den Fragen „simple past vs. present perfect" und „progressive vs. simple" sowie einen Abschlusstermin „mixed tenses", der alle sechs Zeiten abdeckt.
Gebucht werden können die Termine einzeln, ganz je nachdem, bei welchen grammatikalischen Formen Sie noch Schwierigkeiten haben.
Geeignet für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Stufe A2 – B1.
Mareike Sedlmeier
Realschule, Raum C113 **A3317**
Mi, 03.07.24, 18.00 – 19.30 Uhr 12 €

NEU! A focus on: mixed tenses Grammatik-Kompaktkurs

Wann verwende ich welche Zeitform? Wir widmen uns 90 Minuten lang gezielt dieser Frage mit Überblick, Übung und Unterhaltung. Kein Material erforderlich, grundlegende Englischkenntnisse sollten vorhanden sein. Es gibt im Vorfeld drei Einzeltermine zu den Fragen „simple past vs. present perfect", „progressive vs. simple" und „will-future vs. going-to". Wer möchte, kann den Mixed-Tenses-Kurs als Abschluss zu den drei Einzelterminen buchen. Es ist aber mit entsprechenden Vorkenntnissen ebenso möglich, nur den Mixed-Tenses-Kurs oder einen oder mehrere Einzeltermine zu buchen, je nachdem, bei welchen grammatikalischen Formen Sie noch Schwierigkeiten haben.
Geeignet für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Stufe A2 – B1.
Mareike Sedlmeier
Realschule, Raum CK10 **A3318**
Sa, 20.07.24, 09.30 – 11.00 Uhr 12 €

ENGLISCH B1

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B1 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A2 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 36.

At your leisure B1 (ab Lekt. 3)

Weiterführung des Kurses für die Generation 50+. Ein Kurs mit Spaß, ohne Stress und mit mäßigem Lerntempo. Wir starten in diesem Semester mit einem neuen Buch, der ideale Zeitpunkt um als Quereinsteiger zu beginnen
Bitte bringen Sie mit: At your leisure B1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2).
Elke Roßnagel
Haus der Begegnung,
Raum 003 (EG) **A3330**
Mo, 19.02.24, 09.30 – 11.00 Uhr, 11 x, 76 € bei 7 – 12 Tn, 95 € bei 5 – 6 Tn

At your leisure B1 (ab Lekt. 5)

Englisch mit Spaß und Niveau in einer entspannten Gruppe. Wir versuchen unseren Stand durch stetige Wiederholungen zu halten und zu vertiefen.
Bitte bringen Sie mit: At your leisure B1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2).
Elke Roßnagel
Realschule, Raum C111 **A3331**
Mo, 19.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 x, 76 € bei 7 – 15 Tn, 95 € bei 5 – 6 Tn

English Network Now B1.2 (ab Lekt. 4)

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über solide Grundkenntnisse gemäß Niveau-Stufe A2/B1 verfügen. Wir sind eine seit längerem bestehende Kursgruppe, die immer wieder Quereinsteiger aufnimmt. Mit unserem interessanten, aber anspruchsvollen Lehrbuch arbeiten wir im vierten Semester und wiederholen mit vielfältigen Übungen den englischen Wortschatz sowie die Grammatik.
Bitte bringen Sie mit: Schreibmaterial. Das Kursbuch English Network Now B1.2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-605124-8) bitte erst nach der ersten Kursstunde besorgen.
Beate Städtler
Realschule, Raum CK11 **A3332**
Do, 22.02.24, 17.45 – 19.15 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

ENGLISCH B2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B2 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe B1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 36.

Talk, talk, talk

Wie der Kurstitel sagt, wollen wir reden. Es fallen uns so viele aktuelle Themen, interessante Themen, wichtige Themen ein, dass es uns nicht an Ideen mangelt. Sollte dies aber doch passieren, greifen wir auf eine Ausgabe der Zeitschrift „Spotlight" zurück. Grammatik muss zwar auch sein – aber nur so viel wie nötig. Wir würden uns über neue Teilnehmer*innen freuen.
Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug.
Hilary Werner
Haus der Begegnung,
Raum 003 (EG) **A3341**
Do, 07.03.24, 08.50 – 10.20 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 10 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

Life Upper – Intermediate (ab Lekt. 5)

Das Kursbuch „Life" bietet sowohl interessante Themen, die zum Diskutieren und zum gemeinsamen Austausch anregen,

wie auch viel Gelegenheit, Grammatik zu üben. Darüber hinaus sprechen wir über interessante und aktuelle Themen und lesen andere Geschichten.
Bitte bringen Sie mit: Lehrwerk Life Upper – Intermediate 2nd Edition (Cornelsen Verlag, ISBN 9781337286244).
Hilary Werner
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A3342**
Di, 05.03.24, 09.00 – 10.30 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 10 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

English Conversation – Auffrischungskurs am Vormittag (B2)

In diesem Auffrischungskurs können Sie zusammen mit einer Muttersprachlerin aus England Ihre Sprachgewandtheit und Ihr Hörverstehen verbessern. Wir arbeiten ohne Kursbuch und werden aktuelle Themen diskutieren (z.B. anhand von Zeitungsartikeln), Kurzgeschichten besprechen, etc. Die Themen bestimmt die Gruppe.
Bitte bringen Sie mit: Vokabelheft, Schreibmaterial und 2 € für Kopien.
Nicola Hayer
Haus der Begegnung,
Raum 207 (2. Stock) **A3343**
Fr, 01.03.24, 09.00 – 10.30 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 10 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

Conversation after Breakfast

If you enjoy talking about all kinds of things in a friendly group, then join us on Wednesday mornings!
Monica Walzebock
Haus der Begegnung,
Raum 003 (EG) **A3344**
Mi, 21.02.24, 09.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 73 € bei 7 – 12 Tn, 91 € bei 5 – 6 Tn

Conversational English

The course will discuss different topics in a relaxed atmosphere. Current news texts, small grammar exercises and song texts are also part of this course. You should have knowledge according to B2.
Adi Dehn
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3345**
Mo, 19.02.24, 19.45 – 21.15 Uhr, 8 x, 83 € bei 5 – 6 Tn, 62 € bei 7 – 15 Tn

Conversation late on Thursday Mornings

In this small group we talk about what is happening in Pfaffenhofen and the world, travelling, food, books, current events etc. No book required.
Monica Walzebock
Evang. Gemeindezentrum **A3346**
Do, 22.02.24, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x, 91 € bei 5 – 6 Tn, 73 € bei 7 – 10 Tn

ENGLISCH C1

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau C1 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe B2 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 36.

Advanced English – Use it or lose it!

You already have a good grasp of English (minimum B2 level) and you'd like to keep in practice. In this course the emphasis is on speaking. Newspaper or magazine articles, book or film reviews, audio files, humour, anecdotes are just some of the sources we draw on to start off our discussions. Join us and have fun while expanding your vocabulary.
No coursebook required.
Sabina Probst
Realschule, Raum CK11 **A3351**
Mi, 21.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 73 € bei 7 – 15 Tn, 91 € bei 5 – 6 Tn

Monday night is conversation night

We read and discuss texts, play games and talk about whatever interests us – books, films, holidays – you name it we talk about it.
Anne Fishburn
Gasthaus El Greco,
Pfaffenhofen **A3352**
Mo, 19.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!

Bei Kursanmeldungen per Telefon oder Karte erhalten Sie keine Bestätigung; nur dann, wenn Ihr Kurs belegt ist oder abgesagt werden muss, melden wir uns.

Wenn Sie nichts mehr von uns hören, gehen Sie bitte direkt zum Kurs.

vhs

FRANZÖSISCH A1

NEU! Französisch für Anfänger*innen – Chapeau! A1 (ab Lekt. 1)

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer*innen ohne jegliche Vorkenntnisse. Gemeinsam lernen wir die Welt der französischen Sprache kennen.
Bitte bringen Sie mit: Chapeau! A1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003434-5).
Gayane Brutyan
Gesundheitsraum OG,
Spitalstr. 7 **A3400**
Di, 27.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 15 x, 122 € bei 5 – 6 Tn, 91 € bei 7 – 15 Tn

Neu! Französisch für die Reise - Vive les vacances Intensivkurs in den Faschingsferien

Sie planen eine Reise nach Frankreich und haben keine oder nur sehr geringe Französischkenntnisse? Kein Problem, dieser Intensivkurs bereitet Sie darauf vor, mit einem Minimum an Sprache, typische Alltagssituationen zu bewältigen. Sie lernen sich miteinander bekannt zumachen, Lebensmittel einzukaufen oder in einem Café zu bestellen. Außerdem erfahren sie einiges über Kultur, Land & Leute.
Bitte bringen Sie mit: Vive les vacances (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-117243-5).
Gayane Brutyan
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3401**
Mo – Fr, 12.02.24 – 16.02.24, täglich 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 91 € bei 5 – 6 Tn, 73 € bei 7 – 12 Tn

Voyages neu A1 (ab Lekt. 4)

Wir setzen den Kurs vom letzten Semester fort und vertiefen unsere Französischkenntnisse. Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte bringen Sie mit: Voyages neu A1 (Klett Verlag, ISBN 978-312-529412-7).
Andrea Wenzl
Realschule, Raum C108 **A3401**
Mo, 19.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

„Une baguette, s'il vous plaît" – Voyages neu A1 (ab Lekt. 6/7)

Ein Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Haben Sie Zeit und Lust, etwas Neues zu lernen? Möchten Sie in die Farbenpracht und das Flair Frankreichs eintauchen und sich mit Einheimischen unterhalten können? Der Einstieg in diese neue Welt darf auch Spaß machen. Deshalb werden Lieder und spielerische Elemente den Unterricht mit dem Lehrbuch bereichern. Informationen gibt auch gerne die Kursleiterin unter Tel. 08441 72473.
Bitte bringen Sie mit: Voyages neu A1 (Klett Verlag, ISBN 978-312-529412-7) und 2 € für Kopien.
Renate Hofmann
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3403**
Di, 20.02.24, 09.15 – 10.45 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 12 Tn
Kein Kurs am 09.03.24 und 14.05.24

Chapeau! A1 (Wiederholungskurs)

Wir setzen den Kurs vom letzten Semester fort und lernen die Sprache und Kultur Frankreichs besser kennen. Nachdem wir unser Lehrwerk Voyages neu A1 abgeschlossen haben, wollen wir die Niveaustufe A1 noch einmal mit einem neuen Buch wiederholen und intensivieren. Neben der Arbeit mit dem Lehr- und Arbeitsbuch üben wir authentische Kommunikation mithilfe von diversen Dialogen über alltagsrelevante Themen.
Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte kaufen Sie das Buch Chapeau! A1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003434-5) erst nach der ersten Kursstunde.
Gayane Brutyan
Gesundheitsraum OG,
Spitalstr. 7 **A3405**
Di, 20.02.24, 19.40 – 21.10 Uhr, 15 x, 122 € bei 5 – 6 Tn, 91 € bei 7 – 15 Tn

FRANZÖSISCH A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 36.

Französisch am Vormittag – Auffrischungskurs – On y va! A2 (ab Lekt. 6)

Für alle, die am Vormittag Zeit und Lust haben, ihre Französischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus unterschiedlichen Texten, Chansons und anderen Elementen, die den Unterricht mit dem Lehrbuch ergänzen und bereichern. Die Vorkenntnisse sollten dem Niveau A1 entsprechen (vgl. Infos zu den Sprachkursen). Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Informationen gibt auch gerne die Kursleiterin unter Tel. 08441 72473.
Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch „On y va! A2" (Hueber Verlag, aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4) und 2 € für Kopien.
Renate Hofmann
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3407**
Mo, 19.02.24, 10.15 – 11.45 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn
Kein Kurs am 08.04.24 und 13.05.24.

Le Château des Carpathes – Lektürekurs (ab Lekt. 7)

Jules Verne a publié „Le Château des Carpathes" en 1892. C'est un roman „gothique": L'action sentimentale se situe dans un lieu inquiétant, les personnages sont étranges, les phénomènes sont terrifiants, les superstitions nombreuses...
Wir setzen die Lektüre fort mit Übersetzung, Grammatikübungen und stilistischer Textanalyse. Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte bringen Sie mit: Buch „Le Château des Carpathes" (Hachette, LFF classique, Niveau A2, ISBN 978-3-19-393307-2).
Lisa Schmaus
Realschule, Raum C109 **A3409**
Di, 05.03.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x, 88 € bei 7 – 10 Tn, 115 € bei 5 – 6 Tn

vhs vhs

FRANZÖSISCH B1/B2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B1 bzw. B2 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A2 bzw. B1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 36.

Lust auf Französisch? (Vormittagskurs)

Für alle, die am Vormittag Zeit und Lust haben, ihre Französischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus unterschiedlichen Texten, Chansons und anderen Elementen, die den Unterricht mit dem Lehrbuch ergänzen und bereichern. Voraussetzung: Vorkenntnisse entsprechend der Grundstufe A2 (vgl. Infos zu den Sprachkursen). Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Informationen gibt auch gerne die Kursleiterin unter Tel. 08441 72473.
Bitte bringen Sie mit: „Chapeau B1" (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-143434-2) ab Lektion 2/3; 2 € für Kopien.
Renate Hofmann
Haus der Begegnung,
Raum 207 (2. Stock) **A3410**
Do, 22.02.24, 09.15 – 10.45 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 12 Tn
Kein Kurs am 16.05.24

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

Mein Name ist Sébastien Raguin und ich bin Lehrer im Fach Französisch als Fremdsprache ab der Stufe B2. Ich bin Franzose, 37 Jahre alt, verheiratet, habe 2 Kinder, wohne in Deutschland seit 2010 und bin hauptberuflich Ingenieur im Bereich Maschinenbau. Ich bin 2010 mit nur groben Deutsch-Vorkenntnisse nach Deutschland gekommen und habe an vielen Deutschkursen teilgenommen. Dadurch habe ich auch Erfahrung sammeln können. Was hat gut geklappt? Was eher nicht?
Mir ist es wichtig, dass sich jeder im Kurs gut fühlt und sich traut, auf Französisch zu sprechen. Nur dadurch wird die Freude am Lernen gefördert.

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 **A3411**
Mo, 04.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 73 € bei 7 – 12 Tn, 91 € bei 5 – 6 Tn

ITALIENISCH A1

NEU! Italienisch für Anfänger*innen – Dieci (ab Lekt. 1)

Starten Sie mit uns zu einem neuen Kurs für Anfänger*innen. Hier lernen Sie, Bekanntschaft mit Italiener*innen zu schließen und erste kurze Gespräche zu führen.
Bitte bringen Sie mit: Einen Schreibblock und einen Schnellhefter für Zusatzblätter, 4 € Kopierkosten. Das Lehrbuch Dieci A1 (ISBN 978-3-19-005647-7) sollten Sie erst nach dem ersten Kurstermin kaufen.
Bernd Duschner
Realschule, Raum C105 **A3500**
Mo, 26.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 15 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

NEU! Italienisch für Anfänger*innen – Kompaktkurs in den Pfingstferien

Ein Kompaktkurs für „echte" Anfänger *innen ohne Vorkenntnisse. Mit viel Spaß und Einsatz üben wir in einer interaktiven Gruppe die erste Grammatik, den ersten Wortschatz und besonders das Sprechen miteinander – ohne Lehrbuch!
Bitte bringen Sie mit: großes DIN A4-Heft, kleines Vokabelheft, Wörterbuch.
Dina Lesser
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3501**
Di, 21.05.24 bis Fr, 31.05.24, täglich 18.00 – 19.30 Uhr (außer an Feiertagen), 8 x, 83 € bei 5 – 6 Tn, 62 € bei 7 – 8 Tn
Findet täglich werktags während der Pfingstferien statt.

Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 4)

Die ersten Schritte auf italienischem Parkett sind gelungen: wir haben gelernt, Kontakte aufzunehmen, haben uns in der Gruppe persönlich vorgestellt und schon gemeinsam ein Restaurant besucht. Jetzt, im 2. Semester ist die Freizeit unser Thema: kochen und tanzen, Radfahren und Tennis, Kino und Fernsehen. Dabei wächst der Wortschatz und wir werden immer sicherer in der Grammatik.
Bitte bringen Sie mit: Einen Schreibblock und einen Schnellhefter für Zusatzblätter, 4 € Kopierkosten sowie das Lehrbuch Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-205438-9).
Dr. Franziska Krammer-Keck
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A3502**
Mi, 21.02.24, 16.00 – 17.30 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 15 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

Dieci! Italienisch A1 (ab Lekt. 4/5)- blended learning

Das Buch Dieci wurde mitunter für Onlinekurse konzipiert. Die Zahl 10 (dieci) spielt in den Lektionen eine wichtige Rolle: jede Einheit besteht aus 10 Aufgaben, 10 Vokabeln und 10 interessanten Informationen über Italien und die italienische Kultur. Mit diesem Buchkonzept wird Italienisch lernen zum Kinderspiel! Ihre Reiseleitung Ludwig-Paul Forchhammer begleitet Sie hierbei gerne.
Blended learning Kurs: Der Kurs findet überwiegend online über Zoom und die Lernplattform vhs.cloud statt und wird durch ein paar Präsenztermine ergänzt. So werden die Vorteile beider Lernformate kombiniert. Sie können überwiegend ortsunabhängig lernen und dennoch die anderen Teilnehmer*innen persönlich kennenlernen und technische Probleme klären.
Sie benötigen: Buch „Dieci. Lezioni di Italiano A1" (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7), Kleingeld für Kopien.
Ludwig-Paul Forchhammer
Onlinekurs **A3503_B**
Do, 22.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 91 € bei 5 – 6 Tn, 73 € bei 7 – 12 Tn
Der erste und letzte Kurstermin, sowie ein Termin in der Kursmitte findet in Präsenz statt, alle anderen sind online (u.U. können sich die Präsenztage noch ändern).

Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 5/6)

Es ist nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen! In diesem Kurs wird der Fokus von Beginn an auf der freien Konversation liegen. Wir üben das Sprechen in kleinen Rollenspielen. Fortsetzung des Kurses vom letzten Semester, neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch „Nuovo Espresso 1" (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0).
Angela Vece
Haus der Begegnung,
Raum 003 (EG) **A3504**
Di, 20.02.24, 10.10 – 11.40 Uhr, 11 x, 95 € bei 5 – 6 Tn, 76 € bei 7 – 15 Tn

Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 5/6)

Es ist nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen! In diesem Kurs wird der Fokus von Beginn an auf der freien Konversation liegen. Wir üben das Sprechen in kleinen Rollenspielen. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!
Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch „Nuovo Espresso 1" (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0).
Angela Vece
Haus der Begegnung,
Raum 003 (EG) **A3505**
Do, 22.02.24, 10.30 – 12.00 Uhr, 10 x, 91 € bei 5 – 6 Tn, 73 € bei 7 – 12 Tn

Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 7)

Fortsetzung des Kurses vom letzten Semester. In diesem Kurs lernen Sie, Bekanntschaft mit Italiener*innen zu schließen und erste kurze Gespräche zu führen. Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte kaufen Sie das Kursbuch Nuovo Espresso 1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9) erst nach der ersten Kursstunde.
Sabrina Capobianco
Realschule, Raum B201 **A3506**
Di, 20.02.24, 17.55 – 19.25 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 8)

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. Dieser Kurs findet von Anfang an fast ausschließlich auf Italienisch statt (Italienisch-Italienisches Unterrichtskonzept). So lernen auch Anfänger*innen von Anfang an den Klang der Sprache kennen und werden zum Sprechen angeregt. Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Bitte bringen Sie mit: Nuovo Espresso 1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0).
Alessia Vella
Realschule, Raum C110 **A3507**
Di, 20.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x 115 € bei 5 – 6 Tn, 88 € bei 7 – 15 Tn

vhs.online: Italienisch intensiv – Aussprache

Die Aussprache mancher italienischer Laute ist für deutsche Lerner nicht ganz einfach. Etwa Doppelkonsonanten oder Wörter mit Akzent. Da helfen eine kurze Einführung, die auf die Besonderheiten abzielt und einfache Regeln, die die Aussprache und Betonung von Anfang an verbessern.
Onlinekurs **A3509_O**
Mi, 15.05.24, 18.00 – 20.00 Uhr,
Preis: 15,40 €

Welcher Kurs ist der richtige?

Unsere Fremdsprachenkurse orientieren sich an dem *Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen:*

Grundstufe A1+A2

Mittelstufe B1+B2

Aufbaustufe C1+C2

Bitte stufen Sie danach Ihre Kenntnisse ein. Die Beschreibung der sprachlichen Fertigkeiten der einzelnen Stufen finden Sie auf Seite 36.

Gerne beraten wir Sie auch persönlich:

NEU! Telefon: 08441 27-4000

NEU! Info-Telefon für Deutschkurse: 08441 27-4008

?

vhs

ITALIENISCH A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 36.

NEU! Italienisch für Wiedereinsteiger*innen in den Pfingstferien (Kompaktkurs)

Ein Kompaktkurs für Teilnehmer*innen, die schon einen oder mehrere Italienisch-Kurse besucht haben. Wir fangen nochmal von vorne an, je nach Stärke der Gruppe gehen wir schneller voran. Wir üben besonders das Sprechen, um uns in Alltagssituationen zurechtzufinden. Dieser Kurs findet ohne Lehrbuch statt.
Bitte bringen Sie mit: Großes DIN A4 Heft, kleines Vokabelheft, Wörterbuch.
Dina Lesser
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3510**
Di, 21.05.24 bis Fr, 31.05.24, täglich 19.30 – 21.00 Uhr (außer an Feiertagen), 8 x, 83 € bei 5 – 6 Tn, 94 € bei 4 Tn
Findet täglich werktags während der Pfingstferien statt.

Dieci! Italienisch einfach online lernen (A2, ab Lekt. 3) – online

Das Buch Dieci ist ganz neu auf dem Markt und wurde mitunter für Onlinekurse konzipiert. Die Zahl 10 (dieci) spielt in den Lektionen eine wichtige Rolle: jede Einheit besteht aus 10 Aufgaben, 10 Vokabeln und 10 interessanten Informationen über Italien und die italienische Kultur. Mit diesem neuen Buchkonzept wird Italienisch lernen zum Kinderspiel! Wir starten im nächsten Semester mit dem Lehrwerk der nächsten Niveau-Stufe Dieci A2, der ideale Einstieg für neue Teilnehmende!
Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website sowie im Programmheft unter Onlinekurse.
Sie benötigen: Buch „Dieci. Lezioni di Italiano A2" (ISBN 978-88-6182-639-7, Verlag Alma Edizioni)
Sabrina Capobianco
Onlinekurs **A3511_O**
Di, 20.02.24, 19.35 – 21.05 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 5)

Wir haben die Hürden des ersten Lehrbuchs genommen und sind nun lernbegierig auf der Sprachstufe A2 unterwegs. Jetzt plaudern wir über Reiseziele und Transportmittel für unseren italienischen Urlaub, wobei wir natürlich die überfüllten Strände zu Ferragosto vermeiden. Wir unterhalten uns auch über die gute italienische Küche, lernen aber nicht nur, Was man isst, sondern auch WIE man isst.
Bitte bringen Sie mit: 4 € Kopierkosten, Schreibblock, Schnellhefter und das Kursbuch Nuovo Espresso 2 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0).
Dr. Franziska Krammer-Keck
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A3512**
Do, 22.02.24, 09.00 – 10.30 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 10 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 6)

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. Dieser Kurs findet von Anfang an fast ausschließlich auf Italienisch statt (Italienisch-Italienisches Unterrichtskonzept). So lernen auch Anfänger*innen von Anfang an den Klang der Sprache kennen und werden zum Sprechen angeregt. Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch „Nuovo Espresso 2" (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0) erst nach der ersten Kursstunde.
Alessia Vella
Realschule, Raum C109 **A3513**
Mo, 19.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x 115 € bei 5 – 6 Tn, 88 € bei 7 – 15 Tn

Nuovo Espresso 2 (ab. Lekt. 6/7)

In diesem Fortsetzungskurs (Niveau A2) üben wir mit viel Spaß und Einsatz weiter die Grammatik, den Wortschatz und be-

sonders das Sprechen. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen entsprechend Niveau A2 sind herzlich willkommen! Conversazione, viaggi, vita quotidiana sono i nostri temi preferiti! Coraggio, coraggio!
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch „Nuovo Espresso 2" (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0) erst nach der ersten Kursstunde.
Dina Lesser
Besprechungszimmer EG,
Spitalstr. 7 **A3515**
Mo, 26.02.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x, 170 € bei 3 Tn, 126 € bei 4 Tn

Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 8/9)

Facciamo conversazione, leggiamo e studiamo il nostro libro ripetendo la grammatica. In einer entspannten Atmosphäre lernen und erweitern wir unsere Sprachkenntnisse. Siamo un piccolo gruppo, allora salutiamo nuovi corsisti! Coraggio, coraggio!
Bitte bringen Sie mit: Nuovo Espresso 2 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0).
Dina Lesser
Realschule, Raum C108 **A3518**
Mi, 28.02.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x, 170 € bei 3 Tn, 126 € bei 4 Tn

Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 9)

Wir lernen die italienische Sprache in einer entspannten Atmosphäre weiter und erweitern dabei unseren Wortschatz und die Grammatikkenntnisse, um immer besseres Italienisch zu sprechen. Neben dem Kursbuch wird authentisches Material für die Konversation, Sprechübungen und eine verlangsamte grammatikalische Progression eingesetzt. Neue Teilnehmer*innen mit mindestens A1-Niveau sind herzlich willkommen.
Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug, Wörterbuch und das Kursbuch Nuovo Espresso 2 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0).
Silvana Rosaria Sciacca
Realschule, Raum C105 **A3519**
Mo, 04.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch A2 – leichte Konversation am Abend

Wir sprechen viel Italienisch und nutzen das Buch als Themen-Inspiration. Neue Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte bringen Sie mit falls vorhanden: Espresso 2 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8).
Angela Vece
Realschule, Raum B212 **A3520**
Mo, 19.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 x, 95 € bei 5 – 6 Tn, 76 € bei 7 – 15 Tn

Endlich Zeit für Italienisch – Lektürekurs (A2)

Die Lektüre italienischer Texte ist eine sinnvolle und fruchtbare Alternative, wenn man sonst keine Gelegenheit hat, im Alltag italienisch sprechen und verstehen zu müssen. In diesem Kurs, gedacht für fortgeschrittene Anfänger*innen (A2), wollen wir durch die Lektüre einfacher italienischer Kurzgeschichten und spannender Krimis unseren Wortschatz erweitern, unsere grammatikalischen Kenntnisse festigen und unsere Sprechfertigkeiten üben. Quindi fatevi coraggio e venite al nostro corso e lasciatevi incantare dalla dolce e bella lingua italiana.
Dieter Kleiss
Realschule, Raum B310 **A3521**
Mi, 21.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Conversazione Facile

Wir verfestigen bereits vorhandene Kenntnisse im freien Sprechen und wiederholen gegebenenfalls die Grammatik. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen entsprechend der Niveaustufe A1 sind herzlich willkommen.
Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.
Angela Vece
Haus der Begegnung,
Raum 003 (EG) **A3529**
Di, 20.02.24, 08.30 – 10.00 Uhr, 11 x, 160 € bei 3 Tn, 118 € bei 4 Tn

ITALIENISCH B1/B2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B1 bzw. B2 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A2 bzw. B1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 36.

Club Italiano A2/B1

In questo corso ci incontreremo una volta a settimana per parlare in italiano. Argomenti di conversazione saranno viaggi, vita quotidiana e cultura italiana. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Das Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.
Alessia Vella
Realschule, Raum C110 **A3530**
Mi, 21.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x, 115 € bei 5 – 6 Tn, 88 € bei 7 – 12 Tn

Italienisch B1 – online

In einer entspannten Atmosphäre und ganz ohne Stress lernen wir online mit einem neuen Dozenten weiter. Zusammen entdecken wir, wie schön und interessant Italien und seine Sprache sind. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie auf der vhs-Website sowie im Programmheft unter Onlinekurse.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Dieci A2 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015647-4) erst nach der ersten Kursstunde.
Ludwig-Paul Forchhammer
Onlinekurs **A3531_0**
Do, 29.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Konversationskurs mit Vertiefung und Wiederholung (B1) – Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 5)

Wir wollen auch in diesem Semester unsere Italienisch-Kenntnisse auf der Mittelstufe festigen, indem wir das neue Lehrbuch „Nuovo Espresso 2" immer besser kennenlernen. Hier dreht sich nun alles um die Reiselust: starten wir einzeln oder in einer Gruppe in die Ferien, im Auto, Zug oder Flugzeug, wohnen wir im Hotel, am Campingplatz oder machen wir Urlaub auf dem Bauernhof? Zusätzlich unternehmen wir mit dem Taschenbuch „Carrella sull`Italia" (dtv) Streifzüge durch die verschiedenen Regionen des Landes, oder wir erfahren auf Zusatzblättern Privates über italienische Prominente. Das bunte Programm ergänzen Musikbeispiele aus der Welt der Oper oder des italienischen Schlagers.
Bitte bringen Sie mit: 4 € Kopiergeld, Schreibblock, Schnellhefter sowie das

Kursbuch Nuovo Espresso 2 (Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-205439-6).
Dr. Franziska Krammer-Keck
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A3533**
Mo, 19.02.24, 09.00 – 10.30 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 15 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

Conversazione italiana – B2

Oltre a conversare, leggiamo, facciamo giochi divertenti e ripetiamo la grammatica. Wir lernen einen neuen Wortschatz und neue Grammatik, damit wir immer besseres Italienisch sprechen. Neueinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Wörterbuch.
Silvana Rosaria Sciacca
Realschule, Raum C105 **A3542**
Mi, 06.03.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

SPANISCH A1

NEU! Spanisch für Anfänger*innen – Perspectivas ¡Ya! A1 (ab Lekt. 1)

Ein neuer Anfängerkurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam mit einem Muttersprachler lernen wir die spanische Sprache, Land und Leute kennen.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Perspectivas ¡Ya! A1 (ISBN 978-3-464-20488-7, Cornelsen Verlag) erst nach der ersten Kursstunde.
Ramon Alabarces Lopez
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3600**
Mo, 19.02.24, 16.00 – 17.30 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 15 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

NEU! ¡Vivan las vacaciones! Spanisch für die Reise (Intensivkurs)

Spanien und Hispanoamerika gehören zu den beliebtesten Reisezielen der Deutschen und dementsprechend wünschen sich viele Reisende vor ihrem Urlaub, mit der spanischen Sprache vertraut zu werden. Für sie ist dieser Kurs gedacht: er besteht aus sechs Unterrichtseinheiten zu je 180 Minuten mit Fokus auf Alltagssituationen (sich vorstellen, nach dem Weg fragen, Unterkunft buchen, einkaufen, usw.) – die Teilnehmer*innen erwerben binnen kurzer Zeit eine Grundlage der spanischen Sprache.
Bitte bringen Sie mit: ¡Vivan las vacaciones! Spanisch für die Reise (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-317243-3).
Mario Diaz Gavier
Realschule, Raum C113 **A3601**
Sa, 02.03.24, 10.00 – 13.15 Uhr, 6 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn
Inklusive 15 Minuten Pause.

Perspectivas ¡Ya! A1 (ab Lekt. 4)

Gemeinsam mit einem Muttersprachler lernen wir weiter die spanische Sprache und erfahren vieles über Land und Leute.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Perspectivas ¡Ya! A1 (ISBN 978-3-464-20488-7, Cornelsen Verlag) erst nach der ersten Kursstunde.
Ramon Alabarces Lopez
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3603**
Mo, 19.02.24, 17.45 – 19.15 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 15 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

Perspectivas ¡Ya! A1 (ab Lekt. 12)

Fortsetzung des Anfängerkurses vom letzten Semester. Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Perspectivas ¡Ya! A1 (ISBN 978-3-464-20488-7, Cornelsen Verlag) erst nach der ersten Kursstunde.
Mario Diaz Gavier
Realschule, Raum C108 **A3605**
Di, 20.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

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

SPANISCH A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 36.

Perspectivas ¡Ya! A2 (ab Lekt. 1)

Fortsetzung des Kurses mit einem neuen Lehrwerk, der ideale Zeitpunkt zum Quereinsteigen. Lernen Sie Spanisch mit einer Muttersprachlerin!
Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen entsprechend der Niveaustufe A1 sind herzlich willkommen.
Bitte bringen Sie mit: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4), 2 € für Kopien.
Carolina Perales
Realschule, Raum C113 **A3610**
Mo, 19.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 15 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

Perspectivas ¡Ya! A2 (ab Lekt. 11)

Der Kurs eignet sich für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben und nun wieder einsteigen möchten. Wir freuen uns über neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Info zu den Sprachkursen)!
Bitte bringen Sie mit: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4).
Mario Diaz Gavier
Realschule, Raum C108 **A3612**
Di, 20.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 126 € bei 4 Tn

Wissen erweitern
Freizeit gestalten
Aktiv dabei sein
vhs

SPANISCH B1/B2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B1 bzw. B2 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A2 bzw. B1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 36.

Tertulia hispana (Konversationskurs B1)

Sie haben Spanischkenntnisse, die dem Niveau A2 entsprechen (vgl. Infos zu den Sprachkursen)? In diesem Kurs können Sie diese festigen und sich neuen Lernstoff aneignen. Mit einem Muttersprachler üben Sie das Sprechen und Hörverstehen.
Mario Diaz Gavier
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A3621**
Do, 22.02.24, 10.45 – 12.15 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Español conversación/ gramática

Für Teilnehmer*innen 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 **A3631**
Mo, 18.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x 100 € bei 5 – 6 Tn, 126 € bei 4 Tn

SPANISCH C1

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau C1 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe B2 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 36.

Conversación en español

¿Quieren practicar su español de una manera interesante, fácil y amena? Los invito entonces a hablar conmigo de toda clase de temas. En este cuerso de nivel avanzado vamos a practicar una buena base de gramática, ampliaremos nuestro vocabulario leyendo artículos interesantes de revistas y periódicos actuales. Asi como mejoraremos nuestro oido escuchando canciones y audiolibros. Voraussetzung: Mindestens Vorkenntnisse entsprechend der Mittelstufe B2 (vgl. Infos zu den Sprachkursen).
Bitte bringen Sie mit: 5 € für Kopien.
Yolanda Böhm
Realschule, Raum C106 **A3641**
Mo, 18.03.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 126 € bei 4 Tn

KROATISCH

Fortsetzung Kroatisch für Einsteiger*innen – Nema problema 1 (ab Lekt. 7)

Fortsetzung des Einsteigerkurses vom letzten Semester. Neue Teilnehmer*innen, die Ihre Vorkenntnisse erweitern möchten, sind auch herzlich willkommen. Wir werden den gelernten Stoff wiederholen und mit dem Buch weiterarbeiten, um die Kultur dieses wunderschönen Landes besser kennenlernen zu können.
Bitte bringen Sie mit: Kroatisch lernen? Nema Problema – Band I, Joachim Hubig Verlag, ISBN: 978-3-9810940-0-8.
Faruk Hot
Realschule, Raum C106 **A3703**
Mi, 21.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 15 x, 156 € bei 4 Tn, 122 € bei 5 – 6 Tn

Kroatisch für Fortgeschrittene (B1/B2)

Fortsetzung des Fortgeschrittenenkurses. Neue Teilnehmer*innen, die Ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten, sind auch herzlich willkommen. Wir werden den gelernten Stoff wiederholen und mit dem Buch weiterarbeiten um die schönen Erinnerungen an das bezaubernde Land wach zu halten!
Bitte bringen Sie mit: Kroatisch lernen? Nema Problema – Band II, Joachim Hubig Verlag, ISBN: 978-3-9810940-3-9 (ab Lekt. 3).

Neu an der vhs: Sprachen lernen im Einzelunterricht

Sie brauchen schnell einen intensiven Sprachkurs – zu einer Fremdsprache oder Deutsch? Der Kurs, der Sie interessiert, kommt nicht zustande? Oder Sie lernen bevorzugt alleine, statt in einer Gruppe?

An der vhs Pfaffenhofen können Sie jetzt auch Einzelunterricht nehmen!

Ihre Vorteile

– Die Lehrkraft kann besser auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingehen, kann das Lerntempo, die Themen und Inhalte individuell auf Sie anpassen.
– Sie haben mehr Sprechgelegenheit und Fragezeit.
– Sie lernen fokussierter und somit effizienter.

Die Termine werden individuell mit Ihnen vereinbart.

Die Gebühr beträgt 39 EUR / 60 Min.

Nähere Infos bekommen Sie im vhs-Büro Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, Telefon: 08441 27-4000.

vhs

Faruk Hot
Realschule, Raum C106 **A3704**
Mi, 21.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 15 x 156 € bei 4 Tn, 122 € 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. Latein wird auch heute weltweit gepflegt, in Wort und Schrift. Unscheinbaren Anfängen entstammend, ist Latein zur Weltsprache Nr. 1 geworden und hat in allen Kultursprachen der Erde Spuren hinterlassen. Die Welt der Antike, mittelalterliches Geistesleben, christliche Hymnendichtung, moderne lateinische Websites: Wer Latein kann, dem stehen viele Türen offen. Mithilfe eines speziell für Anfänger*innen konzipierten Lehrbuches machen wir uns vertraut mit dieser faszinierenden Sprache.
Quereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen entsprechend der Niveaustufe A1 sind herzlich willkommen! Bei Fragen können Sie sich auch gerne an den Dozenten wenden (Tel. 08441 7974041).
Bitte bringen Sie mit: Lingua Latina (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528780-8).
Dieter Kleiss
Realschule, Raum B310 **A3706**
Do, 22.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 126 € bei 4 Tn

POLNISCH

Witam! – Polnisch A2 (ab Lekt. 13)

Lust Polnisch zu lernen? Wenn ja, dann sind Sie hier richtig. Ein Kurs für Teilnehmer*innen, die mit viel Spaß weitere Schritte in die Welt der polnischen Sprache und Kultur setzen möchten. Gemeinsam mit der Muttersprachlerin Magdalena Piatek kommen Sie dem Geheimnis der polnischen Mentalität und den schwierigsten Zungenbrechern auf die Spur. Fortsetzung des Kurses vom letzten Semester. Neue Teilnehmer*innen, die ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten, sind sind herzlich willkommen. Do zobaczenia! (Bis bald!).
Bitte bringen Sie mit: Witam! aktuell A2 (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-205369-6)
Magdalena Piatek
Realschule, Raum B209 **A3707**
Mi, 21.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 170 € bei 3 Tn, 126 € bei 4 Tn

RUSSISCH

Russisch – 6. Semester

Fortsetzung des Kurses auf Niveau A1. Neueinsteiger*innen mit Vorkenntnissen entsprechen der Niveaustufe A1 (vgl. Infos zu den Sprachkursen) sind herzlich willkommen.
Russisch mit System (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-80443-4)
Tatjana Vavruk
Realschule, Raum C106 **A3710**
Di, 20.02.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 12 Tn

Russisch mit System (Fortgeschrittene)

Fortsetzung des Kurses auf Niveau A2. Neueinsteiger*innen mit Vorkenntnissen entsprechend der Niveaustufe A2 (vgl. Infos zu den Sprachkursen) sind herzlich willkommen.
Bitte bringen Sie mit: Russisch mit System (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-80443-4).
Tatjana Vavruk
Realschule, Raum B209 **A3711**
Mo, 19.02.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

SANSKRIT

Sanskrit – die „Sprache der Götter"

Die Bhagavadgita: mit den Veden und den Upanishaden die zentrale heilige Schrift Indiens, geschrieben in einem auch für Anfänger*innen leicht zugänglichen Sanskrit: Anhand einer zweisprachigen Textausgabe der Bhagavadgita werden wir uns dieser altehrwürdigen Sprache nähern und uns in die geistig-religiöse Welt Indiens vertiefen. Für diesen Lektüre-Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, die Beherrschung der Devanagari-Schrift wird nicht vorausgesetzt. Der Kurs wendet sich an alle, die sich mit Yoga oder Ayurveda befassen, sich für die klassische indische Kultur oder fernöstliche Religionen interessieren. Gemeinsam erarbeiten wir uns in entspannter und lockerer Atmosphäre Grundkenntnisse des Sanskrit und lassen uns von der spirituellen Botschaft der Bhagavadgita („Gesang des Erhabenen") berühren. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Bei Fragen können Sie sich gerne an den Dozenten wenden (Tel. 08441 7974041).
Bitte bringen Sie mit (falls vorhanden): eine zweisprachige Ausgabe der Bhagavadgita.
Dieter Kleiss
Realschule, Raum B317 **A3712**
Mo, 19.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 126 € bei 4 Tn

UNGARISCH

Ungarisch für Anfänger*innen (4. Semester)

Fortsetzungskurs des letzten Semesters. Sind Sie beruflich oder privat öfter in Ungarn unterwegs oder möchten Sie auswandern, aber Ihnen fehlen die nötigen Sprachkenntnisse? Dieser Kurs ist eine gute Gelegenheit für die ersten Schritte in der ungarischen Sprache. Ungarisch zu lernen ist ein besonderes Abenteuer – kommen Sie mit auf eine Reise in die Welt der agglutinierenden Sprachen!
Bitte bestellen Sie das Lehr und Arbeitsbuch „Magyar OK A1+" – Pécsi Tudományegyetem (ISBN: 978-963-7178-68-9) erst nach der ersten Kursstunde.
Erzsébet Maas
Realschule, Raum C111 **A3728**
Di, 12.03.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 91 € bei 5 – 6 Tn, 110 € bei 4 Tn

MED. THEMEN & NATURHEILKUNDE

vhs.online: Entdecke das Geheimnis des erholsamen Schlafs: Grundsätze für einen guten Schlaf

Schlaf ist keine verschwendete Zeit – er ist der Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben! Möchten Sie morgens voller Energie aufwachen? Aufnahme- und Leistungsfähigkeit steigern? Stress und Schlafstörungen in den Griff bekommen? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige. Der Vortrag will Sie informieren, inspirieren und mit konkreten Maßnahmen ausstatten, um die Qualität Ihres Schlafes zu verbessern. Egal, ob Sie Schlafprobleme haben oder einfach nur mehr über die Forschungsergebnisse zum Thema Schlaf erfahren möchten, dieser Vortrag ist für jeden geeignet! Schlaf gut, lebe besser!
Onlinekurs **A4000**
Do, 07.03.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

NEU! Frühling in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Starten wir in den Frühling mit Anwendungen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Lernen Sie, wie man nach dem Winter den eigenen Körper mit der richtigen Ernährung, Übungen aus dem Qi-Gong und Elementen aus der Akupressur unterstützen kann, um aus dem Wintermodus zu kommen und frische Energie für den Frühling zu tanken. Wir stellen Kräuter und ausgesuchte Lebensmittel vor, die zusammen mit den körperlichen Übungen helfen, die Leber zu entgiften und den Organismus zu stärken. Eine kleine Kostprobe wohltuender Speisen darf natürlich nicht fehlen.
Bitte mitbringen: Bequeme lockere Kleidung, saubere rutschfeste Schuhe oder Schläppchen, Getränk.

Helen Ying Zhang-Weichenberger, TCM-Praktikerin, Yoga & Qi-Gong-Lehrerin / Karin Sedlmeier, Qi Gong-Lehrerin
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4176**
Sa, 09.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 35 €

Fermentieren – mehr als nur Sauerkraut

Wie fermentiert man Kohl und andere Gemüse zu Hause selbst? Wie kann man Joghurt, Kefir und Kombucha selbst in der eigenen Küche zubereiten? Wir sprechen über die praktische Zubereitung, aber auch über die gesundheitsfördernden Aspekte dieser wertvollen Lebensmittel. Wie fördern sie unsere Gesundheit? Was sind Pro– und Präbiotika? Wie können fermentierte Lebensmittel das Immunsystem positiv beeinflussen? Gibt es Unverträglichkeiten und was muss dann beachtet werden?
Heike Astrid Fuß, Heilpraktikerin u. Ernährungsberaterin
Realschule, Raum CK11 **A4003**
Mo, 18.03.24, 18.00 – 20.00 Uhr, 12 € inkl. Skript.

Säure-Basenhaushalt in der Fastenzeit

Unser Wohlbefinden ist abhängig von einem soliden, ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Sind wir sauer, so sind wir es im wahrsten Sinne des Wortes. Wir beschäftigen uns mit den Ursachen der Übersäuerung und deren Auswirkungen auf den Körper. Ich zeige Ihnen, wie Sie ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen – besonders in der Fastenzeit – und Möglichkeiten zur inneren Reinigung. Eine Übersäuerung kann auch zur Bildung von Cellulite beitragen. Wie man Sie dem entgegenwirken können, wird ebenfalls besprochen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kosten für Materialien 2 €.
Monika Zöpfl, Ernährungscoach
Realschule, Raum C105 **A4005**
Di, 19.03.24, 18.00 – 20.00 Uhr, 8 € inkl. Skript

NEU! Kinderkrankheiten natürlich lindern (0 – 6 Jahre)

Ein Seminar für Familien, die ihr Kind mit bewährten Hausmitteln gut durch eine Krankheit oder Beschwerden begleiten und unterstützen möchten. Wollen sie ihr Kind auf natürliche Weise bei der Genesung unterstützen, wissen aber nicht genau, welche Methoden und Anwendungen sich für Säuglinge und Kleinkinder eignen? Hier bekommen Sie Tipps zur Linderung von Husten, Schnupfen, Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Beschwerden beim Zahnen oder einem wunden Po. Ich zeige Ihnen die Möglichkeiten der Naturheilkunde und der Homöopathie. Die praktischen Anwendungen werden an einer Puppe demonstriert, damit sie die nötige Sicherheit im Umgang mit den kleinen „Patienten" bekommen. Wir besprechen wo die Grenzen der Hausmittel liegen und wann unbedingt ein Arzt aufgesucht werden sollte.
Sandra Krimmer, Doula (Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterin) und dreifache Mama
Realschule, Raum CK10 **A4007**
*Fr, 12.04.24, 18.00 – 20.00 Uhr, 25 € Preis inkl. Partner*in, Anmeldung bei Paaren nur für eine Person notwendig. Babys können gerne zum Kurs mitgebracht werden.*

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit beginnt mit einem interessierten, freundlichen, nicht-bewertenden Blick auf sich selbst, auf eigene Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster. Nur wer in

Pflegestützpunkt
Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm
Pflegeberatung und -koordination

Heidi Heinzlmeier, Pflegefachkraft und Leiterin des Pflegestützpunktes

Rico Stein, Pflegefachkraft u. Pflegeberater

Wir bieten als zentrale Anlaufstelle Beratungen am Telefon, im Pflegestützpunkt oder bei Bedarf im eigenen Zuhause an.
Gemeinsam entwickeln wir mit den Ratsuchenden eine Lösung, bei der die individuelle Situation der Betroffenen und der Angehörigen im Mittelpunkt steht. Um eine umfassende Beratung zu gewährleisten, empfehlen wir eine Terminvereinbarung. Wir beraten und informieren Sie kostenlos, neutral und unabhängig.
Träger des Pflegestützpunktes sind neben den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen und dem Bezirk Oberbayern der Landkreis Pfaffenhofen.

Wie bieten Ihnen:
Beratung rund um den Pflegegrad
- Unterstützung bei der Antragstellung
- Vorbereitung auf die Pflegebegutachtung durch den Medizinischen Dienst

Gemeinsame Betrachtung der persönlichen Situation und des individuellen Hilfebedarfes
- Koordinierung von wohnortnahen Beratungs-, Unterstützungs- und Entlastungsangeboten
- Finden individueller Lösungsmöglichkeiten

Beratungen zu Leistungen der Pflegeversicherung
- Häusliche Pflege
- Soziale Absicherung der Pflegeperson
- Entlastungsleistungen für pflegende Angehörige
- Pflegehilfsmittel
- Vollstationäre Pflege

Das Beratungsangebot richtet sich an:
- Alle Interessierten, die Fragen zum Thema Pflege und zu Hilfen im Alter haben
- Pflegebedürftige Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Die Vortragsreihe des Pflegestützpunktes im Hofbergsaal (Hofberg 7 in Pfaffenhofen)
Teilnahme kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich.

Keine Angst vor der Pflegebegutachtung
Die Pflegebegutachtung durch den Medizinischen Dienst, ist für viele potenziell pflegebedürftige Menschen und deren Angehörigen eine herausfordernde Situation. Mit der Beantwortung nachfolgender Fragen sollen Ihre Ängste abgebaut werden: Was ist eine Pflegebegutachtung? Ab wann ist jemand pflegebedürftig, nach dem SGB XI? Wie ist das Begutachtungsinstrument aufgebaut? Wie läuft eine Pflegebegutachtung ab? Wie sind die Bearbeitungsfristen des Medizinischen Dienstes und der Pflegekassen? Und wie erfolgt die Beantragung eines Pflegegrades?
Rico Stein, Pflegefachkraft beim Pflegestützpunkt des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm
Hofbergsaal, Hofberg 7 **A4020**
Mi, 28.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos

Finanzierung der Pflege und Hilfe zur Pflege
Viele Menschen stellen sich mit den steigenden Pflegekosten, sowohl in der ambulanten, als auch in der vollstationären Pflege die Frage, ob Sie sich die Pflege, die sie sich vorstellen noch leisten können. Für pflegeversicherte Menschen deckt die Pflegekasse einen beachtlichen Teil der Kosten. Abhängig vom Umfang der Betreuungs- und/oder Pflegebedürftigkeit und der individuellen finanziellen Situation der Pflegebedürftigen ist aber selbst bei pflegeversicherten Menschen oftmals Sozialhilfe, die Hilfe zur ambulanten oder stationären Pflege erforderlich. Darüber hinaus sollen die Abgrenzungen zu vorrangigen Leistungen aus dem SGB V und SGB XI, wie etwa Häusliche Krankenpflege, Pflegesachleistungen und Pflegegeld verdeutlicht werden. Ausgewählte Einzelfallthemen aus der Praxis werden vorgestellt und erläutert.
Heidi Heinzlmeier, Pflegefachkraft und Leiterin des Pflegestützpunktes des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm / Constantin Edlmann
Hofbergsaal, Hofberg 7 **A4022**
Mi, 20.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos

Pflege zu Hause
Die pflegenden Angehörigen als größte „Berufsgruppe in der Pflege" leisten einen nicht unerheblichen und wertvollen Beitrag, um den Kollaps des Pflegesystems zu vermeiden. Was konkret bedeutet häusliche Pflege und welchen Anspruch auf Entlastungsleistungen haben pflegende Angehörige? Welche Hilfsmittel sind sinnvoll und wie gelange ich an diese? Was ist der Unterschied zwischen Pflegegeld, Pflegesachleistungen und Kombinationsleistungen? Was sind Vertragsinhalte eines ambulanten Pflegedienstes? Neben der pflegerischen Tätigkeit durch pflegende Angehörige unterstützen häufig ambulante Pflegedienste den Pflegebedürftigen bei der Sicherstellung seiner Pflege. Hierbei werden vertragliche Inhalte eines Pflegevertrages mit einem ambulanten Pflegedienst vorgestellt. Auch die Möglichkeiten einer 24-Stunden-Pflege und was diese tatsächlich leisten kann, wird aufgezeigt. Darüber hinaus wird die Option der „Häusliche Krankenpflege", die beispielsweise vom Hausarzt oder vom behandelnden Krankenhausarzt verordnet werden kann, differenziert beleuchtet.
Heidi Heinzlmeier, Pflegefachkraft und Leiterin des Pflegestützpunktes des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm
Hofbergsaal, Hofberg 7 **A4024**
Mo, 08.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos

Grenzen der häuslichen Versorgung und vollstationäre Pflege
Häusliche Pflege kommt dann an ihre Grenzen, wenn etwa bei Menschen mit Demenz eine Hin- und Weglauftendenz besteht, pflegende Angehörige aufgrund der herausfordernden und belastenden pflegerischen Situation „ausbrennen" oder der Pflegebedürftige alleine wohnt und keine familiären Strukturen aufweist, um häusliche Pflege sicherzustellen. Eine Unterbringung in einem Pflegeheim ist dann unumgänglich. Wie finde ich dann die geeignete Einrichtung und welche Kosten kommen auf mich zu? Auf welche Leistungen der Pflegekasse habe ich Anspruch und wie hoch ist mein Eigenanteil? Neuerungen des Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetzes (PUEG), insbesondere die Anpassung der Zuschläge für die Kosten der Pflegeaufwendungen, werden erläutert.
Rico Stein, Pflegefachkraft beim Pflegestützpunkt des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm
Hofbergsaal, Hofberg 7 **A4026**

gutem Kontakt mit sich selbst ist, weiß, wo ansetzen, um Stress nachhaltig zu reduzieren. Der Vortrag klärt Zusammenhänge und führt in erste, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen ein.
Onlinekurs **A4009_O**
Do, 16.05.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

Frauen um die 40 – zwischen Prämenopause und Pubertät Gesundheitspflege und Prävention in einem besonderen Lebensabschnitt

Frau, Mutter und um die 40 Jahre alt? Es sind Frauen, die viel leisten: beruflich, im Haushalt und als Mutter. Die Kinder sind um die 9 – 10 Jahre alt und kommen grade in die, für die Eltern herausfordernde, Phase der Vorpubertät. Und wo bleiben Sie? Erste Anzeichen von Stressintoleranz, morgens nicht in die Gänge kommen und abends kaputt, vergesslich, mit Stimmungsschwankungen im Zyklus, Konzentrationsstörungen, Haarausfall, Heißhungerattacken und evtl. noch obendrein Nachwirkungen einer zurückliegenden Covid-Erkrankung? Alles ganz schön viel! Die Zeit ab 40 ist ein Lebensabschnitt, der besondere Aufmerksamkeit für die Gesundheitspflege, Prävention und die Stärkung ihrer Kräfte braucht. Der Abend bietet Informationen und Gespräch über diesen Lebensabschnitt, welche alltagstauglichen Möglichkeiten hilfreich sind und was wichtig ist, über die Anwendung von bioidentischen Hormonen zu wissen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Michaela Röder-Bassenge, Heilpraktikerin, BKiD-Beraterin
Realschule, Raum C105 **A4011**
Do, 27.06.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 10 €

Ich bin Michaela Röder-Bassenge, ich bin Heilpraktikerin und zertifizierte Beraterin der Deutschen Gesellschaft für Kinderwunschberatung. Seit 1986 arbeite ich mit Frauen und Paaren in der Phase zum Eltern- und Familiewerden. Neben der alternativen und ganzheitlichen Behandlung bei Kinderwunsch, möchte ich Frauen und Müttern ab 40 helfen, diesen neuen Lebensabschnitt positiv zu meistern und die Möglichkeiten zur Gesundheitspflege, Prävention und die Stärkung der eigenen Kräfte vorstellen.

Akupressur aus der chinesischen Hausapotheke – Selbstanwendung für den Alltag

Die chinesische Hausmedizin, die sich an der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) orientiert, kennt eine Vielzahl von Griffen. Einige von ihnen, die Linderung bei häufigen gesundheitlichen Unpässlichkeiten bringen können, werden vorgestellt und eingeübt. Darüber hinaus zeige ich Ihnen verschiedene klassische Selbstbehandlungsmöglichkeiten wie Massage oder Atemübungen. Welche Akupressur-Druckpunkte helfen zur Stärkung der Abwehrkräfte, bei Kopfschmerzen, Erkältung, Müdigkeit, Sehstörungen, verspanntem Nacken, hohem Blutdruck, Schlafstörungen oder Adipositas wird ebenfalls besprochen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Sitzdecke und -Kissen.
Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi-Chi-Gong
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4013**
Sa, 06.07.24, 09.00 – 12.30 Uhr, 2 x, 42 €

ENTSPANNUNG & STRESSREDUKTION

Aus der Ruhe in die Kraft – Anfängerkurs Achtsamkeitsmeditation

Dieser Kurs ist für all jene gedacht, 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. Wir vertiefen unsere Fähigkeiten, die negativen Folgen von chronischem Stress zu reduzieren, indem wir innerlich still werden, bei uns selbst ankommen und unseren Achtsamkeitsmodus trainieren. Aktuelle Forschungsergebnisse der Stress- und Schlafforschung sowie leicht anwendbare Techniken zur Resilienzstärkung motivieren zur täglichen Übung daheim.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke oder Schlafsack, Kissen, ggf. Meditationskissen.
Sabine Bauer, Dipl. – Psychologin
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 6 **A4101**
Fr, 01.03.24, 19.30 – 20.45 Uhr, 3 x, 29 €

Achtsamkeitsmeditation – Intensivkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für all jene gedacht, die schon erste Erfahrungen mit Achtsamkeitsmeditation oder anderen Entspannungsverfahren sammeln konnten und einen wöchentlichen Termin außerhalb der eigenen vier Wände zum „Abschalten und Runterkommen" wünschen. Wir vertiefen Atem- und Bewegungsmeditationen im Stehen, Sitzen und Liegen und optimieren unsere eigene Meditationspraxis. Wir vertiefen unsere Fähigkeiten, die negativen Folgen von chronischem Stress zu reduzieren, indem wir innerlich still werden, bei uns selbst ankommen und unseren Achtsamkeitsmodus trainieren. Aktuelle Forschungsergebnisse der Stress- und Schlafforschung sowie leicht anwendbare Techniken zur Resilienzstärkung motivieren zur täglichen Übung daheim.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke oder Schlafsack, Kissen, ggf. Meditationskissen.
Sabine Bauer, Dipl. – Psychologin
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4102**
Fr, 19.04.24, 19.30 – 20.45 Uhr, 6 x, 43 €
Läuft auch in den Pfingstferien

NEU! Entspann dich mal! Progressive Muskelentspannung n. Jacobson

„Entspann Dich mal" – diese Aufforderung ist leichter gesagt als getan. Unsere Welt ist voller Spannung und Reizüberflutung. Die Ahnung, dass unser Lebensstil uns auf Dauer überfordert, wird vielen mehr und mehr zur Gewissheit. Die Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, ist eine Tiefenmuskelentspannung, bei der es gilt, die beiden Pole Spannung und Entspannung herauszuarbeiten. Ein neues Körpergefühl für Entspannung entsteht und verankert sich im Nervensystem. Zustände von Spannung können gelöst werden. Sie lernen im Kurs, einige wesentliche Muskelgruppen Ihres Körpers in einer

Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!

Bei Kursanmeldungen per Telefon oder Karte erhalten Sie keine Bestätigung; nur dann, wenn Ihr Kurs belegt ist oder abgesagt werden muss, melden wir uns.

Wenn Sie nichts mehr von uns hören, gehen Sie bitte direkt zum Kurs.

vhs

bestimmten Reihenfolge zu entspannen. Nach einiger Übung werden Sie es schaffen, Ihre Muskelspannung weit unter das normale Spannungsniveau zu senken, wann immer Sie es wollen und brauchen.
Bitte mitbringen: lockere bequeme Kleidung rutschfeste, warme Socken, Gymnastikmatte, wärmende Decke, ggfls. kleines Kissen, Getränk.
Simone Müller-Kunzler
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4103**
Do, 22.02.24, 08.20 – 09.30 Uhr, 8 x, 51 €

Gesunde Grenzen (setzen)

Wir setzen Grenzen, wir verteidigen Grenzen, wir grenzen uns ab, wir achten und missachten Grenzen. Es ist ein wichtiges Thema, das sich durch viele Lebensbereiche zieht. Grenzen dienen dazu, ein stimmiges Gleichgewicht zwischen unseren Bedürfnissen und Verpflichtungen gegenüber unserer Familie, unserem sozialen Umfeld und im beruflichen Bereich herzustellen. Das fällt oft gar nicht so leicht. Erst mal gilt es zu erkennen, wo die eigene Grenze ist und die der anderen. Gute und gesunde Grenzen erleben wir wie eine Art schützende Hülle und geben ein Gefühl von Freiheit und Sicherheit. Inhalt dieses Kurses ist die Sensibilisierung und Bewusstmachung für die eigenen Grenzen mit Hilfe der Körperwahrnehmung. Übungen unterstützen, stimmige und gesunde Grenzen zu setzen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.
Gertrud Hartl, Heilpraktikerin für körperorientierte Psychotherapie (HPG)
Pfarrheim Niederscheyern **A4105**
Mi, 19.06.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 12 €

Stressregulierung durch EmotionAid®

EmotionAid® ist eine Selbsthilfe-Methode, die uns unterstützt, Stress abzubauen. So wie wir unsere Muskeln trainieren, können wir auch unser Nervensystem, unsere „emotionalen Muskeln" stärken, um tägliche Herausforderungen zu meistern und Anspannung in Krisen oder besonders stressigen Zeiten abzubauen. EmotionAid® ist eine wirksame, einfache und leicht anzuwendende Methode, die aus fünf Schritten besteht. Sie können damit ihren eigenen Stresslevel beeinflussen und die Selbstregulierung anregen. Selbstregulierung bedeutet, das Nervensystem pendelt im natürlichen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung. Lernen Sie, wie sie Stress, Ängsten, Burnout vorbeugen und besser damit umgehen können. Auch als ein „Erster-Hilfe-Koffer" kann diese Methode beruhigen, stärken, und Halt und Orientierung geben.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.
Gertrud Hartl, Heilpraktikerin für körperorientierte Psychotherapie (HPG)
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4106**
Sa, 27.04.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 32 €

MEDITATION

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. Durch die Klänge und die Schwingungen der Klangschalen lösen sich sanft die Anspannungen des Alltags und Sie können sich im wundervollen Klangbad treiben lassen und entspannen.

ZAHNARZTPRAXIS AM TÜRLTOR
ZAHNARZTPRAXIS AM MARIENPLATZ

Ihre Zahnarztpraxis
für Zahnmedizin
auf höchstem Niveau

Ästhetik
Implantologie
KINDERZAHNHEILKUNDE

IHR LÄCHELN IST UNSER ZIEL

Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis Dr. Maximilian Weiland & Dr. Nicole Klein
Zahnarztpraxis am Türltor · Türltorstraße 4 · 85276 Pfaffenhofen · Telefon 08441 40 55 60 · zahnarztpraxis-am-tuerltor.de
Zahnarztpraxis am Marienplatz · Marienplatz 7 · 85283 Wolnzach · Telefon 08442 67 75 70 · zahnarztpraxis-am-marienplatz.de

Die Selbstheilungskräfte werden wieder gestärkt und Sie kehren mit neuer Kraft zurück in den Alltag.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Iso-Matte, zwei Kissen, warme Decken.
Gabriele Friedl
Vortragsraum am Gesundheitsamt, Krankenhausstraße 70a
Kurs 1: **A4108**
Mi, 13.03.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x, 32 €

Kurs 2: **A4109**
Mi, 13.03.24, 20.10 – 21.10 Uhr, 5 x, 32 €

Auszeit im Wald: Kraft tanken und zur Ruhe kommen

In der Ruhe des Waldes lauschen wir auf das Rauschen der Blätter und die Geräusche des Waldes. Wir nehmen die Farben des Waldes wahr und kommen durch kleine Achtsamkeitsübungen ganz im Hier und Jetzt an. Wir lassen Stress und Hektik hinter uns und schöpfen aus der Verbundenheit mit der Natur neue Kraft für unseren Alltag.
Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung anziehen.
Dr. phil. Christiane Eckstein, Life-Balance-Coach
Treffpunkt: Parkplatz Stadtwald Sulzbach **A4110**
Fr, 12.04.24, 09.00 – 10.30 Uhr, 3 x, 29 €

Es lädt der Wald zum Bade – mit allen Sinnen auf Tuchfühlung mit dem Wald

Die Kinder in die Schule oder die Kita bringen, Staus, Meetings, Druck von Oben, Termine, Termine, Termine … Da möchte man nur ausbrechen, raus in die Natur, zur Ruhe kommen, durchatmen, entspannen, entschleunigen, neue Kräfte für den Alltag und Beruf zu sammeln! Der Begriff Shinrin Yoku – oder kurz Waldbaden – wurde erstmals 1982 in Japan entwickelt. Es beschreibt den Kontakt mit und unter der Atmosphäre des Waldes – kurz „Baden in der Waldluft: Ich lasse meine Seele, meinen Körper, meine Sinne im Wald „baden“. Es ist ein Kurzurlaub für das Gehirn und für den Körper. Die Schönheit des Waldes wieder mit allen Sinnen neu zu entdecken und das Altbekannte mit einem neuen Blickwinkel neu zu entdecken, erschafft eine neue innere Harmonie!
Bitte wetterfeste Kleidung und feste Schuhe anziehen, da wir auch abseits der Waldwege gehen. Kurs findet auch bei leichtem Regen statt – außer bei Starkregen, Gewitter oder Sturm. Teilnahme auf eigene Haftung und Gefahr. Körperliche oder sonstige Beeinträchtigungen bitte bei Anmeldung angeben.
Claudia Müller
Treffpunkt: Alte Poststraße Hohenkammer folgen in Richtung Waltenhofen, am 2. Waldweg links abbiegen zum Parkplatz **A4112**
Sa, 04.05.24, 13.00 – 15.30 Uhr, 16 €

NEU! „Achtsamkeit in der Natur: Eine Reise zur inneren Ruhe”

Tauchen Sie ein in die Schönheit der Natur und finden Sie Ihre innere Ruhe. Unter der einfühlsamen Anleitung der erfahrenen psychologischen Beraterin, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin Brigitte Drieling, werden Sie eine einzigartige Gelegenheit haben, Ihre innere Ruhe zu finden und Ihre Sinne zu schärfen. Während dieses Kurses werden verschiedene achtsamkeitsbasierte Übungen und Meditationstechniken vorgestellt, die speziell darauf ausgerichtet sind, Ihre Präsenz im Hier und Jetzt zu stärken und Ihnen zu helfen, Stress und Anspannung loszulassen. Sie werden lernen, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf die Schönheit und Fülle der Natur lenken können, um tiefe Entspannung und inneren Frieden zu erfahren. Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters und Erfahrungslevels geeignet, die einen Ausgleich zum hektischen Alltag suchen und ihre Achtsamkeitspraxis vertiefen möchten. Keine Vorkenntnisse sind erforderlich, lediglich Offenheit und die Bereitschaft, sich auf die wohltuende Kraft der Natur einzulassen
Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung anziehen. Bitte mitbringen: Getränk, evtl. kleine Brotzeit,
Brigitte Drieling, Psychologische Beraterin, Atem- und körperzentrierte Persönlichkeitsentwicklung
ruckmawiedazamm-Parcours, Maiszell 2, Hettenshausen **A4113**
Sa, 13.04.24, 13.00 – 17.00 Uhr, 18 € Mindestalter: 16 Jahre
Treffpunkt: Parkplatz am Tennisplatz Hettenshausen; Straßenbezeichnung: Maiszell (schräg gegenüber der Kinderkrippe)

YOGA

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. Starten Sie den Tag mit neu gewonnener Energie und gehen Sie entspannt in die neue Woche.
Bitte bringen Sie mit: Rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung und Kissen. Für die Entspannung ggfs. Socken, Pullover oder Decke.
Maria Neukäufer
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 **A4126**
Mo, 19.02.24, 08.30 – 10.00 Uhr, 10 x, 85 €

Klassisches Yoga – Sonnengruß

Mit Yogaübungen aus dem klassischen Hatha Yoga, kräftigen und dehnen wir unseren Körper, halten unsere Faszien geschmeidig und üben uns in einer aufrechten Körperhaltung. Der Sonnengruß ist ein Klassiker im Yoga. 12 Yogaübungen werden fließend hintereinander durchgeführt, die dabei den gesamten Körper einmal durchbewegen. Der Sonnengruß stellt somit eine schöne Morgenpraxis dar um den Kreislauf in den Schwung zu bringen und fit in den Tag zu starten. Unterrichtet werden Übungen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Yoga-Erfahrene
Bitte bringen Sie mit: Yogamatte und eine Decke.
Carmen Glaser, Yogalehrerin
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 **A4130**
So, 18.02.24, So, 25.02.24, So, jeweils 03.03.24, 09.30 – 11.00 Uhr, 33 €

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. Eine kräftige Rückenmuskulatur und geschmeidiges Fasziengewebe halten unseren Rücken fit und aufrecht. Unterrichtet werden Übungen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.
Bitte bringen Sie mit: Yogamatte und eine Decke.
Carmen Glaser, Yogalehrerin
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4131**
So, 18.02.2, So, 25.02.24, So, 03.03.24, jeweils 11.30 – 13.00 Uhr 33 €

Yoga am Morgen – Entspannung und Ausgeglichenheit

Tanken Sie neue Energie und Gelassenheit mit sanften aber wirkungsvollen yogischen Körper- und Atemübungen und genießen Sie im Kurs Ihre Auszeit vom Alltag. Die Bewegungen und der aufmerksame, liebevolle Umgang mit sich selbst machen uns flexibler, stärker und lockerer – nicht nur in körperlicher Hinsicht. Die vielfältigen Entspannungsübungen, die wir im Kurs gemeinsam machen, lassen sich auch bei Ihnen zu Hause mühelos integrieren. Bring Deine Lebensenergie zum Fließen! Keine Vorkenntnisse nötig, die eigene Fitness spielt keine Rolle.
Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, Liegematte, Sitzkissen.
Helen Ying Zhang-Weichenberger, TCM-Praktikerin, Yoga & Qi-Gong-Lehrerin
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4144**
Di, 27.02.24, 10.10 – 11.40 Uhr, 12 x, 102 €

Yoga der Energie und Tiefenentspannung

Sanfte Bewegungsfolgen und einfache Haltungen machen Ihre Wirbelsäule geschmeidiger, entspannen, dehnen und kräftigen Ihre Rückenmuskulatur. Ihr Rückgrat wird buchstäblich aufgerichtet. Die Verbindung von Bewegung und Atmung beruhigt die Gedanken und ebnet den Weg für Entspannung. Ruhe und Wachheit stellen sich ein. So werden Körper und Geist optimal auf die Tiefenentspannung in der Rückenlage vorbereitet. In diesem friedvollen Zustand werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Körper, Geist und Seele können regenerieren und neue Energie tanken: Wohlbefinden, Ruhe und Zufriedenheit stellen sich ein.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk und Kissen.
Theresa Klesper, Yogalehrerin BDY/EYU & Bodybliss-Trainerin
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4145**
Fr, 22.03.24, 18.00 – 20.30 Uhr, 28 €

Bodybliss – Lebendigkeit, Kraft und Stille in Dir

Bodybliss ist ein kreatives Bewegungstraining, das die vitale Spannkraft der Faszien, einen gesunden Rücken und eine kraftvolle Mitte fördert – dynamisch, sinnlich und achtsam: • spüre deinen Körper • tanke neue Energie • lindere Rückenschmerzen und Verspannungen • tobe dich aus • hab Spaß • stärke deinen Beckenboden – während, vor, oder nach der Schwangerschaft • erlebe tiefe innere Ruhe
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk und Kissen.
Theresa Klesper, Yogalehrerin BDY/EYU & Bodybliss-Trainerin
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4146**
Sa, 11.05.24, 16.00 – 18.00 Uhr, 23 €

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

Wollen Sie trotz Job im Büro beweglich bleiben? Möchten Sie Ihre Vitaltät steigern und mehr Ausgeglichenheit? Wurzelnd auf dem jahrtausendealten Wissen der klassischen chinesischen Medizin spricht dieses Yoga gezielt die aus Shiatsu und Akupunktur bekannten Meridiane und Punkte an. Mit einfachen Meridian-Dehn-Übungen (Makko-Hos) aus dem Shiatsu bietet sich eine wunderbare Möglichkeit, sich im Alltag unkompliziert und ohne fremde Hilfe von körperlichen Spannungen und Stress zu befreien. Schöpfen Sie neue Kraft und Beweglichkeit für Ihren Alltag. Gemeinsam üben wir ruhig und konzentriert die sechs Grundformen, die sich auch leicht zu Hause in den Alltag integrieren lassen. Ergänzend erfahren Sie mehr über die Meridianfunktionen und die 5 Elemente. Besondere Voraussetzungen oder Fitness sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: lockere Bequeme Kleidung rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Getränk.
Simone Müller-Kunzler
Realschule,
Gymnastikraum CK15 **A4148**
Di, 20.02.24, 08.30 – 09.45 Uhr, 6 x, 51 €

Qi Gong – Tai Chi

Qi Gong für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs. Qi Gong wird in China zur Gesunderhaltung, zur Steigerung der Vitalität und der Lebensenergie praktiziert. Mit den Übungen trainieren Sie Muskeln, Sehnen und Bänder. Qi Gong wirkt anregend auf den Knochenbau. Die fließenden, langsamen Bewegungen beruhigen Atem und Geist gleichermaßen. Spannungen werden abgebaut, Körper, Geist und Seele harmonisiert.
Karin Sedlmeier, Qi Gong-Lehrerin
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4158**
Di, 20.02.24, 08.45 – 10.00 Uhr, 10 x, 80 €

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

Fortsetzungskurs. Qi Gong wird in China zur Gesunderhaltung, zur Steigerung der Vitalität und der Lebensenergie praktiziert. Mit den Übungen trainieren Sie Muskeln, Sehnen und Bänder. Qi Gong wirkt anregend auf den Knochenbau. Die fließenden, langsamen Bewegungen beruhigen Atem und Geist gleichermaßen. Spannungen werden abgebaut, Körper, Geist und Seele harmonisiert.
Karin Sedlmeier, Qi Gong-Lehrerin
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4162**
Do, 22.02.24, 09.45 – 11.00 Uhr, 10 x, 80 €
Kurs läuft auch in den Pfingstferien.

Tai Chi – Qi Gong für Anfänger

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. 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 ent-

lastet, innere Muskulatur aufgebaut, Sehnen werden geschmeidiger. Die inneren Organe werden massiert und somit unterstützt. Spezielle Methoden zur Entwicklung und Wahrnehmung der Heilkraft Qi werden eingeübt. Der Körper schließlich wird wie getragen auf dem heilsamen Qi, das sich nach einiger Zeit des Übens einstellt. Vorerfahrung in Qi Gong ist hilfreich, jedoch nicht Voraussetzung.
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.
Barbara Uhl,
Lehrerin für Tai Chi-Chi-Gong
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4170**
Fr, 23.02.24, 09.00 – 10.30 Uhr, 15 x, 148 €

Tai Chi – Qi Gong – Form I Einführungs- und Vertiefungskurs

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. 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. Spezielle Methoden zur Entwicklung und Wahrnehmung der Heilkraft Qi werden eingeübt. Der Körper schließlich wird wie getragen auf dem heilsamen Qi, das sich nach einiger Zeit des Übens einstellt. Vorerfahrung in Qi Gong ist hilfreich, jedoch nicht Voraussetzung.
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.
Barbara Uhl,
Lehrerin für Tai Chi-Chi-Gong
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4171**
Sa, 10.08.24, 09.00 – 14.30 Uhr, 2 x, 65 €

Wissen erweitern
Freizeit gestalten
Aktiv dabei sein
vhs

Qi Gong für Anfänger

Althergebrachte chinesische Atem- und Bewegungs-Übungen zur Entspannung, leichten Dehnung und Massage der inneren Organe. Auch energieaufbauende Selbstmassage wird geübt. Dabei wird die innere Heilkraft Qi entwickelt. Die Übungen werden im Stehen wie auch im Sitzen ausgeübt, bei Bedarf auf Stühlen.
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.
Barbara Uhl,
Lehrerin für Tai Chi-Chi-Gong
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4172**
Fr, 23.02.24, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x, 66 €

Tai Chi – Qi Gong

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Teilnehmer der letzten Anfängerkurse. 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. Spezielle Methoden zur Entwicklung und Wahrnehmung der Heilkraft Qi werden eingeübt. Der Körper schließlich wird wie getragen auf dem heilsamen Qi, das sich nach einiger Zeit des Übens einstellt. Vorerfahrung in Qi Gong ist hilfreich, jedoch nicht Voraussetzung.
Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.
Barbara Uhl,
Lehrerin für Tai Chi-Chi-Gong
Realschule,
Gymnastikraum CK15 **A4173**
Mo, 19.02.24, 17.45 – 19.15 Uhr, 15 x, 148 €

Tai Chi – Qi Gong für Fortgeschrittene – Form Teil II u. III

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. Spezielle Methoden zur Entwicklung und Wahrnehmung der Heilkraft Qi werden eingeübt. Der Körper schließlich wird wie getragen auf dem heilsamen Qi, das sich nach einiger Zeit des Übens einstellt.
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.
Barbara Uhl,
Lehrerin für Tai Chi-Chi-Gong
Haus der Begegnung,
Raum 005 (EG) **A4174**
Do, 22.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 x, 148 €

Tai Chi – Qi Gong für Fortgeschrittene – Form Teil II u. III Vertiefungskurs

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.
Barbara Uhl,
Lehrerin für Tai Chi-Chi-Gong
Haus der Begegnung,
Raum 005 (EG) **A4175**
Sa, 17.08.24, 09.00 – 14.30 Uhr, 2 x, 65 €

NEU! Frühling in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Starten wir in den Frühling mit Anwendungen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Lernen Sie wie man nach dem Winter den eigenen Körper mit der richtigen Ernährung, Übungen aus dem Qi-Gong und Elementen aus der Akupressur unterstützen kann, um aus dem Wintermodus zu kommen und frische Energie für den Frühling zu tanken. Wir stellen Kräuter und ausgesuchte Lebensmittel vor, die zusammen mit den körperlichen Übungen helfen, die Leber zu entgiften und den Organismus zu stärken. Eine kleine Kostprobe wohltuender Speisen darf natürlich nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Bequeme lockere Kleidung, saubere rutschfeste Schuhe oder Schläppchen, Getränk.
Helen Ying Zhang-Weichenberger, TCM-Praktikerin, Yoga & Qi-Gong-Lehrerin / Karin Sedlmeier, Qi Gong-Lehrerin
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4176**
Sa, 09.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 35 €

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. Manches werden Sie davon bereits daheim weiterüben können. Für vertiefte Übung werden anschließend die laufenden Wochenkurse empfohlen.
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke oder Matte.
Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi-Chi-Gong
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4177**
Sa, 16.03.24, 09.00 – 14.30 Uhr
So, 17.03.24, 09.00 – 14.30 Uhr 65 €

Qi Gong – Heilsame Bewegung

Qi Gong – das überlieferte Übungssystem aus der traditionellen chinesischen Medizin – dient der Pflege und Erhaltung der Gesundheit. Langsame Bewegungen, Atem und Vorstellungskraft verbinden sich und wirken ausgleichend und anregend auf den Energiefluss in den Meridianen und damit auch auf alle Körperfunktionen und die Organe. So werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und wir erfahren auf allen Ebenen Entspannung, Harmonisierung und Stärkung. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Bitte bringen Sie mit: Decke, bequeme Kleidung und Socken.
Angelika Eispert, Qi-Gong-Lehrerin
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4178**
Do, 29.02.24, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 x, 119 €

vhs vhs

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 wohltuender 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 / Johanna Kroneisl
Realschule,
Gymnastikraum CK15 **A4182**
Do, 07.03.24, Do, 11.04.24, Do, 02.05.24, Do, 06.06.24, Do, 04.07.24, 20.00 – 21.15 Uhr, 38 €

ERNÄHRUNG

„Lass Dir Nahrung Medizin sein" Chinesische Ernährungslehre

MTV Pfaffenhofen
HALTE DICH FIT ODER WERDE FIT
mit dem
MTV 1862 Pfaffenhofen e.V.
DEIN SPORTVEREIN in Pfaffenhofen und Umgebung
mit vielen Angeboten aus Ballsport, Kampfsport, Gymnastik, Prävention und Entspannung
Balthasar-Kraft-Str. 5 · 85276 Pfaffenhofen · Tel.: 49 73 28 · Fax: 49 73 29 · E-Mail: verwaltung@mtv-paf.de · www.mtv-paf.de
Werde Teil eines motivierten Teams und bringe Dein Können in unseren Sportverein.
Wir suchen Trainer mit und ohne Lizenz und Freiwillige für ein soziales Jahr im Sport (FSJ).

Nach einem althergebrachten chinesischem Vorstellungsprinzip der Ganzheitlichkeit, stellt die Dozentin Grundlagen des traditionellen chinesischen Ernährungs-Modells vor. Unser Nahrungsbedürfnis ist demnach individuell, wechselt mit den Jahreszeiten, den Witterungs- und Lebensumständen, unserem Lebensschwerpunkt und unserer persönlichen Lebensphase. So sorgt auch die umgebende Natur für das passende Angebot. Innere und äußere Zustände wie Hitze-Kälte, Trockenheit-Feuchtigkeit bedürfen entsprechender Nahrung. Dahinter steht eine althergebrachte Erfahrung, in Verbindung mit dem Wissen von T`ai Chi und Chi Gong wie es in den chinesischen Familien überliefert wurde und dann doch überraschend viele Parallelen zur westlichen Erfahrung – dem Wissen unserer Großmütter – aufweist. Genuss und Wohlbefinden stehen dabei im Vordergrund.
Ein Skript kann im Kurs erworben werden.
Barbara Uhl,
Lehrerin für Tai Chi-Chi-Gong
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A4201**
Sa, 11.05.24, 09.00 – 13.30 Uhr,
So, 12.05.24, 09.00 – 13.30 Uhr, 53 €

Darmgesund essen – das Immunsystem stärken!

Der Darm war lange Zeit ein unterschätztes Organ. Mittlerweile erfährt er zurecht immer mehr Beachtung, denn in ihm sitzt ein Großteil unseres Immunsystems. Viele Krankheiten hängen mit einem Ungleichgewicht des Darmmikrobioms zusammen. Und hier entscheidet sich, was unser Körper von dem, was wir oben in den Mund stecken, tatsächlich verwerten kann. Unser Darm sollte deshalb gut gepflegt werden! Welche Lebensmittel, Kräuter und Gewürze dafür besonders geeignet sind und was noch darmgesund ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie bekommen alltagstaugliche Tipps und einfache (aber trotzdem darmgesunde und leckere) Rezepte an die Hand. Damit Sie gleich loslegen können ...
Onlinekurs **A4202_O**
Di, 23.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

JUNGE FAMILIE / ELTERN

Die Kosten für die Lehrkräfte werden vom Projekt „Junge Eltern/ Familien" vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten getragen.
Weitere Online-Angebote unter: www.aelf-ip.bayern.de/ ernaehrung/familie/

Kinder an die Töpfe – Eltern-Kind-Kochen (Praxisveranstaltung)

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können.
Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose.
Monika Blankenhorn,
Ernährungsfachfrau und
Hauswirtschaftsmeisterin
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Pfaffenhofen,
Gritschstr. 38 **A4210**
Sa, 23.03.24, 13.00 – 15.30 Uhr Bitte pro Elternteil nur ein Kind mitbringen. Die Kosten für Lebensmittel und Lehrkräfte werden vom Projekt „Junge Eltern/Familien" vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten getragen.

Kinder an die Töpfe: Papa-Kind-Kochen (Praxisveranstaltung)

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können.
Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose.
Monika Blankenhorn,
Ernährungsfachfrau und
Hauswirtschaftsmeisterin
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Pfaffenhofen,
Gritschstr. 38 **A4212**
Sa, 23.03.24, 09.30 – 12.00 Uhr Bitte pro Papa nur ein Kind mitbringen. Die Kosten für Lebensmittel und Lehrkräfte werden vom Projekt „Junge Eltern/Familien" vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten getragen.

Kinder an die Töpfe: Papa-Kind-Kochen (Praxisveranstaltung)

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können.
Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose.
Monika Blankenhorn,
Ernährungsfachfrau und
Hauswirtschaftsmeisterin
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Pfaffenhofen,
Gritschstr. 38 **A4215**
Sa, 06.04.24, 09.30 – 12.00 Uhr Bitte pro Papa nur ein Kind mitbringen. Die Kosten für Lebensmittel und Lehrkräfte werden vom Projekt „Junge Eltern/Familien" vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten getragen.

Kleinkindernährung kompakt – schnell, gesund und alltagstauglich

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Le-

bensmitteln, Schwerpunkt Winter/Frühling/Sommer und Herbst zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.
Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose.
Monika Blankenhorn, Ernährungsfachfrau und Hauswirtschaftsmeisterin
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Pfaffenhofen,
Gritschstr. 38 **A4216**
Mi, 10.04.24, 17.00 – 20.00 Uhr Die Kosten für Lebensmittel und Lehrkräfte werden vom Projekt „Junge Eltern/Familien" vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten getragen.

Kosmetik

Schminkworkshop-Contouring

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Gesichtsform optisch perfektionieren. Mit der Anleitung einer erfahrenen Visagistin und Makeup-Stylistin betonen Sie mit dunklen und hellen Akzenten Ihre Vorzüge und können Problemzonen kaschieren.
Dank einfacher Handgriffe lernen Sie auch, wie Sie ein schnelles, einfaches, natürliches und frisches Tagesmakeup zaubern können. Freuen Sie sich auf einen tollen Austausch, mehr Selbstbewusstsein und jede Menge Spaß. Sie werden zudem ganz neue Facetten an sich kennen lernen. Der Kurs beinhaltet zudem einen kleinen und schnellen Exkurs in die Gesichtspflege, da dies eine wichtige Grundlage fürs Makeup darstellt. Zubehör wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Sie können auch gerne Ihre eigenen Schminkutensilien mitbringen.
Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin
Realschule, Raum C112 **A4301**
Sa, 09.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 48 € inkl. Materialkosten von 15 €.

NEU! Schminkworkshop-Contouring

Gleicher Kurs wie oben.
Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A4302**
Sa, 08.06.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 48 € inkl. 15 € Materialkosten

NEU! Schminkworkshop-Augenmakeup

In diesem Kurs lernen Sie wie Sie Ihre Augen perfekt in Szene setzen. Mit der Anleitung einer erfahrenen Visagistin und Makeup-Stylistin erlernen Sie eine Schminktechnik, die sich sowohl für ein Alltags- als auch für ein ausdrucksstarkes Abendmakeup eignet. Freuen Sie sich auf einen tollen Austausch, mehr Selbstbewusstsein und jede Menge Spaß. Sie werden zudem ganz neue Facetten an sich kennen lernen. Der Kurs beinhaltet zudem einen kleinen und schnellen Exkurs in die Gesichtspflege, da dies eine wichtige Grundlage fürs Makeup darstellt. Zubehör wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt, gerne können Sie auch Ihre eigenen Schminkutensilien mitbringen.
Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin
Realschule, Raum CK11 **A4303**
Sa, 13.04.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 48 € inkl. 15 € Materialkosten

NEU! Makeup Ü 50 – Schritt für Schritt zum perfekten Look

Schnell, einfach, frisch und schön soll es aussehen! Auch bei Frauen reiferen Alters. Unter der Anleitung einer erfahrenen Visagistin und Makeup Stylistin schminken Sie Schritt für Schritt ein Makeup, das zu Ihnen passt. Freuen Sie sich auf einen tollen Austausch, einfache Tipps, die Sie gut umsetzen können und jede Menge Spaß. In dem Kurs erfahren Sie auch, wie Sie Ihre Haut optimal für ein tolles Makeup vorbereiten.
Zubehör wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.
Bitte bringen Sie etwas zu schreiben mit.

Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin
Realschule, Raum CK12 **A4304**
Do, 22.02.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 48 € inkl. 15 € Materialkosten

Freizeit aktiv gestalten
vhs vhs

Aktiv für die eigene Gesundheit

AOK

Stärken Sie Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei. Ihr Engagement für Ihre Gesundheit fördern wir zweimal pro Jahr.

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/kursangebote

Gesundheit nehmen wir persönlich. AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

GYMNASTIK & GESUNDER RÜCKEN

Gesundheitsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm von Kopf bis Fuß, bei dem wir Beweglichkeit und Ausdauer verbessern, die Muskulatur kräftigen, Koordination und Gleichgewicht trainieren. Auch für Ungeübte geeignet. Kurs für 50+. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Getränk, Turnkleidung, Matte und bevorzugt feste Turnschuhe.
Viola Baier
Pfarrheim Niederscheyern
Kurs 1: **A4402**
Mo, 19.02.24, 15.30 – 16.30 Uhr, 11 x, 68 €

Kurs 2: **A4403**
Mo, 19.02.24, 16.30 – 17.30 Uhr, 11 x, 68 €

Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule

Wirbelsäulenschonende Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Diese gezielte Gymnastik kann Ihnen helfen, Beschwerden vorzubeugen. Unser Ziel ist es, die abgeschwächten Muskeln zu kräftigen und die zur Verkürzung neigenden Muskeln zu dehnen. Verspannungen werden so abgebaut. Jede Stunde klingt mit einem Entspannungsteil aus.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch.
Sybille Strobl
Pfarrheim Förnbach
Kurs 1: **A4404**
Di, 20.02.24, 09.30 – 10.30 Uhr, 19 x, 89 €

Kurs 2: **A4405**
Di, 20.02.24, 10.30 – 11.30 Uhr, 19 x, 89 €

Kurs 3: **A4406**
Di, 20.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 19 x, 89 €

Kurs 4: **A4407**
Di, 20.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 19 x, 89 €

Kurs 5: **A4408**
Mi, 21.02.24, 10.30 – 11.30 Uhr, 17 x, 80 €

Kurs 6: **A4409**
Do, 22.02.24, 10.30 – 11.30 Uhr, 17 x, 80 €

Kurs 7: **A4410**
Do, 22.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 17 x, 80 €

Wirbelsäulengymnastik

Fortsetzungskurs, Kurs bereits belegt. Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen!
Rainer Graßl
Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle
A4410
Mi, 21.02.24, 18.00 _ 19.00 Uhr, 10 x, 45 €

Gesunder Rücken – online

Wir bewegen uns leider oft zu wenig und zu einseitig. Der richtige Ausgleich kann Schmerzen lindern und bei regelmäßiger Anwendung super vorbeugen.
Meine Teilnehmer schätzen und lieben die Abwechslung und Freude an gesundheitsfördernden Übungen. Ich möchte, dass jeder versteht, warum und welchen Sinn jede einzelne Übung für ihn und seine Gesundheit macht und man durch Eigenverantwortung so viel bewegen und im Alltag positiv verbessern kann.
Viola Baier
vhs-Online-Kurs _ Livestream
A4411_O
Fr, 08.03.24, 18.00 – 18.50 Uhr, 8 x, 48 €

Mein Name ist Viola Baier und ich bin staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin. Mit Leidenschaft unterrichte ich seit über 20 Jahren Bewegungskurse. Die Verbindung von Bewegung und Musik bereitet mir große Freude und diese gebe ich gerne mit hoher Motivation weiter. Bei der Gymnastik verbinde ich die vielen Übungsmöglichkeiten automatisch zu einem Flow, der das Training zu einer kurzweilig guten Zeit werden lässt. Die Teilnehmer*innen liegen mir sehr am Herzen. Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele sind mein Wegweiser und bestimmen meine Inhalte. Ich möchte die Wichtigkeit der Bewegung mit Spaß verbinden um ein erfülltes, selbstbestimmtes und zufriedenes Leben zu führen.

Kein Kurs am 10.05.24
Teilnehmen von zu Hause aus!
Sie benötigen für den Onlinekurs einen Laptop, ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine ausreichend gute Internetverbindung. Eine Teilnahme via Smartphone ist möglich, wird allerdings aufgrund der geringen Bildschirmgröße nicht empfohlen. Die Zugangsdaten samt bebilderter Anleitung erhalten Sie nach der Anmeldung.

FELDENKRAIS-KÖRPERARBEIT

NEU! Feldenkrais Workshop: Leichter Start in die Laufsaison Teil 2 – Hybridkurs

Wollen Sie Ihren Laufstil verbessern und sich Ihrer Bewegungsabläufe beim Laufen bewusstwerden? In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, mit den Mitteln der Feldenkrais-Methode – ohne Anstrengung – herauszufinden, was Sie wirklich tun, während sie laufen. Sie entdecken ein Gefühl für das wichtige Zusammenspiel zwischen Ihrer Hüfte, Ihren Beinen, Schultern und der Wirbelsäule. Dieser Workshop eignet sich sowohl für erfahrene Läuferinnen und Läufer als auch für Anfängerinnen und Anfänger. Sie werden sehen, spüren und verstehen, um mit mehr Leichtigkeit und Freude zu laufen, auch im alltäglichen Gehen werden Sie einen Gewinn erleben können.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk. Dieser Kurs ist ein Hybridangebot: Sie haben die Wahl zwischen Präsenz- oder Onlineteilnahme. Bei Onlineteilnahme wird die E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergegeben.
Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Praxisräume Larissa Hein,
Ingolstädter Str. 40 **A4412_H**

Sa, 09.03.24, 14.00 – 17.00 Uhr, 40 €
Kurs Teil 1 im Februar ist nicht Voraussetzung.

NEU! Feldenkrais Workshop: Bewusstheit durch Bewegung – Für mehr Leichtigkeit im Rücken und im Leben.

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! Ob Sie am Schreibtisch arbeiten, viel stehen oder gehen müssen, über Kopf arbeiten oder Probleme bei alltäglichen oder sportlichen Tätigkeiten haben – mit der Feldenkrais-Methode haben Sie die Möglichkeit, eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, diese zu ändern und neu strukturiert in Ihr Leben einzuflechten. Dieser Workshop ist sehr gut geeignet um die Feldenkrais-Methode kennen zu lernen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk. Dieser Kurs ist ein Hybridangebot: Sie haben die Wahl zwischen Präsenz- oder Onlineteilnahme. Bei Onlineteilnahme wird die E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergegeben.
Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Praxisräume Larissa Hein,
Ingolstädter Str. 40 **A4413_H**
Sa, 20.04.24, 14.00 – 17.00 Uhr, 40 €

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

Immer mehr Menschen verbringen eine lange Zeit des Tages in recht starren Sitz- und Arbeitspositionen. Das kann zu Verspannungen in Schulter- und Nackenbereich führen, dies wiederum zu Kopfschmerzen oder anderen Unannehmlichkeiten. Mit der Feldenkrais-Methode können Sie in diesem Workshop erleben, wie Sie Ihre Schultern, den Nacken und Brustkorb wieder leicht und aufgerichtet erleben. Dieser Workshop richtet sich an alle neugierigen Menschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk. Dieser Kurs ist ein Hybridangebot: Sie haben die Wahl zwischen Präsenz- oder Onlineteilnahme. Bei Onlineteilnahme wird die E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergegeben.
Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Praxisräume Larissa Hein,
Ingolstädter Str. 40 **A4414_H**
Sa, 11.05.24, 14.00 – 17.00 Uhr, 40 €

NEU! Feldenkrais Workshop: Achtsamer Umgang mit sich selbst – Hybridkurs

Ihre Beweglichkeit ist die Erfahrung, die Sie in Ihrem Leben gesammelt haben und hat viel mit Ihrer Lebensqualität zu tun. Beweglichkeit kann sich im Laufe des Lebens einschränken oder sogar verloren gehen und dadurch können Bewegungen des Alltags mühsam werden. Mit der Feldenkrais-Methode können Sie verloren gegangene Freiheiten zurückgewinnen und lernen sich wieder mit mehr Leichtigkeit und ohne Schmerzen zu bewegen. Dieser Workshop ist sehr gut geeignet um die Feldenkrais Methode kennen zu lernen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk. Dieser Kurs ist ein Hybridangebot: Sie haben die Wahl zwischen Präsenz- oder Onlineteilnahme. Bei Onlineteilnahme wird die E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergegeben.
Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Praxisräume Larissa Hein,
Ingolstädter Str. 40 **A4415_H**
Sa, 08.06.24, 14.00 – 17.00 Uhr, 40 €

NEU! Feldenkrais Workshop: Bewusstheit durch Bewegung: Augen-Blick für sich und seine Sicht – 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. Dieser Workshop richtet sich an alle neugierigen Menschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk. Dieser Kurs ist ein Hybridangebot: Sie haben die Wahl zwischen Präsenz- oder Onlineteilnahme. Bei Onlineteilnahme wird die E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergegeben.
Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Praxisräume Larissa Hein,
Ingolstädter Str. 40 **A4417_H**
Sa, 06.07.24, 14.00 – 17.00 Uhr, 40 €

BIOHACKING BASICS & POWER IM ALLTAG

NEU! Die Buteyko Atemmethode – Schnupperworkshop

Die zertifizierte Atemcoachin Silvia Maier bietet im Workshop eine umfassende Ein-

Familienaufstellungen
Kinesiologische Begleitung
Wellness-Fußreflexzonenmassage
Mit Gefühl zum Ziel

Kathrin Böttger | 85276 Pfaffenhofen
www.kopfherzfuss.de | Tel.: 0176 96 057 058

führung in die Vorteile einer bewussten Atmung im Alltag. Kann eine falsche Atmung Krankheiten auslösen? Wenn ja, warum ist das so und wie atmet man eigentlich richtig? Verstehe, wie sich richtiges Atmen auf unseren Körper und unser Nervensystem auswirkt und wie man auch Stress dadurch verringern kann.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Trinkflasche, bequeme Kleidung, warme Socken, bei Problemen mit dem unteren Rücken, Unterlage für die Knie z.B. Decke oder Polster.
Silvia Maier
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4418**
Do, 22.02.24, 18.00 – 20.00 Uhr, 30 €
Durchführungsgarantie ab 5 Teilnehmer.

NEU! Atmen ist Leben – Buteyko Atemkurs

Die Buteyko Atemmethode setzt genau da an, wo wir in unserer jetzigen Zeit Probleme haben: sie wirkt dem Stress entgegen. Durch chronische Überatmung verengen sich unsere Blutgefäße, da nicht mehr genug CO_2 zur Verfügung steht und unsere Organe und Zellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Einfache Buteyko Atemübungen regulieren unser Atemvolumen und wirken dem entgegen. Unsere Organe und auch unser Nervensystem können sich wieder regulieren und beruhigen. Der Schlaf kann sich dadurch verbessern und man hat wieder mehr Energie für den Tag. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Trinkflasche, bequeme Kleidung, warme Socken, bei Problemen mit dem unteren Rücken, Unterlage für die Knie z.B. Decke oder Polster.

Mein Name ist Silvia Maier, ich komme aus Pfaffenhofen und habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu unterstützen, gesünder, leistungsfähiger und dadurch glücklicher zu werden. Als Atemcoachin, Wim-Hof-Instruktorin und Resilienztrainerin nutze ich dazu verschiedene Atemtechniken. Bei Bedarf auch Kältetrainings und anderen Techniken zur Steigerung der Resilienz für den privaten sowie für den beruflichen Alltag. Insbesondere „richtiges Atmen geht uns alle an". Ich durfte in den letzten Jahren viele positive Veränderungen im Leben meiner Coachees erleben.

Silvia Maier
Buteyko Centre _ Pfaffenhofen,
Lerchenhöhe 8 **A4419**
Mo, 11.03.24, 08.30 – 10.00 Uhr, 4 x 99 €
Durchführungsgarantie ab 5 Teilnehmer.
Der Besuch des Schnupperworkshop ist keine Kursvoraussetzung.

NEU! Gesundheitsbooster – Kältetraining und Eisbaden

Wieso soll kaltes Wasser eigentlich gesund sein? Bekommt man Verspannungen oder einen Herzinfarkt, wenn man ins kalte oder eiskalte Wasser geht? Wie gelingt der Einstieg zum Kältetraining am besten? Auch Mythen rund um die Kälte werden hier zurechtgerückt. Vorteile, aber auch Gefahren rund ums Kältetraining bis hin zum Eisbad klärt die zertifizierte Wim Hof Methode Expertin in diesem Vortrag.
Silvia Maier
Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22,
großer Saal 3. OG. **A4420**
Do, 14.03.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 €

ZUMBA

Zumba®

„Sich schnell bewegen und Spaß haben" – das bedeutet das Wort Zumba! Mit einem heißen Musikmix aus Merengue, Salsa, Hip Hop und anderen coolen Beats werden Fettpölsterchen einfach weggetanzt und die Kondition verbessert. Geeignet für jeden, der Spaß daran hat, sich zu Musik zu bewegen! Tanzvorkenntnisse sind hier aber nicht erforderlich!
Bitte mittbringen: Saubere Turnschuhe, kleines Handtuch.
Renate Langer
inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio,
Raiffeisenstraße 30
Kurs 1: **A4437**
Di, 20.02.24, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x, 58 €
Gebühr nicht ermäßigbar.

Kurs 2: **A4438**
Do, 22.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 58 €
Gebühr nicht ermäßigbar.
Wir bitten Sie, am ersten Kurstag bereits 15 Minuten vor Kursbeginn anwesend zu sein!
Findet auch in den Ferien statt (nicht an Feiertagen!).

Zumba®

„Sich schnell bewegen und Spaß haben" – das bedeutet das Wort Zumba! Mit einem heißen Musikmix aus Merengue, Salsa, Hip Hop und anderen coolen Beats werden Fettpölsterchen einfach weggetanzt und die Kondition verbessert. Geeignet für jeden, der Spaß daran hat, sich zu Musik zu bewegen! Tanzvorkenntnisse sind hier aber nicht erforderlich! Für Anfänger geeignet.
Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und Turnschuhe.
Beatrice Kistler
Realschule,
Gymnastikraum CK15 **A4439**
Mi, 21.02.24, 18.15 – 19.15 Uhr, 12 x, 62 €

Zumba®

„Sich schnell bewegen und Spaß haben" – das bedeutet das Wort Zumba! Mit einem heißen Musikmix aus Merengue, Salsa, Hip Hop und anderen coolen Beats werden Fettpölsterchen einfach weggetanzt und die Kondition verbessert. Geeignet für jeden, der Spaß daran hat, sich zu Musik zu bewegen! Tanzvorkenntnisse sind hier nicht erforderlich!
Nicole Greipel
Realschule,
Gymnastikraum CK15 **A4440**
Do, 22.02.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x, 54 €

Zumba

Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht riesig Spaß und hält in Form.
Lynroy Clarke
bellissima, Fitness für Frauen,
Adolf-Rebl-Straße 31 **A4441**
Do, 22.02.24, 10.45 – 11.45 Uhr, 10 x, 70 €
Gebühr nicht ermäßigbar.
Kein Kurs in den Schulferien.

PILATES

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem kontrollierte, langsame Bewegungen präzise ausgeführt werden. Der Fokus liegt auf der Bauchmuskulatur, der unteren Rü-

ckenmuskulatur sowie der Hüft- und Beckenbodenmuskulatur (=Powerhouse). Es wird Wert gelegt auf das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, Anspannung und Entspannung. Mit geringen Vorkenntnissen und für Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung, Matte.
Zsuzsanna Keller
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4442**
Di, 20.02.24, 17.00 – 18.30 Uhr, 15 x, 95 €
Kein Kurs in den Ferien und am 09.04.24

Pilates und Bodystyling – Training für den ganzen Körper

Pilates ist ein sehr effektives Wohlfühltraining, das sich positiv auf Körper und Seele auswirkt. Die fließenden Bewegungen werden mit einer tiefen und bewussten Atmung ausgeführt und stärken vor allem die Rumpfmuskulatur für eine bessere Haltung und mehr Selbstbewusstsein. Ergänzt wird der Kurs mit Bodystyling-Übungen zur Muskelstärkung, Muskeldehnung, Fettverbrennung und für die statische & dynamische Bewegung.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung, Matte (falls vorhanden).
Zsuzsanna Keller
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4443**
Di, 20.02.24, 18.45 – 20.15 Uhr, 15 x, 95 €
Kein Kurs in den Ferien und am 09.04.24

Pilates – Anfänger oder mit wenig Erfahrung

Pilates ist ein sehr effektives Wohlfühltraining, das sich positiv auf Körper und Seele auswirkt. Die fließenden Bewegungen werden mit einer tiefen und bewussten Atmung ausgeführt und stärken vor allem die Rumpfmuskulatur für eine bessere Haltung und mehr Selbstbewusstsein. Es werden alle Muskeln gestärkt und gleichzeitig ihre Geschmeidigkeit verbessert.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung, Matte (falls vorhanden).
Zsuzsanna Keller
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4444**
Mi, 21.02.24, 17.15 – 18.45 Uhr, 15 x, 95 €
Kein Kurs in den Ferien und am 10.04.24

NEU! Athletic Pilates für Männer

Der Erfinder Joseph Pilates war ein Mann mit einer Vision, und hat als Boxer und Sportler seine Methode zuerst nur für Männer entwickelt.
Effektives Ganzkörpertraining nach der Pilates Methode für Männer mit Schwerpunkt auf die Stärkung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur.
• intensives Core Training • mobilisiert die gesamte Wirbelsäule • kräftigt die Muskeln und stabilisiert die Körpermitte • verbessert Koordination, Körperhaltung und Körperbewusstsein • optimiert die Muskelausdauer • schont Gelenke und Bänder, verbessert Bewegungsabläufe • bildet eine gute Grundlage für andere Sportarten und fördert die Leistungsfähigkeit • ideale Ergänzung für Ausdauersportler • reduziert Stress und führt zu innerer Gelassenheit.
Pilates ist nicht nur etwas für gesundheitsbewusste Männer, sondern auch für solche, die Wert auf ihr Äußeres legen: Mit speziellen Übungen für jede Körperpartie, ist der gezielte Muskelaufbau kein Problem mehr.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung, Matte (falls vorhanden).
Zsuzsanna Keller
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4445**
Mi, 21.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 x, 95 €
Kein Kurs in den Ferien und am 10.04.24
Auch für Anfänger geeignet!

Pilates für Anfänger oder mit wenig Erfahrung

Pilates ist ein sehr effektives Wohlfühltraining, das sich positiv auf Körper und Seele auswirkt. Die fließenden Bewegungen werden mit einer tiefen und bewussten Atmung ausgeführt und stärken vor allem die Rumpfmuskulatur für eine bessere Haltung und mehr Selbstbewusstsein. Übungen zur Muskelstärkung, Muskeldehnung, Fettverbrennung, statische & dynamische Bewegung. Anfänger und Fortgeschrittene willkommen.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung, Matte (falls vorhanden).
Zsuzsanna Keller
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4446**
Do, 22.02.24, 17.00 – 18.00 Uhr, 15 x, 66 € Kein Kurs in den Ferien und am 11.04.24

KANGATRAINING

PREKanga® – Dein modernes Workout in der Schwangerschaft

PREKanga® ist eine moderne Art der Schwangerengymnastik und eine Alterna-

Power Fit – Ganzheitliches Bewegungstraining, immer 19:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik – Bewegter Rücken, immer 18:00 Uhr

Los geht es am 21.02.2024 – Turnhalle Grundschule Ilmmünster

Kontakt: Dieter Schmid, mobil: 0152 5405 1471

tive zum Yoga für Schwangere. Das Ganzkörpertraining ist genau auf die Bedürfnisse werdender Mamas abgestimmt und macht Dich fit für die Geburt. Fitness in der Schwangerschaft ist ein wichtiger Bestandteil für Wohlbefinden während dieser besonderen Zeit und wichtig zur Vorbereitung auf die Entbindung. Die Übungen werden an Dein persönliches Stadium der Schwangerschaft angepasst, sodass Du sicher und effektiv fit bleibst. PREKanga® gibt Dir Kraft für die Entbindung und für den Start ins gemeinsame Leben.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle, bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken.
Kathrin-Jennifer Rau
Realschule,
Gymnastikraum CK15 **A4449**
Mi, 20.03.24, 10.30 – 11.30 Uhr, 8 x, 105 €
Geschwisterkinder sind willkommen. Bei Diabetes oder Mehrlingsschwangerschaften ist Rücksprache zu halten.

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

Kangatraining® ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt. Du wirst sicher und effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es, Deine Nähe zu spüren. Beim Kangatraining® achten wir besonders darauf, Deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus 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
Realschule,
Gymnastikraum CK15 **A4450**
Mi, 20.03.24, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 105 €

Freizeit aktiv gestalten

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
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A4451_0**
Mo, 19.02.24, 18.00 _ 19.00 Uhr, 10 x, 45 € Kein Kurs am Montag, 8. April 2024!!
Teilnehmen von zu Hause aus!
Sie benötigen für den Onlinekurs einen Laptop, ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine ausreichend gute Internetverbindung. Eine Teilnahme via Smartphone ist möglich, wird allerdings aufgrund der geringen Bildschirmgröße nicht empfohlen. Die Zugangsdaten samt bebilderter Anleitung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Fit for fun

Fortsetzungskurs. Kurs bereits belegt.
Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen!
Rainer Graßl
Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle
A4452
Mi, 21.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 45 €

NEU! Latin Dance Workout für Einsteiger

Hier gibt es ein Fitness-Workout, das lateinamerikanische Tänze mit Aerobic verbindet. Wir kombinieren Tänze wie Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha und viele mehr mit verschiedenen Aerobic-Schritten und Fitnessübungen.
Im Vordergrund stehen der Spaß an Tanz und Musik, wobei man ganz nebenbei die Kondition trainiert und Muskeln aufbaut. Der Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die sich einen sportlichen Einstieg ohne Leistungsdruck wünschen.
Bitte bringen Sie mit: Saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.
Michaela Schock
bellissima, Fitness für Frauen,
Adolf-Rebl-Straße 31 **A4453**
Di, 20.02.24, 18.00 – 18.50 Uhr, 10 x, 70 € Gebühr nicht ermäßigbar.
Kein Kurs in den Ferien.

Fit-Fun-Fetzig I

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. Zum Ausklang der Stunde erfolgt eine Dehnungs- und Entspannungseinheit.
Sportkleidung
Barbara Solyom-Türk
Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle
Kurs 1: **A4454_0**
Mo, 19.02.24, 19.30 – 20.45 Uhr, 10 x, 46 €

Kurs 2: **A4455**
Di, 20.02.24, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x, 46 €

Song Workout – Hybridkurs

Song Workout ist ein motivierendes Ganzkörpertraining in Bewegung. Die Musik passt genau zur gut gewählten Übungsauswahl. Dabei werden alle Muskeln funktionell gefordert, der Kreislauf aktiviert und verspannte und verkürzte Muskeln gedehnt. Die gute Laune und das Wohlbefinden während und nach dem Training wirken lange nach. Das Training ist für alle geeignet, die sich gerne zu Musik bewegen und fit halten wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Viola Baier
Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100
(1. Stock des MAWA-Gebäudes)
A4456
Do, 07.03.24, 18.00 – 18.50 Uhr, 8 x 64 €
Online-Gebühr 48 €
Hybridkurs: Sie können online oder in Präsenz teilnehmen. Für die Online-Teilnahme benötigen Sie einen Laptop, ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine ausreichend gute Internetverbindung. Eine Teilnahme via Smartphone ist möglich, wird allerdings aufgrund der geringen Bildschirmgröße nicht empfohlen. Die Zugangsdaten samt bebilderter Anleitung erhalten Sie nach der Anmeldung.

WORKOUT & BEWEGUNG

BAX – Intervalltraining

BAX ist ein intensives Intervalltraining kombiniert mit myofaszialen Übungen.

Durch die Übungen, die sich im Laufe der Stunde im Level steigern, ist es für alle bewegungsbegeisterten Menschen geeignet. Sie werden dort abgeholt, wo Sie sich körperlich und mental befinden und auf neuartige Weise trainiert. Sie werden an Ihre persönliche Grenze gebracht – extern und intern. BAX verbindet hochintensive, schweißtreibende Einheiten mit myofaszialen Übungen. So wird eine optimale Leistungssteigerung erreicht. Beide Sequenzen, optimal abgestimmt, bilden zusammen ein perfektes Workout.
Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung und Yogamatte.
Petra Lattner, BodyArt- & DeepWork-Instructor
Realschule,
Gymnastikraum CK15 **A4457**
Do, 22.02.24, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x, 52 €

bodyART® – strength

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART STRENGTH trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Yoga-Matte.
Petra Lattner, BodyArt- & DeepWork-Instructor
Realschule,
Gymnastikraum CK15 **A4458**
Do, 22.02.24, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x, 53 €

deepWORK

Ein funktionelles, anstrengendes Training mit 100 % Fettverbrennung. deepWORK ist ein Cardio-Intervalltraining das angestaute Energien löst und gleichzeitig lässt es Dich Deine innere Stärke entdecken. Lerne loszulassen und an Deine persönliche Grenze zu gehen. In deepWORK werden unsere Faszien (Teile des Bindegewebes) durch gezielte Bewegungen und Ansteuerungen gelöst und neu strukturiert. Ein neuer Trend, der süchtig macht!
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Yoga-Matte.
Petra Lattner, BodyArt- & DeepWork-Instructor
Realschule, Gymnastikraum CK15
Kurs 1: **A4459**
Mo, 19.02.24, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 x, 53 €

Kurs 2: **A4460**
Mi, 21.02.24, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 53 €

Piloxing – Power-Workout für Frauen

Boxen, Pilates und Tanz – eine geniale und schweißtreibende Kombination mit hohem Spaßfaktor. Ein Barfuß – Workout, das wunderbar weiblich ist und Dich fordern wird.
Angi Rieper
bellissima, Fitness für Frauen,
Adolf-Rebl-Straße 31 **A4466**
Fr, 23.02.24, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x, 70 €
Gebühr nicht ermäßigbar.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Zeit für mich! – Kurzworkout Woche – online

Jeden Tag 20 min Zeit für Dich und einem tolles Kurzworkout. Von Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit bis Entspannung, kannst du neue Routinen, Ausgleich zum Alltag, Steigerung deiner Fitness und Wohlbefinden schaffen. Perfekt für Einsteiger, Neueinsteiger, aber auch super gerne für Trainierte. Wir starten mit einem LIVE ONLINE in die Woche, danach bekommst du jeden Tag ein neues Workout Video per Mail geschickt und kannst ganz flexibel von zu Hause trainieren auch nach dem Kurs. Der Trainer ist die ganze Woche für Fragen, Anliegen und Rücksprache da. Zum Abschluss sehen wir uns wieder mit einem LIVE ONLINE Training, bei dem genug Zeit für Feedback und Austausch bleibt. Super Möglichkeit die verschiedenen Vorteile vom Online Training mit persönlichem Kontakt zum Trainer zu kombinieren.
Viola Baier
Onlinekurs 1: **A4467_O**
Mo, 04.03.24, 20.00 – 20.20 Uhr, 7 x, 48 €

Onlinekurs 2: **A4468_O**
Mo, 08.04.24, 20.00 – 20.20 Uhr, 7 x, 48 €
Teilnehmen von zu Hause aus!
Sie benötigen für den Onlinekurs einen Laptop, ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine ausreichend gute Internetverbindung. Eine Teilnahme via Smartphone ist möglich, wird allerdings aufgrund der geringen Bildschirmgröße nicht empfohlen. Die Zugangsdaten samt bebilderter Anleitung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Renate Oefele Heilpraktikerin
Trad. Chinesische Medizin (TCM)
Nahrungsmittelallergie- und Medikamententests
Elektroakupunktur nach Voll, Fußreflexzonenmassage
Biochemie nach Dr. Schüssler
Türltorstr. 31, 85276 Pfaffenhofen, Tel. 0 84 41 / 277 143
Mobil 01 51 / 56 15 38 06, www.naturheilpraxis-oefele.jimdo.com

seit mehr als 20 JAHRE IM DIENSTE DER GESUNDHEIT.
PETER SAMMETINGER
NATURHEILPRAXIS
für Osteopathie und Naturheilkunde
Am Schmiedberg 8
85276 Pfaffenhofen
Tel: +49 (0)8441 - 860400
Fax: +49 (0)8441 - 860401
info@sammetinger.eu www.sammetinger.eu

Naturkost Mandala
Ihr Biomarkt für Genießer seit über 30 Jahren
...schon mal jemanden getroffen, der OBST und GEMÜSE so liebt wie Gisela?
...NEIN? ... besuchen Sie uns und entdecken Sie die frische Vielfalt
...alles Gute aus der Natur!
Wir freuen uns auf Ihren Einkauf im Mandala!
ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Freitag 8.00 bis 18.30 Uhr und Samstag 8.00 bis 13.00 Uhr

Gisela, Inhaberin mit besonderen Faible für Obst und Gemüse
Naturkost Mandala - Ingolstädter Str. 37 - 85276 Pfaffenhofen - Tel. 08441/6811 - info@naturkost-mandala.de

Im Zuge Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse an die Dozentin (zur Übermittlung des Workout-Videos) einverstanden.

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 und jedem bei seinem Niveau und körperlichen Verfassung abholen und fördern. Durch unterschiedliche aktive und passive Entspannungstechniken lösen wir Verspannungen und bauen negativen Stress ab. Mit viel Freude schaffen wir einen wohltuenden Ausgleich für ein zufriedenes, glückliches und gesundes Leben.
Viola Baier
Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100
(1. Stock des MAWA-Gebäudes)
Kurs 1: **A4470_H**
Do, 22.02.24, 09.00 – 09.50 Uhr, 10 x, 80 €
Online-Gebühr 60 €

Kurs 2: **A4471_H**
Do, 06.06.24, 9.00 – 9.50 Uhr, 8 x, 64 €
Online-Gebühr 48 €
Hybridkurs: Sie können online oder in Präsenz teilnehmen. Für die Online-Teilnahme benötigen Sie einen Laptop, ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine ausreichend gute Internetverbindung. Eine Teilnahme via Smartphone ist möglich, wird allerdings aufgrund der geringen Bildschirmgröße nicht empfohlen. Die Zugangsdaten samt bebilderter Anleitung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Move & Relax: – online

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 und jedem bei seinem Niveau und körperlichen Verfassung abholen und fördern. Durch unterschiedliche aktive und passive Entspannungstechniken lösen wir Verspannungen und bauen negativen Stress ab. Mit viel Freude schaffen wir einen wohltuenden Ausgleich für ein zufriedenes, glückliches und gesundes Leben. Sie brauchen: Matte oder Teppich für Bodenübungen.
Viola Baier
vhs-Online-Kurs _ Livestream
A4471_O
Mo, 11.03.24, 18.00 – 18.50 Uhr, 8 x, 48 €
Teilnehmen von zu Hause aus!
Sie benötigen für den Onlinekurs einen Laptop, ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine ausreichend gute Internetverbindung. Eine Teilnahme via Smartphone ist möglich, wird allerdings aufgrund der geringen Bildschirmgröße nicht empfohlen. Die Zugangsdaten samt bebilderter Anleitung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Functional Step

Hier erwartet Dich eine Kombi aus Step Training und Übungen aus dem Functional Fitnessbereich. Hart, aber effektiv! Dranbleiben lohnt sich! Grundlagenfitness ist Voraussetzung für die Teilnahme.
Bitte bringen Sie mit: Saubere Turnschuhe, Handtuch.
Ingrid Andre
bellissima, Fitness für Frauen,
Adolf-Rebl-Straße 31 **A4479**
Do, 22.02.24, 18.00 – 18.50 Uhr, 10 x, 70 €
Gebühr nicht ermäßigbar.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

NEU! Power-Zirkel – Cardio Kick

Bei diesem Powerzirkel wechseln sich Kraftstationen mit kurzen, aber intensiven Cardioeinheiten ab – effizient, vielseitig, zeitsparend und für jedes Leistungsniveau bestens geeignet.
Bitte bringen Sie mit: Saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.
Gabi Jokisch
bellissima, Fitness für Frauen,
Adolf-Rebl-Straße 31 **A4479_2**
Mi, 21.02.24, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 70 €
Kurs nicht ermäßigbar.
Bitte zum ersten Kurs 30 min vor Kursbeginn zum Einführungstraining kommen. Kurs findet auch in den Ferien statt.

NEU! Barre Workout

Übungen an der Ballettstange sind schweißtreibend und effektiv – und dabei besonders gelenkschonend. Es geht um verbesserte Körperaufrichtung, um eine stabile Mitte, um Balance und vor allem um Spaß und Abwechslung im Training.
Bitte bringen Sie mit: Saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.
bellissima, Fitness für Frauen,
Adolf-Rebl-Straße 31 **A4479_3**
Di, 20.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €
Gebühr nicht ermäßigbar.
Der Kurs findet 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. Gruppendynamik und mitreißende Musik sorgen für Abwechslung. Indoor-Cycling hat keinen Wettkampfcharakter. Es gibt keine Tempovergleiche. Daher können im gleichen Kurs Fahrer der unterschiedlichsten Leistungsklassen teilnehmen.
Bitte mitbringen: Saubere Turnschuhe, kleines Handtuch, Radlerhose und Pulsuhr/Gurt, wenn vorhanden.
Karin Felbermeier
inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstraße 30
Wir bitten Sie, am ersten Kurstag bereits15 Minuten vor Kursbeginn anwesend zu sein!
Findet auch in den Ferien statt (nicht an Feiertagen!).
Kurs 1: **A4480**
Di, 20.02.24, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x, 58 €
Gebühr nicht ermäßigbar.

Kurs 2: **A4480_1**
Do, 22.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 58 €
Gebühr nicht ermäßigbar.
Kurs 3: **A4480_2**
Fr, 23.02.24, 08.45 – 09.45 Uhr, 10 x, 58 €
Gebühr nicht ermäßigbar.

Kurs 4: **A4480_3**
Fr, 23.02.24, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x, 58 €
Gebühr nicht ermäßigbar.

FIT MIT 50 PLUS

bodyART® – best age 50/60+

Mit ruhigen und effektiven Ganzkörperübungen, entlehnt aus Yoga, Pilates und Therapie, trainieren Sie Kraft, Koordination, Balance, Stabilität und Beweglichkeit. Tiefliegende Muskeln werden angesprochen, Ihre Haltung verbessert sich und Ihre Gelenke werden entlastet. Rückenbeschwerden kann gezielt entgegengearbeitet werden. Sie verbessern Ihre Lebensqualität und steigern die Lebensfreude. bodyART® kann jeder ausüben, unabhängig von Alter oder Trainingsstand.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Yoga-Matte.
Petra Lattner, BodyArt- & DeepWork-Instructor
Realschule,
Gymnastikraum CK15 **A4483**
Mo, 19.02.24, 10.40 – 11.40 Uhr, 10 x, 53 €

NEU! Fitness-Zirkel BEST AGER

Dieser Fitness-Zirkel ist für Frauen im Best Ager-Alter konzipiert. Wir werden Woche für Woche das Herz-Kreislauf-System in Schwung und die Muskulatur zum Schwitzen bringen, den Stoffwechsel ankurbeln und die Beweglichkeit steigern, sportliche Glücksmomente genießen und mit noch mehr Leichtigkeit und Motivation durch den Alltag gehen.
Bitte bringen Sie mit: Saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.
Ingrid Hertzschuch
bellissima, Fitness für Frauen,
Adolf-Rebl-Straße 31 **A4484**
Do, 22.02.24, 16.15 – 17.00 Uhr, 10 x, 70 €
Gebühr nicht ermäßigbar.
Bitte zum ersten Kurs 30 min. vor Kursbeginn zum Einführungstraining kommen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Fit bis ins hohe Alter

Das Ziel dieses Kurses ist es, Menschen ab dem Lebensalter von etwa 65 Jahren zu motivieren, „fit bis ins hohe Alter" zu bleiben. Der Kurs soll den Teilnehmern Spaß an der Bewegung vermitteln und Ihnen zeigen, dass es besser ist, mit Bewegung alt zu werden als ohne Bewegung. Um möglichst lange die Selbstständigkeit im Alter zu bewahren basiert der Kurs darauf, Mobilität zu entwickeln, Stärke aufzubauen, Sicherheit zu vermitteln und die Beweglichkeit zu verbessern.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.
Andrea Kneißl
Realschule, Gymnastikraum CK15
Kurs 1: **A4485**
Mo, 19.02.24, 14.00 – 15.00 Uhr, 13 x, 57 € Kein Kurs am 02.10.23

Kurs 2: **A4486**
Mo, 19.02.24, 15.15 – 16.15 Uhr, 13 x, 57 € Kein Kurs am 02.10.23
Kurs 3: **A4487**
Mo, 19.02.24, 16.30 – 17.30 Uhr, 13 x, 57 € Kein Kurs am 02.10.23

vhs: Wissen erweitern

Aus-, Fort- und Weiterbildung bei der GGSD

Ausbildung in Pfaffenhofen
Pflegefachfrau/-mann
Pflegefachhilfe (Alten- / Krankenpflege)

Ausbildung in Ingolstadt
Pflegefachfrau/-mann | Pflegefachhilfe (Alten- / Krankenpflege) | Sozialpflege | Kinderpflege | Hauswirtschafter/in / Assistent/in für Ernährung & Versorgung

MEHR INFOS zu unserem Bildungsangebot

Fort- / Weiterbildung in Ingolstadt
Ergänzungskraft und Fachkraft in bayer. Kindertageseinrichtungen | Vorbereitungskurs auf die Externenprüfung Kinderpflege + Erzieher/in | Verantwortliche Pflegefachkraft u.v.m.

JETZT online anmelden!

Mehr unter www.ggsd.de
Kostenlose Infohotline: 0800 / 10 20 580

Gemeinnützige Gesellschaft für soziale Dienste

AQUA-FIT

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.
Bei nur 1/7 Ihres Körpergewichts trainieren Sie Ihren Körper ohne Belastung für Gelenke, Bänder und die Wirbelsäule. Es erwartet Sie ein Programm mit Elementen aus Aquarobic und Aquajogging ohne Geräte und Partnerübungen, aber mit Musik und viel Spaß. Schwimmkenntnisse sind erforderlich. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten.
Rainer Graßl
Gerolsbad Pfaffenhofen
Kurs 1: **A4490**
Do, 22.02.24, 19.00 – 19.40 Uhr, 5 x, 57 €
inkl. Eintrittspreis Hallenbad

Kurs 2: **A4491**
Do, 22.02.24, 20.00 – 20.40 Uhr, 5 x, 57 €
inkl. Eintrittspreis Hallenbad

Kurs 3: **A4492**
Do, 11.04.24, 19.00 – 19.40 Uhr, 5 x, 57 €
inkl. Eintrittspreis Hallenbad

Kurs 4: **A4493**
Do, 11.04.24, 20.00 – 20.40 Uhr, 5 x, 57 €
inkl. Eintrittspreis Hallenbad

SELBST-VERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Frauen

Selbstverteidigung für Frauen ist ein wichtiges Thema. Wer lernt, sich selbst verteidigen zu können, kann auch in Gefahrensituationen richtig reagieren. Ob bei einer Rangelei oder Schlägerei, in die man unfreiwillig hineingezogen wird, oder sogar in einer Nothilfe-Situation, in der man einer anderen Person gegen einen Angreifer helfen will – erlernte Selbstverteidigungstechniken können das eigene und auch das Leben anderer retten.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.
Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer
Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle
A4504
Fr, 12.04.24, 18.00 – 22.00 Uhr, 27 €
Ab 18 Jahren.

Selbstschutztraining für Rettungskräfte

Als Rettungskraft setzen Sie sich tagtäglich für das Wohl anderer ein. Doch was ist mit Ihrer eigenen Sicherheit? In unserem speziellen Selbstschutztraining lernen Sie, wie Sie sich und Ihre Kollegen vor Übergriffen schützen und potenzielle Gefahrensituationen meistern können. Von effektiven Abwehrtechniken bis hin zur Konfliktdeeskalation – unser Kurs bietet Ihnen das Rüstzeug, um sich selbstbewusst und sicher in Ihrem anspruchsvollen Beruf zu bewegen. Erfahrene Trainer und praxisnahe Übungen garantieren, dass Sie bestens vorbereitet sind. Entdecken Sie jetzt unser Angebot und investieren Sie in Ihre Sicherheit !
Bitte mitbringen: Am besten Einsatzkleidung mit Turnschuhen – auch Trainingskleidung möglich.
Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer
Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle
A4506
Sa, 23.03.24, 10.00 – 14.00 Uhr, 27 €

LAUFEN

Lauf dich fit für den Sommer!

Runter von der Couch, raus aus der Komfortzone! Der Sommer naht und gemeinsam machen wir uns fit für die warmen Tage. Cardio- und Krafttraining in einem Workout. Zur Verbesserung der Ausdauer starten wir mit einem Lauf (ca. 4 bis 6 km). Danach geht es auf die Matte, um Muskulatur aufzubauen und den Körper zu definieren. Spaß kommt bei diesem Training aber definitiv nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: gute Laufschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Yogamatte oder Handtuch, Getränk.
Stefanie Herrmann
Treffpunkt: Volksfestplatz Pfaffenhofen
A4511
Mo, 19.02.24, 18.00 – 19.15 Uhr, 12 x, 60 €
Kein Kurs am 29.04.24

Laufen macht Spaß (für Anfänger und Wiedereinsteiger)

Nach Dehn- und Koordinationsübungen zum Aufwärmen beginnen wir zunächst mit Geh- und Laufabschnitten im Wechsel. Die Einheiten werden dabei an die Gruppe angepasst. Ziel des Kurses ist es am Schluss 5 km durchlaufen zu können.
Bitte mitbringen: gute Laufschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. Stirnlampe und Getränk.
Stefanie Herrmann
Treffpunkt: Volksfestplatz Pfaffenhofen
A4513
Mi, 08.05.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x, 60 €
Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

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. Erleben Sie Spaß an Bewegung und verbessern Sie Ihre Fitness auf spielerische Weise. Interessiert, aber kein Spielpartner? Wir haben passende Übungspartner mit denen Sie Ihre Fähigkeiten (weiter-)entwickeln können.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe ohne abfärbende Sohlen. Schläger können ausgeliehen werden.
Armin Kurz / Stefanie Findel
Schyrengymnasium-Sporthalle, Pfaffenhofen
Kurs 1: **A4541**
Sa, 10.02.24, 09.15 – 10.45 Uhr, 10 x, 43 €
(Kinder bis 14 Jahre 20 €)

Kurs 2: **A4542**
Sa, 10.02.24, 10.45 – 12.15 Uhr, 10 x, 43 €
(Kinder bis 14 Jahre, 20 €)

Kurs 3: **A4543**
So, 11.02.24, 17.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 57 €
(Kinder bis 14 Jahre 26 €)

Kurs 4: **A4544**
So, 11.02.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 10 x, 57 €
(Kinder bis 14 Jahre 26 €)
Kinder bis 14 Jahre können nur zusammen mit einem Elternteil teilnehmen. Einstieg nach Kursbeginn ist jederzeit möglich.

Tennis

Tennis für Späteinsteiger

Wer ausprobieren möchte, ob Tennis die geeignete Sportart ist und die Grundtechniken Vorhand, Rückhand, Flugball und Aufschlagen erlernen will, ist in diesem Schnupperkurs richtig.
Bitte mitbringen: Tennisschuhe, Sportbekleidung und Tennisschläger.
Hans-Hubert Nöth,
Tennisübungsleiter des BLSV
Tennishalle Loiperdinger,
Joseph-Fraunhofer-Str. 59 **A4550**
Mi, 21.02.24, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 85 €

Tennis für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs, bereits belegt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Tennisschuhe, Tennisschläger.
Max Weichenrieder
Tennishalle Loiperdinger,
Joseph-Fraunhofer-Str. 59 **A4552**
Mo, 19.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 149 €

Rollski & Cross Skaten

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

Ein neuer, gesunder Trendsport an der frischen Luft. Dieses Ganzkörpertraining auf Rollen und mit Skistöcken ähnelt dem Langlauf und ist somit die perfekte Vorbereitung für den Winter!
Nach einer theoretischen Einführung zum Rollskisport und der Anpassung des Leihmaterials geht es an die Grundlagenübungen (Schlittschuhschritt, Balance, Beinabstoß, Beinschluss). Anschließend erlernen wir Skatingtechniken und den Stockeinsatz sowie verschiedene Bremstechniken. Fahrübungen runden das Einsteigertraining ab.
Wichtig: Bei Kursbuchung Angabe von Schuhgröße und Körpergröße notwendig für Leihmaterial.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Helm und Protektoren für Knie, Ellenbogen und Hand (Pflicht im Kurs. Kann auch vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden
Armin Mirlach
Volkfestplatz Pfaffenhofen **A4581**
Sa, 20.07.24, 12.00 – 14.00 Uhr, 70 € inkl. Leih-Ausrüstung.
Bei Kursbuchung Angabe von Schuhgröße und Körpergröße notwendig für Leihmaterial.
Mindestalter: 10 Jahre. Schuhgröße 36 – 46, max. Belastung 90 kg.

„Auf Riesenrollen über Stock und Stein" – Einsteigerkurs Cross Skaten

Das sich stetig weiterverbreitende Cross Skating bietet sich neben Wandern mittlerweile als weitere effektive Ausdauersportart für Jedermann/-frau an.
„Skiking" als Trendsportart, beschreibt dabei eine Art der Beinbewegung, die vom Langlaufen und Inline-Skating bekannt ist. Ein Outdoorerlebnis der ganz besonderen Art. Ob Senioren, Wanderer oder Sporteinsteiger – die Vorteile und Möglichkeiten des sehr vielfältigen Cross Skatings sind als förderlich für Gesundheit, Fitness und das Wohlbefinden bekannt.
Nach einer theoretischen Einführung zum Cross Skating und der Anpassung des Leihmaterials geht es an die Grundlagenübungen ohne Stockeinsatz (Schlittschuhschritt, Balance, Beinabstoß, Beinschluss).
Wichtig: Bei Kursbuchung Angabe von Schuhgröße und Körpergröße notwendig für Leihmaterial.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Helm und Protektoren für Knie, Ellenbogen und Hand (Pflicht im Kurs), kann auch gegen eine Gebühr ausgeliehen werden.
Armin Mirlach
Volkfestplatz Pfaffenhofen **A4583**
Fr, 24.05.24, 17.00 – 19.00 Uhr, 70 € inkl. Leih-Ausrüstung.
Mindestalter: 10 Jahre. Schuhgröße 36 – 46, max. Belastung 90 kg.
Bei Kursbuchung Angabe von Schuhgröße und Körpergröße notwendig für Leihmaterial.

Bogenschiessen

Bogenschießen im 3D-Bogenpark

Wer kennt nicht die uralten Mythen, Sagen und Legenden um berühmte Bogenschützen – wie die um Robin Hood und seine wackeren Gefährten oder die kühnen Amazonen der griechischen Antike? Geschichten, die uns bereits als Kinder fasziniert haben und die uns auch heute noch jedes Kind – uns alle – in ihren Bann ziehen! Traditionelles Bogenschießen mit dem einfachen Bogen ist somit ein idealer Ausgleich zu unserem oft ruhelosen Alltag und hilft uns, neue Gedanken und Kraft zu schöpfen. Gemeinsam mit Pfeil und Bogen durch die Wälder streifen. Schaffe auch Du Deinen angeborenen Fähigkeiten und Fertigkeiten wieder Raum. Du wirst überrascht sein, wie gut Du Dich auf Dein Gefühl, Deinen Körper, Deine Sinne und Deine Instinkte verlassen kannst! Wir wollen Dich mit unserer Begeisterung für das intuitive Bogenschießen gründlich „anstecken" und versichern Dir: nach zwei Kursstunden hast Du den Bogen raus! Inkl. Leihausrüstung bestehend aus Bogen, Pfeile, Köcher, Armschutz und Schießhandschuh
Bitte wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe anziehen. Es findet auch bei leichten Regen statt – außer bei Gewitter, Sturm oder Starkregen.
Andreas Müller
3D-Bogenpark Hohenkammer
Alte Poststraße, 85411 Hohenkammer
Am 2. Waldweg links am Parkplatz parken. Durch den Wald der Beschilderung zur Waldhütte folgen. **A4591**
Sa, 16.03.24, 11.00 – 13.00 Uhr, 59 €

Aktiv mit Hund

NEU! Aktivspaziergang mit Hund

Du brauchst mehr Pepp auf deiner täglichen Gassirunde? Kein Problem! Wir tref-

fen uns am Wanderparkplatz an der Königsberger Straße und erkunden gemeinsam, wo sich überall kleine Übungen, Spielereien und Aufgaben für unsere Vierbeiner in den Spaziergang einbauen lassen. Je nach Hund und Vorliebe werden wir Nasenarbeit, Balance- und Sprungübungen anbieten – wichtig ist hierbei: jeder macht (nur), was ihm gefällt. Wir studieren keine Tricks und bauen auch keine neuen Kommandos auf, sondern konzentrieren uns auf Spaß und die positive Bindung zwischen Hund und Mensch.
Bitte mitbringen: Lieblingsspielzeug oder Futterdummy, Leckerli, Leine. Impfpass, Versicherungsnachweis Hundehaftpflicht.
Mareike Sedlmeier
Treffpunkt: Trimmdich-Pfad, Königsberger Str., Pfaffenhofen
Kurs 1: **A4515**
So, 14.04.24, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 €

Kurs 2: **A4516**
So, 12.05.24, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 €

Kurs 3: **A4517**
So, 16.06.24, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 €

Online-Vortrag „Hundherum informiert": Wie spielen unsere Hunde?

Hunde spielen viel und gerne – nicht nur als Welpe, sondern auch später im Leben ... Oft wird Hunden dadurch aber auch ein Stempel aufgedrückt. Wer kennt sie nicht, die „Der tut nix – der will nur spielen"-Hunde. Oftmals werden hier aber hündische Signale fehlinterpretiert oder gar nicht erst erkannt und der Mensch schreibt seinem Hund – aus den bisher gemachten Erfahrungen oder einem verklärten Blick heraus – eine Spiel-Motivation zu. In diesem Vortrag beleuchten wir u.a. folgende Fragestellungen: • Warum spielen Hunde? • Woran erkenne ich Spiel? • Welche Spielformen gibt es? • Wie spiele ich als Mensch „richtig" mit meinem Hund? • Wann sollte ich ein Spiel zwischen Artgenossen unterbrechen?
Onlinekurs **A4518**
Mi, 06.03.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Online-Vortrag „Hundherum informiert": Mein junger Hund – von der Geburt bis zum Teenager

• Welche entscheidenden Entwicklungsphasen durchlebt ein Welpe? • Ab wann ist mein Welpe kein Welpe mehr? • Was ändert sich mit Eintritt ins „Teenager-Alter"?
An diesem Abend werden wir diesen und weiteren Fragen auf den Grund gehen und uns mit der Entwicklung junger Hunde – vom Welpen bis zum Teenager beschäftigen. Denn die Kenntnis über die körperlichen Entwicklungen schafft Verständnis für die Änderungen, die unser Hund durchläuft.
Onlinekurs **A4519**
Mi, 10.04.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Wanderung für Frauen

Einfache Bergwanderung zum Spitzingsee nur für Frauen

Wir wandern vom Josefsthal über die Josefsthaler Wasserfälle zum Spitzingsee. Auf schönen kleinen Pfaden entlang des Hachelbachs erreicht man schnell die 3 Stufen der Josefsthaler Wasserfälle. Weiter geht es über ein offenes Almengebiet zum Spitzingsee. Wir umrunden den See mit herrlichen Blicken auf die umliegenden Berge. Nach einer Einkehr in einem Café am Spitzingsee geht es auf teilweise schmalen Wegen und der alten Spitzingstraße wieder zurück zum Parkplatz. Bei dieser Wanderung ist Trittsicherheit erforderlich! Ca. 450 Höhenmeter, 11 km, Aufstieg ca. 2 Std., Abstieg ca. 1 ½ Std.
Der Treffpunkt kann auch mit öffentlichen Verkehrsmittel (BRB Haltestelle Fischhausen-Neuhaus) erreicht werden. Es können auch gerne Fahrgemeinschaften gebildet werden, nehmen Sie bitte dann mit der Wanderführerin Ingrid Fischer Kontakt auf.
Empfohlene Ausrüstung: Bergwanderschuhe knöchelhoch, Wanderkleidung, evtl. Wechselkleidung, Sonnenschutz, Getränk, evtl. kleine Brotzeit. Wanderstöcke können gestellt werden - bitte bei Wanderführerin melden, info@schneeschuhstapfer.de oder 0151/ 255 255 45
Ingrid Fischer, Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin
Josefsthal, Josefstaler Str., Höhe Aurachstraße, 83727 Neuhaus/ Schliersee
Hier kann auf der linken Seite geparkt werden. **A4573**
Do, 13.06.24, 09.30 - 14.30 Uhr 22 €

Segelturn

Helgolandtörn mit Segelschulschiff Großherzogin Elisabeth

Fahrt auf dem Segelschulschiff Großherzogin Elisabeth, 3-Master mit 1000 qm Segelfläche. Der Dreimastgaffelschoner „Großherzogin Elisabeth" liebevoll „Lissi" genannt, ist ein Großsegler zum Anfassen und Mitmachen. Während die Lissi unter Vollzeug die Wellen durchpflügt, sitzt du auf dem Oberdeck und lässt bei einem grandiosen Ausblick auf die weite See einfach deine Seele baumeln. Du suchst das Abenteuer, wer möchte kann zusammen mit der freundlichen Crew, Segel setzen – Steuern – Navigieren – Funken. Bei der Großherzogin Elisabeth handelt es sich um ein echtes Segelschulschiff, das nicht nur angehende Kapitäne verschiedener nautischer Fachhochschulen ausbildet, sondern auch Jahr für Jahr in enger Kooperation mit und in Auftrag von AIDA Cruises deren neue Kadetten.
Törnbeschreibung: 3 Tage 2 Übernachtungen. Einschiffen in Elsfleth „An der Kaje" (hinter Kapitänsschule); Auslaufen nach Tidenstand Weserabwärts Nordsee, Segeln rund um Helgoland, Landgang. Ausschiffen Elsfleth (hinter Kapitänsschule). Änderungen des Kurses und Uhrzeit je nach Tide und Wind. Nach Anmeldung bekommen Sie vom Veranstalter die Unterlagen zugesandt.
Großherzogin Elisabeth Schulschiffverein
Seefahrtschule, 26931 Elsfleth, Rathausplatz 5 **A5300**
Fr, 03.05.24, 3 x 350 €, eigene Anreise:
Im Preis enthalten ist die Unterbringung in einer Doppelkabine mit WC und Dusche. Handtücher, Bettwäsche. incl. Vollverpflegung ohne Getränke. Angebot der Reise in Kooperation mit dem Schulschiffverein Großherzogin Elisabeth e.V.

JETZT AM BÜRGERWIND-PARK PFAFFENHOFEN BETEILIGEN!

MITEIGENTÜMER*IN WERDEN UND DIE ENERGIEWENDE MITGESTALTEN

Werden Sie Teil unserer Bürgerenergiegenossenschaft und schließen Sie sich über 1.150 Mitgliedern an. Gemeinsam treiben wir die Energiewende in unserem Landkreis voran und behalten die Gewinne in unserer Region. Sichern Sie sich jetzt unverbindlich Ihre Anteile:

Anrede* _____ **Titel** _____

Vorname _____ **Nachname** _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____ **Anzahl Mitgliedsanteile** _____

AB 130 00 EUR MITGLIED WERDEN

☐ **Ja, ich will Mitglied werden und Anteile reservieren!**

Bitte senden Sie dieses Formular an mitglieder@beg-paf.de oder per Post an Bürgerenergiegenossenschaft im Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm e.G., Goetheallee 15, 85276 Pfaffenhofen. Sie können das Formular auch digital ausfüllen. Dazu einfach den QR-Code scannen.

INFOS UND ONLINEFORMULAR:
WWW.BEG-PAF.DE

BERATUNGSHOTLINE:
08441 40858-50

MALEN UND 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). Die Teilnehmer werden je nach Wissensstand in zwei Gruppen eingeteilt. Mindestalter 16 Jahre.
Bitte mitbringen: Bleistifte versch. Härtegrade (mind. HB, 3B, 5B, 8B), Zeichenblock A3 (ca. 170 g/m²), Knetradiergummi, Papierwischer bzw. Estompe, großes Lineal. Material kann auch über die Kursleitung bezogen werden (Tel. 08441 86432).
Christina Leonhart
Realschule, Raum C111 **A5501**
Do, 22.02.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 4 x, 23 €
Kein Kurs am 16.03.2022

Zeichnen für Fortgeschrittene I

Aufbaukurs für alle, die das Zeichnen besser beherrschen wollen sowie für Zeichner, die bereits den Anfängerkurs zweimal absolviert haben. Denn: „Nur die Kontinuität bringt den Erfolg!". Sie können Ihre Fähigkeiten zur Darstellung von Plastizität, Perspektive bzw. Licht/Schatten vertiefen. Die Hand-Augen-Koordination wird geschult, der individuelle Zeichenstil herausgearbeitet und gefördert. Zur Erweiterung der Ausdrucksmöglichkeiten können gerne auch Tusche, Farbstift oder Kohle verwendet werden. Mindestalter 16 Jahre.
Bitte mitbringen: Bleistifte versch. Härtegrade (mind. HB, 3B, 5B, 8B), Zeichenblock A3 (ca. 170 g/m²), Radierknetgummi, Papierwischer bzw. Estompe, großes Lineal
Christina Leonhart
Realschule, Raum C111
Kurs 1: **A5502**
Do, 18.04.24, 18.30 – 21.00 Uhr, 4 x, 34 €

Kurs 2: **A5503**
Do, 06.06.24, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 43 €

www.vhs.landratsamt-pfaffenhofen.de

NEU! Traditionelle Chinesische Tuschmalerei – Einführungsvortrag und Probestunde

Chinesische Malerei begreift sich als ein innerer Lebensweg, als ganzheitliche Lebenskunst. In meditativer Malweise wird der Pinsel wie ein Schwert geführt. Im Westen ist meist unbekannt, daß in China die Tuschmalerei zugehörig ist zum T´ai Chi, bzw. Chi Gong oder auch zur Kampfkunst. Sie gehört gewissermaßen zur höheren Bildung. Sie dient wie diese althergebrachte Bewegungsrichtung zur Erhaltung der Gesundheit im Sinne davon, das Lebensziel aus der traditionellen Philosophie zu entfalten: Die höchste Tugend, Harmonie des Geistes zu entwickeln mit kreativen Mitteln. An diesem Einführungstermin erfahren Sie Hintergründe der Traditionellen Chinesischen Tuschmalerei und können auch selbst ausprobieren. Malmaterial wird bereitgestellt. Anschließend können Sie am Grundlagen-Wochenende (Meditatives Malen nach Chinesischer Tuschmal-Tradition) teilnehmen.
.
Barbara Uhl,
Lehrerin für Tai Chi-Chi-Gong
Gesundheitsraum OG,
Spitalstr. 7 **A5506**
Fr, 01.03.24, 16.30 – 18.30 Uhr, 18 €. Materialkosten von 4 € sind im Kurspreis enthalten.

Meditatives Malen nach Chinesischer Tuschmaltradition

Chinesische Malerei begreift sich als ein innerer Lebensweg, als ganzheitliche Lebenskunst. In meditativer Malweise wird der Pinsel wie ein Schwert geführt. Das Malen ist eine seelische Übung – langwierig, manchmal glückhaft geschenkt. Und: es geht nicht um die korrekte Form des gemalten Objekts, sondern um die Bewegung und Wahrnehmung der Natur. Daher wird diese Art der Malerei traditionell als ganzheitliche kreative Übung betrieben die den Geist beruhigen und den Körper stärken kann.
Bitte mitbringen: Aquarellpinsel, Flüssigtusche, Aquarellpapier, reichlich Zeitungen zum Vormalen und Unterlegen. Alternativ können chinesische Malpinsel und Reispapier im Kurs erworben werden (je ca. 15 €).
Barbara Uhl,
Lehrerin für Tai Chi-Chi-Gong
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A5507**
Sa, 09.03.24 u.So, 10.03.24, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr. Preis: 83 €
Bitte bei der Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn angeben, ob Originalmaterial erwünscht ist.

Kreatives Zeichnen – Zeichen setzen

Eine Zeichnung kann sich verstehen als Lebensspur oder einfach als Einfangen eines Augenblicks. Als eine lineare Poesie oder als ein spontaner Ausdruck. Ein Erfassen und Begreifen oder auch nicht Begreifen, ein Reflektieren oder Hinwerfen. Mit speziellen, teils ungewöhnlichen, kreativen Zeichentechniken lassen sich die ausgewählten Objekte auf interessante, teils ungewohnte Weise erfassen. Dabei fallen dem Skizzierenden interessante Details auf. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Interessierte mit Vorerfahrung. Die Dozentin verfügt über einen kunstbezogenen Hintergrund mit einem abgeschlossenen Kunststudium und Erfahrung in der Galeriearbeit.
Bitte mitbringen: Objekte aus der Natur, Bleistifte verschiedener Härte und Dicke, HB-B; Kohle, Kohlestifte, falls vorhanden: Tusche u. Zeichenfeder, Weißzeichenstifte und schwarzen Zeichenkarton, Zeichenpapier
Barbara Uhl,
Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A5508**
Sa, 29.06.24, 10.00 - 14.30 Uhr
So, 30.06.24, 10.00 - 14.30 Uhr 55 €

„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. Denn das Besondere beim eigenen gestalterischen Tun ist, dass – im Gegensatz zu den motorischen, sprachlichen und kognitiven Leistungen eines Menschen – das Künstlerisch-Schöpferische keinen Vergleich mit dem „wie früher" braucht. Die Frage nach einem „Perfekt!" gibt es nicht. Nebenbei trainiert das Malen die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit und die Konzentration, aber auch die Feinmotorik von Hand und Fingern.

Nathalie Ponsot
Anna-Kittenbacher-Schule, Eingang
Scheyerer Straße 55 **A5510**
Mo, 26.02.24, Mo, 11.03.24, Mo, 08.04.24, Mo, 22.04.24, Mo, 06.05.24,
Mo, 03.06.24, jeweils 16.30 – 18.30 Uhr.
Preis: 25 € als Eigenbeteiligung, Material wird gestellt.
Ein Projekt von „Bündnis für Familie Landkreis Pfaffenhofen" in Zusammenarbeit mit der Ilmtalklinik Pfaffenhofen, Zamor e.V. und der vhs Landkreis Pfaffenhofen.

Acryl für Anfänger

Acryl – eine moderne Farbe, die sich durch Vielseitigkeit und einfache Handhabung auszeichnet. Den Maltechniken sind keine Grenzen gesetzt: Pastos, plastisch, reliefartig oder in feinen Lasuren angelegt, ja sogar Nass in Nass verarbeitet, können Sie die Farbe auf allen erdenklichen Untergründen anwenden! Sie lernen die verschiedenen Techniken und notwendige Kenntnisse aus der Farb- und Kompositionslehre.
Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Küchenrolle, Acrylausrüstung, falls vorhanden – kann auch im Kurs gekauft werden. Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Tel. 08441 2775555).

Anita Hörskens
Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7
Vormittagskurs: **A5511**
Mi, 21.02.24, 09.00 – 11.30 Uhr, 5 x, 75 €

Abendkurs: **A5512**
Mi, 21.02.24, 19.00 – 21.30 Uhr, 5 x, 75 €

Aquarell pur

Aquarell – die duftigste Art des Malens, bezaubert durch die Zartheit des Farbauftrages. Wir beginnen mit flüchtig angedeuteten Skizzen, die in wenigen Strichen das Wesentliche einer Szene festhalten. Mit Aquarellfarben kolorieren wird unter Anwendung der Techniken Lasur-, Verlauf- und Nass-in-Nass-Technik, ohne die Lockerheit des Ausdrucks zu verlieren. Spielerisch und locker beschäftigen wir uns mit Blumen, Landschaften, Architektur und Figur.
Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Küchenkrepp, Aquarellausrüstung, falls vorhanden – kann auch im Kurs bezogen werden. Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Tel. 08441 2775555).

Anita Hörskens
Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7
Vormittagskurs: **A5513**
Mi, 10.04.24 – Mi, 15.05.24, jeweils 09.00 – 11.30 Uhr, 4 x, 63 €

Aquarell pur Abendkurs: **A5514**
Mi, 10.04.24 – Mi, 15.05.24, jeweils 19:00 – 21.30 Uhr, 4 x, 63 €

„Actionpainting" Acrylmischtechniken

Wir lassen den Bleistift laufen und den Pinsel tanzen, die Farben fließen ... Wir kritzeln, schütten, kleben, spachteln, überstreichen und werfen im Freien auch mal Farbe auf unsere Leinwände.
Nach einem strukturierten Anleitungssystem werdet ihr über Umwege und viele Schichten zum fertigen Bild geleitet! Die wichtigste Message dieser Tage: „Loslassen!"Ich habe mir so einiges ausgedacht und verspreche euch: „Wir werden Spaß haben!!!"
Der Begriff Action Painting wurde 1950 vom amerikanischen Kunstkritiker Harold Rosenberg geprägt. Im Vordergrund des Action Painting steht der künstlerische Prozess, bei dem Farbe spontan auf den Malgrund aufgebracht wird.
Unter Einsatz des gesamten Körpers geht es um ein körperliches Austoben mit Farbe unter kraftvollen, raumgreifenden Bewegungen.
Bitte mitbringen: Grundausstattung Acryl. Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Tel. 08441 2775555).

Anita Hörskens
Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7
Vormittagskurs: **A5542**
Mi, 03.07.24, 09.00 – 11.30 Uhr, 4 x, 60 €

Abendkurs: **A5543**
Mi, 03.07.24, 19.00 – 21.30 Uhr, 4 x, 60 €

Urban sketching – Zeichnen

Urban sketching, das Schlagwort aus der Szene der Zeichner und Maler, beschreibt das tägliche Skizzieren, Zeichnen und Malen ihrer Erlebnisse in einer Art visuellem Tagebuch.
Im Kurs lernen Sie, mit verschiedenen Techniken (Bleistift, Kugelschreiber, Füller, Fineliner, Farbstifte) und wenigen Strichen das Wesentliche einer Szene festzuhalten. Sie lernen Ihre Skizzen gekonnt zu schattieren und evtl. mit Buntstiften oder Aquarellfarben zu kolorieren, ohne die Lockerheit des Ausdrucks zu verlieren.
Wir skizzieren spielerisch und locker Landschaften, Architekturen, Figuren u.v.m. Sie üben sich im schnellen „Hinwerfen" räumlicher Zeichnungen, in Fragen der Komposition und in der Entwicklung einer „eigenen Handschrift".
Bitte mitbringen: Bleistifte, Knetradiergummi, Skizzenpapier oder Skizzenbuch, Küchenrolle, Aquarellausrüstung; falls vorhanden – kann auch im Kurs gekauft werden. Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Tel. 08441 2775555).

Anita Hörskens
Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7
Vormittagskurs: **A5544**
Mi, 05.06.24, 09.00 – 11.30 Uhr, 4 x, 70 €

Abendkurs: **A5545**
Mi, 05.06.24, 19.00 – 21.30 Uhr, 4 x, 60 €

ZENTANGLE®

Zentangle® Workshop für Einsteiger

Zentangle® verbindet den Gedanken des Zen (Achtsamkeit) mit künstlerischer Gestaltung. Wichtig dabei ist nicht das Ergebnis, sondern der Prozess. Indem man einfache, sich wiederkehrende Muster auf kleine hochwertige Papierkacheln zeichnet entstehen einzigartige Kunstwerke. Gemalt wird direkt mit einem Fasermaler, da es bei dieser Methode keine Fehler gibt! Diese Art der Gestaltung eignet sich für jeden, der gerne einen Stift in der Hand hält, keine Vorkenntnisse erforderlich. Schritt für Schritt führe ich dich an diese Methode heran, so dass du eigene kleine Kunstwerke erschaffen kannst.
Zentangle® fördert: • Hand-Augen Koordination • Persönliches Wohlbefinden • Entspannung • Deinen Fokus • Dankbarkeit und Wertschätzung • Deine eigene Kreativität
Nicole Greipel
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A5530**
Sa, 16.03.24, 15.00 – 18.00 Uhr, 34 €
15 € für ein Starterset sind in der Kursgebühr enthalten.

NEU! „Tangle-Treff" am Samstag

In diesen Workshops, immer am 2. Samstag im Monat, wird jedes Mal ein neues spannendes Zentangle Thema aufgegriffen, angepackt und vertieft. So kannst du in aller Ruhe deine Zentangle-Fertigkeiten üben und festigen. Jeder Workshop ist einzeln buchbar. Nutze sie, um deine Tangle Kenntnisse einmal im Monat zu intensivieren und genieße drei Stunden Glücksgefühl!!!
Grundkenntnisse erforderlich.
Bitte Grundausstattung (Fasermaler, Bleistift) selbst mitbringen, evtl. anfallendes zusätzliches Material wird vor Ort mit der Kursleitung verrechnet.
Nicole Greipel
Seminarraum OG, Spitalstr. 7
Kurs 1: **A5534**
Sa, 09.03.24, 15.00 – 18.00 Uhr, 15 €

Kurs 2: **A5534_2**
Sa, 20.04.24, 15.00 – 18.00 Uhr, 15 €

Kurs 3: **A5534_3**
Sa, 11.05.24, 15.00 – 18.00 Uhr, 15 €

Kurs 4: **A5534_4**
Sa, 08.06.24, 15.00 – 18.00 Uhr, 15 €

Kurs 5: **A5534_5**
Sa, 13.07.24, 15.00 – 18.00 Uhr, 15 €

MALEN MIT ALKOHOL TINTE

NEU! Mixedmedia Alcoholinks & Acryl

Spannendes, abstraktes Gestalten einer Leinwand mit dem neuen Malmedium Alcoholinks, in Kombination mit Acryfarben. Wir lernen wie wir großartige Strukturen hervorheben und die Alcoholinks auf der Leinwand zum Strahlen bringen. Der Begriff steht dabei sowohl für die Technik als auch für das Malmaterial. Die flüssige Konsistenz der Tinten führt zu tollen Farbverläufen, und eine hohe Pigmentierung sorgt für großartige Farbintensität. Für diese Maltechnik sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie eignet sich für Ungeübte wie auch für Künstler.
Bitte mitbringen: Fön/Fönstab, Leinwand 50x50cm, Pinsel, wer hat Alcoholinks, Schwarze Acrylfarbe, Zewa, Wasserglas. Materialkosten in Höhe von 15 € sind direkt im Kurs zu zahlen.
Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Seminarraum OG, Spitalstr. 7
Kurs1: **A5550**
Sa, 27.04.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 35 €

Kurs 2: **A5550_1**
Sa, 15.06.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 35 €

NEU! Alcoholinks Einführungskurs

Alles, was du der farbenfrohen Welt der Alkohol basierten Tinten wissen musst, erfährst du in diesem Kurs. Wir üben die Techniken, die Möglichkeiten der freien Gestaltung und dazu noch Materialkunde. Lass dich verzaubern und anstecken von den genialen Farben.
Bitte mitbringen: Lockenstab mit abnehmbarer Düse, Küchenrolle. Materialkosten im Kurs 10 €.
Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule, Raum CK10
Kurs 1: **A5551**
Mo, 08.04.24, 18.00 – 20.00 Uhr, 19 €

Kurs 2: **A5551_1**
Fr, 12.04.24, 18.00 – 20.00 Uhr, 19 €

NEU! Alcoholinks bubbles

Wir gestalten auf einem DIN A3 Yupo-Format einen ansprechenden Background und lernen anschließend multidimensionale Bubbles mit auf alcohol basierten Markern zu gestalten. Ein spannender Spaß mit einem phänomenalen Ergebnis. Der Begriff Alcoholink steht dabei sowohl für die Technik als auch für das Malmaterial. Die flüssige Konsistenz der Tinten führt zu tollen Farbverläufen und eine hohe Pigmentierung sorgt für großartige Farbintensität. Für diese Maltechnik sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie eignet sich für Ungeübte wie auch für Künstler.
Bitte mitbringen: Fön/Fönstab, Leinwand 50x50cm, Pinsel, wer hat Alcoholinks, Zewa, Wasserglas
Materialkosten in Höhe von 15 € sind direkt im Kurs zu zahlen.
Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Kurs 1: **A5552**
So, 17.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 19 €

Kurs 2: **A5552_1**
Sa, 06.07.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 19 €

NEU! Schmuck mit Alcoholinks

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. Ohrringe, Kettenanhänger, Ringe, Manschettenknöpfe in den unterschiedlichsten Formen und Größen stehen zur Verfügung und sind je Teilnehmer individuell wählbar. Ebenso alle zusätzlichen Materialien wie Blattgold, Glitzer und Glimmer.
Materialkosten 20 € für bis zu 5 Teile im Kurs (weitere Materialien im Kurs käuflich zu erwerben).
Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule, Raum CK10
Kurs 1: **A5553**
Sa, 23.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 19 €

Kurs 2: **A5553_1**
Sa, 23.03.24, 14.00 – 17.00 Uhr, 19 €

NEU! Alcoholinks & Blattgold

Dank der großen Farbenvielfalt der Alkohol basierten Tinten schaffen wir eine faszinierende Basis, die wir mit Blattgold weiter ausbauen. Wir schaffen ein einzigartiges Kunstwerk, das mit Sicherheit für ganz viel Aufmerksamkeit sorgen wird. Größe DIN A3 Format.
Bitte mitbringen: Lockenstab mit abnehmbarer Düse, Zewa, Blattgold, Anlegemilch. Materialkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs abgerechnet.
Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule, Raum C105
Kurs 1: **A5554**
Sa, 16.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 19 €

Kurs 2: **A5554_1**
Sa, 11.05.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 19 €

Visualisieren mit Grundformen – für Sketch Notes & Co.

Bilder sagen mehr als Worte – nutzen Sie das! Mit Visualisierungstechniken können Sie berufliche und private Abläufe wie z.B. Protokolle, Aufgaben in der Familie oder Notizen jeglicher Art übersichtlich und verständlich darstellen. Die Referentin erklärt, welche Visualisierungstechniken es gibt und wozu diese einsetzbar sind. Am Beispiel „Sketch Notes" (gezeichnete Notizen) erfahren Sie, welche Gestaltungselemente optional verwendet werden können, wie man analog, d.h. auf Papier gezeichnete Sketch Notes nachträglich digitalisieren oder Sketch Notes sogar direkt digital erstellen kann.
Onlinekurs **A5590_0**
Fr, 08.03.24, 20.00 – 21.30 Uhr, 9 €

KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

Schnitzen ... Sie mit!

Erleben Sie die Faszination, wie aus einem Stück Holz Ihr persönliches Kunstwerk entsteht! Als Neueinsteiger erlernen und üben Sie zunächst den Umgang mit dem Schnitzwerkzeug. Sie schnitzen und gestalten Figuren oder Reliefs und verwirklichen eigene Ideen – und ich helfe Ihnen dabei. Wir setzen den laufenden Kurs fort und freuen uns über neue Interessenten. Bei der Beschaffung von Werkzeug und Holz hilft Ihnen der Kursleiter gerne weiter: Tel. 08441 6273 oder 0171 4129226.
Mindestalter 18 Jahre.
Hans Langkopf
Anna-Kittenbacher-Schule, Eingang Scheyerer Straße 55 **A5601**
Do, 22.02.24, 18.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 59 €

Schnitzen

Die bisherigen Schnitzer treffen sich auch weiterhin. Neueinsteiger – mit oder auch ganz ohne Vorkenntnisse – sind willkommen. Letztere beginnen nach einer fachlichen Einführung mit einfachen Figuren bis hin zur modernen Skulptur.
Mindestalter 18 Jahre.
Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet.
Franz Peter / Eva Nemetz
Anna-Kittenbacher-Schule, Eingang Scheyerer Straße 55 **A5602**
Mo, 19.02.24, 18.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 59 €

Gartenstäbe in verschiedenen Formen

Verschiedene Modelle von Gartenstäben wie Schmetterling, Halbsonne, Innenlanze oder eine Flammenform werden auf einer Grundform aus Metall modelliert und dekoriert. Dafür verwenden wir Weidenzweige, Draht, Perlen, Knöpfe, Hölzer und Glaselemente. So entsteht schnell und unkompliziert ein dekoratives Unikat.
Bitte mitbringen: Gartenschere oder Zange (falls vorhanden). Die Materialkosten ab ca. 27 € werden mit der Kursleitung abgerechnet (ohne Glas).
Angelika Lindinger
Realschule, Werkraum BK20 **A5604**
Di, 14.05.24, 18.00 – 20.00 Uhr, 11 €

Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!

Bei Kursanmeldungen per Telefon oder Karte erhalten Sie keine Bestätigung; nur dann, wenn Ihr Kurs belegt ist oder abgesagt werden muss, melden wir uns.

Wenn Sie nichts mehr von uns hören, gehen Sie bitte direkt zum Kurs.

vhs

RIESIGE AUSWAHL
AUF 250 m²

Nähmaschinen - Stoffe - Knöpfe
Kurzwaren - Reißverschlüsse
Schnittmuster - Nähkurse
Reparaturen
www.naehzentrum-haimerl.de

NÄHZENTRUM HAIMERL
SEIT 1964
IHR REGIONALES FACHGESCHÄFT

ERIAGSTR. 32 | INGOLSTADT | TEL. 0841-94 03 15 | Mo-Fr 9-13h u. 14-18h Sa 10-16h

NEU! Shabby Fun – Osterspaß

Mit Decoupage, Farbe und Strukturpulver gestalten wir für Ostern Deko und kleine Geschenke, in einer geselligen Bastelrunde.
Bitte mitbringen: alte Kleidung und Föhn. Materialkosten in Höhe nach Verbrauch 15 – 20 €, werden direkt im Kurs abgerechnet.
Silke Rimatzki
Realschule, Werkraum BK20 **A5605**
Do, 07.03.24, 17.30 – 20.30 Uhr, 22 €

NEU! Shabby Fun – süße Vintage Küche

Mit Decoupage, Farbe und Strukturpulver gestalten wir Küchen-Objekte (z.B. Schilder, Deckel von Vorratsdosen). Es entstehen schöne, einfache Geschenke und Deko in geselliger Bastelrunde.
Bitte mitbringen: alte Kleidung und Föhn. Materialkosten in Höhe nach Verbrauch 15 – 20 €, werden direkt im Kurs abgerechnet.
Silke Rimatzki
Realschule, Werkraum BK20 **A5606**
Do, 25.04.24, 17.30 – 20.30 Uhr, 22 €

Mein Name ist Silke Rimatzki. Meine Leidenschaft ist die Miniaturmalerei, die Pünktchenmalerei, Upcycling und alles, was bunt ist! So habe ich bereits vor 25 Jahren zum ersten Mal eine Kommode neu gestaltet, male seit 7 Jahren Mandalas und gebe den Menschen mit den verschiedenen Maltechniken eine Auszeit aus dem Alltag. Farbe und Freude ist immer Schwerpunkt meiner Arbeit.

Dotting / Mandala-Steine – Basics

In fröhlicher Runde zeige ich Euch, wie man die klitzekleine Kunst der gepunkteten Steine lernt. Von der Auswahl der Steine, über geeignete Farben bis zur optimalen Technik zeige ich Euch Schritt für Schritt, wie symmetrische Mandalas entstehen.
In Begleitung ab 10 Jahren.
Bitte Kleidung anziehen, die dreckig werden darf. Steine und Farben sowie Dotting-Tools werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.
Silke Rimatzki
Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Kurs 1: **A5610**
Do, 14.03.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 18 €

Kurs 2: **A5611**
Do, 16.05.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 18 €
Kinder ab 10 Jahren können in Begleitung teilnehmen.

NEU! Dotting Lebensbaum

Wir gestalten einen Lebensbaum auf Stein, mit Farbverlauf im Untergrund und einer Kombination aus unserem bisherigen Dotting und Acrylmarker, Sternchen inclusive!
Dazu gibt´s Tipps zu Pinseln und Klarlack.
Bitte Klamotten anziehen, die dreckig werden dürfen. Materialkosten in Höhe von 5 € werden im Kurs abgerechnet. Steine und Farben sowie Dotting-Tools werden zur Verfügung gestellt.
Silke Rimatzki
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A5612**
Do, 18.04.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 18 €
Kurs für Erwachsene

Makramee-Windlicht

In unserem Makrameeworkshop werden wir Dir anschaulich die Grundlagen des Knotenknüpfens beibringen. Schritt für Schritt kreierst du in entspannter Atmosphäre dein eigenes, individuelles Windlicht. Der Kurs eignet sich super für den Einstieg in die Makramee-Arbeit. Das Material wird von der Kursleitung gestellt.
Werkzeug und Material wird von der Kursleitung gestellt.
Laura Zwack / Theresa Prinz
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A5622**
So, 21.04.24, 11.00 – 14.30 Uhr, 59 € inkl. Material.
Warteliste vorhanden, bei genügend Anmeldungen evtl. zweiter Kurs möglich.

GOLD- UND 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.
Nebenkosten von 10 € sind im Kurs direkt an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.
Thomas Proft, Goldschmiedemeister
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A5621**
Sa, 20.07.24, 10.00 – 14.00 Uhr, 50 €

NEU! Silberschmieden – Schnupperkurs für Anfänger

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Lediglich die Lust zur Umsetzung sollten Sie mitbringen. Ich gebe Ihnen die Möglichkeit, zwischen zwei Schmuckstücken (Ring oder Anhänger) zu wählen und Sie entscheiden, was Sie für sich fertigen möchten. Ich zeige Ihnen die grundlegenden Fertigkeiten des Handwerks, wie Sägen, Feilen und Löten. Unterstützt werden Sie während des ganzen Arbeitsprozesses an Ihrem Schmuckstück.
Eigenes Werkzeug ist für diesen Kurs nicht erforderlich.
Anfallende Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.
Rebekka Firbach
Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firbach, Konradinstraße 2D, 85304 Ilmmünster
Kurs 1: **A5625**
Di, 05.03.24, 9.00 – 12.30 Uhr, 40 €

Kurs 2: **A5625_2**
Di, 07.05.24, 9.00 – 12.30 Uhr, 40 €

Kurs 3: **A5625_3**
Di, 02.07.24, 9.00 – 12.30 Uhr, 40 €

NEU! Silberschmieden – Workshop für Anfänger

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Lediglich eine Idee und die Lust zur Umsetzung soll-

ten Sie mitbringen. Ich zeige Ihnen die grundlegenden Fertigkeiten des Handwerks, wie Sägen, Feilen und Löten. Unterstützt werden Sie während des ganzen Arbeitsprozesses an Ihrem Schmuckstück – vom Entwurf bis zur Umsetzung. Eine wunderbare Gelegenheit, sich selbst oder einem lieben Menschen mit einem individuellen Stück eine besondere Freude zu machen.
Eigenes Werkzeug ist für diesen Kurs nicht erforderlich.
Anfallende Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet.
Rebekka Firbach
Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firbach, Konradinstraße 2D, 85304 Ilmmünster
Kurs 1: **A5626**
Sa, 02.03.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 75 €

Kurs 2: **A5626_2**
Sa, 13.04.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 75 €
Kurs 3: **A5626_3**
Sa, 08.06.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 75 €

NEU! Silberschmieden – Workshop für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse im Silberschmieden haben, können Sie hier Ihre Fähigkeiten erweitern und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Experimentieren Sie und fertigen anspruchsvolle Stücke nach Ihren Entwürfen und Vorstellungen oder machen Sie aus einem ungeliebten Schmuck einen neuen Favoriten. Sie arbeiten selbstständig. Ich berate und unterstütze Sie aber selbstverständlich in allen Phasen von der Idee bis zum fertigen Schmuckstück und zeige Ihnen, wie Sie am besten ans Ziel kommen.
Eigenes Werkzeug ist für diesen Kurs nicht erforderlich.
Anfallende Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet. Edelsteine können im Kurs erworben werden.
Rebekka Firbach
Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firbach, Konradinstraße 2D, 85304 Ilmmünster
Kurs 1: **A5627**
Sa, 24.02.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 75 €

Kurs 2: **A5627_2**
Sa, 16.03.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 75 €

Kurs 3: **A5627_3**
Sa, 15.06.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 75 €

vhs vhs

KREATIV MIT KERAMIK

Um in den Keramik-Kursen erfolgreich arbeiten zu können, sollten Sie bitte folgende Utensilien mitbringen:
Pinsel unterschiedlicher Größen, lange Nähnadeln, Schwamm, Schälmesser (kein Essmesser!), Gabel, alte Tücher, Müllsack (zum Abdecken), Plastikschale oder Becher für Schlicker, Föhn, Essgeschirr (falls im Kurs gemeinsames Essen geplant ist). Ton und Glasur werden nach individuellem Verbrauch abgerechnet. Arbeitsbretter, Plastikbehälter, Tücher und Schlicker können nicht im Werkraum aufbewahrt werden. Fertige Arbeiten müssen bis zum Semesterende abgeholt werden, Sie können aus Platzgründen darüber hinaus nicht aufbewahrt werden! Die Termine zur Abholung der gebrannten Werkstücke werden nach Absprache mit der Kursleitung festgelegt.

NEU! „Garten-Keramik: Hauswächter & Zaunhocker"

Entdecken Sie die kreative Welt der Garten-Keramik und gestalten Sie ein einzigartiges Objekt für Ihren Garten oder Ihr Haus! In diesem Kurs tauchen Sie ein in die vielfältigen Möglichkeiten der Keramikgestaltung und lernen, wie Sie charmante Hauswächter und zauberhafte Zaunhocker kreieren. die erfahrene Künstlerin führt Sie durch unterschiedliche Techniken der Keramikbearbeitung, angepasst sowohl an Anfänger als auch an fortgeschrittene Teilnehmer. Nach Wunsch, besteht auch die Möglichkeit im Kurs eine große Amphore zu töpfern.
Katalin Kossack-Bereczki
Keramik Atelier Ziegelei Puttenhausen, 84048 Puttenhausen **A5633**
Fr, 12.04.24, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 13.04.24, 10.00 – 16.00 Uhr,
So, 14.04.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 55 € (zzgl. Tonkosten nach individuellem Verbrauch)

NEU! „Flügelschlag der Kreativität": Töpfern von Vogel-Mensch und Totems

Tauchen Sie ein in die Welt der Tonformung und entdecken Sie die künstlerische Ausdruckskraft durch die Schaffung einzigartiger Kunstwerke. Mit unterschiedlichen Techniken formen Sie Vogelmenschen, Totem oder geheimnisvolle Eulen, die als Lichtobjekte dienen. Von realistischen Darstellungen bis zu abstrakten Interpretationen von Vögeln, Menschen und Totems werden die Teilnehmer von der Künstlerin dazu ermutigt, ihre eigene künstlerische Stimme zu entdecken und auszudrücken. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an fortgeschrittene Töpfer.
Katalin Kossack-Bereczki
Keramik Atelier Ziegelei Puttenhausen, 84048 Puttenhausen **A5634**
Fr, 15.03.24, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 16.03.24, 10.00 – 16.00 Uhr,
So, 17.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 75 € (zzgl. Tonkosten nach individuellem Verbrauch)

Eine runde Sache – Anfertigung eines Mosaiktischs – mit neuem Tischmodell!

Mosaike 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 ganz persönliche Tisch schmückt dann als Unikat Wohnraum oder Terrasse und eignet sich auch als ganz besonderes Geschenk. Der zu bearbeitende Tisch ist ca. 53 cm hoch und hat einen Durchmesser von 45 cm. Das Gestell gibt es in verschiedenen Farben (schwarz, rot, grün, beige). Der Dozent hat am Kurstag eine Auswahl mit dabei. Die Kosten für Arbeitsmaterial und Tisch in Höhe von 45 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen:kleine Brotzeit für Mittag, Getränk.
Rudi Schmidmeir
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A5635**
Sa, 20.04.24, 09.00 – 16.30 Uhr, 110 €

www.vhs.landratsamt-pfaffenhofen.de

LETTERING

Schön schreiben – mit Kalligraphie

Lernen Sie die Kunst des Schönschreibens von Hand mit Feder und Tinte. Außerdem lernen wir, farbprächtige 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.
Bitte mitbringen: karierten Block, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Federhalter, Tinte auf Wasserbasis, wenn vorhanden Bandzugfeder mit abgeschrägter Spitze N°3 oder N°4 (kann auch im Kurs von der Dozentin bestellt werden). Kosten für Material und Papier werden individuell im Kurs abgerechnet.
Nathalie Ponsot
Anna-Kittenbacher-Schule, Eingang Scheyerer Straße 55 **A5641**
Mo, 04.03.24, Mo, 18.03.24, Mo, 15.04.24, Mo, 29.04.24, Mo, 13.05.24, Mo, 10.06.24, jeweils 17.00 – 19.00 Uhr, 54 €

Crashkurs Handlettering für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernst du die Grundkenntnisse im Handlettering. In meinem Workbook, das jeder Teilnehmer bekommt, geht es unter anderem auch um Materialkunde, Aufbau und Unterschiede in Schriftarten, Übungsblätter zu Schwungübungen und einigen Tipps und Tricks. Außerdem stelle ich meine Sammlung an Hilfsmitteln vor und es gibt die Möglichkeit, Stifte von unterschiedlichen Herstellern vor Ort auszuprobieren.
Das Arbeitsmaterial für das persönliche Werk, das wir gemeinsam gestalten, bringt bitte jeder Teilnehmer selbst mit, damit jeder seine Ausgaben dafür selbst bestimmen oder bereits vorhandenes Material verwenden kann.
Die Kosten für Übungsblätter, Alphabete, Kompostionsbeispiele etc. sind in der Kursgebühr enthalten
Iris Eggeling
Kurs 1: **A5643**
Realschule, Raum C111
Sa, 20.04.24, 10.00 – 14.30 Uhr, 41 €

Kurs 2: **A5644**
Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 18.05.24, 10.00 – 14.30 Uhr, 41 €
Kurs 3: **A5645**
Realschule, Raum CK10
Sa, 08.06.24, 10.00 – 14.30 Uhr, 41 €

Kurs 4: **A5646**
Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 13.07.24, 10.00 – 14.30 Uhr, 41 €

HANDWERK & KREATIVES

Flowerhoop – die trendige Alternative zum Türkranz

Aus haltbaren Trockenblumen in einer großen Farbauswahl bindest du dir deinen individuellen Wandschmuck. Mit Bändern oder Schriftzug kannst du deinen „dried Flowerhoop" veredeln.
Werkzeug und Material wird von der Kursleitung gestellt.
Margot Zwack
Realschule, Raum C113 **A5680**
Di, 12.03.24, 18.00 – 20.00 Uhr, 54 € für Ring mit Durchmesser 30 cm (59 € für Ring mit Durchmesser 40 cm).

NEU! Workshop Traumfänger

Kreiere dir deinen eigenen Traumfänger für Zuhause oder für den Garten. Du gestaltest einen Metallring und befestigst ein Centerpiece, das du dann mit Holzstücken, Federn, Muschelschalen, Perlen, Bändern und sonstigen Dekoelementen bestückst.
Werkzeug und Material wird von der Kursleitung gestellt.
Margot Zwack
Realschule, Raum C105 **A5681**
Di, 07.05.24, 18.00 – 21.00 Uhr, 65 € für Ring mit Durchmesser 30 cm (59 € für Ring mit Durchmesser 40 cm).
30 € Materialkosten in der Kursgebühr enthalten.

NEU! 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 erwirbt man den AS Baum 1".
Theorie: • Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften • Persönliche Schutzausrüstung für den Forst und deren Verwendung • Aufbau, Funktion, Pflege und Wartung der Motorsäge • Handhabung der Motorsäge.
Praxis: • Beurteilung von Spannungen im Holz und Erlernung von Schnitttechniken • Beurteilung von Bäumen und Baumfällung von Schwachholz • Fälltechniken und die Kenntnisvermittlung von Fallkerb, Bruchleiste und Bruchstufe.
Bitte mitbringen: Persönliche Schutzausrüstung: Forsthelm, Schnittschutzschuhe, Schnittschutzhose.
Kursort für Praxisteil wird im Kurs bekanntgegeben.
Johann Weber
Gesundheitsraum OG, Spitalstr. 7 **A5690**
Fr, 08.03.24, 14.00 – 19.00 Uhr
Sa, 09.03.24, 08.00 – 16.00 Uhr 170 €
Kursgebühr nicht ermäßigbar.
Mindestalter 18 Jahre.

NEU! Wohnträume verwirklichen: Interior Design Workshop – Farben, Licht und Möbel im Einklang

In diesem Workshop lernen Sie die Interior Design-Grundlagen kennen – Farben, Licht und Möbel richtig einsetzen um Wohlfühlorte zuhause zu kreieren. Frischer Wind für das eigene Zuhause im neuen Jahr? Lust die Wohnung, das Haus oder einzelne Räume neu zu gestalten oder Ideen zu sammeln? In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Innenraumgestaltung und erhalten Einblicke in die professionelle Herangehensweise bei der Gestaltung von Wohnräumen von einer professionellen Interior Designerin. Welcher Stil passt zu mir und meinen Wohnräumen? Wie bringe ich mit Materialien und Farben Atmosphäre in meine Räume? Und wie kann ich bereits mit wenig Budget viel verändern? Sie erlernen theoretisches und praktisches über Raumgestaltung, wie man Raumwirkung mit Atmosphäre, Einrichtungsstilen, Farbwahl, Möblierung, Beleuchtung beeinflusst. Exemplarische Fallbeispiele, Grundregeln der Einrichtungsgestaltung und individuelle Beratung für Ihr persönliches Projekt durch die Interior Designerin geben Ihnen Entscheidungshilfen. Anschließend erarbeiten Sie mit kreativen Techniken aus dem Interior Design Ihr ganz persönliches Wohnkonzept.
Bitte mitbringen: Eigenes Zeichenmaterial, Schere, Klebstoff, inspirierende Wohnzeitschriften/Möbelkataloge, persönliches Beispielprojekt mit evtl. Grundrisse und Fotos – bei Bedarf Farbmuster, Stoffmuster, Materialproben.
Ramona Attenberger
Realschule, Raum CK11 **A5691**
Sa, 02.03.24, 09.00 – 13.00 Uhr, 60 € Durchführung ab 5 Teilnehmenden garantiert.

NEU! WOW fühlen – mit den richtigen Farben und einem authentischen Stil

Blau ist nicht gleich Blau: Das richtige Blau lässt Sie strahlen und frisch aussehen. Das falsche Blau hingegen kann Sie müde und älter aussehen lassen. Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Farben und erfahren Sie, welche Eigenschaften und Wirkung Farben haben. Erfahren Sie außerdem, welche Farbtypen es gibt und welchem Farbtyp welches Blau steht. Außerdem lernen Sie die unterschiedlichen Stilrichtungen kennen. Holen Sie sich Inspiration für Ihr Business Outfit, wenn Sie beruflich im Rampenlicht stehen, Führungskraft sind oder werden wollen, gerade ins Berufsleben einsteigen oder nach der Babypause zurück in den Job gehen – oder einfach, wenn Sie sich für Farben und Stil interessieren. Am Ende des Vortrags beantwortet die Dozentin ihre Fragen.

Sandra Skultety
Realschule, Raum C105 **A5694**
Sa, 20.04.24, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 € Durchführung ab 5 Teilnehmenden garantiert.
Dieser Vortrag richtet sich an Frauen ab 18 Jahren.

NEU! WOW fühlen – Praxis-Workshop – mit den richtigen Farben mehr Sichtbarkeit im Business

Sie wünschen sich mehr Sichtbarkeit im Job, wissen aber nicht wie? Ein tolles Hilfsmittel sind Farben – denn damit fallen Sie auf zwischen all dem Grau, Schwarz und Marine. Farben haben zudem unterschiedliche Assoziationen und helfen uns, nonverbale Botschaften zu senden. Erfahren Sie in einem Impulsvortrag, welche Wirkung die unterschiedlichen Farben haben und welche 6 Grundfarbtypen es gibt. Klingt spannend? Als besonderes Goodie analysiert „Frau Farbe", die Dozentin Sandra Skultety, mit Hilfe ihres professionellen Analysespiegels und ihrer Farbtücher Ihren individuellen Grundfarbtyp. Der Workshop ist optimal für Sie, wenn Sie gerade in einer beruflichen Veränderung stecken, beruflich im Rampenlicht stehen, Vorträge halten, nach der Babypause zurück in den Job möchten oder den nächsten Karriereschritt gehen möchten. Oder wenn Sie mit Farben einfach mehr in die Sichtbarkeit kommen möchten.

Sandra Skultety
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A5695**
So, 21.04.24, 10.30 – 12.30 Uhr, 30 € Durchführung ab 5 Teilnehmenden garantiert.
Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 18 Jahren.

Mein Name ist Sandra Skultety, „Frau Farbe". Seit über 20 Jahren bin ich im globalen Marketing tätig und kenne die Herausforderungen von Frauen im Business – gerade in Führungsrollen. Frau Farbe ist mein Happiness Projekt, bei dem ich Frauen zu mehr Sichtbarkeit im Business verhelfe. Neben den Farb- und Stilberatungen halte ich auch Vorträge und Workshops. Zu mir kommen Frauen aus ganz Deutschland, um sich in Sachen Farbe und Stil coachen zu lassen. Ich möchte, dass sich diese Frauen „wow" fühlen. Farben helfen dabei, denn sie sind Emotionen. Sie machen etwas mit uns und unserem Gegenüber. Die richtigen Farben lassen uns strahlen – falsche Farben hingegen können uns müde und vielleicht sogar älter aussehen lassen. Weitere Informationen auf Instagram unter @fraufarbe.colorandstyle – Sandra Skultety.

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 anhand mitgebrachter Bilder und besprechen und probieren die wichtigsten Kamerafunktionen und -programme aus.
Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte, voller Akku, drei bis vier missglückte Bilder und, falls vorhanden, ein Stativ.

Michael Hagn
Realschule, Raum CK10 **A5701**
Sa, 16.03.24, 10.00 – 15.00 Uhr, 48 € inkl. Skript.

Fotokurs für Einsteiger – 10 Regeln für bessere Bilder

Dieser Kurs richtet sich an Fotografie Anfänger. Es spielt dabei keine Rolle, ob Sie mit einer System-, Spiegelreflex-, Kompaktkamera oder einfach einem Handy fotografieren. Anhand einfacher Regeln zeige ich Ihnen, wie gute Bilder entstehen. Zum zweiten Termin besprechen wir die Bilder die Sie nach der theoretischen Einführung gemacht haben und Sie erhalten Tipps zur Verbesserung ihrer Bilder.
Bitte mitbringen: Ihre Kamera und deren Bedienungsanleitung.

Philipp Hayer, Fotofreunde vhs
Realschule, Raum CK10 **A5703**
Theorie: Sa, 13.04.24, 09.30 – 11.30 Uhr,
Hausaufgabe: 14.04. – 26.04.4.23,
Fotos machen
Bildbesprechung: Sa, 27.04.24, 09.30 – 11.30 Uhr, 38 €

Online-Info: Der Weg zu einer klaren Bildaussage – zeig, was du mit deinen Fotos sagen willst!

Viele Fotos sind überfrachtet mit Teilmotiven und lassen keine klare Aussage erkennen. Kein Wunder, wenn solche Bilder als nichtssagend empfunden werden. Wenn man jedoch die Grundlagen der Bildkomposition, Farbwahl und Bildgestaltung beachtet, sprechen Bilder eine klare Sprache ... Dieser kurze und informative Online-Vortrag gibt anhand vieler Beispiele einen ersten Einblick.
Onlinekurs **A5705_O**
Di, 09.04.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 €

VHS FOTOFREUNDE

Jahresausstellung der Fotofreunde der vhs Pfaffenhofen 20.04. – 12.05.2024

Die Jahresausstellung des renommierten Pfaffenhofener Fotoclubs zählt zu den beliebtesten Ausstellungen in der Städtischen Galerie. Auch heuer präsentieren die Mitglieder der Fotofreunde vhs Pfaffenhofen wieder einen Querschnitt ihres facettenreichen Schaffens. An der Fotoschau können sich die Fotografen mit einer Vielzahl an Einzelbildern, Tableaus, Serien und Collagen in schwarz-weiß und Farbe beteiligen. Dabei reicht das Spektrum von Portraits über Tierfotografie und Landschaftsbilder bis hin zur Architekturfotografie und abstrakten Arbeiten.
Städt. Galerie, Haus der Begegnung, Pfaffenhofen **A5700**
Die Ausstellungseröffnung findet am 19.04.2023 um 19.00 Uhr in der Städtischen Galerie im Haus der Begegnung statt.
Geöffnet ist die Ausstellung von Sa, 20. April bis So, 12. Mai, immer von Montag bis Freitag von 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr sowie samstags, sonntags und feiertags von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr. Eintritt frei.

Tipps & Tricks für Fotos und Videos mit dem Smartphone

Unsere Smartphones sind kleine technische Wunderwerke, womit sich kreative Foto- und Video-Ideen im Handumdrehen umsetzen lassen. Mit kostenlosen Apps lassen sich Aufnahme, Bearbeitung und anschließende Veröffentlichung auf Insta, WhatsApp & Co. im Nu realisieren. Collagenfunktion, Filter, Text und vieles mehr werten jedes Foto auf, und selbst Videoschnitt und Nachvertonung sind mit dem Smartphone möglich. Ein sicherer Umgang mit dem Smartphone wird vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Smartphone (Android), Ladegerät, Schreibunterlagen.
Sabine Dauber
Realschule, Raum B209 **A5706**
Di, 05.03.24, 18.00 – 21.00 Uhr, 21 €

Lernen durch Bildbesprechung Online-Workshop

„Man lernt am besten, wenn man seine eigenen Bilder analysiert" – Das ist ein Satz, den man sehr häufig von begeisterten Fotografen hört. Eine fundierte Bildbesprechung hilft, sein eigenes kreatives Talent zu entwickeln und zu verbessern. Vor allem, wenn die Kritik konstruktiv ist und auf nachvollziehbaren Regeln und fundiertem Wissen basiert. In diesem monatlich wiederkehrenden Online-Kurs können Sie Ihre Fotos einreichen und von einem Profifotografen besprechen lassen. Die Bilder werden vorab in einen privaten Cloud-Space hochgeladen und dann während des Onlinekurses diskutiert. Der Link zum Hochladen der Bilder wird jeweils vorher bekannt gegeben. Je nach Teilnehmerzahl wird eine bestimmte Anzahl von Fotos von jedem Teilnehmer ausgewählt.
Onlinekurs **A5708_O**
Mi, 15.05.24, 19.00 – 21.30 Uhr, 10 €

vhs.landkreis-pfaffenhofen.de

VHS-FILMKUNST-REIHE: DER BESONDERE FILM

In dieser Reihe kommen in Zusammenarbeit mit dem Kino Cineplex Pfaffenhofen Filme zur Aufführung, die nicht dem „mainstream"-Kino angehören, die in den Filmkritiken zwar als sehr sehenswert eingestuft werden, die aber dennoch nur zum geringen Teil den Weg in die Kinos finden.
Bei guten Filmen lohnt es sich sehr, über sie zu reden. Oft wird man sich erst dann ihrer besonderen künstlerischen Qualität bewusst. Deshalb laden wir nach der Aufführung des Filmes zu einer kleinen Gesprächsrunde im Kino ein. Es moderiert Peter Dorn.
In der Regel läuft der „Besondere Film" immer am dritten Dienstag eines Monats.
Um die Aktualität des Programms zu erhöhen, stehen noch nicht alle Titel fest. Welche weiteren Filme in der Reihe gezeigt werden, entnehmen Sie bitte der Tagespresse, unserer Internetseite oder dem Film-Newsletter.

Die nächsten Termine sind:

Di. 20.02.2024	The Perfect Days
Di. 19.03.2024	Sieben Winter in Teheran
Di. 16.04.2024	(Filmtitel steht noch nicht fest)
Di. 21.05.2024	Tori und Lokita
Di. 18.06.2024	(Filmtitel steht noch nicht fest)
Di. 09.07.2024	(Filmtitel steht noch nicht fest)

Beginn jeweils um 19.30 Uhr
Cineplex Pfaffenhofen, Ledererstr. 3
Eintritt 7,00 € (zzgl. Zuschlag bei Überlänge)
Moderation: Peter Dorn
Zunächst erfolgt jeweils eine kurze Einführung in den Film, nach der Vorstellung gibt es die Möglichkeit zum Gedankenaustausch über das Gesehene.

Newsletter abonnieren:
Gerne senden wir Ihnen rechtzeitig vor jedem Filmkunsttag eine kurze E-Mail mit Informationen zum nächsten Film. Teilen Sie uns einfach Ihre E-Mail-Adresse mit: vhs@landratsamt-paf.de

Filmkunst-Tag: The Perfect Days

Drama von Wim Wenders; Japan 2023
Hirayama scheint mit seinem einfachen Leben als Toilettenreiniger in der japanischen Metropole Tokio vollkommen zufrieden zu sein. Außerhalb seines stark strukturierten Alltags genießt er seine Leidenschaft für Musik und Bücher. Er hört noch von alten Kassetten und liest aus abgegriffenen Taschenbüchern. Außerdem ist er fasziniert von Bäumen und hält besonders interessante Exemplare mit seiner Kamera fest. Eine Reihe unerwarteter Begegnungen enthüllt jedoch nach und nach mehr über seine Vergangenheit und die Gründe, warum die Einfachheit seines täglichen Lebens ihm das ersehnte Glück zu geben scheint (filmstarts.de).
Peter Dorn (Moderation)
Cineplex, Pfaffenhofen **A5720**
Di, 20.02.24, 19.30 Uhr, 7 € (evtl. Zuschlag bei Überlänge)

Filmkunst-Tag – Sieben Winter in Teheran

Film im Rahmen der Wochen gegen den Rassismus/für Menschenrechte, Pfaffenhofen:
Sieben Winter in Teheran, Dokumentarfilm von Steffi Niederzoll; F/D 2023
Die Filmemacherin Steffi Niederzoll greift für ihren Dokumentarfilm auf teilweise heimlich aufgenommene Videos zurück, mit deren Hilfe sie filmisch rekonstruiert, was es heißt, eine Frau in Iran zu sein. Die Geschichte beginnt bereits im Sommer 2007 in der iranischen Hauptstadt Teheran. Damals glaubt die 19-jährige Reyhaneh Jabbari zu einem simplen geschäftlichen Termin mit einem neuen Kunden zu gehen. Der versucht sie schließlich zu vergewaltigen, sie ersticht ihn in Notwehr. Noch am selben Tag klicken die Handschellen, sie wird wegen Mordes verhaftet und vor Gericht letztlich zum Tode verurteilt. Der Fall Reyhaneh Jabbari sorgte für internationale Schlagzeilen und lenkte die Aufmerksamkeit auf die prekäre Frauenrechtslage Irans (filmstarts.de).
Peter Dorn (Moderation)
Cineplex, Pfaffenhofen **A5721**
Di, 19.03.24, 19.30 Uhr, 7 € (evtl. Zuschlag bei Überlänge)

Filmkunst-Tag – Tori und Lokita

Film im Rahmen der interkulturellen und interreligiösen Wochen, Pfaffenhofen:
Tori und Lokita, Filmdrama der Gebrüder Dardenne; Belgien 2022
Tori und Lokita lernen sich auf der Fluchtroute von Benin in Richtung Europa kennen und entschließen sich, letztlich, gemeinsame Sache zu machen. In Belgien wollen beide ein neues Leben beginnen. Doch da Lokitas Einreise nicht ganz legal war, müssen sie die Wahrheit etwas zurechtbiegen. Den Behörden erzählen die beiden fortan, Geschwister zu sein. Nur so bleibt eine Aufenthaltsgenehmigung für Lokita noch in greifbarer Nähe. Doch schon bald wird ihnen immer weniger Vertrauen entgegengebracht. Die Behörden wollen die beiden zu einem DNA-Test drängen, um deren Geschichte auf ihren Wahrheitsgehalt abzuklopfen. Und so steht die Zukunft von Tori und Lokita erneut auf dem Spiel…(filmstarts.de)
Peter Dorn (Moderation)
Cineplex, Pfaffenhofen **A5723**
Di, 21.05.24, 19.30 Uhr, 7 € (evtl. Zuschlag bei Überlänge)

MUSIK & GESANG

Chants – heilsames Singen

Singen ist ein Lebenselexier, das die Gesundheit von Körper, Geist und Seele stärkt. Lernen Sie spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Erde kennen: Indische Mantras, Lieder der Sufis, indianische Kraftlieder, Segenslieder aus der Südsee ... Bei diesen Chants wiederholen sich einfache Melodien und Liedtexte immer wieder, sie sind daher leicht zu lernen. Zu manchen Liedern gehören auch einfache Bewegungsfolgen oder kleine Tänze. Willkommen sind Menschen mit und ohne Singerfahrung. Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern die Freude am Singen.
Erich Noack
Realschule,
Gymnastikraum CK15 **A5801**
Einmal monatlich montags:
18.03.24, 15.04.24, 13.05.24, 10.06.24, 08.07.24, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr, 32 €

Gesangsunterricht/ Stimmbildung

Um Ihre Stimme in ihrem Volumen, Höhe, Tiefe und Klang sowie in ihrer Ausdrucksmöglichkeit zu optimieren, bedarf es die Räume in Ihrem Körper zu öffnen. Ob Sie nun gerne Klassik oder Popmusik singen oder Ihre Sprechstimme besser nutzen wollen, die Basis bleibt gleich. Ähnlich wie bei Klangschalen bewirkt das Vibrieren der eigenen Stimme mit der Nutzung der gesamten Resonanzräume im Körper etwas ganz Besonderes. Nicht nur unsere Seele, auch unsere Organe danken es uns. Haben Sie den Mut, egal, in welchem Lebensalter Sie sich befinden und entdecken Sie Ihre Stimme und Ihre Möglichkeiten – Sie werden staunen!
Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin
Realschule, Musikraum C011 **A5802**
Ab Mo, 09.10.23, Einzelunterricht immer montags zwischen 17.45 und 20.00 Uhr je nach vereinbarter Kurszeit, 67 €, 5 x 25 Min.
Neuanmeldungen sind auch zu einem späteren Zeitpunkt laufend möglich. Anmeldung und Zeiteinteilung nur in Absprache mit der Kursleiterin (Telefon 08166 9121).

Der Atem – die Kraft unserer Gesundheit

Entdecken Sie, wie durch zielgerichtetes Atmen unser gesamter Organismus kraftvoll energetisiert wird. Der Atem öffnet unsere Resonanzräume und gibt uns im wahrsten Sinne „Platz", der uns eventuell zeitlebens irgendwann genommen wurde, z.B. als Kind, wenn Erwachsene sagen: Sei still ..., sei nicht so laut ... – und wir machen uns kleiner, als wir sind. Es werden nicht nur die Sprech- und Singstimme optimiert, sondern auch die Organe profitieren sehr davon und dementsprechend unsere Gesundheit. Insbesondere gilt das für unser Gehirn, das die größte Menge an Sauerstoff in unserem Körper benötigt.
Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte mit.
Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin
Vortragsraum am Gesundheitsamt,
Krankenhausstraße 70a **A5803**
Do, 07.03.24, 19.00 – 20.15 Uhr, 3 x, 28 €

Gitarre für Erwachsene

Fortsetzungskurs. Kurs bereits belegt.
Sabine Thron, Musiklehrerin
Realschule, Raum CK12 **A5805**
Mi, 21.02.24, 17.30 – 18.15 Uhr, 12 x, 68 €
68 € (5er Gruppe), 80 € (4er Gruppe), 105 € (3er Gruppe)

Gitarre für Erwachsene

Fortsetzungskurs. Kurs bereits belegt.

Sabine Thron, Musiklehrerin
Realschule, Raum CK12 **A5805_1**
Mi, 21.02.24, 18.15 – 19.00 Uhr, 12 x, 60 € 68 € (5er Gruppe), 80 € (4er Gruppe), 105 € (3er Gruppe)

Zither am Vormittag

Es finden Zitherkurse für Anfänger, für Fortgeschrittene und für Wiedereinsteiger statt. Die genaue Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleiterin. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik, die schon mit den ersten Tönen hörbar wird. In kleinen Schritten lernen Sie das Melodiespiel ebenso wie die Begleitung. Vor- bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Erlernen der Notenschrift fließt von Anfang an stressfrei in den Unterricht mit ein. Je nach spielerischem Können und Neigung der Teilnehmer*innen wählt die Kursleiterin geeignete, z.T. auch mehrstimmige Stücke aus der bayrischen Volksmusik aus. Ausflüge in andere Genres sind ebenso möglich. Der Unterricht in einer Kursgruppe dauert immer 45 Minuten. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne auch an die Dozentin wenden (Tel. 08441 40 73 703).
Bitte bringen Sie Ihr Instrument und ein kleines Notizheft mit. Materialkosten: Anfänger 14 €, ansonsten 1 €. Es besteht auch die Möglichkeit, sich eine Zither auszuleihen (Leihgebühr pro Semester 20 €).
Sabine Thron, Musiklehrerin
Gesundheitsraum OG,
Spitalstr. 7 **A5806**
Mo, 19.02.24, 10.15 – 11.00 Uhr, 12 x, 144 € (2er Gruppe), 105 € (3er Gruppe), 80 € (4er Gruppe), 68 € (5er Gruppe).

Zither am Nachmittag

Es finden Zitherkurse für Anfänger, für Fortgeschrittene und für Wiedereinsteiger statt. Die genaue Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleiterin. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik, die schon mit den ersten Tönen hörbar wird. In kleinen Schritten lernen Sie das Melodiespiel ebenso wie die Begleitung. Vor- bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Erlernen der Notenschrift fließt von Anfang an stressfrei in den Unterricht mit ein. Je nach spielerischem Können und Neigung der Teilnehmer*innen wählt die Kursleiterin geeignete, z.T. auch mehrstimmige Stücke aus der bayrischen Volksmusik aus. Ausflüge in andere Genres sind ebenso möglich. Der Unterricht in einer Kursgruppe dauert immer 45 Minuten. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne auch an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703).
Bitte bringen Sie Ihr Instrument und ein kleines Notizheft mit. Materialkosten: Anfänger 14 €, ansonsten 1 €. Es besteht auch die Möglichkeit, sich eine Zither auszuleihen (Leihgebühr pro Semester 20 €).
Sabine Thron, Musiklehrerin
Realschule, Raum CK12 **A5807**
Mi, 21.02.24, 16.00 – 16.45 Uhr, 12 x, 144 € (2er Gruppe), 105 € (3er Gruppe), 80 € (4er Gruppe), 68 € (5er Gruppe)

Zither am Nachmittag

Es finden Zitherkurse für Anfänger, für Fortgeschrittene und für Wiedereinsteiger statt. Die genaue Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleiterin. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik, die schon mit den ersten Tönen hörbar wird. In kleinen Schritten lernen Sie das Melodiespiel ebenso wie die Begleitung. Vor- bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Erlernen der Notenschrift fließt von Anfang an stressfrei in den Unterricht mit ein. Je nach spielerischem Können und Neigung der Teilnehmer*innen wählt die Kursleiterin geeignete, z.T. auch mehrstimmige Stücke aus der bayrischen Volksmusik aus. Ausflüge in andere Genres sind ebenso möglich. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne auch an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703).
Bitte bringen Sie Ihr Instrument und ein kleines Notizheft mit. Materialkosten: Anfänger 14 €, ansonsten 1 €. Es besteht auch die Möglichkeit, sich im ersten eine Zither auszuleihen (Leihgebühr pro Semester 20 €).
Sabine Thron, Musiklehrerin
Realschule, Raum CK12 **A5807_1**
Mi, 21.02.24, 16.45 – 17.30 Uhr, 12 Termine á 45 Minuten. 144 € (2er Gruppe), 105 € (3er Gruppe), 80 € (4er Gruppe), 68 € (5er Gruppe)

Musizierkreis für Saiteninstrumente und einige Flöten aller Art

Musizieren in der Gruppe macht mehr Spaß als alleine! Je nach spielerischem Können und Neigung der Teilnehmer wähle ich geeignete, mehrstimmige Stücke aus der bayrischen Volksmusik und Lieder und Tänze aus aller Welt für Sie aus. Durch das gemeinsame Spielen verbessern Sie Ihr Rhythmusgefühl und lernen Zusammenhänge der Harmonie zu begreifen. Wer darf sich angesprochen fühlen? Alle, die schon einige Jahre Unterrichts- bzw. Spielerfahrung mit ihrem Instrument haben, aber auch Wiedereinsteiger, die schon länger nicht mehr musiziert haben. Notenkenntnisse oder Nachspielen nach Gehör wären von Vorteil. Bei der Anmeldung geben Sie bitte an, welches Instrument Sie spielen und wie lange schon. Bei Fragen zum Kurs dürfen Sie sich gerne an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703). Ich freue mich auf Sie!
Bitte bringen Sie Ihr Instrument und Schreibmaterial mit. Ein Hackbrett steht im Unterrichtsraum zur Verfügung. Materialkosten ca. 1 €.
Sabine Thron, Musiklehrerin
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A5809**
Mo, 19.02.24, 11.15 – 12.15 Uhr, 10 x, 65 € bei 4 – 5 Tn, 55 € bei 6 – 9 Tn

Blues-Harp – Mundharmonika für Einsteiger

Wie kein anderes Instrument, lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Der Anfängerkurs ist speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (können im Kurs ab 34,- Euro erworben werden). Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, um zuhause weiterzumachen.
Tipp: Auf „YouTube" finden Sie zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann!
Didi Neumann
Haus der Begegnung, Raum 203
(2. Stock) **A5810**
So, 07.04.24, 11.00 – 18.00 Uhr, 45 €

ZAUBERHARFE

Können Sie sich vorstellen, dass es ein Instrument gibt, auf dem man ohne groß zu üben, richtig schön Musik machen kann? Es mag wie ein Märchen klingen, ist aber Wirklichkeit! Die Zauberharfe ist ein Saiteninstrument, das man ohne Notenkenntnisse spielen kann. Ihr Klang ist ansprechend weich, fast ein wenig sphärisch – eben „zauberhaft". Eigens für das Instrument wurde eine vereinfachte, reduzierte Notenschrift entwickelt, was von Beginn an Erfolgserlebnis und Motivation garantiert. Das Prinzip ist ähnlich wie

beim „Malen nach Zahlen“: Auge und Finger folgen einem vorgezeichneten Notenweg – und schon erklingt die Melodie!

Zauberharfe – Gruppe Rose

Fortführung des bisherigen Kurses. Neuanmeldungen sind nur mit Vorkenntnissen und nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Teona Khazalashvili, Musiklehrerin
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A5813**
Mi, 21.02.24, 08.15 – 09.45 Uhr, 17 x, 215 € bei 4 Tn, 170 € bei 5 Tn, 145 € bei 6 – 8 Tn; zzgl. Kosten für Notenblätter

Zauberharfe – Gruppe Dahlien

Fortführung des bisherigen Kurses. Neuanmeldungen sind nur begrenzt nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Teona Khazalashvili, Musiklehrerin
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A5814**
Mi, 21.02.24, 09.45 – 11.15 Uhr, 17 x, 215 € bei 4 Tn, 170 € bei 5 Tn, 145 € bei 6 – 8 Tn; zzgl. Kosten für Notenblätter

Zauberharfe – Gruppe Sterngladiole

Fortführung des bisherigen Kurses. Neuanmeldungen sind nur begrenzt nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Teona Khazalashvili, Musiklehrerin
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A5815**
Mi, 21.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 17 x, 215 € bei 4 Tn, 170 € bei 5 Tn, 145 € bei 6 – 8 Tn; zzgl. Kosten für Notenblätter

Zauberharfe – Gruppe Hortensien

Fortführung des bisherigen Kurses. Neuanmeldungen nur begrenzt und in Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Teona Khazalashvili, Musiklehrerin
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A5816**
Fr, 23.02.24, 08.30 – 10.00 Uhr, 17 x, 215 € bei 4 Tn, 170 € bei 5 Tn, 145 € bei 6 – 8 Tn; zzgl. Kosten für Notenblätter

Zauberharfe – Gruppe Sonnenblume

Fortführung des bisherigen Kurses. Neuanmeldungen sind nur begrenzt nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.
Teona Khazalashvili, Musiklehrerin
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A5817**
Fr, 23.02.24, 10.00 – 11.30 Uhr, 17 x, 215 € bei 4 Tn, 170 € bei 5 Tn, 145 € bei 6 – 8 Tn; zzgl. Kosten für Notenblätter

Notenlesen für Chorsänger und Einsteiger in das Instrumentalspiel

Mit 40 Jahren Berufserfahrung als Chordirektor und Musiklehrer weiß ich sehr genau, wo dem Chorsänger und dem Anfänger beim Erlernen eines Instrumentes der notenlesetechnische Schuh drückt. Über das trockene Erlernen der Notenschrift im Violin- und im Bassschlüssel hinaus, wird auch das Singen nach Intervallen und das vom-Blatt-Singen geübt. Dass die Freude und der Spaß dabei nicht zu kurz kommen ist selbstverständlich.
Die Teilnehmer bringen bitte einen Notenpapierblock DIN A4, Bleistift, Spitzer, Radiergummi und gute Laune mit.
Maximilian Penger, Chordirektor, Musiklehrer, Kirchenmusiker
Realschule, Musikraum C011 **A5820**
Mi, 21.02.24, 17.45 – 18.30 Uhr, 5 x, 22 €

DER VHS-FÖRDERKREIS FÜR VOLKSMUSIK PRÄSENTIERT

Lesung mit Musik

Gefühlvolle Instrumentalstücke und originelle Lieder garantieren die Murnauer Harfenmusik und der Weichenrieder Dreig´sang. Barbara Hausner und Franz Rubey tragen mit Sketchen und heiteren Texten zum Gelingen der Veranstaltung bei.
Karten sind im VVK in der vhs-Geschäftsstelle oder an der Abendkasse erhältlich.
Günther Hausner
Haus der Begegnung,
Theatersaal (2. Stock) **A5830**
Sa, 24.02.24, 19.00 – 20.45 Uhr, 10 €

A5831
So, 25.02.24, 16.00 – 17.45 Uhr, 10 €
Karten sind im Vorverkauf im vhs-Büro, Hauptplatz 22 (Eingang Landratsamt, Tel. 08441 490480) oder an der Abendkasse erhältlich.

Passionssingen

Lieder und Instrumentalstücke passend für die Zeit vor Christi Auferstehung. Die Texte werden von Gerhard Daxberger gelesen.
Günther Hausner
Spitalkirche Pfaffenhofen **A5832**
So, 10.03.24, 16.00 – 18.00 Uhr gebührenfrei
Der Eintritt ist frei.

HÖRAKADEMIE

Wer sich Gedanken über die Musik Verdis macht, kommt an dem berühmten „Gefangenenchor“ aus der Oper Nabucco nicht vorbei. Das freiheitsliebende Musikgenie komponierte mit einem Schlag Musik, die zum unausgesprochenem Hymnus der italienischen Befreiungsbewegung des 19. Jhs. wurde. Als großer Lebens-, Geschichts- und Liebeskenner schuf Verdi einzigartige, jedem Menschen verständliche Opern, die mit packenden Sujets und leidenschaftlichen, mitreißenden Melodien bis heute die Opernliebhaber verzaubern. In diesem Kurs werden wir über das Leben des bekanntesten italienischen Opernkomponisten, seine Liebe und seine zehn namhaftesten Meisterwerke wie Nabucco, La Traviata, Aida, Otello, Falstaff und Don Carlos erfahren. Keinem anderen ist es gelungen, die menschlichen Leidenschaften und Gefühle so lebenstreu musikalisch zu verkörpern. Dafür lieben wir Verdi!
Die Vortragsreihe besteht aus 5 Einheiten, diese sind unabhängig voneinander buchbar. Der Text (s.o.) zur Vortragsreihe trifft auf alle Einzelvorträge zu.

Einfach Giuseppe Verdi! – Einheit 1: „Oberto Conte di San Bonifacio"

Einheit 1: Die musikalischen Lehrjahre, erste Liebe – Der erste Erfolg: die Oper – „Oberto Conte di San Bonifacio"
Einheit 2: Sensationserfolg – die Oper „Nabucco". Die Liebe des Lebens Giuseppina Strepponi und die letzte mailändische Oper „Giovanni d'Arco"
Einheit 3: Heirat mit Giuseppina Strepponi. Die „populäre Trilogie": Rigoletto, Il Trovatore („Der Troubadour") und La Traviata.
Einheit 4: Giuseppe Verdi wird zum Abgeordneten des ersten italienischen Parlaments: „Don Carlos", „Macbeth"
Einheit 5: Der musikalische Höhepunkt: „Aida", „Otello", „Falstaff" und der Tod des größten italienischen Komponisten.
Onlinekurs **A5850_0**
Do, 07.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Einfach Giuseppe Verdi! – Einheit 2: „Nabucco" und „Giovanni d'Arco"

Hörakademie
Onlinekurs **A5851_0**
Do, 21.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Einfach Giuseppe Verdi! – Einheit 3: „Rigoletto, Il Trovatore, La Traviata"

Hörakademie
Onlinekurs **A5852_0**
Do, 11.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Einfach Giuseppe Verdi! – Einheit 4: „Don Carlos" und „Macbeth"

Hörakademie
Onlinekurs **A5853_0**
Do, 25.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Einfach Giuseppe Verdi! – Einheit 5: „Aida", „Otello" und„Falstaff"

Hörakademie
Onlinekurs **A5854_0**
Do, 16.05.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

TANZ

Bei allen Tanzkursen ist das Mindestalter 14 Jahre.
Das Tanzen à la Carte hilft Ihnen, wenn Sie einen Kurstermin versäumen. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Aichach, Au/Hallertau, Dachau, Geisenfeld, Markt Indersdorf, Moosburg an der Isar, Pfaffenhofen an der Ilm und Schrobenhausen können Sie bei allen Parallelkursen kostenlos vor- bzw. nachholen oder auch wiederholen. Die Kurslaufzeiten und Gebühren sind überall annähernd gleich. Über www.vhs-tanzkurse.de/kursprogramm.html erhalten Sie die vhs-Tanzbroschüre mit allen Terminen und den genauen Bedingungen – bitte vor Kursbeginn lesen. Beim Quereinstieg in höhere Kurse von früheren Semestern oder von außerhalb können Sie die letzten ein bis zwei Kursabende des Vorkurses (nach vorheriger Absprache, mindestens zwei Tage davor) kostenlos mitmachen. Prüfungen werden nicht abgelegt. Alle Tanzkurse haben Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen, je nach Tanzfläche. Aus haftungsrechtlichen Gründen haben Zutritt zum Saal und allen weiteren Flächen nur die gebuchten Kursteilnehmer.
Bitte kontaktieren Sie den Kursleiter telefonisch nur zwischen 10 und 17 Uhr unter folgender Telefonnummer: 089 326 326 61.
Es besteht kein Konsumzwang. Bringen Sie sich Ihre Getränke selbst mit!
Beachten Sie auch unsere weiteren vhs-Tanzkurse im Landkreis in Geisenfeld.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze I (Anfänger)

Sie lernen die Grundschritte der Standardtänze Langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschritte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im Langsamen Walzer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer) zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox-Trott ab. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox ist ebenfalls enthalten. Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Realschule, Aula
Kurs 1: **A5901**
Sa, 24.02.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x, 59 €

Kurs 2: **A5902**
So, 25.02.24, 15.00 – 16.30 Uhr, 5 x, 59 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II (Fortgeschrittene)

Sie verbinden die Grundschritte erst mit der halben und dann der ganzen Rechtsdrehung im Fox-Trott und Quick-Step, im Langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade. Die Grundschritte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha und Samba verbinden Sie mit der Auswärtspromenade und im Jive tanzen Sie das Lady-in-Lady-out (offen). Sie analysieren die Taktverfahren und die Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Realschule, Aula
Kurs 1: **A5903**
Sa, 20.04.24, 18.30 – 20.25 Uhr, 4 x, 59 €

Kurs 2: **A5904**
So, 21.04.24, 14.30 – 16.25 Uhr, 4 x, 59 €

Crashkurs: Hochzeitswalzer

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit Langsamer Walzer Grundschritt und Rechtsdrehung tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer).

Keinen Platz mehr bekommen?

Dann lassen Sie sich auf jeden Fall auf die Warteliste setzen! Denn es wird immer mal wieder ein Platz frei – und dann sind Sie vielleicht schon der nächste! Und außerdem können wir bei großer Nachfrage noch einen Zusatzkurs einrichten …

Zusätzlich werden die Pendelschritte eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Ein kleiner Crashkurs Disco Fox mit Fox-Trott-Grundschritt sowie die Einführung in die Rumba ist ebenfalls enthalten.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Realschule, Aula
Kurs 1: **A5905**
Sa, 24.02.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x, 36 €

Kurs 2: **A5906**
So, 25.02.24, 15.00 – 16.30 Uhr, 3 x, 36 €

Kurs 3: **A5907**
So, 21.04.24, 13.30 – 14.30 Uhr, 4 x, 36 €

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 Grundschrittvarianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel (Lady-in-Lady-out geschlossen und offen) sowie den Rechtskreisel und das Auswickeln zu einer kleinen Folge. Bei Bedarf wird Disco-Fox II angeboten.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Realschule, Aula
Kurs 1: **A5909**
Sa, 24.02.24, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x, 40 €

Kurs 2: **A5910**
So, 25.02.24, 14.00 – 15.00 Uhr, 5 x, 40 €

Disco-Fox II (Fortgeschrittene)

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, u, das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge. Bei Bedarf wird Disco-Fox 3. angeboten.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Realschule, Aula **A5911**
Sa, 20.04.24, 17.15 – 18.30 Uhr, 4 x, 43 €

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. Der Zugang ist beschränkt auf diejenigen Personen, die alle 18 Standard-/Lateintanzkurse bei der vhs belegt haben.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer/ Dieter Schmid
Joseph-Maria-Lutz-Schule, Turnhalle
A5926
So, So 25.02.24, 03.03., 17.03, 14.04., 28.04., 05.05., 12.05, 02.06., 16.06., jeweils von 13.00 – 15.00 Uhr, 8 x, 45 €

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, vielmehr die Lust auf Bewegung und die Freude an Musik und Tanz. Die Tänze werden jeweils erklärt und angeleitet.
Bitte mitbringen: Bequeme, Boden schonende, nicht abfärbende Schuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.
Renate Hofmann / Albert Hofmann
Realschule, Gymnastikraum CK15
A5951
Fr, Fr, 23.02.24, 01.03, 15.03, 12.04, 26.04., 03.05, jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr, 6 x, 38 €

Boogie-Woogie

Boogie-Woogie ist ein flotter, spritziger und vielseitiger Tanz, geprägt durch dynamische und lockere Fußarbeit bei ruhigem Oberkörper. Dadurch sieht alles lässig und cool aus. Wir erlernen hier ein gewisses Maß an Körperbeherrschung, Koordination und Bewegungsgefühl zur Musik. Boogie-Woogie charakterisiert insbesondere, dass man es immer und überall zur Musik der 50er Jahre tanzen kann. Bitte mitbringen: Flache Tanzschuhe oder bequeme Schuhe, möglichst mit glatter Laufsohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe, die schwarze Striemen am Boden hinterlassen können, keine Schuhe mit Gummisohlen). Gerne können Sie in Sportkleidung kommen.
Herbert Hainzinger / Helga Hainzinger
Realschule, Gymnastikraum CK15

www.vhs.landratsamt-pfaffenhofen.de

Kurs 1: **A5930**
Mi, 10.01.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 43 €

Kurs 2: **A5931**
Mi, 28.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 x, 78 €

Kurs 3: **A5932**
Mi, 05.06.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 6 x, 52 €

HAUSHALTSFÜHRUNG UND ÖKOLOGIE

NEU! Wenn Putzen beschwerlich wird – „Was dann?"

Sie wollen weitgehend Ihren Haushalt noch selber sauber halten, Ihre Beweglichkeit ist aber eingeschränkt oder der Rücken schmerzt? Es plagt Sie Arthrose in den Gelenken? Ich zeige die Möglichkeiten der ergonomischen Reinigung und den Einsatz von Arbeitsgeräten um möglichst lange den eigenen Haushalt in Schuss zu halten. Andere Situation: Sie stehen im Supermarkt vor den Reinigungsmitteln und verlieren gerade den Überblick, nehme ich besser Allzweck- oder Universalreiniger? Welchen Sanitärreiniger mit welcher Säure? Wischpflege, Glasreiniger, Intensivreiniger, Schmier- oder Neutralseife, welches Reinigungsmittel brauche ich überhaupt? Wo liegt der Unterschied? An was erkenne ich, ob das Mittel umweltschädlich und bedenklich ist? Was hat es mit den Tensiden auf sich? Welche Rolle spielt das Wasser? Ich erkläre Ihnen die Wirkungsweise und Notwendigkeit der Reinigungsmittel.
Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft
Realschule, Raum C107 **A6500**
Di, 16.04.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 €

NEU! Wenn Putzen beschwerlich wird – „Was dann?"

Sie wollen weitgehend Ihren Haushalt noch selber sauber halten, Ihre Beweglichkeit ist aber eingeschränkt oder der Rücken schmerzt? Es plagt Sie Arthrose in den Gelenken? Ich zeige die Möglichkeiten der ergonomischen Reinigung und den Einsatz von Arbeitsgeräten um möglichst lange den eigenen Haushalt in Schuss zu halten. Andere Situation: Sie stehen im Supermarkt vor den Reinigungsmitteln und verlieren gerade den Überblick, nehme ich besser Allzweck- oder Universalreiniger?

Welchen Sanitärreiniger mit welcher Säure? Wischpflege, Glasreiniger, Intensivreiniger, Schmier- oder Neutralseife, welches Reinigungsmittel brauche ich überhaupt? Wo liegt der Unterschied? An was erkenne ich, ob das Mittel umweltschädlich und bedenklich ist? Was hat es mit den Tensiden auf sich? Welche Rolle spielt das Wasser? Ich erkläre Ihnen die Wirkungsweise und Notwendigkeit der Reinigungsmittel.
Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft
Realschule, Raum C107 **A6501**
Do, 21.03.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 10 €

NEU! Haushalts-Held: Dein entspannter Start ins eigene Zuhause!

Raus aus „Hotel Mama" – rein in die eigene Wohnung. Aber was koch ich morgen? Brauche ich 30° C oder 60° C für die Wäsche? Und vor allem welches Waschmittel benötige ich dafür? Ach – und geputzt muss auch noch werden... In drei Kurseinheiten zeige ich, wie nach einem arbeitsreichen Tag ein schnelles, gesundes und schmackhaftes Essen auf den Tisch kommt. Beim Thema Reinigung erkläre ich die Wirkungsweise und Notwendigkeit der Reinigungsmittel, aber auch den Einsatz von Reinigungstextilien und Arbeitsgeräten. Für den notwendigen Körpereinsatz gibt`s Tipps zur körperschonenden Reinigung. So geht Hausarbeit locker von der Hand!
Teil 1: Reinigung, Teil 2: Wäschepflege, Teil 3: Kochabend
Bitte am Kochabend mitbringen: Geschirr- und Spültücher, Vorratsdosen, Getränke. Bei Bearf eine Schürze und ca. 15 € für Lebenmittelkosten.
Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft
Realtschule, Raum B215 **A6502**
Di, 27.02.24, Di, 05.03.24, jeweils 18.00 – 20.30 Uhr, 58 €
Di, 12.03.24, Kursort: Anna-Knittelbachschule, Küche, 18.00 - 22.00, 58 €

ESSEN UND TRINKEN

SYRISCH-LIBANESISCHE KÜCHE

Aromazauber aus der syrisch-libanesischen Küche

Die syrisch-libanesische Küche bereichert die Esskultur und gilt als die beste Küche des Vorderen Orients. Sie ist abwechslungsreich, raffiniert, schmackhaft und pikant. Auch für Vegetarier bietet die die orientalische Kochkunst viele Genüsse. Aus der großen Vielfalt der Rezepte bereiten wir im Rahmen dieses Kurses folgende Gerichte zu: Falafel, Humus, Tabule, Weinblätter, Hackfleisch mit Tomaten und Reis mit Gemüse. Die Nachspeise ist, wie immer, eine Überraschung.
Bitte mitbringen: Geschirr- und Spültücher, Vorratsdosen, Getränke.
Wafaa Abou Baker
Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyererstraße 55 **A6503**
Fr, 08.03.24, 18.00 – 22.00 Uhr, 48 €
Lebensmittelanteil in Höhe von 28 € ist in der Kursgebühr enthalten.

ASIATISCHE KÜCHE

NEU! „Vietnamesische Küche entdecken: Eine kulinarische Reise durch Aromen und Gewürze"

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der vietnamesischen Küche! In diesem Kurs entdecken Sie die Geheimnisse und Aromen der traditionellen vietnamesischen Gerichte mit typisch asiatischen Zutaten.• Vorspeise: Raffinierte, vegetarische Sommerrollen auf vietnamesische Art mit Hoisinsauce-Dipp. • Hauptspeise: Vegetarische Süß-Sauer Suppe mit Tofu, Okra, Ananas, und verschiedene typische vietnamesische Kräuter zu Reisnudeln. •Nachspeise: Banane und Süsskartoffelstückchen in Kokosnussmilchcreme mit geröstetem Erdnuss- und Sesamtoping.
Bitte mitbringen: Geschirr- und Spültücher, Vorratsdosen, Getränke. Bei Bedarf eine Schürze.
Oanh Nguyen
Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyererstraße 55 **A6522**
Sa, 13.04.24, 14.00 – 19.00 Uhr, 42 €
Die Lebensmittelumlage von 17,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

Vietnamesische Küche entdecken: Eine kulinarische Reise durch Aromen und Gewürze"

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der vietnamesischen Küche! In diesem Kurs entdecken Sie die Geheimnisse und Aromen der traditionellen vietnamesischen Gerichte mit typisch asiatischen Zutaten. • Vorspeise: Süß-Sauer Suppe mit Garnelen, Okraschoten, Ananas und verschiedene typisch vietnamesische Kräuter. Hauptspeise: Frühlingsrollen vietnamesischer Art, auf Reisnudeln mit Salat und süß-sauer-scharfer Fischsoße. • Nachspeise: Klebreis in Kokosnussmilchcreme, verfeinert mit süßer Mango.
Bitte mitbringen: Geschirr- und Spültücher, Vorratsdosen, Getränke. Bei Bedarf eine Schürze.
Oanh Nguyen
Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyererstraße 55 **A6523**
Sa, 04.05.24, 14.00 – 19.00 Uhr, 42 €
Die Lebensmittelumlage von 17,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

Vom Einsteiger zum Weinkenner!

An drei Abenden lernen Sie alles über die Herstellung von Wein, Rebsorten, Herkunftsgebiete, Klima und Weinbau sowie das richtige Verkosten von Weinen. Außerdem erfahren Sie, welche Unterschiede es bei den Weinen gibt, welche Speisen zu den Weinen passen und was man

Simone Gnegel ist Weinakademikerin und verhilft seit vielen Jahren Weingenießern, ihren persönlichen Weingeschmack zu finden. Sie hat 2009 den Weinclub Freising ins Leben gerufen und ist außerdem Mitbegründerin des Weinkonvents Hohenkammer (gegründet 2006). Durch die zahlreichen Weinpräsentationen und -seminare ist sie eine sehr erfahrene Dozentin, die mit viel Fachwissen und Humor Weinkenntnisse vermittelt.

sonst noch beachten sollte. Wir sprechen über Qualität beim Wein, warum es so große Preisunterschiede gibt und wie Sie Ihren Lieblingswein finden können. Im Falle einer Stornierung des Kurses sieben Tage vor Kursbeginn möchten wir Sie darauf hinweisen, dass die Kosten für die bereits beschafften Weine weiterhin zu entrichten sind. Diese Regelung besteht, da die Dozentin die Weine bereits im Voraus besorgen musste.
Materialkosten in Höhe von 50 € in der Kursgebühr enthalten: Alle Weine, Brot, Wasser und Infomaterial.
Simone Gnegel
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A6560**
Fr, 01.03.24, Fr, 15.03.24, Fr, 22.03.24, jeweils 18.30 – 21.00 Uhr, 100 € inkl. Weine zum Kosten.
Mindestalter: 18 Jahre. Don't drink and drive!
Bitte am Kurstag kein Parfüm oder Aftershave verwenden.

NEU! Riesling und Co – Weine aus Deutschland kennen und lieben lernen

Weine aus Deutschland kennen, erleben und lieben lernen. Sie erwerben umfassende Kenntnis zu den bedeutendsten Weinanbaugebieten in Deutschland und lernen die Welt des deutschen Weines in Theorie und Praxis kennen. In fünf Abenden verkosten Sie die Weine aus unterschiedlichen Rebsorten und Gebieten und erfahren so viel über die Charakteristika der Rebsorten und Anbaugebiete. Dabei schärfen Sie Ihre Sinne und beschreiben treffend was die jeweiligen Weine auszeichnet. So lernen Sie an praktischen Beispielen die wichtigsten Rebsorten und Weingebiete geschmacklich einzuschätzen und steigern Ihr Vergnügen am Wein. Dieser Kurs richtet sich an Weinliebhaber mit Wein-Basiswissen.
Bitte mitbringen: 2 Weingläser zur Verkostung, 1 Wasserglas, Papier und Stift. Die Kosten für die Weine sind in der Kursgebühr enthalten.
Heinz Peters, Weinfachmann (Wine and Spirit Education Trust advanced)
Realschule, Raum C114 **A6561**
Mi, 21.02.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 110 € inkl. aller Weine
Mindestalter: 18 Jahre.
Don't Drink and Drive!

NÄHEN

Einfach Nähen lernen – ausführlicher Nähkurs

Du möchtest nähen lernen und die verschiedenen Stoffarten praktisch kennenlernen in einem mehrtägigen Kurs? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für dich. Ich erkläre dir deine Nähmaschine und was für das großartige Hobby wichtig ist. Du lernst die verschiedenen Stoffarten praktisch kennen, worauf du beim Nähen achten musst und lernst, wie man einen Reißverschluss einnäht. Dieser Kurs hat ein fertiges Konzept und wir nähen kleine Projekte. Die Materialliste erhältst du am ersten Kurstag. Mindestalster 18 Jahre – keine Vorkenntnisse erforderlich.
Nähmaschine inkl. Stromkabel und Fußpedal, Bedienungsanleitung, das gesamte Maschinenzubehör sowie Stift und Schreibblock Unkostenbeitrag: 3,00 EUR sind direkt im Kurs zu zahlen.
Anja Saßmannshausen
Realschule, Raum CK10
Kurs 1: **A6602**
Di, 05.03.24, 18.00 – 20.30 Uhr, 5 x, 69 €

Kurs 2: **A6603**
Mi, 12.06.24, 18.00 – 20.30 Uhr, 5 x, 69 €

Nähen schnell gelernt – eintägiger Crashkurs

Du möchtest nähen lernen, hast aber keine Lust auf einen mehrtägigen Kurs? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Dich. In 6 Kursstunden erkläre ich dir deine Nähmaschine und was für das großartige Hobby wichtig ist. Wir werden eine einfache Einkaufstasche nähen, so kannst du gleich deine Nähmaschine praktisch kennenlernen. Mindestalter 18 Jahre – keine Vorkenntnisse nötig.
Nähmaschine inkl. Stromkabel und Fußpedal, Bedienungsanleitung, das gesamte Maschinenzubehör sowie Garne, Spulen und Nadeln (Universal 80) für die Nähmaschine, Stoffschere, kleine Fadenschere, Stecknadeln, Maßband oder Handmaß, Schneiderkreide oder Makierstifte, Nahtauftrenner, Stift und Schreibblock.
50 cm Canvas/feste dicke Baumwolle für außen (kein Kunstleder, kein Leinen, kein grob gewebter Stoff), 50 cm Baumwolle für innen, 150 cm Gurtband 2,5 cm breit
Unkostenbeitrag: 2,50 € sind im Kurs an die Dozentin zu zahlen.
Anja Saßmannshausen
Realschule, Raum C114
Kurs 1: **A6605**
Sa, 09.03.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 39 €

Kurs 2: **A6606**
Sa, 15.06.24, 10.00 – 16.00 Uhr, 39 €

Nähen für Anfänger – Kleidung für Babys und Kleinkinder

Du möchtest lernen, wie du für deine Kleinsten individuelle und einzigartige Kleidung nähst? In meinem Workshop erkläre ich dir die Basics zum Nähen von Kleidung für Babys und Kleinkinder (Gr. 56-98). In einer kleinen Theorieeinheit beginnen wir damit, welche Stoffe du für Kleidung verwenden kannst und worauf jeweils zu achten ist. Der Kurs hat ein abgeschlossenes Konzept und wir nähen ein bis zwei kleine Kleidungsstücke (Halstuch oder Mütze und Hose), die du mit nach Hause nehmen kannst.
Bitte mitbringen: Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, weißes hochwertiges Allesnäher Garn, Spulen und Jerseynadel, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtauftrenner, Stift und Schreibblock, Stoff (60 cm Sweat, Jersey oder French Terry; 25 cm Bündchenstoff) Kopierkosten in Höhe von 1 € sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Mareike Kandler
Realschule, Raum CK11 **A6615**
Sa, 27.04.24, 10.00 – 15.00 Uhr, 26 €

NEU! Kinderkleidung für den Sommer nähen

Du möchtest lernen, wie du ein sommerliches Outfit für deinen kleinen Sonnenschein nähst? In meinem Workshop nähen wir gemeinsam zwei kleine Kleidungsstücke für den Sommer (Sonnenhut und T-Shirt oder Kleidchen), die du mit nach Hause nehmen kannst. Grundkenntnisse im Nähen sind erforderlich; eine Einweisung in die Nähmaschine kann aus Zeitgründen nicht erfolgen.

Bitte mitbringen: Funktionstüchtige Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, Allesnähgarn, Spulen und Jerseynadel, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtauftrenner, Stoff (Sonnenhut: 2 x 40 cm Jersey, sollte zusammenpassen; T-Shirt: 55 cm Jersey, 25 cm Bündchenstoff; Kleidchen 65 cm Jersey) Kopierkosten in Höhe von 1 € sind direkt im Kurs zu bezahlen.
Mareike Kandler
Realschule, Raum CK11 **A6616**
Sa, 08.06.24, 10.00 – 15.00 Uhr, 26 €

Mein Name ist Ulrike Blechschmidt. Ich bin ausgebildete Ergotherapeutin und Kunsttherapeutin. Von Kindheit an war ich mit Begeisterung kreativ, beschäftigte mich dabei mit unterschiedlichen Materialien und hatte Spaß am Zeichnen und Malen, und das ist bis heute ein wichtiger Bestandteil meines Lebens geblieben. Ich arbeite als freischaffende Künstlerin in eigenem Atelier mit dem Schwerpunkt Textilkunst. Mit den Händen Werke zu erschaffen, ist für mich die Möglichkeit zum Selbstausdruck und eine wichtige Kraftquelle. Es macht mir Freude, auch andere Menschen dafür zu begeistern und sie dabei auf ihrem Weg zu begleiten.

Unser Tipp

Melden Sie sich nicht erst auf den letzten Drücker an – sonst ist ihr Wunschkurs ausgebucht oder vorzeitig abgesagt!

vhs

KREATIVES STICKEN

NEU! (M)eine Buchtasche – Kreatives Nähen und Sticken mit der Hand

Du liest gerne? Und du bist gerne kreativ? Dann gönne dir eine interessante und entspannende Auszeit mit Stoffen, Nadel und Faden. Unter deinen Händen entsteht dabei etwas sehr Schönes und Nützliches: eine Buchtasche zum Verstauen von deiner Lieblingslektüre. Oder für deinen E-Book-Reader. Oder zum Verschenken an einen Lieblingsmenschen. Du lernst einige Grundstiche kennen, mit denen du deine Tasche dann nach eigenen Vorstellungen und Ideen gestaltest. Ich begleite dich dabei und stehe dir mit Rat und Tat zur Seite. Auch diejenigen, die schon praktischen Erfahrungen mit Stickerei haben, sind herzlich willkommen.
Getränk, Notizblock und Stift. Falls vorhanden: Sticknadeln mit Spitze, etwas Garn, Knöpfe, Reste von Spitzen, Borten u. unelastischen Stoffen. Nach Absprache kann auch Material im Kurs käuflich erworben werden
Ulrike Blechschmidt
Kreisbücherei,
Scheyerer Straße 51 **A6620**
Di, 05.03.24, 19.00 - 22.00 Uhr
Sa, 09.03.24, 13.00 - 16.00 Uhr, 35 €

Wer Erlebnisse schenkt, ist immer auf der sicheren Seite!
Egal ob zum Geburtstag, Vatertag, Muttertag, Hochzeitstag….
Mit einem Gutschein der vhs Pfaffenhofen finden Sie für jeden Anlass ein passendes Erlebnisgeschenk!
Jetzt bestellen unter: 08441 490480

ELTERNKURSE/ PÄDAGOGIK

Kurse für Eltern zu den Themen Erziehung, Entwicklung, Gesundheit und Bildung sowie Eltern-Kind-Kurse finden Sie unter dem Programmpunkt „Gesellschaft – Elternkurse/Pädagogik" auf Seite 9.

JUNGE VHS

FÜR ENTDECKER

NEU! Bilderbuchkino: Ich bin anders als du – ich bin wie du

An diesem Samstagvormittag liest Marie Corain auf spannende Art mit Hilfe von Bilder-Projektionen aus dem Kinderbuch „Ich bin anders als du – ich bin wie du" von Constanze von Kitzing. Hierbei erfahren Kinder, dass die Unterschiede zwischen Menschen vielleicht nicht so groß sind, wie sie vielleicht im ersten Moment erscheinen möchten.
Die Veranstaltung im Kinderbücher-Abteil der Kreisbücherei Pfaffenhofen und ist gut geeignet für Kinder von 4 – 10 Jahren.
Lesen vermittelt Kindern ein Bild von der Welt. Doch welche Welt ist das? Eine Welt der Vielfalt, die doch in unserer Gesellschaft schon längst Normalität ist? Schwarze Kinder oder People of Color (PoC) sind in der Kinder- und Jugendliteratur noch immer nicht in gleicher Weise präsent wie in unserer vielfältigen Gesellschaft. Noch immer vermitteln die meisten Kinder- und Jugendbücher das Bild einer stereotypisierten Gesellschaft. Für die Entwicklung toleranter Kinder, die offen und vorurteilsbewusst auf Andere zugehen, können gut ausgewählte Kinder- und Jugendbücher einen wichtigen Beitrag leisten.
Marie Corain
Kreisbücherei,
Scheyerer Straße 51, **A6001**
Sa, 16.03.24, 10.30 – 11.00 Uhr, gebührenfrei
In Kooperation mit der Kreisbücherei Pfaffenhofen. Veranstaltung im Rahmen der Wochen gegen Rassismus.

Pierre Breno und seine Zauberlehrlinge

„Pierre Breno und seine Zauberlehrlinge" geben 23.3.2024 im Haus der Begegnung Pfaffenhofen, im Theatersaal, gemeinsam ihr Bestes. Eine Zaubervorstellung, in der der Zaubernachwuchs das erste Mal vor breitem Publikum steht, um ihre erlernten Zauberkunststücke vorzuführen. Pierre Breno wird mit seinem Programm, der mit dem Prädikat „pädagogisch wertvoll" ausgezeichneten Zaubervorstellung, präsent sein.
Pierre Breno, Berufs-Zauberkünstler
Haus der Begegnung,
Theatersaal (2. Stock) **A6002**
Sa, 23.03.24, 15.00 – ca. 16.15 Uhr (inkl. kleiner Pause), 16 € im VVK je Erwachsene, 14 € im VVK je Kind.
Theaterkasse: 18 € je Erwachsene, 16 € je Kind.
Geeignet für Kinder ab 5 Jahren, in Begleitung ab 3 Jahren.

SCHÜLERKURSE

NEU! Englisch für Kinder (4 – 6 Jahre)

In diesem Kurs werden Kinder von 4 bis 6 Jahren spielerisch an die englische Sprache herangeführt. Mit vielen Bewegungsübungen, Liedern und Spielen werden so erste Wörter und grammatische Strukturen intuitiv erlernt. Dieser Kurs richtet sich an alle wissbegierigen kleinen Kinder, die mit viel Spaß Sprache lernen wollen.
Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.
Mehrsa Vatanparast
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A3307**
Di, 20.02.24, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x (nicht am 09.04.), 52 € bei 7 – 9 Tn, 69 € bei 5 – 6 Tn
Kurs nur für Kinder, ohne Eltern.

Weitere Englischkurse für Kinder finden Sie in der Rubrik Sprachen – Englisch für Kinder.

10-Finger-Schreiben am PC

Ohne PC geht heute nichts mehr, ob Schule, Studium, Beruf oder privat. Mit unserem bewährten Lernsystem ist es möglich, das 10-Finger-Schreiben nach nur vier Kurseinheiten zu beherrschen. Eine Kombination aus Assoziations- und Visualisierungstechniken sorgt für entspanntes und effektives Lernen. Generationenübergreifend! Geeignet ab 10 Jahren und Erwachsene! Bitte Schreibmaterial mitbringen. Ein Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.
Silvia Kaltenegger
Realschule, Raum C012 **A2201**
Di, 09.04.24, Do, 11.04.24, Di, 16.04.24, Do, 18.04.24, jeweils 17.00 – 20.00 Uhr. Preis: 91 € inkl. Lehrmaterial.
Kurs ist nicht ermäßigbar.

KIDS AKTIV

Bodenturnen und Gymnastik für Kinder von 8 – 11 Jahren

In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch die Grundlagen des Bodenturnens: Purzelbaum, Handstand, Rolle vorwärts und rückwärts, Kopfstand, Radschlagen und vieles mehr. Die Bewegungsabläufe werden eingeübt und trainiert bis es ganz von selbst geht.
Zsuzsanna Keller
Gesundheitsraum EG,
Spitalstr. 7 **A6003**
Do, 22.02.24, 15.45 – 16.45 Uhr, 15 x, 87 €

Taekwon-Do/ Selbstverteidigung! kontaktloses Taekwon-Do für Kinder (7 – 13 Jahre)

Sich selbst erfahren, sich selbst einschätzen, Grenzen erkennen und vor allem Spaß an der Bewegung. Taekwon-Do in seiner traditionellen Form lehrt mehr als nur eine effektive Selbstverteidigung. In diesem Kurs lernen die Kinder Basistechniken der kontaktlosen Kampfkunst und verbessern dadurch ihr Gesamtwohlbefinden und ihre motorischen Fähigkeiten. Die Förderung von Konzentration als auch diszipliniertes Verhalten stehen dabei ebenso im Vordergrund wie die Freude am gemeinsamen Training. Der Kursleiter ist ein langjähriger Taekwon-Do Meister. Des Weiteren steht der Kurs unter physiotherapeutischer und sportpädagogischer Betreuung. Bei Fragen könnt ihr euch gerne an uns wenden, wir freuen uns auf euch!
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk.
Dominik Räußner
Taekwon-Do Zentrum Pfaffenhofen,

Joseph-Fraunhofer-Str. 34 (B13), 3. Stock **A6004**
Sa, 24.02.24, 17.15 – 18.00 Uhr, 6 x, 31 €

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder (6 bis 12 Jahre)

Übergriffe von Erwachsenen und Mobbing durch ältere oder gleichaltrige Kinder haben in den letzten Jahren zugenommen. Was bleibt ist ein Gefühl der Hilflosigkeit. Hier setzt der Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurs für Kinder an. Hier lernen Sie: • Nein zu sagen • Richtiges Verhalten in Gefahrensituationen • Techniken zur Abwehr von Angriffen • Wirkungsvolle Techniken gegen körperlich überlegene Angreifer • Training und Aufbau des Selbstvertrauens • Verhalten in Konfliktsituationen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.
Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer / Nana Würmser
Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle
Kurs 1: **A6006**
Sa, 24.02.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 18 €

Kurs 2: **A6008**
Sa, 04.05.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 18 €

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Teenager (von 12 – 17 Jahre)

Ob in der Schule, in Bars, auf Konzerten oder Partys: in vielen Situationen können Konflikte auftreten, in denen sich Jugendliche behaupten müssen. Nicht selten müssen sie sich gegen üble Anmache, Mobbing oder gar körperliche Auseinandersetzungen zur Wehr setzen. In diesen Momenten ist es hilfreich, ohne lange Nachzudenken auf einige eingeübte Hilfstechniken zurückgreifen zu können. In diesem Kurs lernen wir daher: Nein zu sagen, richtiges Verhalten in Gefahrensituationen, Techniken zur Abwehr von Angriffen, wirkungsvolle Techniken gegen körperlich überlegene Angreifer, Training und Aufbau des Selbstvertrauens sowie Verhalten in Konfliktsituationen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.
Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer
Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle **A6010**
Sa, 20.04.24, 10.00 – 14.00 Uhr, 25 €

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. Entspannungstraining fördert die Konzentration und Wahrnehmung und hilft Kindern, sich selbst besser kennenzulernen und auch in angespannten Situationen auf sich zu achten. Verschiedene Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training und Yoga, der progressiven Muskelentspannung sowie Fantasiereisen sind Teil dieses Kurses.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kuscheltier.
Dr. Claudia Reiter, Pädagogin
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 **A6012**
Mo, 17.06.24, 16.30 – 17.15 Uhr, 4 x, 25 €

Die Natur genießen – für Kinder von 5 bis 10 Jahren

In diesem Kurs finden die Kinder an drei Terminen zusammen um gemeinsam mit der Referentin die Natur zu entdecken. Mit Bestimmungsbuch, Lupe, Fernglas sowie offenen Augen und Ohren machen wir uns auf den Weg. Wir spielen, sammeln und forschen in der Natur. Auch das gemeinsame Picknick gehört zum Programm.
Bitte mitbringen: wettergemäße Kleidung, Rucksack, Brotzeit und Getränk. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm und Gewitter).
Dr. Claudia Reiter, Pädagogin
Treffpunkt: Parkplatz Prielhof Scheyern **A6014**
Mo, 29.07.24, Di, 30.07.24 und Mi, 31.07.24, jeweils 10.00 – 12.30 Uhr, Preis: 39 €

Kurse zum Thema Bewegung und Ernährung von Babys und Kleinkindern finden Sie auch auf der Seite 60 unter „Junge Familie/Eltern". Eltern-Kind-Kurse finden Sie zudem in der Rubrik Elternkurse/Pädagogik.

Wobbelturnen – Das neue Eltern-Kind-Turnen (2 bis 4 Jahre)

Wobbelturnen ist viel mehr als nur Turnen auf einem Brett: Es ist eine Kombination von spielerischen Bewegungsübungen, Gleichgewichtsübungen und Koordinationsübungen. Eine Stunde besteht aus aktiven und passiven Phasen, wobei Anspannung, Entspannung und Gleichgewicht im Mittelpunkt stehen. In den aktiven Phasen wird geschaukelt, gewobbelt, gekrochen, gesprungen und noch Vieles mehr. In den passiven Phasen können sich die Kinder zu einer beruhigenden Musik, zu einer Traumreise, bei einer Geschichte oder bei einer Massage mit Noppenbällen entspannen.
Wobbelturnen findet immer auf dem originalen Wobbelboard (wird gestellt) statt und in Begleitung einer vertrauten Person. Jedes Kind muss von einer erwachsenen Vertrauensperson begleitet werden. Körperliche Besonderheiten des Kindes bitte bei der Anmeldung mit angeben.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Trinkflasche, Kuscheldecke.
Macarena Lopez
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7
Kurs 1: **A6021**
Mi, 21.02.24, 15.00 – 15.55 Uhr, 5 x, 65 € pro Kind, Elternteil ist inklusive.

Kurs 2: **A6023**
Mi, 17.04.24 und Mi, 24.04.24, jeweils 15.00 – 15.55 Uhr,
Di, 30.04.24, 14.45 – 15.40 Uhr, Mi, 08.05.24 und Mi, 15.05.24, jeweils 15.00 – 15.55 Uhr, 5x, 65 € pro Kind, Elternteil ist inklusive.

Kurs 3: **A6025**
Mi, 12.06.24, 15.00 – 15.55 Uhr, 5 x, 65 € pro Kind, Elternteil ist inklusive.

Wobbelturnen – Bewegungsangebot für Kinder (4 bis 8 Jahre)

Wobbelturnen ist viel mehr als nur Turnen auf einem Brett: Es ist eine Kombination von spielerischen Bewegungsübungen, Gleichgewichtsübungen und Koordinationsübungen. Eine Stunde besteht aus aktiven und passiven Phasen, wobei Anspannung, Entspannung und Gleichgewicht im Mittelpunkt stehen. In den aktiven Phasen wird geschaukelt, gewobbelt, gekrochen, gesprungen und noch vieles mehr. In den passiven Phasen können sich die Kinder zu einer beruhigenden Musik, zu einer Traumreise, bei einer Geschichte oder bei einer Massage mit Noppenbällen entspannen.
Wobbelturnen findet immer auf dem originalen Wobbelboard (wird gestellt) statt. Körperliche Besonderheiten des Kindes bitte bei der Anmeldung mit angeben.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Trinkflasche, Kuscheldecke.
Macarena Lopez
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7
Kurs 1: **A6022**
Mi, 21.02.24, 16.05 – 17.00 Uhr, 5 x, 65 € pro Kind

Kurs 2: **A6024**
Mi, 17.04.24 und Mi, 24.04.24, jeweils 16.05 – 17.00 Uhr, Di, 30.04.24, 15.50 – 16.45 Uhr, Mi, 08.05.24 und Mi, 15.05.24, jeweils 16.05 – 17.00 Uhr, 5 x, 65 € pro Kind

Kurs 3: **A6026**
Mi, 12.06.24, 16.05 – 17.00 Uhr, 5 x, 65 € pro Kind

KIDS KREATIV

„Faschingstreiben" – Ferienmalkurs Malen und Zeichnen für Kinder von 6 – 10 Jahren

Wir beschäftigen uns mit farbenfrohen Themen, wie zum Beispiel lustigen und süßen Lamas, die Du mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken fantasievoll umsetzen kannst.
Farben, Papier, Leinwand und was Du sonst noch so brauchst gibt's wie immer von uns. Ich freue mich auf einen lustigen Malkurs mit Dir!
Material wird gestellt – Kosten ca. 10 €, je nach Verbrauch
Anita Hörskens
Atelier Hörskens,
Senefelder Str. 7 **A6040**
Mo, 12.02.24, 14.00 – 16.00 Uhr
Di, 13.02.24, 14.00 – 16.00 Uhr, 19 €

Frühlingserwachen – Ferienmalkurs Malen und Zeichnen für 6 – 10-Jährige

Wir beschäftigen uns mit frühlingshaften Themen, wie z. B. lustigen und farbenfrohen Osterhasen, die Du mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken fantasievoll umsetzen kannst. Farben, Papier, Leinwand und was Du sonst noch brauchst, gibt's wie immer von uns. Ich freu mich auf einen lustigen Malkurs mit Dir!
Material wird gestellt – Kosten ca. 10 €, je nach Verbrauch.
Anita Hörskens
Atelier Hörskens,
Senefelder Str. 7 **A6042**
Mo, 25.03.24, 14.00 – 16.00 Uhr
Di, 26.03.24, 14.00 – 16.00 Uhr, 19 €

Puppentheater – Workshop mit Basteln und Theaterstück (für Kinder von 5 – 10 Jahren)

Du liebst Puppentheater? Wir basteln die Puppen dafür selber und denken uns dazu ein kreatives Theaterstück aus, das Du anschließend Deinen Eltern präsentieren kannst.
Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.
Melanie Schmid
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A6044**
Fr, 23.02.24, 14.30 – 18.00 Uhr, 29 € inkl. 7 € Materialkosten.

Escape-Spiele selbst erstellen – Workshop für Kinder von 8 – 11 Jahren

Escape-Spiele zu lösen macht Spaß. Aber selber ein Escape-Spiel zu entwerfen macht genauso oder noch mehr Spaß. Zwei Teams erstellen jeweils ein Escape-Spiel als Buch und anschließend wird es vom jeweils anderen Team getestet. Die Dozentin gibt dabei Anleitung und Hilfestellung.
Bitte eventuell eine kleine Brotzeit/Wasserflasche mitbringen.
Melanie Schmid
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **A6046**
Fr, 01.03.24, 14.30 – 18.00 Uhr, 25 € inkl. Materialkosten.

Basteln für Ostern (für Kinder ab 4 Jahren)

Wie wäre es einmal mit einem selbstgebastelten Ostergeschenk für die Familie und Verwandten, anstatt nur selber Geschenke zu erhalten. Oder die Osternester selber basteln, die dann befüllt werden können? So wird das diesjährige Osterfest bestimmt zu einem noch schöneren Fest!
Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.
Melanie Schmid
Seminarraum OG, Spitalstr. 7 **A6048**
Fr, 08.03.24, 14.30 – 18.00 Uhr, 29 € inkl. 7 € Materialkosten.

Malen wie Miró – Aquarell-Kurs für Kinder (6 – 10 Jahre)

Mit Aquarellfarben erobern wir die surreale Welt des berühmten Joan Miró. Wir schaffen unser eigenes Kunstwerk, so wie schon Picasso von Miró lernte. Für Anfänger*innen geeignet.
Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von 10 € sind direkt im Kurs zu zahlen. Gerne dürfen eigene Pinsel und Aquarellfarben mitgebracht werden. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.
Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Seminarraum OG, Spitalstr. 7
Kurs 1 **A6050**
Sa, 09.03.24, 09.00 – 11.00 Uhr, 14 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.

Kurs 2 **A6062**
Sa, 04.05.24, 09.00 – 11.00 Uhr, 14 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.

NEU! Perlentiere und Perlenfiguren basteln – Bastelkurs für Grundschulkinder

Wir basteln Figuren und Tiere aus Perlen, die anschließend als Schlüsselanhänger oder Kettenanhänger verwendet werden können.
Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.
Melanie Schmid
Anna-Kittenbacher-Schule, Eingang
A6052

Fr, 12.04.24, 14.30 – 18.00 Uhr, 27 € inkl. 4 € Materialkosten.
Kurs findet im Werkraum der Anna-Kittenbacher-Schule statt. Bitte Kinder pünktlich zum Eingang bringen, da die Tür anschließend verschlossen wird.

NEU! Double Bubble Malspaß für Kinder zusammen mit (Groß-)Eltern

Zusammen macht alles viel mehr Spaß. Auch die Welt der Farben. Wir werden in DIN A3 Format und Teamwork ein zauberhaftes Kunstwerk mit Alkoholtinten und Markern kreieren. Malspaß garantiert!
Bitte mitbringen: Lockenstab mit abnehmbarer Bürste, Zewa, bei Verfügbarkeit Alkoholmarker, Materialkosten in Höhe von 10 € sind direkt im Kurs zu zahlen. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.
Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule, Raum C111
Kurs 1 **A6054**
Sa, 13.04.24, 09.00 – 11.00 Uhr, 14 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs. Preis je Kind, erwachsene Begleitperson ist inklusive und muss nicht angemeldet werden.
Bei langer Warteliste Zusatzkurs am 08.06. möglich.

Kurs 2 **A6062**
Sa, 13.04.24, 13.00 – 15.00 Uhr, 14 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs. Preis je Kind, erwachsene Begleitperson ist inklusive und muss nicht angemeldet werden.
Bei langer Warteliste Zusatzkurs am 08.06. möglich.

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!
Bitte mitbringen: Wasserfarben-Malkasten, Wasserglas, verschieden große Synthetik-Rundpinsel, guter Aquarellblock 30 x 40 cm, Küchenkrepp, Bleistift, Radiergummi, Krepp-Klebeband 3 cm breit, Kohlestift.
Christina Leonhart
Realschule, Raum C114 **A6058**
Sa, 13.04.24, 09.30 – 11.30 Uhr, 4 x, 27 €

Zeichenkurs für Jugendliche (ab 12 Jahren)

Das Zeichnen ist ohne Zweifel eine wichtige Voraussetzung zur künstlerischen Entwicklung. Nur kommt der Spaß am Motiv für die junge Generation oft zu kurz. Hier nicht! Ob cool, gruselig, witzig, romantisch oder süß – jede*r wird garantiert sein Lieblingsbild zum Zeichnen finden. Nach ein paar Stunden mit genauer „Schritt für Schritt-Anleitung", in denen wichtige Grundlagen zum erfolgreichen Zeichnen vermittelt werden, kann jede*r Schüler*in sehr bald auch eigene Ideen umsetzen. Fortgeschrittene Zeichner*innen können auch aus zahlreichen Vorlagen (z.B. „Marvel"-Helden, Figuren aus „Star-Wars", Fantasy, Manga usw.) wählen und bekommen individuelle Unterstützung.
Bitte mitbringen: Bleistifte versch. Härtegrade, mind. HB, 3B, 5B, 8B. Guter Zeichenblock A3 (mind. 170g/m²), Knetradiergummi, Papierwischer bzw. Estompe, Lineal.
Christina Leonhart
Realschule, Raum C114 **A6059**
Sa, 13.04.24, 11.30 – 13.30 Uhr, 4 x, 27 €

KOCHEN FÜR KIDS

Allgemeines zu den Kochkursen: Altersgerecht und behutsam öffnen wir die Türen zur geheimnisvollen Küchenwelt. Kochen kitzelt alle Sinne und so lernen die Kinder einfache Küchentechniken, Entstehung und Herkunft von Lebensmitteln und aktuell regional verfügbare Wildkräutern kennen. Bei allem stehen Spaß und gemeinsames Tun im Vordergrund. Bitte Allergien und Unverträglichkeiten der Kinder bei der Anmeldung mitteilen.

Mini-Küche für Kinder (5 bis 7 Jahre) – Frühlingsküche

Altersgerecht und behutsam öffnen wir die Türen zur geheimnisvollen Küchenwelt. Kochen kitzelt alle Sinne und so lernen die Kinder einfache Küchentechniken, Entstehung, Herkunft und regionale Verfügbarkeit von Lebensmitteln kennen und entdecken dabei leckere Genüsse. Bei allem stehen Spaß und gemeinsames Tun im Vordergrund.
In diesem Workshop backen und dekorieren wir kleine Frühlingsbrote und bereiten einen leckeren Frühlingsaufstrich zu. Ihr Kind sollte in der Lage sein, mit einem scharfen Messer zu arbeiten, sicher schneiden und mit einem Gemüseschäler umgehen zu können.
Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Haarband, kleine Box für Dip und Behälter für Reste.
Jutta Köstler
Realschule, Raum CK12 **A6077**
Sa, 02.03.24, 08.30 – 10.30 Uhr, 17 € inkl. Lebensmittel
Die Gerichte enthalten Milch, Mehl, Eier und Kräuter, Gewürze, Gemüse, Obst, Nüsse aller Art.
Bei Allergien ist eine Abstimmung mit der Kursleitung mindestens 7 Tage vor dem Workshop zwingend notwendig.

Kinder-Küchenchef*in für Kinder (8-12 Jahre) – Frühlingsküche

Altersgerecht erschließen sich die Kinder schrittweise Küchentechniken, Entstehung, Herkunft und regionale Verfügbarkeit von Lebensmitteln kennen und entdecken dabei leckere Genüsse. Bei allem stehen Spaß und gemeinsames Tun im Vordergrund. In diesem Workshop backen und dekorieren wir kleine Frühlingsbrote und bereiten einen leckeren Frühlingsaufstrich zu. Ihr Kind sollte in der Lage sein, mit einem scharfen Messer zu arbeiten, sicher schneiden und mit einem Gemüseschäler umgehen zu können.
Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Haarband, kleine Box für Dip und Behälter für Reste.
Jutta Köstler
Realschule, Raum CK12 **A6078**
Sa, 02.03.24, 11.00 – 13.00 Uhr, 19 € inkl. Lebensmittel
Die Gerichte enthalten Milch, Mehl, Eier und Kräuter, Gewürze, Gemüse, Obst, Nüsse aller Art.
Bei Allergien ist eine Abstimmung mit der Kursleitung mindestens 7 Tage vor dem Workshop zwingend notwendig.

Ich bin Jutta Köstler, meine Angebote sprechen alle Sinnesebenen an, ohne dabei die Reize zu überfluten. Dabei ist es mir sehr wichtig, Moderne und Tradition, den Wandel der Jahreszeiten und regional verfügbare Produkte zu verbinden und eine Brücke zwischen Konsum und Naturschutz zu schlagen. Das alles ohne den erhobenen Zeigefinger. In meinen Kochstunden, Workshops und Naturspaziergängen liegt der Fokus viel mehr auf dem Kennenlernen, Entdecken und Erkennen, denn nur was wir kennen, wissen wir zu schätzen und zu bewahren.

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.

JUNGE VHS

Stoffwindeln – modern und nachhaltig wickeln

Stoffwindeln sind die ökologische und ökonomische Alternative zu herkömmlichen Einmalwindeln. Doch sind diese nicht sehr viel aufwändiger in der Handhabung? Nein, denn moderne Stoffwindeln sind nicht nur optisch sehr ansprechend, sondern auch sehr einfach anzulegen und zu reinigen. Zudem schonen sie die Umwelt und den eigenen Geldbeutel und erleben momentan einen großen Beliebtheitsaufschwung. In diesem Workshop betrachten wir gemeinsam die Vorteile von Stoffwindeln und räumen Vorurteile aus dem Weg. Außerdem erfahren Sie alles Wichtige zu den Themen Handhabung und Anlegetechniken, Kostenersparnis im Gegensatz zu Wegwerfwindeln und für Sie geeignete Materialien. Im Kurs lernen Sie dabei verschiedenste Hersteller sowie deren Systeme, Tricks und Tipps kennen. Eventuell schon vorhandene Stoffwindeln können gerne mitgebracht werden.
Sandra Krimmer, Doula (Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterin) und dreifache Mama
Altes Rathaus, vhs-Raum **B1204**
Fr, 17.05.24, 14.30 – 16.30 Uhr 20 € Preis pro Person. Bei Paaren kostet die zweite Person nur 5 €, bitte beide Partner anmelden und mitangeben.

vhs

ENGLISCH

Englisch für Späteinsteiger – Easy English B1.2 (ab Lekt. 4)

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! Neueinsteigerinnen 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 **B3302**
Mo, 19.02.24, 17.30 – 19.00 Uhr, 15 x, 122 € bei 5 – 6 Tn, 91 € bei 7 – 10 Tn.

YOGA

Hatha Yoga

Der im Westen beliebte Yoga-Stil besteht aus drei Säulen: Körper, Atem und Meditation. In diesem Kurs kombinieren wir Asanas (Bewegung) und Pranayama (Atem), um die Flexibilität und Geduld zu fördern und damit allgemein zu einem verstärkten Bewusstsein über unseren eigenen Körper zu verhelfen. Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann positive Effekte auf unsere Gesundheit haben. Verspannungen und Rückenschmerzen kann entgegengewirkt werden, die Muskeln und Gelenke werden gedehnt und gekräftigt, das Immunsystem gestärkt und die Konzentration gefördert. Hatha Yoga ist der perfekte Einstieg in die Yoga-Welt und ist für Anfänger sehr gut geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken, Yogablöcke und – gurt falls vorhanden
Gitte Vogl, Yogalehrerin (RYT)
Altes Rathaus, vhs-Raum **B4101**
Mi, 21.02.24, 17.00 – 18.15 Uhr, 10 x, 70 €

Hatha Yoga & Yoga Flow

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene! Schritt für Schritt erlernen und üben wir achtsam die sanften und kraftvollen Asanas (Yogaübungen), welche wir anschließend zu kurzen Sequenzen kombinieren und von unserer Atmung geführt im Flow ausführen. Wir gelangen zu mehr Beweglichkeit und Gleichgewicht und entdecken unsere Körpermitte als Zentrum der Kraft. Energetisierende Atem- und Körperübungen helfen uns zusätzlich unser Körperbewusstsein zu stärken, Verspannungen zu lösen, neue Kraft zu schöpfen und schließlich innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Yogamatte
Gabi Glas, Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Sportheim Baar, Gymnastikraum
B4103
Do, 29.02.24, 18.00 – 19.15 Uhr, 6 x, 43 €

QI GONG

Qi Gong – Entspannt in den Tag

Qi Gong, das zu den fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin gehört, wird in China seit 3000 Jahren zur Pflege und Erhaltung der Gesundheit angewen-

Mein Name ist Emma Maria Lefmann. Seit 1990 interessiere ich mich für traditionelle chinesische Medizin, Akupunktur und Shiatsu. Als ich dann 1999 die Möglichkeit hatte, einen Qi-Gong-Kurs zu besuchen, war ich sofort mit Begeisterung dabei. Da ich meine in den Kursen gesammelten positiven Erfahrungen weitergeben wollte, habe ich 2009 meine erste Ausbildung beim ASS in München als Kursleiterin begonnen und 2010 abgeschlossen. Seit dieser Zeit habe ich bei verschiedenen Anbietern Kurse geleitet. Im Jahr 2015 habe ich die weitere Ausbildung zur Qi-Gong-Lehrerin beim ASS abgeschlossen und weitere Fortbildungskurse besucht. Von der Deutschen Qi-Gong-Gesellschaft e.V. bin ich als Qi-Gong-Lehrerin anerkannt.

det. Die sanften Übungen, die im Sitzen oder Stehen ausgeführt und daher von jedem, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness praktiziert werden können, sind leicht erlernbar. Sie fördern die Beweglichkeit und die Atmung, regen den Blut-, Lymph- und Energiefluss an und dehnen die Faszien. Zudem können durch die ruhigen Bewegungen die Auswirkungen von Stress abgebaut werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken.
Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin
Altes Rathaus, vhs-Raum **B4106**
Do, 22.02.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x, 79 €

Bewegung & Fitness

Pilates für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs für Teilnehmer die bereits mehrere Kurse besucht haben. Freie Plätze auf Anfrage!
Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung, ABS-Socken, Gymnastikmatte, Getränk. Materialkosten für Neueinsteiger: 5 €.
Monika Schweiger, Yogalehrerin, zert. Pilatestrainerin u. Aquatrainerin
Altes Rathaus, vhs-Raum **B4402**
Fr, 15.03.24, 08.15 – 09.15 Uhr, 8 x, 48 €

Pilates für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs, freie Plätze auf Anfrage!
Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung, ABS-Socken, Gymnastikmatte, Getränk. Materialkosten für Neueinsteiger: 5 €.
Monika Schweiger, Yogalehrerin, zert. Pilatestrainerin u. Aquatrainerin
Altes Rathaus, vhs-Raum **B4403**
Fr, 15.03.24, 09.20 – 10.20 Uhr, 8 x, 48 €

Pilates für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs, freie Plätze auf Anfrage.
Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung, ABS-Socken, Gymnastikmatte, Getränk. Materialkosten für Neueinsteiger 5 €.
Monika Schweiger, Yogalehrerin, zert. Pilatestrainerin u. Aquatrainerin
Altes Rathaus, vhs-Raum **B4404**
Fr, 15.03.24, 10.25 – 11.25 Uhr, 8 x, 48 €

Unser Tipp: vhs
Melden Sie sich nicht erst auf den letzten Drücker an – sonst ist Ihr Wunschkurs ausgebucht oder vorzeitig abgesagt!

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.
Bitte bringen Sie mit: Bleistift, Lineal, Zirkel, Radiergummi. Schnittschutzhandschuhe und eigene Schnitzmesser falls vorhanden. Falls Sie keine Messer haben, bitte erst nach dem ersten Kurstermin kaufen.
Rebecca Nagel
Grundschule Baar-Ebenhausen, Werkraum **B5601**
Mo, 04.03.24, 17.30 – 20.30 Uhr, 7 x, 89 €
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 **B5900**
Fr, 01.03.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 67 €

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 **B5901**
Fr, 01.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 67 €

Ernsgaden

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Karin Zierer, Kirchenweg 1b
Telefon: 08452 7329166
E-Mail: vhs@ernsgaden.de
Anmeldung montags bis freitags
von 09.00 – 12.00 Uhr

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. Wir arbeiten ohne Kursbuch und werden aktuelle Themen anhand von Zeitungsartikeln diskutieren oder Kurzgeschichten besprechen. Die Themen werden von der Kursgruppe bestimmt.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Vokabelheft, 2 € Kopiergeld.
Nicola Hayer
Dorfgemeinschaftshaus, EG **C3301**
Mi, 06.03.24, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.

Medizinische Themen/ Gesundheit

Histaminintoleranz – Die unentdeckte Krankheit – Hybridkurs

Histamin ist ein Gärungs-, Reifungs- und Verderbnisprodukt, das in vielen Nahrungsmitteln enthalten ist. Histamin ist aber auch ein körpereigener Botenstoff und ein Gewebehormon. Es versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und beeinflusst viele Abläufe in unserem Organismus. Die Symptome einer Histaminunverträglichkeit gleichen einer Allergie, einer Erkältung oder depressiven Verstimmung. Magen- und Darmbeschwerden, Schlafstörungen, allergieähnliche Symptome, Gelenkbeschwerden, Erschöpfung, Kopf-

schmerzen, Juckreiz, Ekzeme und sogar Angst können die Symptome dieser Unverträglichkeit sein. Oft ist ein Zusammenhang mit den verschiedenen auslösenden Faktoren wie Nahrung, Medikamenten, Hormonen und Stress nur schwer zu erkennen. Auch der Darm spielt eine entscheidende Rolle. Viele Patienten haben eine jahrelange Odyssee hinter sich, bis sich die Diagnose bestätigt. Die Dozentin erklärt die Zusammenhänge und Hintergründe und gibt wertvolle Tipps.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Anja Holzknecht, Heilpraktikerin
Dorfgemeinschaftshaus, EG **C4000_H**
Do, 07.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 €
Hybridkurs: Sie können online oder in Präsenz teilnehmen. Für die Online-Teilnahme benötigen Sie einen Laptop, ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine ausreichend gute Internetverbindung. Eine Teilnahme via Smartphone ist möglich, wird allerdings aufgrund der geringen Bildschirmgröße nicht empfohlen. Die Zugangsdaten samt bebilderter Anleitung erhalten Sie nach der Anmeldung.

NEU! Fit in den Frühling – natürliche Hilfe fürs Immunsystem – Hybrid

Die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte und die Modulation unseres Immunsystems sind schon immer eine Domäne der Naturheilkunde. Ein gesundes Immunsystem schützt nicht nur vor ständig wiederkehrenden Infekten, sondern beugt auch Allergien und Autoimmunerkrankungen vor. Gerade im Frühjahr können wir den Körper und die Abwehrkräfte nicht nur durch eine gezielte Entgiftung auf das Jahr vorbereiten, sondern auch mit verschiedenen Heilmitteln aus der Phytotherapie, Spagyrik und Homöopathie unterstützen. Die Dozentin erklärt die Zusammenhänge und gibt wertvolle Tipps um gesund in das Frühjahr zu starten.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Anja Holzknecht, Heilpraktikerin
Dorfgemeinschaftshaus, EG **C4001_H**
Do, 18.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 €
Hybridkurs: Sie können online oder in Präsenz teilnehmen. Für die Online-Teilnahme benötigen Sie einen Laptop, ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine ausreichend gute Internetverbindung. Eine Teilnahme via Smartphone ist möglich, wird allerdings aufgrund der geringen Bildschirmgröße nicht empfohlen. Die Zugangsdaten samt bebilderter Anleitung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kräuterspaziergang

Schon von alters her ist den Menschen die Heilkraft vieler Pflanzen bekannt. Doch ist wirklich für alles ein Kraut gewachsen? Wir begeben uns auf Kräuterexkursion auf Feld und Wiese, entdecken die Vielfalt unserer einheimischen Flora und erfahren mehr über deren Anwendung.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, wetterfeste Kleidung und Schuhwerk.
Anja Holzknecht, Heilpraktikerin
Sportheim Ernsgaden **C4003**
Mi, 15.05.24, 15.00 – 17.00 Uhr, 8 €

YOGA

Yoga am Donnerstagabend

Hatha Yoga besteht aus einem Zusammenspiel von konzentrierten Körperhaltungen, bewusster Atemkontrolle sowie Entspannungs- und Meditationsübungen. Yoga kann Ihnen helfen, Ihre Flexibilität, Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Körperhaltung zu verbessern. Lernen Sie mit Yoga eine Möglichkeit zur Stressbewältigung, zu mehr Gelassenheit und allgemeinem Wohlbefinden kennen.
Bitte mitbringen: Matte und Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.
Anja Jäger, Hatha Yogalehrerin
Dorfgemeinschaftshaus, OG
Kurs 1: **C4101**
Do, 22.02.24, 16.30 – 17.30 Uhr, 12 x, 59 €

Kurs 2: **C4102**
Do, 22.02.24, 17.45 – 18.45 Uhr, 12 x, 59 €

Kurs 3 **C4103**
Do, 22.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x, 59 €

NEU! Yoga-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Grundhaltungen des Yoga kennen. Die Mobilisierungs- und Dehnübungen werden in Kombination mit der Atmung durchgeführt und führen so zur Entspannung und Erholung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, falls vorhanden Yogagurt und/oder Block.
Sybille Missbrandt, Physiotherapeutin u. Yogalehrerin
Dorfgemeinschaftshaus, OG **C4108**
Fr, 23.02.24, 09.00 – 10.15 Uhr, 11 x, 67 €

NEU! Yoga-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Grundhaltungen des Yoga kennen. Die Mobilisierungs- und Dehnübungen werden in Kombination mit der Atmung durchgeführt und führen so zur Entspannung und Erholung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, falls vorhanden Yogagurt und/oder Block.
Sybille Missbrandt, Physiotherapeutin u.Yogalehrerin

Keinen Platz mehr bekommen?

Dann lassen Sie sich auf jeden Fall auf die Warteliste setzen!

Denn es wird immer mal wieder ein Platz frei – und dann sind Sie vielleicht schon der Nächste! Und außerdem können wir bei großer Nachfrage noch einen Zusatzkurs einrichten …

Dorfgemeinschaftshaus, OG **C4115**
Mo, 19.02.24, 19.30 – 20.45 Uhr, 11 x, 67 €

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. Stets im Einklang zu Ihrer Atmung, welche Ihnen beim Stressabbau des Alltags hilft. Durch verschiedene Variationen und dem Einsatz von Hilfsmitteln eignet sich diese Einheit sowohl für Einsteiger als auch fortgeschrittene Yogis.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Yoga-Block, Yoga-Gurt, bei Bedarf Kissen und Decke. Wir üben barfuß oder mit Socken.
Sara Martin, Hatha Yoga Teacher Training
Dorfgemeinschaftshaus, OG **C4117**
Mi, 21.02.24, 18.30 – 19.45 Uhr, 11 x 67 €

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. Wir üben ein sanftes Yoga im Sitzen auf dem Stuhl, das Sie beweglicher und flexibler macht und Ihre Atmung verbessert.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Sitzkissen, kleines Kissen für die Füße, Getränk.
Waltraud Dirtheuer
Gemeindehaus
Die Kurse finden auch während der Ferien statt. Kein Kurs an Christi Himmelfahrt 09.05.24
Kurs 1: **C4129**
Do, 29.02.24, 08.30 – 09.30 Uhr, 12 x 59 €

Kurs 2: **C4130**
Do, 29.02.24, 09.45 – 10.45 Uhr, 12 x 59 €

ENTSPANNUNG

NEU! Jin Shin Jyutsu – Die Kunst des Heilströmens

„Jin Shin Jyutsu – Die Kunst des Heilströmens" ist eine Methode der Energieheilung, die ihren Ursprung in der traditionellen Medizin hat. Die Teilnehmer lernen, wie sie die Heilströme für sich selbst anwenden können, um ihre Vitalität zu steigern, Beschwerden zu lindern und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Der Workshop legt einen Schwerpunkt auf die praktische Anwendung und Selbsthilfe, wodurch die Teilnehmer befähigt werden, die Techniken eigenständig in ihren Alltag zu integrieren. Eine kleine Teepause gibt die Gelegenheit zur Entspannung und zur Vertiefung des Gelernten.
Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen und bequeme Kleidung.
Christine Güntner, Yoga & Pilates-trainerin
Dorfgemeinschaftshaus, OG **C4131**
Sa, 16.03.24, 14.30 – 17.00 Uhr, 15 €

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

NEU! Pilates Basic

In diesem Kurs werden die grundlegenden Prinzipien und Techniken des Pilates vermittelt, um die Körperkraft, Flexibilität und Koordination zu verbessern. „Pilates Basic" ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet, da die Übungen an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst werden können. Die Teilnehmer werden dazu ermutigt, ihre körperlichen Grenzen zu respektieren und schrittweise Fortschritte zu machen, um eine nachhaltige Verbesserung der Fitness und des Wohlbefindens zu erreichen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.
Christine Güntner, Yoga & Pilates-trainerin
Dorfgemeinschaftshaus, OG
Kurs 1: **C4402**
Mo, 04.03.24, 10.00 – 11.15 Uhr, 8 x, 49 €

Kurs 2: **C4403**
Fr, 08.03.24, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x, 49 €

MALEN MIT ALKOHOL TINTE

NEU! Alcoholinks Einführungskurs

Alles, was du über die farbenfrohe Welt der alkoholbasierten Tinten wissen musst, erfährst du in diesem Kurs. Wir üben die Techniken, die Möglichkeiten der freien Gestaltung und dazu noch Materialkunde. Lass dich verzaubern und anstecken von den genialen Farben.
Bitte mitbringen: Lockenstab mit abnehmbarer Düse, Küchenrolle. Materialkosten im Kurs 10 €.
Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Dorfgemeinschaftshaus, EG
Kurs1: **C5501**
Di, 20.02.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 19 €
Kurs 2: **C5502**
Fr, 01.03.24, 17.00 – 20.00 Uhr, 19 €

NEU! Alcoholinks bubbles

Wir gestalten auf einem DIN A3 Yupo-Format einen ansprechenden Background und lernen anschließend multidimensionale Bubbles mit auf alkoholbasierten Markern zu gestalten. Ein spannender Spaß mit einem phänomenalen Ergebnis. Der Begriff „alcohol ink" steht dabei sowohl für die Technik als auch für das Malmaterial. Die flüssige Konsistenz der Tinten führt zu tollen Farbverläufen und eine hohe Pigmentierung sorgt für großartige Farbintensität. Für diese Maltechnik sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie eignet sich für Ungeübte wie auch für Künstler.
Bitte mitbringen: Fönstab, wer hat Alcoholinks und Marker, Küchenrolle. Materialkosten 15 € im Kurs.
Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Dorfgemeinschaftshaus, EG **C5503**
So, 10.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 19 €

NEU! Schmuck Alcoholinks

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. Ohrringe, Kettenanhänger, Ringe, Manschettenknöpfe in den unterschiedlichsten Formen und Größen stehen zur Verfügung und sind je Teilnehmer individuell wählbar. Ebenso alle zusätzlichen Materialien wie Blattgold, Glitzer und Glimmer.

Materialkosten 20 € für bis zu 5 Teile im Kurs (weitere Materialien im Kurs käuflich zu erwerben).
Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Dorfgemeinschaftshaus, EG
Kurs 1: **C5504**
Di, 05.03.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 19 €

Kurs 2: **C5505**
So, 07.07.24, 10.00 – 13.00 Uhr, 19 €

KREATIVES GESTALTEN

Klöppeln am Montagabend

Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen sind willkommen. Klöppeln ist eine alte Handwerkskunst, die sich wieder großer Beliebtheit erfreut. Durch die beiden Grundbewegungen Kreuzen und Drehen der Klöppel entstehen filigrane Spitzen, aber auch moderne Deko-Elemente.
Kosten für das Skript: 5 € (im Kurs zu zahlen).
Karin Zierer
Gemeindehaus **C5601**
Mo, 19.02.24, 19.00 – 21.30 Uhr, 8 x, 93 €

Klöppeln am Vormittag

Fortsetzungskurs. Neue Teilnehmer – auch ohne Vorkenntnisse – sind willkommen. Klöppeln ist eine alte Handwerkskunst, die sich wieder großer Beliebtheit erfreut. Durch die beiden Grundbewegungen Kreuzen und Drehen der Klöppel entstehen filigrane Spitzen, aber auch moderne Deko-Elemente. In diesem Semester lernen wir neue Gründe in der Mailänder-Bändertechnik und belgische Spitzen kennen.
Kosten für das Skript: 5 € (im Kurs zu zahlen).
Karin Zierer
Gemeindehaus **C5602**
Mi, 21.02.24, 08.45 – 11.15 Uhr, 8 x, 93 €

Klöppeln am Mittwochabend

Fortsetzungskurs. Neue Teilnehmer – auch ohne Vorkenntnisse – sind willkommen. Klöppeln ist eine alte Handwerkskunst, die sich wieder großer Beliebtheit erfreut. Durch die beiden Grundbewegungen Kreuzen und Drehen der Klöppel entstehen filigrane Spitzen, aber auch moderne Deko-Elemente. In diesem Semester festigen wir unsere Kenntnisse in der Torchonspitze.
Kosten für das Skript: 5 € (im Kurs zu zahlen).
Karin Zierer
Gemeindehaus **C5603**
Mi, 21.02.24, 19.00 – 21.30 Uhr, 8 x, 93 €

NEU! Klosterarbeiten – Grundlagen II

Klosterarbeiten sind eine alte Handwerkskunst, die mit wertvollen Materialien wie Gold-/Silberdraht, Perlen und Bouillon gearbeitet wird. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Es werden weitere Blüten und Blätter für das Musterbuch gefertigt, welche danach wieder zu einem kleinen Werk zusammengefügt werden können.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, kleine Zange, Handarbeitsschere, kleines Lineal, Arbeitsunterlage.
Die Materialkosten liegen bei ca. 25 € und werden im Kurs abgerechnet.
Heidi Hannweg
Gemeindehaus **C5604**
Do, 22.02.24, 18.00 – 21.30 Uhr,
Do, 07.03.24, 18.00 – 21.30 Uhr,
Do, 21.03.24, 18.00 – 21.30 Uhr, 55 €

NEU! „Lümpli" – einfach gehäkelt in Tawashi-Technik

Ich freue mich darauf, mit dir ein nachhaltiges Produkt fertigen zu dürfen. „Lümpli" ist ein selbst gehäkeltes Spültuch, das aber auch für andere Zwecke gebraucht werden kann. Sei es zum Staubwischen auf Holz, Stein, Kunststoff, etc. oder zur Hygiene bei Babys, Kindern oder Erwachsenen als Waschlappen oder Abschminktuch. Wir häkeln nur feste Maschen nach der Tawashi-Technik, welche dem ganzen Lappen eine bessere Griffigkeit und Putzeigenschaft verleiht. Daher ist der Kurs auch für Anfänger geeignet. Dazu verwenden wir Baumwollgarn, welches bei 60° waschbar ist.
Bitte mitbringen: Häkelgarn 100 % Baumwolle (50 gr./125 mtr. Lauflänge), Häkelnadel Nr. 3, Schere und ein Maßband.
Stephanie Pfaller
Gemeindehaus **C5605**
Fr, 26.04.24, 17.00 – 20.00 Uhr, 13 €

NEU! Gartenstäbe – Modell Schmetterling, Flame und Wölbung

Die Gartenstäbe werden auf Basis einer Metallstruktur dekoriert. Verwendet werden dabei Weide, Draht, Perlen, Knöpfe und Gläser. Sie können schnell erlernen, wie einfach es ist, ein wunderschönes Unikat zu fertigen. Bitte teilen Sie nach Anmeldung unter Tel. 08452/7329166 Ihren Modellwunsch mit.
Bitte mitbringen: Gartenschere oder Zange (falls vorhanden). Die Materialkosten von ca. 38 Euro werden mit der Kursleitung abgerechnet (ohne Glas).
Angelika Lindinger
Dorfgemeinschaftshaus, OG **C5610**
Mo, 10.06.24, 18.00 – 20.30 Uhr, 12 €

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.Klez-Jam-In.de.Bitte mitbringen: Instrument und Notenständer.
Roland Rothstein
Gemeindehaus **C5801**
immer Sa, 16.03.24, 13.04.24, Sa, 11.05.24, Sa, 15.06.24, Sa, 20.07.24, jeweils 15.00 – 17.00 Uhr Teilnahme gebührenfrei.

Junge VHS

Blockflötenunterricht für Kinder

Der Unterricht erfolgt in Gruppen von max. drei Teilnehmern. Die Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Einteilung erfolgt durch den Dozenten. Materialkosten für Lehrbuch und Flöte (ca. 30 €). Bei den Fortgeschrittenen-Kursen bitte Flöte und vorhandene Lehrbücher mitbringen.
Udo-Jürgen Weber
Grundschule Ernsgaden
Kurs 1: **C6002**
Do, 22.02.24, 14.30 – 15.00 Uhr, 14 x, 144 €

Kurs 2: **C6003**
Do, 22.02.24, 15.05 – 15.35 Uhr, 14 x, 144 €

Gitarrenunterricht für Kinder

Der Unterricht erfolgt in Gruppen von max. drei Teilnehmern. Die Kurse sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Die Einteilung erfolgt durch den Dozenten. Materialkosten für Lehrbuch und Gitarre (ca. 120 €). Bei den Fortgeschrittenen-Kursen bitte Gitarre und vorhandene Lehrbücher mitbringen.
Bitte vorhandenes Lehrbuch mitbringen: Gitarrenfibel Band 1 (ISBN 978-3931788704 vom Ricordi Verlag).
Udo-Jürgen Weber
Grundschule Ernsgaden
Kurs1: **C6004**
Mo, 19.02.24, 16.00 – 16.30 Uhr, 14 x, 144 €

Kurs 2: **C6005**
Do, 22.02.24, 15.40 – 16.10 Uhr, 14 x, 144 €

Kurs 3: **C6006**
Do, 22.02.24, 16.15 – 16.45 Uhr, 14 x, 144 €

Kinderyoga (3-6 Jahre)

Kinderyoga fördert die eigene Körperwahrnehmung und differenzierte motorische Fähigkeiten. Es steigert die Konzentration und kann dadurch die Lernfähigkeit der Kinder verbessern. Durch Kinderyoga erlernen Kinder das Prinzip der Entspannung als bedeutenden Ausgleich zum Alltag, was die kindliche Resilienz stärkt. Zudem wirkt sich Kinderyoga positiv auf das soziale Miteinander aus. Im Kurs (3–6 Jahre) bitte Lieblings-Kuscheltier mitbringen.
Bitte mitbringen: Trinkflasche, Gymnastikmatte, Wolldecke, bequeme Sportkleidung
Petra Dörr
Dorfgemeinschaftshaus, OG **C6020**
Di, 20.02.24, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 x, 38 €
Kein Kurs am 12.03.24

Kinderyoga (7-10 Jahre)

Gleicher Kurs wie oben, für Kinder von 7 – 10 Jahren.
Bitte mitbringen: Trinkflasche, Gymnastikmatte, Wolldecke, bequeme Sportkleidung
Petra Dörr
Dorfgemeinschaftshaus, OG **C6022**
Di, 20.02.24, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 38 €
Kein Kurs am 12.03.24

Essen & Trinken

NEU! Koch dich glücklich mit Ayurveda!

Ayurveda vereint Genuss und Achtsamkeit. Denn Lebensmittel in der ayurvedischen Küche gelten auch als Heilmittel, die Gesundheit und Glück stärken. Ob vegetarisch oder vegan, regional, mit leckeren Gewürzen und Zutaten je nach Saison: Von schnellen Alltagssnacks für Gestresste bis hin zu einem feinen Gourmet-Menü – die ayurvedische Küche hat keine Regeln oder Verbote, es darf alles mit dabei sein! Nach einer kurzen Einführung der wichtigsten Prinzipien des Ayurveda und einer kleinen Gewürzkunde werden wir gemeinsam mehrere ayurvedische, vegetarische Gerichte mit frischen, saisonalen Zutaten zubereiten, Harmonie in unsere Zellen bringen, den Stoffwechsel und die Verdauung ankurbeln und alle Sinne erfreuen. Die Gerichte können zuhause jederzeit individuell, schnell und einfach nachgekocht werden.
Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, Vorratsdosen, bei Bedarf eine Schürze und ein Getränk mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20 € werden direkt im Kurs abgerechnet.
Gabi Glas, Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Gemeindehaus **C6501**
Sa, 23.03.24, 10.00 – 15.00 Uhr, 28 €

Geisenfeld

Leitung und Anmeldung: Sabine Gigl
Telefon: 08452 7347766.
Montags, dienstags, donnerstags und freitags von 18.00 bis 19.00 Uhr sowie freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr, oder auf den AB sprechen.
E-Mail: vhs_Geisenfeld@landratsamt-paf.de

Sprachen

Sharpen your English – B1+ (ab Lekt. 7) mit Konversation

Dieser Kurs baut auf der Grundlage von einem abgeschlossenem B1 Kurs auf und beinhaltet viel Konversation und praktische Redewendungen.
Wir arbeiten mit dem Buch Headway English B1+ ISBN 978-0-19-474147-7. Unterlagen werden vorab online gesendet.
Bruce MacDonald
Realschule Geisenfeld, Raum 411, 1. Stock **D3302**
Di, 20.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn.

Spanisch für Anfängerinnen – Perspectivas ¡Ya! A1 (ab Lekt. 1)

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Tauchen Sie ein in die Welt der spanischen Sprache und Kultur.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas ¡Ya! A1 (ISBN 978-3-464-20488-7, Cornelsen Verlag).
Mario Diaz Gavier
Realschule Geisenfeld, Raum 311 **D3600**
Mi, 21.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Yoga

Yoga und Meditation – Gruppe

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, Harmonie und innere Gelassenheit, denn Yoga bezieht stets den ganzen Menschen mit ein, seinen Körper seine Seele und seinen Geist. Prinzipiell kann jeder Yoga ausüben! Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte bringen Sie mit: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung und warme Socken.
Eleonora Obster, Yogalehrerin/ Yogatherapeutin
Realschule Geisenfeld, Aula
Kurs 1: **D4105**
Mi, 21.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x, 47 €

Kurs 2: **D4106**
Mi, 21.02.24, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x, 47 €

Hatha Yoga im Khangarten

Asanas für eine gute Körperhaltung, kombiniert mit entsprechenden Atemtechniken und ausgleichendem Entspannungstraining. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht.
Bitte bringen Sie eine Übungsmatte mit.
Anita Haas, Yogalehrerin
Khangarten Geisenfeld, Klostergasse 1
Kurs 1: **D4107**
Fr, 12.04.24, 17.30 – 18.15 Uhr, 8 x, 38 €

Kurs 2: **D4108**
Fr, 12.04.24, 18.30 – 19.15 Uhr, 8 x, 38 €
Ausweichtermine im Bedarfsfall in der Aula der Realschule Geisenfeld nach Vereinbarung.

Gesundheit und Fitness

Gymnastik für Junggebliebene

Ein Kurs für Frauen ab 60 Jahren. Besondere Kondition oder Beweglichkeit sind nicht nötig, um gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben. Wir üben, ganz ohne Leistungsdruck, abwechslungsreiche Gymnastik von Kopf bis Fuß. Kleingeräte machen die Stunde abwechslungsreich, so bleiben Sie fit!
Lieselotte Duvinage
Realschule Geisenfeld, Aula **D4405**
Fr, 23.02.24, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x, 36 €

Gymnastik mit Musik

Wirbelsäulenschonende Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur.
Marianne Wallner
Realschule Geisenfeld, Aula **D4406**
Mo, 19.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 38 €

bodyART – effektives Ganzkörpertraining

Mit ruhigen und effektiven Ganzkörperübungen, entlehnt aus Yoga, Pilates und Therapie, trainieren Sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Tiefliegende Muskeln werden angesprochen, Ihre Haltung verbessert sich und Ihre Gelenke werden entlastet. Rückenbeschwerden kann gezielt entgegengearbeitet werden. Unterstützt durch die tiefe Atmung, hilft das Training Stresssymptome abzubauen und schlechte Haltungsgewohnheiten zu überwinden. bodyART kann wirklich jeder ausüben und darin das optimale Training erfahren. Den eigenen Körper erfahren und spüren in jeder Position.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk, Yogamatte.
Petra Lattner, BodyArt- & Deep-Work-Instructor
Realschule Geisenfeld, Aula
Kurs 1: **D4408**
Di, 20.02.24, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 46 €

Kurs 2: **D4410**
Di, 20.02.24, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x, 46 €

deepWORK

Ein funktionelles, körperlich forderndes Training mit 100 % Fettverbrennung. deepWORK ist ein Cardio-Intervalltraining, das angestaute Energien löst und gleichzeitig lässt es dich Deine innere Stärke entdecken. Lerne loszulassen und an Deine persönliche Grenze zu gehen. In deepWORK werden unsere Faszien (Teile des Bindegewebes) durch gezielte Bewegungen und Ansteuerungen gelöst und neu strukturiert. Ein Trend, der süchtig macht.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk, Yogamatte.
Petra Lattner, BodyArt- & Deep-Work-Instructor
Realschule Geisenfeld, Aula **D4412**
Di, 20.02.24, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x, 46 €

Kreatives

Gartenstecker in verschiedenen Formen

Verschiedene Modelle von Gartenstäben wie Schmetterling, Halbsonne, Innenlanze oder eine Flammenform werden auf einer Grundform aus Metall modelliert und dekoriert. Dafür verwenden wir Weidenzweige, Draht, Perlen, Knöpfe, Hölzer und Glaselemente. So entsteht schnell und unkompliziert ein dekoratives Unikat.
Bitte mitbringen: Gartenschere oder Zange (falls vorhanden). Die Materialkosten ab ca. 27 € werden mit der Kursleitung abgerechnet (ohne Glas).
Angelika Lindinger
Realschule, Werkraum **D5601**
Sa, 27.04.24, 09.00 – 11.00 Uhr, 11 €

Musik

Gitarrenunterricht für Kinder – Fortsetzungskurs für Fortgeschrittene

Wir vertiefen die Begleitung und das einstimmige Melodiespiel und lernen einfache, zweistimmige Stücke. Quereinsteiger sind nach einem Vorspielen willkommen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Notenständer, Fußständer, Instrument, Heft „Fridolin", Stimmgerät.
Elisabeth Rottler
Anton-von-Buchner-Schule, Parleitener Str. 10

Kurs 1: **D5804**
Mi, 21.02.24, 13.30 – 14.15 Uhr, 15 x, 301 € bei Einzelunterricht (15 x 45 Minuten), Zweier-Gruppe: 230 € (15 x 45 Minuten), Dreier-Gruppe: 185 € (15 x 60 Minuten).

Kurs 2: **D5805**
Do, 22.02.24, 14.15 – 14.45 Uhr, 15 x, 301 € bei Einzelunterricht (15 x 45 Minuten), Zweier-Gruppe: 230 € (15 x 45 Minuten), Dreier-Gruppe: 185 € (15 x 60 Minuten).

Instagram
Besuchen Sie uns auf Instagram unter vhspaf

Lagerfeuer-Gitarre für Erwachsene (Anfänger)

Kurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir lernen: • Erklärung der Gitarre (Saiten, Stimmen usw…) • Grundakkorde • Erste Schlagrhythmen • Erste Melodien • Erste Zupfmuster. Die Vorstellung des Lehrmaterials (Kosten ca. 27 €) erfolgt in der ersten Kursstunde und wird anschließend vom Dozenten besorgt.
Bitte bringen Sie Ihr Instrument, Schreibmaterial und 27 € für das Lehrbuch (Let´s Play Guitar) mit. Ab 16 Jahren.
Mario Soutschka
Realschule Geisenfeld, Raum 329
D5808
Fr, 23.02.24, 18.00 – 18.45 Uhr, 12 x, 72 € bei 5 Tn, 91 € bei 4 Tn, 121 € bei 3 Tn.
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 (F, Hm, B usw…) • Anspruchsvollere Zupfmuster (Travispicking) • Kleine Solos. Die Vorstellung des Lehrmaterials (Kosten ca. 27 €) erfolgt in der ersten Kursstunde und wird anschließend vom Dozenten besorgt.
Bitte bringen Sie Ihr Instrument, Schreibmaterial und 27 € für das Lehrbuch (Let`s Play Guitar) mit. Ab 16 Jahren.
Mario Soutschka
Realschule Geisenfeld, Raum 329
D5809
Mo, 19.02.24, 18.30 – 19.15 Uhr, 12 x, 72 € bei 5 Tn, 91 € bei 4 Tn, 121 € bei 3 Tn.
Neue Teilnehmer werden vom Dozenten beraten, dazu werden deren Kontaktdaten an den Dozenten weitergegeben.

Lagerfeuer-Gitarre für Erwachsene (Fortgeschrittene)

Dieser Kurs richtet sich an Gitarristen mit guten Vorkenntnissen: Basisakkorde sicher umgreifen können und ein bisschen Barre-Akkorde. Wir lernen: • anspruchsvolle Liedbegleitungen (vor allem gezupft) • anspruchsvollere Melodien und Einzeltonspiel (Solos, Riffs und Licks). Die Vorstellung des Lehrmaterials (Kosten ca. 27 €) erfolgt in der ersten Kursstunde und wird anschließend vom Dozenten besorgt.
Bitte bringen Sie Ihr Instrument, Schreibmaterial und 27 € für das Lehrbuch (Let`s Play Guitar) mit. Ab 16 Jahren.
Mario Soutschka
Realschule Geisenfeld, Raum 329
D5810
Mo, 19.02.24, 19.20 – 20.05 Uhr, 12 x, 72 € bei 5 Tn, 91 € bei 4 Tn, 121 € bei 3 Tn.
Neue Teilnehmer werden vom Dozenten beraten, dazu werden deren Kontaktdaten an den Dozenten weitergegeben.

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Anfängerkurs

Schlagzeugunterricht für Kinder (ab 6 Jahre), Jugendliche und Erwachsene. Der Unterricht findet als Einzelunterricht statt, maximal fünf Teilnehmende. Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter. Bitte setzen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn mit dem Kursleiter in Verbindung, Tel. 08452-391, zwecks Einteilung der Kurszeiten. Die Kurszeiten können sich nach Absprache ändern.
Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.
Sebastian Werther
Nötting, Vohburger Str. 36 a **D5814**
Mo, 19.02.24, 16.00 – 16.30 Uhr, 12 x, 225 €; Einzelunterricht.

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Fortsetzungskurs

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster, sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391. Die Kurszeiten können sich nach telefonischer Absprache noch ändern.
Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.
Sebastian Werther
Nötting, Vohburger Str. 36 a **D5815**
Di, 20.02.24, 17.00 – 17.30 Uhr, 12 x, 225 € Einzelunterricht.

TANZ

Tanzkursinformationen
Alle Tanzkurse sind für alle Altersstufen offen, das Mindestalter beträgt 14 Jahre.
Das Tanzen à la Carte hilft Ihnen, wenn Sie einen Kurstermin versäumen, krank oder im Schichtdienst tätig sind. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Aichach, Au / Hallertau, Dachau, Geisenfeld, Markt Indersdorf, Moosburg, Pfaffenhofen / Ilm und Schrobenhausen können Sie bei allen Paartanzkursen die Paralleltermine (Standard- und Sonderkurse) kostenlos vor- bzw. nachholen oder bei Bedarf auch wiederholen. Die Gebühren und Kurslaufzeiten sind überall gleich. Im Kurs erhalten Sie den Hinweis auf die VHS- Tanzbroschüre (www.vhs-tanzkurse.de/kursprogramm.html) mit allen Terminen. Beim Quereinstieg in höhere Kurse von früheren Semestern oder von außerhalb können Sie die letzten ein bis zwei Kursabende des jeweiligen Vorkurses (nach vorheriger Absprache, mindestens zwei Tage vorher) kostenlos mitmachen. Der Tanzlehrer berät Sie gerne persönlich. Prüfungen werden nicht abgelegt. Alle Tanzkurse haben Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen, je nach Tanzfläche. Zugang zum Saal (und Nebenräumen) haben nur die gebuchten Kursteilnehmer.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze I (Anfänger)

Sie lernen die Grundschritte der Standardtänze Langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Foxtrott mit Quickstep und die Grundschritte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im Langsamen Walzer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer!) zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Foxtrott ab. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox ist ebenfalls enthalten. Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Volksschule Geisenfeld, Aula **D5901**
Fr, 23.02.24, 20.30 – 22.00 Uhr, 5 x, 59 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II (Fortgeschrittene)

Sie verbinden die Grundschritte erst mit der halben und dann ganzen Rechtsdrehung im Foxtrott und Quicksstep, im Langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade. Die Grundschritte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha und Samba verbinden Sie mit der Auswärtspromenade und im Jive tanzen Sie das Lady-in-Lady-out (offen). Sie analysieren die Taktverfahren und die Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Volksschule Geisenfeld, Aula **D5902**
Fr, 12.04.24, 20.30 – 22.00 Uhr, 5 x, 59 €

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 Foxtrott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschrittvarianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel (Lady-in-Lady-out geschlossen und offen) sowie den Rechtskreisel und das Auswickeln zu einer kleinen Folge.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Volksschule Geisenfeld, Aula **D5909**
Fr, 23.02.24, 19.30 – 20.30 Uhr, 5 x, 40 €

Disco-Fox II – Fortgeschrittene

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Volksschule Geisenfeld, Aula **D5910**
Fr, 12.04.24, 19.30 – 20.30 Uhr, 5 x, 43 €

Mambo I

Dieser Latinokurs vermittelt die Grundlagen des Mambos, einem Tanz aus der Rumbagruppe, der aber auch verwandt ist zur Salsa, die jedoch der Sambagruppe angehört. Insofern sind diese karibischen Tänze die Bindeglieder der beiden echten lateinamerikanischen Tanzformen. Die Teilnehmer*innen lernen den Grundschritt (2/4 Takt, abhängig, kontrapunktiert!), die Auswärts-, Einwärts- und Diagonalpromenade, die Damensolorechtsdrehung sowie den Fächer mit Solorechtsfinish. Bei Bedarf kann Mambo II (Fortgeschrittene) angeboten werden.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Volksschule Geisenfeld, Aula **D5913**
Fr, 23.02.24, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x, 40 €

Hochzeitswalzer – Crashkurs

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit Langsamer Walzer Grundschritt und Rechtsdrehung, tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschritte eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Ein kleiner Crashkurs Disco Fox mit Foxtott-Grundschritt sowie die Einführung in die Rumba ist ebenfalls enthalten.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Volksschule Geisenfeld, Aula **D5914**
Fr, 12.04.24, 18.30 – 19.30 Uhr, 3 x, 36 €

Hochzeitswalzer – Crashkurs

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit Langsamer Walzer Grundschritt und Rechtsdrehung, tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschritte eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Ein kleiner Crashkurs Disco Fox mit Foxtrott-Grundschritt sowie die Einführung in die Rumba ist ebenfalls enthalten.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Volksschule Geisenfeld, Aula **D5915**
Fr, 12.04.24, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x, 36 €

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. Er vertritt den Kursleiter Pokorny. Ziel ist es, sich die Inhalte der Tanzkurse aufrechtzuerhalten und Souveränität über die Grundlagen des Tanzens zu gewinnen. Alle Tänzer von extern ab Stufe Gold sind herzlich willkommen.
Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Volksschule Geisenfeld, Aula **D5918**
So, 25.02.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 9 x, 45 €
Die genauen Termine werden vom kommissarischen Kursleiter im Lauf der ersten beiden Termine mit den Teilnehmerinnen vereinbart.

JUNGE VHS

Malkurs für Kinder 6 – 12 Jahre

Mit verschiedenen Techniken erforschen wir die Darstellung von Perspektive, Licht und Schatten. Die Kreativität und der eigene Zeichenstil werden so gefördert.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwand, Pinsel, Bleistifte, Radiergummi, Wasserbecher, Kreide und Kohle.
Wendeline Nedl
Realschule, Werkraum **D6001**
Mo, 26.02.24, 17.00 – 19.00 Uhr, 5 x, 48 €

vhs

vhs.landratsamt-pfaffenhofen.de

vhs

NEU! Malen wie Miró – Aquarell-Kurs für Kinder (8 – 12 Jahre)

Mit Aquarellfarben erobern wir die surreale Welt des berühmten Joan Miró. Wir schaffen unser eigenes Kunstwerk, so wie schon Picasso von Miró lernte. Für Anfängerinnen geeignet.
Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von 10 € sind direkt im Kurs zu zahlen. Gerne dürfen eigene Pinsel und Aquarellfarben mitgebracht werden. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.
Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule Geisenfeld, Raum 311
D6002
Sa, 20.04.24, 09.00 – 12.00 Uhr, 15 €

Gerolsbach

Rathaus Gerolsbach
Hofmarkstraße 1
Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Melanie Schaipp
Tel: 08445 928921
m.schaipp@gerolsbach.de
Mo. – Fr. 08.00 – 12.00 Uhr.

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. Auch eine Schenkung zu Lebzeiten kann, verteilt über einen größeren Zeitraum, helfen, etwa eine Immobilie, Vermögen oder den Familienbetrieb an die nächste Generation kostensparend weiterzugeben.
Dr. Tobias Appel, Fachanwalt für Familienrecht
Gasthaus Breitner, Propsteistraße 7
E1101
Do, 07.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 €

Ilmmünster

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Silvia Fischer, Rathaus
Telefon: 08441 8073-18
E-Mail: kanzlei@ilmmuenster.de
Anmeldung montags bis freitags von 08:00 – 12:00 Uhr

NEU! Mit Wildkräutern durchs Jahr – Früchte des Waldes

Entdecken Sie mit mir die faszinierende Welt der heimischen Wildkräuter! Ich nehme Sie mit auf eine kleine Wanderung um die üppigen Kräuter des Sommers (er-)kennenzulernen. Erfahren Sie, wie Sie diese Schätze sicher sammeln, nutzen und in Ihrer Küche verarbeiten können.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Schuhe und Kleidung, Sammelbehältnis. 2 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.
Doris Kratzer
Parkplatz Wallfahrtskirche Herrnrast
G4001
Sa, 11.05.24, 14.00 – 16.00 Uhr, 10 €

Mein Name ist Dieter Schmid. ich bin beim FC Hettenshausen sowie beim MTV Pfaffenhofen als Trainer im Prävention/Gesundheitstraining tätig. Meine Schwerpunkte sind Rückentraining, Gymnastik, Dance. In Zusammenarbeit mit Stephan Pokorny und meiner Frau leite seit vielen Jahren den Arbeitskreis Tanz bei der vhs Pfaffenhofen. Hobbys: Zumba, Radfahren, Laufen, Tanzen. Sport muss Freude machen, sonst bringt es langfristig nichts! Das ist meine Erfahrung nach fast 30 Trainerjahren und so gestalte ich meine Stunden.

Gesundheitsgymnastik für Frauen

Fortsetzungskurs, Neuanmeldungen begrenzt möglich.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Theraband, Gymnastikmatte, Kissen, Handtuch, Getränk.
Angelika Bauer, Yogalehrerin mit Zusatzausbildung (BYV-G)
Pfarrheim **G4401**
Mo, 19.02.24, 08.30 – 10.00 Uhr, 10 x, 56 €

NEU! Bewegter Rücken

Bewegter Rücken ist eine Form der Wirbelsäulengymnastik mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik. Trainingsziel ist vor allem die Erhöhung von Beweglichkeit, Gelenkigkeit und Koordination. Ergänzt wird die Stunde mit klassischen Kraft- und Dehnübungen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.
Dieter Schmid
Volksschule Ilmmünster, Turnhalle
G4410
Mi, 21.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 56 €
Kein Kurs in den Ferien.

NEU! Power Fit

Dieses ganzheitliche Bewegungstraining für Erwachsene bietet die ideale Kombination aus Kraft, Ausdauer und Koordination. Fokussiert auf Rücken, Bauch, Schulter- und Beinmuskulatur nutzen wir auch vielseitige Geräte wie z.B. Theraband und Hanteln. Zum Abschluss ein energiegeladenes Finale mit Schrittkombinationen und wohltuenden Dehnübungen. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung – unabhängig von Ihrem Fitnesslevel werden Sie in einer unterstützenden Umgebung angeleitet.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.
Dieter Schmid
Volksschule Ilmmünster, Turnhalle
G4411
Mi, 21.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 56 €
Kein Kurs in den Ferien.

JETZENDORF

Anmeldung bei Stephanie Reimer,
Gemeindeverwaltung Jetzendorf
Telefon 08137 930113,
Fax 08137 93011913,
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!

HEIMATGESCHICHTE

Führung durch das private Bauernhofmuseum „Auf der Puit" in Ebersbach

Die Familie Kammermeier führt durch ihr privates Bauernhofmuseum mit zwei Hauptgebäuden aus dem 18. Jahrhundert und einem Nebengebäude, dem sog. „Backhaus". Die originalgetreu wiederaufgebauten Häuser gelten als kulturhistorische Raritäten. Sehenswert ist außerdem die Sammlung landwirtschaftlicher Geräte. Belebt wird das kleine Museum durch die Haltung von schottischen Hochlandrindern, Hunden, Katzen, Tauben, Hühnern und allerlei Kleintieren. Weitere Infos unter www.ebersbach-lebenimmuseum.de.
Simon Kammermeier
Auf der Puit 1, 85258 Ebersbach
Parkplatz: Hauptstraße
Erster Termin: **H1601**
Sa, 04.05.24, 10.00 – 11.30 Uhr, 12 €

Zweiter Termin: **H1602**
Sa, 25.05.24, 10.00 – 11.30 Uhr, 12 €
Führungen entfallen bei starkem Regen.

FRANZÖSISCH

Französisch Intensiv – Kurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Der Kurs ist eine Einladung an alle, die französische Sprachkenntnisse erwerben oder in einem Kurz-Training (6 Abende à 90 min) wieder auffrischen möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Voyages neu A1. Da, wo es Lücken oder Unsicherheiten gibt, können wir die einzelnen Grammatikteile mit Übungen vertiefen. Wenn die Grammatik „sitzt", gehen wir locker über

Sabine Landenberger, Life-Coach & Trainerin für traditionelles Bogenschießen

die Erläuterungen hinweg. Vous êtes de la partie?
Bitte bringen Sie das Lehrbuch zum ersten Kursabend mit. Das Buch ist ein Klassiker, das schon in vielen Auflagen erschienen ist. Sie können es sich auch in einer vorhergehenden Ausgabe besorgen: ISBN 978-3-12-529412-7
Lisa Schmaus
Altes Rathaus Jetzendorf, Poststr. 1a
H3401
Mo, 04.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 6 x, 48 € bei 7 – 10 Tn, 63 € bei 5 – 6 Tn

BOGENSCHIESSEN

Traditionelles Bogenschießen in der Natur für Erwachsene (ab 15 Jahren)

Erlernen Sie in diesem Grundkurs die Faszination des traditionellen, intuitiven Bogenschießens und fühlen Sie sich wie Robin Hood, beim „Erlegen" der Ziele. Ganz nebenbei fördern die gleichmäßigen Bewegungen den Stressabbau und bieten die Möglichkeit der Regeneration. Zu Beginn dieses Kurses werden Sie in die theoretischen Grundlagen des traditionellen Bogenschießens eingewiesen. Anschließend erhalten alle Teilnehmenden leihweise eine Bogenausrüstung sowie einen entsprechenden Armschutz um das Schießen mit Pfeil und Bogen erlernen zu können.
Benötigt wird festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Gesundheitliche Einschränkungen sind der Kursleitung vorab mitzuteilen.
Sabine Landenberger, Trainerin für traditionelles Bogenschießen
Maxhof 8, Jetzendorf **H4501**
Sa, 27.04.24, 16.15 – 18.00 Uhr, 38 € inkl. Leihausrüstung und Platzgebühr. Verlorene oder gebrochen Pfeile werden mit 5 € berechnet.

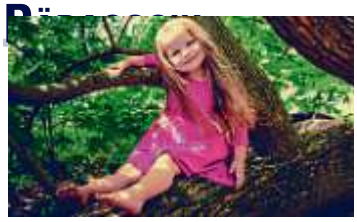
Traditionelles Bogenschießen in der Natur für Eltern u Kinder (9 – 14 Jahren)

In diesem Schnupperkurs erlernen wir das traditionelle Bogenschießen und fühlen uns wie Robin Hood, beim „Erlegen" der Ziele. Zu Beginn dieses Kurses gibt es eine Einweisung in die theoretischen Grundlagen und die Sicherheitsrichtlinien des traditionellen Bogenschießens. Anschließend erhält jede/r Teilnehmer/in leihweise eine Bogenausrüstung sowie entsprechende Schutzausrüstung um das Schießen mit Pfeil und Bogen erlernen zu können. Die Kinder erhalten zum Abschluss eine Urkunde! Bei Anmeldung bitte Name und das Geburtsdatum des Kindes angeben!
Benötigt wird festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Gesundheitliche Einschränkungen sind der Kursleitung vorab mitzuteilen.
Sabine Landenberger, Trainerin für traditionelles Bogenschießen
Maxhof 8, Jetzendorf **H4502**
Sa, 27.04.24, 14.00 – 15.45 Uhr, 30 € für ein Elternteil zzgl. 15 € pro Kind. Kinder können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Preise inkl. Leihausrüstung und Platzgebühr. Verlorene oder gebrochen Pfeile werden mit 5 € berechnet.

Freizeit aktiv gestalten vhs

MANCHING

Zweigstellenleitung:
Marco Wolf
Bürgerhaus Manching
Ursinusstraße 1
08459 324626
marco.wolf@manching.de
Anmeldung:
Rathaus Manching,
Zimmer 001 / Pforte
Frau Andrea Leger /
Frau Petra Schuderer
Telefon: 08459 8511
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.



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

Auch wenn ein Leben ohne Widrigkeiten verlockend klingt – Rückschläge und Niederlagen gehören zum Leben dazu. Denn ohne Herausforderungen gelingt auch kein Wachstum. Als Eltern können Sie viel dazu beitragen, die Resilienz ihrer Kinder zu stärken, damit belastende Lebensereignisse oder –umstände sie nicht so stark beeinträchtigen, sondern Ihre Kinder sogar gestärkt aus schwierigen Lebenssituationen hervorgehen. Die Dozentin möchte Ihnen einen Einblick geben, Sie informieren und sich gemeinsam mit Ihnen den Fragen: „Welche Schutzfaktoren kann ich meinem Kind mitgeben?" und „Wie kann ich mein Kind stärken?" widmen.
Eva-Maria Schlagenhaufer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen
Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG **W1201**
Mo, 04.03.24, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.
In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen.

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

Grundsätzlich geht es nicht darum als Elternteil/Erziehungsberechtigte perfekt zu sein, sondern darum, den Kindern ein gutes Vorbild zu sein. Resilienz (innere Widerstandsfähigkeit) ist glücklicherweise keine angeborene Fähigkeit, sondern eine Kompetenz, die auch wir Erwachsene mit dem richtigen Handwerkszeug stets fördern können. Sie wollen die Resilienz Ihrer Kinder fördern? Dann ist es grundlegend, dass wir Eltern/Erziehungsberechtigte uns mit dieser besonderen Kompetenz auseinandersetzen. In diesem Kurs möchte die Dozentin einen Einblick in das Resilienztraining nach LOOVANZ geben und einen genaueren Blick auf die Grundhaltung eines resilienten Menschen werfen.
Eva-Maria Schlagenhaufer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen
Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG **W1202**
Mo, 08.04.24, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.
In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen.

ENGLISCH

Englisch für Wiedereinsteiger – Headway English B1+ (ab Lekt. 5)

Fortsetzung aus dem letzten Semester mit Konversation, Grammatik, Videos und Redewendungen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Buch Headway English B1+ (ISBN 978-0-19-474147-7). Kosten für Kopien ca. 2 €.
Bruce MacDonald
Seminar 3 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 **W3302**
Mi, 21.02.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x, 80 € bei 7- 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.

ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger*innen – Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 6)

Hier lernen Sie die Grundlagen des Italienischen: Wortschatz, Grammatik und Konversation. Gemeinsam werden wir in die italienische Kultur eintauchen und uns mit Alltagssituationen befassen. Dabei sprechen wir so früh und viel wie möglich im Unterricht Italienisch, um gleich ein Gefühl für die Sprache zu entwickeln.
Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Nuovo Espresso 1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9).
Lavinia Lertora
Seminar 1 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 **W3501**
Di, 20.02.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.

QI GONG

Qi Gong – Entspannung durch sanfte Bewegung

Qi Gong, das zu den fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin gehört, wird in China seit 3000 Jahren zur Pflege und Erhaltung der Gesundheit angewendet. Die sanften Übungen, die im Sitzen oder Stehen ausgeführt und daher von jedem, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness praktiziert werden können, sind leicht erlernbar. Sie fördern die Beweglichkeit und die Atmung, regen den Blut-, Lymph- und Energiefluss an und dehnen die Faszien. Zudem können durch die ruhigen Bewegungen die Auswirkungen von Stress abgebaut werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken.
Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin
Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 **W4106**
Di, 27.02.24, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x, 79 €

BEWEGUNG

Vorbeugende Ganzkörpergymnastik

Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen des gesamten Körpers. Bei gruppendynamischen Übungen werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Teilnehmer, die eine Reha-Maßnahme hinter sich haben, fördern mit diesem Kurs ihr Verständnis zur eigenen Leistungsfähigkeit.
Bitte bringen Sie eine Wolldecke, eine Gymnastikmatte und Turnschuhe mit nicht abfärbenden Sohlen mit!
Renate Hartl
Sporthalle Lindenkreuz **W4404**
Mo, 19.02.24, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x, 33 €

Gymnastik für Junggebliebene

Ein Kurs für Frauen ab 60 Jahren. Besondere Kondition oder Beweglichkeit sind nicht nötig, um gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben. Wir üben, ganz ohne Leistungsdruck, abwechslungsreiche Gymnastik von Kopf bis Fuß. Kleingeräte machen die Stunde interessant, so bleiben Sie fit!
Lieselotte Duvinage
Sporthalle Lindenkreuz **W4406**
Mo, 19.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 36 €

TANZ

Orientalischer Tanz für Erwachsene – Anfänger

Tanz als Ausgleich zum Alltag. Der Orientalische Tanz zeichnet sich durch weiche Bewegungen aus. Lerne die Bewegungsvielfalt der Hüfte kennen. Dabei wird die Körperwahrnehmung geschult. Wir verbinden einfache Schrittkombinationen. Dieser Kurs ist für dich, wenn du Freude am Tanzen hast und etwas Neues ausprobieren möchtest.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe. Schleier und Fächerschleier können ausgeliehen werden.
Kerstin Bosker
Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 **W5901**
Mi, 06.03.24, 18.00 – 19.15 Uhr, 12 x, 94 €

Orientalischer Tanz Mittelstufe bis weiter Fortgeschrittene

Wir vertiefen die gelernten Choreografien der letzten Kurse und erarbeiten uns neue Basic-Schrittkombinationen
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Gymnastikmatte, Hüfttuch.
Elena Lange
Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 **W5906**
Do, 22.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x, 94 €

MÜNCHSMÜNSTER

Kurse in Münchsmünster:
Anmeldung und Information: Ute Geisse
Adresse: Gemeindeverwaltung Münchsmünster, Tassilostr. 20, 85126 Münchsmünster
Telefon: 08402 9399-19
E-Mail:
ute.geisse@muenchsmuenster.bayern.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag: 8.00 bis 12.00 Uhr
Gemeindebücherei, Schulstr. 1,
Tel: 08402 9399837
Öffnungszeiten:
Dienstag 14:00 – 17:00 Uhr,
Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr
Kursort: Volksschule Münchsmünster, Schulstraße 1, 85126 Münchsmünster
(soweit nichts anderes angegeben).

NEU! Salben aus Heil- & Wildkräutern – einfach selbst gemacht

Die Nutzung der Kraft von Heil- & Wildpflanzen aus unserer heimischen Natur für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden hat schon lange Tradition. Sie lernen im Kurs kennen, wie wir Salben und einen Pflegestift auf Basis eines Kräuteröl-Auszugs einfach selbst herstellen können und erfahren nebenbei Wissenswertes zu den verwendeten Kräutern, deren Wirkstoffe auf Haut und Körper und die verschiedenen Anwendungszwecke.
Materialkosten in Höhe von 9 € für Öle, Kräuter und weitere Zutaten werden mit der Dozentin im Kurs abgerechnet.
Sabrina Lanzl
Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1, Rückgebäude **84-400**
Mi, 22.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

YOGA

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. Wir üben ein sanftes Yoga im Sitzen auf dem Stuhl, das Sie beweglicher und flexibler macht und Ihre Atmung verbessert.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen und kleines Kissen für die Füße, Getränk.
Waltraud Dirtheuer
Rathaus Münchsmünster, Tassilostr. 20, Hintereingang, Untergeschoß.
Kurse finden auch in den Ferien statt.
Kein Kurs an Christi Himmelfahrt,09.05.24
Kurs 1: **84-411**
Do, 29.02.24, 17.00 – 18.00 Uhr, 12 x, 58 €

Kurs 2: **84-412**
Do, 29.02.24, 18.15 – 19.15 Uhr, 12 x, 58 €

NEU! Die Kraft der Stille: Yoga für innere Stärke und Beweglichkeit

Yoga verleiht uns Kraft und Beweglichkeit. Die sanft fließenden Übungen stärken unsere Körpermitte, lösen Verspannungen und alte Muster, die sich in unserem Körper manifestiert haben. Wir entwickeln Stärke und Resilienz für das Leben – nach dem Motto: In der Ruhe liegt die Kraft. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, lockere Kleidung, dicke Socken.
Christine Güntner, Yoga & Pilatestrainerin
Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1, Turnhalle **84-415**
Mo, 26.02.24, 19.00 – 20.15 Uhr, 10 x, 60 €

KREATIVES

NEU! Kunst bewegt dich

Jeder kann malen, denn Künstler sein ist ganz einfach. In diesem Malkurs bringe ich euch bei, mit Leichtigkeit ein Bild aus Acrylfarben zu malen.
Bitte mitbringen: Leinwand ca. 45 x 30 cm, Acrylfarben, versch. Pinsel, Wasserbecher und Lappen.
Christine Güntner, Yoga & Pilatestrainerin
Grundschule Münchsmünster,

Handarbeitsraum **84-550**
Mo, 26.02.24, 17.00 – 18.30 Uhr, 3 x, 26 €

Frühlingshaftes „Filz-Elfchen"

Aus Merinowolle wird in Trockentechnik ein „Frühlingselfchen" gefilzt. Vorkenntnisse im Trockenfilzen wären gut, sind aber keine Voraussetzung. Material kann vor Ort bei der Kursleitung erworben werden.
Bitte mitbringen: kleiner fester Küchenschwamm. Materialkosten von ca. 8 € werden im Kurs abgerechnet.
Ute Geisse
Grundschule Münchsmünster,
Schulstraße 1, Rückgebäude **84-563**
Mo, 18.03.24, 18.00 – 20.30 Uhr, 13 €

NEU! Gartenstäbe – Modell Schmetterling, Flame und Wölbung

Die Gartenstäbe werden auf Basis einer Metallstruktur dekoriert. Verwendet werden dabei Weide, Draht, Perlen, Knöpfe und Gläser. Sie können schnell erlernen, wie einfach es ist, ein wunderschönes Unikat zu fertigen. Bitte teilen Sie nach Anmeldung unter Tel. 08452/7329166 Ihren Modellwunsch mit.
Bitte mitbringen: Gartenschere oder Zange (falls vorhanden). Die Materialkosten von ca. 38 Euro werden mit der Kursleitung abgerechnet (ohne Glas).
Angelika Lindinger
Grundschule Münchsmünster,
Schulstraße 1, Rückgebäude **84-564**
Mo, 29.04.24, 18.00 – 20.30 Uhr 12 €

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. Die Verbindung und Koordination von bewusster Atmung und Bewegung spielt eine zentrale Rolle. Fortlaufender Kurs, sportliche Neueinsteiger gerne willkommen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke und Yoga-Gurt, Yoga-Block (falls vorhanden).
Irmi Reisinger
Kindergarten Pörnbach
Kurs 1: **K4101**
Di, 20.02.24, 18.30 – 19.30 Uhr, 15 x, 75 €

Kurs 2: **K4102**
Di, 20.02.24, 19.45 – 20.45 Uhr, 15 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. Durch das immer feinere innere Spüren und geduldige Annehmen unseres Körpers, können wir den Belastungen des Alltags entspannter und gelassener begegnen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Decke.
Doris Bark, Yogalehrerin
Pörnbach, Schule
Raiffeisenstr. 32 **K4105**
Mi, 28.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 87 €

Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik mit Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Mit dieser Trainingsmethode wird die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert. Durch konzentrierte und fließend ausgeführte Bewegungen fördert Pilates die Körperwahrnehmung. Die Muskulatur wird flexibler, die Gelenke beweglicher und die Haltung verbessert sich. Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse in Pilates.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. Getränk.
Nikola Rudolf, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin
Pörnbach, Schule
Raiffeisenstr. 32 **K4402**
Di, 20.02.24, 18.45 – 19.45 Uhr, 11 x, 59 €

ROHRBACH

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Vanessa Ostermeier
Telefon: 08442 967027
E-Mail: gemeinde@rohrbach-ilm.de
Telefonische Anmeldung:
Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr,
Mo. u. Di. 13:30 – 16:00 Uhr,
Mi. 14:00 – 18:00 Uhr,
Do. 13:30 – 15:00 Uhr
Persönliche Anmeldung:
Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr,
Mi. 14:00 – 18:00 Uhr

Spanisch – Perspectivas ¡ Ya! A2 (ab Opción 3)

Fortsetzung aus dem letzten Semester. Niveaustufe A2.
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen Verlag).
Mario Diaz Gavier
Pfarrzentrum Rohrbach **N3601**
Mo, 19.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 100 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn, 126 € bei 4 Tn.

NEU! Grundlos müde und erschöpft?

Immer mehr Menschen leiden in unserer stressgeplagten Gesellschaft unter Energiemangel, chronischer Müdigkeit bis hin zum Burnout und Depressionen. Oft verschlimmert sicher dieser Zustand durch langanhaltende Überforderung im beruflichen aber auch im privaten Bereich. Ein Grund für diese Beschwerden kann eine Schwäche der Nebenniere sein, die ver-

antwortlich ist für die Produktionen der meisten Stresshormone. Ich erkläre Ihnen die Hintergründe, die Diagnostik und gebe Ihnen wertvolle Tipps für eine sinnvolle alternative Behandlung.
Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Anja Holzknecht, Heilpraktikerin
Grundschule Rohrbach,
Mehrzweckraum, Neubau EG **N4003**
Do, 29.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 €
Anmeldung erforderlich!

Gelassen durch die Wechseljahre

Leiden Sie unter Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen? Wollen Sie eine Einnahme von künstlichen Hormonen vermeiden? Heute geht es vor allem um das WEIBLICHE Wohl. Heilpraktikerin Anja Holzknecht gibt eine Vielzahl praktischer Hinweise aus vielen Bereichen der Naturheilkunde und stellt Alternativen zur Hormontherapie vor, die jede Frau kennen sollte.
Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Anja Holzknecht, Heilpraktikerin
Grundschule Rohrbach, Neubau (oberer Eingang „Haupteingang"), EG (Mehrzweckraum), Kirchenweg 5 **N4004**
Do, 14.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 €

BEWEGUNG

NEU! Yoga Nidra

Eine Erfrischung für deinen Körper und ein Reset für deinen Geist. Mit einfachen kleinen Übungen (Asanas) bereiten wir den Körper für die anschließende Tiefenentspannung im Liegen vor. Diese meditative Phantasiereise durch Körper und Geist bildet das Herzstück der Stunde. Durch regelmäßiges Üben wird mehr Gelassenheit im Alltag spürbar; zudem wird die Konzentration und Gesundheit gestärkt. Yoga Nidra ist für jeden etwas, egal ob Yoga-Neuling oder Profi. Es sind keinerlei Vorkenntnisse in Yoga oder Meditation notwendig.
Bitte bringen Sie mit: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen und Decke.
Sonia Eicheldinger, Yogalehrerin
Hofmark-Gesundheitszentrum, Hofmarkstraße 34, 85296 Rohrbach **N4126**
Fr, 07.06.24, 09.00 – 10.00 Uhr, 5 x, 45 €
Kein Kurs in den Ferien.

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. Wir sind niemals zu jung oder zu alt, um unseren Körper zu kontrollieren und eine Änderung in Angriff zu nehmen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Anti-Rutsch-Socken.
Ingrid Andre
Gesundheitszentrum Ernstorfer,
Mautanger 1, Rohrbach **N4402**
Mo, 19.02.24, 18.10 – 19.10 Uhr, 15 x, 89 €
Der Kurs läuft auch in den Ferien.

MMA Kampfsport

MMA ist die Abkürzung für Mixed Martial Arts. Das ist ein sehr intensives Intervalltraining, bei dem verschiedene Kampfsportarten wie Kickboxen, Muay Thai, Jiu-Jitsu, Taekwondo, Capoeira und Karate gemixt werden. Ein tolles Cardio-Training für alle, die sich austoben und schwitzen möchten! Gute Kondition und Koordination werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und feste, saubere Turnschuhe.
Ingrid Andre
Gesundheitszentrum Ernstorfer,
Mautanger 1, Rohrbach **N4403**
Di, 20.02.24, 18.30 – 19.30 Uhr, 15 x, 89 €
Der Kurs läuft auch in den Ferien!

Hot Iron

Die ideale Kombination von Musik und Krafttraining mit einer Langhantelstange und Gewichten. Hier werden in nur einer Stunde die wichtigsten Muskelgruppen zielgruppenspezifisch trainiert. Dieses Training ist für alle geeignet, die ihre Kraftausdauer verbessern wollen. Dabei wird die Muskulatur gestrafft und der Körper geformt, ohne dass Muskelberge angehäuft werden. Die Fettverbrennung wird gefördert: Fett „schmilzt"! Ein mitreißendes Gruppenfitness-Erlebnis, basierend auf den Grundübungen aus dem Kraftsport. Es wird großer Wert auf eine gesundheitliche Absicherung durch genaue Technikschulung gelegt. Gute Kondition und Koordination werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und feste, saubere Turnschuhe.
Ingrid Andre
Gesundheitszentrum Ernstorfer,
Mautanger 1, Rohrbach
Die Kurse laufen auch in den Ferien.
Kurs 1: Ingrid Andre **N4405**
Fr, 23.02.24, 17.30 – 18.30 Uhr, 15 x, 89 €

Kurs 2: Stephan Jansen **N4406**
Mi, 21.02.24, 19.45 – 20.45 Uhr, 12 x, 71 €

TANZ

Line Dance am Dienstag

Line Dance hält Körper, Geist und Seele jung! Man braucht keinen Tanzpartner, die Tänzer stehen in mehreren Reihen in einer Linie – der „Line" – und tanzen synchron nebeneinander. Es werden die aus dem letzten Semester bekannten Tänze wiederholt und neue einstudiert. Getanzt wird vorwiegend zu Country- und Westernmusik, aber auch zu Rock'n'Roll und Popmusik. Unter www.linedance-vachal.de können Sie sich einen Überblick über unsere Tänze verschaffen. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Anfänger ohne Vorkenntnisse nehmen bitte vorab über die vhs Kontakt zur Kursleitung auf.
Bitte mitbringen: Getränk, wenn möglich Tanz- oder Gymnastikschuhe.
Petra Vachal / Fritz Vachal
Turmberghalle, Gymnastikraum
Kurs 1: Dienstags: **N5901**
Di, 20.02.24, 17.30 – 19.00 Uhr, 14 x, 85 €
Kein Kurs in den Ferien und nicht am 16.4., 23.4., 30.4. und 4.6.24

Kurs 2: Mittwochs **N5902**
Mi, 21.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 14 x, 85 €
Kein Kurs in den Ferien und nicht am 17.4., 1.5., 5.6., 12.6.

Reichertshofen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Rosemarie Dauer, Rathaus,
85084 Reichertshofen
Telefon: 08453 512-21
E-Mail: dauer@reichertshofen.de
montags bis freitags 08:00 – 12:00 Uhr

Yoga

Yoga mit klassischer Musik – online

Gleicher Kurs wie oben. Nicht für Anfänger geeignet.
Sie benötigen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme, bequeme Kleidung.
Ana Maria Delgado Castellanos
vhs-Online-Kurs _ Livestream
M4103_0
Mi, 28.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x, 72 €
Teilnehmen von zu Hause aus!
Sie benötigen für den Onlinekurs einen Laptop, ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine ausreichend gute Internetverbindung. Eine Teilnahme via Smartphone ist möglich, wird allerdings aufgrund der geringen Bildschirmgröße nicht empfohlen. Die Zugangsdaten samt bebilderter Anleitung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Yoga mit klassischer Musik – online

Gleicher Kurs wie oben. Nicht für Anfänger geeignet.
Sie benötigen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme, bequeme Kleidung.
Ana Maria Delgado Castellanos
vhs-Online-Kurs _ Livestream
M4104_0
Mi, 27.09.23, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x, 59 €
Teilnehmen von zu Hause aus!
Sie benötigen für den Onlinekurs einen Laptop, ein Tablet oder einen Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine ausreichend gute Internetverbindung. Eine Teilnahme via Smartphone ist möglich, wird allerdings aufgrund der geringen Bildschirmgröße nicht empfohlen. Die Zugangsdaten samt bebilderter Anleitung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Hatha Yoga

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. 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. Durch das immer feinere innere Spüren und geduldige Annehmen unseres Körpers, können wir den Belastungen des Alltags entspannter und gelassener begegnen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Decke.
Doris Bark, Yogalehrerin
Haus der Vereine,
Schloßgasse 10 **M4106**
Do, 29.02.24, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x, 87 €

Qi Gong – Gesundheit und Wohlbefinden durch sanfte Bewegung

Die sanften Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt und sind daher von jedem, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung, leicht erlernbar. Qi Gong fördert die Beweglichkeit und die Atmung, regt den Blut-, Lymph- und Energiefluss an und dehnt die Faszien. Zudem können durch die ruhigen, harmonischen Bewegungen die Auswirkungen von Stress abgebaut werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken.
Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin
Grund- und Mittelschule
Reichertshofen, UG Sporthalle,
Jahnstraße **M4108**
Do, 22.02.24, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x, 69 €

Kosmetik

Schminkworkshop – Schritt für Schritt zum strahlenden Ich

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit nur wenigen Produkten und einfachen Schminktechniken ein leichtes, frisches und dezentes Make-up erreichen können, das jeder Frau schmeichelt und morgens schnell aufgetragen werden kann. In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt lernen, wie Sie sich mühelos selbst schminken und dabei Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck bringen können. Unter fachkundiger Anleitung werden Ihnen die fünf Grundlagen für ein dezentes Make-up vermittelt. Bitte erscheinen Sie ungeschminkt zum Workshop.
Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden), Schreibzeug.
Sylvia Letzgus
Haus der Vereine, Schloßgasse 10
43 € inkl. Materialkosten von 10 €
Kurs 1: **M4300**
Sa, 13.04.24, 14.00 – 17.00 Uhr

Kurs 2: **M4301**
Fr, 07.06.24, 17.00 – 20.00 Uhr

Kreatives

Ausdrucksmalen – Zeit für Dich!

Im Atelier für Ausdrucksmalerei gönnen Sie sich Freude, Kreativität und Faszination. Sie erleben neue Erfahrungen und werfen Leistungsdenken über Bord. Es gibt kein Richtig oder Falsch.
Bitte mitbringen: Getränk, Malkittel und Wechselschuhe, die nur im Malraum getragen werden. Materialkosten in Höhe von ca. 15 € werden im Kurs abgerechnet.
Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin
Atelier für Ausdrucksmalen
Dürerstraße 7,
85084 Reichertshofen **M5500**
Mo, 19.02.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 89 €

Ausdrucksmalen – Workshop!

Im Atelier für Ausdrucksmalerei gönnen Sie sich Freude, Kreativität und Faszination. Sie erleben neue Erfahrungen und werfen Leistungsdenken über Bord. Es gibt kein Richtig oder Falsch.
Bitte mitbringen: Getränk, Malkittel und Wechselschuhe, die nur im Malraum getragen werden. Materialkosten in Höhe von ca. 5 € werden im Kurs abgerechnet.
Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin
Atelier für Ausdrucksmalen
Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen
M5502
Sa, 20.04.24, 15.00 – 18.00 Uhr, 27 €

BEWEGUNG

Brasilianischer Tanz

Brasilianische Tänze sind so vielseitig wie das Land groß ist. Es gibt nicht nur Samba, Afrobrasil, Axé und Pagode, sondern auch karibische Rhythmen wie Salsa, Bachata und Merengue. Erlernte Schritte werden miteinander kombiniert und ein mitreißender dynamischer Tanz entsteht. Der brasilianische Tanz verbessert die Ausdauer, die allgemeine Grundfitness und der Faktor Spaß steht dabei immer im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Schläppchen/rutschfeste Socken, Trinkflasche
Francisca Gruteser
Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Jahnstraße
M5981
Mi, 06.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x, 86 €

NEU! 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. Durch die Betonung von Bauch, Beinen und Po bietet der Kurs ein effektives Training, um die Muskeln zu straffen und die Körperhaltung zu verbessern. Für die Kursleiterin steht nicht nur die körperliche Fitness im Mittelpunkt, sondern auch die Förderung von Lebensfreude und Selbstbewusstsein durch die Schönheit des orientalischen Tanzes.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Tanz-Schläppchen oder Socken, Trinkflasche
Francisca Gruteser
Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Jahnstraße
M5982
Mi, 06.03.24, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x, 86 €

JUNGE VHS

Freies Malen – Alles darf, nichts muss! Malen für Kinder (9 – 14 Jahre)

Du liebst Farben, möchtest anders malen als in der Schule und deiner Phantasie freien Lauf lassen? Dann mach mit! Papier und Farben gibt es von mir. Ich freu mich auf Dich!
Bitte mitbringen: Getränk, Malkittel und Wechselschuhe, die nur im Malraum getragen werden. Materialkosten in Höhe von 5 € werden im Kurs abgerechnet.
Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin
Atelier für Ausdrucksmalen
Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen
M6001
Sa, 06.04.24, 10.00 – 11.30 Uhr, 14 €

Malkurs für Kinder 6 – 12 Jahre

Mit verschiedenen Techniken erforschen wird die Darstellung von Perspektive, Licht und Schatten. Die Kreativität und der eigene Zeichenstil werden so gefördert.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwand, Pinsel, Bleistifte, Radiergummi, Wasserbecher, Kreide und Kohle.
Wendeline Nedl
Haus der Vereine
Schlossgasse 10 **M6010**
Sa, 24.02.24, 17.00 – 19.00 Uhr, 5 x, 48 €

REICHERTSHAUSEN

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Angelika Denk, Rathaus
Email:
angelika.denk@reichertshausen.de
Telefon: 08441 858-16
Fax: 08441 858-58
Anmeldung:
montags bis donnerstags
08:00 – 12:00 Uhr
sowie donnerstags von
15:00 – 19:30 Uhr

Trotzige Kinder – und wie Eltern damit umgehen

Gerade war alles noch in Ordnung… „NEEEIN!“ „Ich kann das schon alleine!“ „Ich will!“ „Seeelber!“ …und ganz ohne Vorwarnung scheint alles drunter und drüber zu gehen. Oft Bedarf es nur einer Kleinigkeit. Die so genannte Trotzphase ist eine der meist gefürchtetsten Phasen der kindlichen Entwicklung, obwohl von ganz alleine etwas wunderbares geschieht: Ihr Kind strebt auf natürliche Art und Weise nach Selbständigkeit! In der Autonomiephase verlangen Kleinkinder ihren Eltern ziemlich viel ab. Da heißt es: Hinsehen – Durchatmen – Verstehen – Annehmen. Welchen Sinn das Trotzen für die Entwicklung hat, was Ihr Kind durchlebt, wann die Totzphase vorbei ist und wie Sie am besten mit den Wutanfällen umgehen. Über diese und weitere Themen möchte ich Sie gerne informieren und mit Ihnen ins Gespräch kommen.
Eva-Maria Schlagenhaufer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen
Bücherei Reichertshausen **L1230**
19.06.24, 18.30–20.30 Uhr gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.
In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen.

NEU! Anti-Aging mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)

Das Gefühl, jung und energetisch zu sein, und dies auch nach außen auszustrahlen, gehört zu den grundlegenden Elementen

unseres Lebens. Durch die Anwendung der Lebens- und Ernährungsweise der TCM können wir diesen Aspekt aktiv fördern und unterstützen. Die Dozentin bietet einen umfassenden Einblick in die Prinzipien der TCM und wie sie dazu beitragen können, den Alterungsprozess zu verlangsamen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.
Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM
Grund- und Mittelschule
Reichertshausen, Aula **L4001**
Di, 11.06.24, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 €

NEU! Mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) beschwingt in den Frühling.

Erfahren Sie, wie mit der passenden Ernährung, optimalen Lebenseinstellung und Entspannungstechniken die Energie des Neubeginns auch bei Ihnen sichtbar wird. Gemeinsam erkunden wir die Weisheiten der TCM, um harmonisch in den Frühling zu starten und die vitalisierende Kraft dieser Jahreszeit voll auszuschöpfen.
Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM
Grund- und Mittelschule
Reichertshausen, Aula **L4002**
Di, 05.03.24, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 €

NEU! Shinrin Yoku – Eintauchen in die Waldatmosphäre – Frühlingserwachen

Der Trend Waldbaden (Shinrin Yoku) aus Japan erfreut sich hierzulande wachsender Beliebtheit. Die positiven Effekte überzeugen: Ein Eintauchen in die Waldatmosphäre wirkt erfrischend, entschleunigend und reduziert nachweislich Alltagsstress. Waldbaden ist eine wahre Wohltat für Körper, Geist und Seele. In Verbindung mit dem Frühling wirkt ein Waldbad besonders wohltuend durch die Kraft der Veränderung in der Natur, die überall sicht- und spürbar wird: Bäume und Sträucher treiben aus, der Vogelgesang wird lauter und bunter, die Luft riecht nach frischen Waldaromen. Gezielte Meditation, Achtsamkeits- und Sinnes-Erfahrungen sowie eine Übung zur Selbstreflektion über die eigene Kraft, wirken wie ein innerer „Frühjahrsputz". Staunenswerte Fakten aus der Waldkunde und – ökologie runden das Erlebnis ab. Notwendige Utensilien und Material werden bereitgestellt. Die Kursreihe findet auch bei leichtem Regen und Wind statt.
Bitte mitbringen: Der Witterung angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk, Schutzmittel vor Mücken und Zecken, Getränk und evtl. kleine Brotzeit.
Jennifer Pletschacher
Treffpunkt: Waldfriedhof, Parkplatz,
Angerweg 7, Reichertshausen **L4100**
Sa, 23.03.24, 13.30 – 16.00 Uhr,
Sa, 13.04.24, 13.30 – 16.00 Uhr,
Sa, 11.05.24, 13.30 – 16.00 Uhr, 45 €
Normales Fitnesslevel.

NEU! Abendliches Waldbaden zur Sonnenwende – Wir feiern den Höhepunkt des Sommers

Die Sonnenwende markiert jedes Jahr den Höhepunkt des Sommers. Hier sind die Tage am längsten und die Nächte am kürzesten. Traditionell wird die Sommersonnenwende in vielen hiesigen Kulturen als bedeutendes Ereignis gefeiert. Beim Waldbaden im Sommer zeigt sich uns der Wald in seiner vollen Pracht. Die Blätter erstrahlen in satten Grüntönen und auch die Waldbewohner sind zu dieser Zeit sehr aktiv. Den Höhepunkt dieses Sommers zelebrieren wir mit einem Waldbad zur Sonnenwende: Wir starten mit einem kleinen, selbstmitgebrachten Waldpicknick zur Stärkung. Während das Tageslicht dann ganz langsam in Dämmerung übergeht, erschaffen wir Kreatives in der Natur und erspüren diese hautnah. Wir lauschen zur Musik der Instrumente des Waldes und genießen dieses Fest für die Sinne. Eine wunderbare Gelegenheit, dem Alltag zu entfliehen und den Wald zur Abendzeit von einer anderen Seite kennenzulernen.
Bitte mitbringen: Der Witterung und Temperatur entsprechende Kleidung, gutes Schuhwerk, Schutzmittel vor Mücken und Zecken, funktionstüchtige Taschenlampe, kleine Brotzeit und Getränk für das Waldpicknick, evtl. eine Decke (Sitzunterlagen und weitere Utensilien werden bereitgestellt).
Jennifer Pletschacher
Treffpunkt: Waldfriedhof, Parkplatz,
Angerweg 7, Reichertshausen **L4101**
Sa, 22.06.24, 17.30 – 20.30 Uhr, 18 €
Normales Fitnesslevel

Geführte Klangschalen-Meditation für Ruhe und Gelassenheit

In einer hektischen und schnelllebigen 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 und lernen ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele kennen. Töne, Frequenzen und Klänge beeinflussen unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise. In der Klangschalen-Meditation nutzen wir gezielt diese Schwingungen und Energien, um Stress abzubauen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Durch das Erzeugen sanfter Klänge, die dich behutsam umhüllen, gelangst du in einen meditativen Zustand, der Körper und Geist in Einklang bringt. Die Klangschalen-Meditation eignet sich für jeden, unabhängig von Vorerfahrungen mit Meditation oder Klangtherapie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, Decke evtl. ein kleines Kissen.
Gabriele Pfab
Klangoase Gabriele Pfab,
Pfarrer-Kißlinger-Straße 5,
Reichertshausen **L4110**
Fr, 01.03.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x, 75 €

deepWORK

Ein funktionelles, anstrengendes Training mit 100 % Fettverbrennung. deepWORK ist ein Cardio-Intervalltraining, das angestaute Energien löst und gleichzeitig lässt es dich Deine innere Stärke entdecken. Lerne loszulassen und an Deine persönliche Grenze zu gehen. In deepWORK werden unsere Faszien (Teile des Bindegewebes) durch gezielte Bewegungen und Ansteuerungen gelöst und neu strukturiert.

Ein Trend, der süchtig macht.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, Yogamatte.
Petra Lattner, BodyArt- & Deep-Work-Instructor
Ilmtal-Halle Reichertshausen,
Spiegelsaal, Paindorfer Str. 10 **L4401**
Sa, 24.02.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x, 56 €

deepWORK

Ein funktionelles, anstrengendes Training mit 100 % Fettverbrennung. deepWORK ist ein Cardio-Intervalltraining, das angestaute Energien löst und gleichzeitig lässt es dich Deine innere Stärke entdecken. Lerne loszulassen und an Deine persönliche Grenze zu gehen. In deepWORK werden unsere Faszien (Teile des Bindegewebes) durch gezielte Bewegungen und Ansteuerungen gelöst und neu strukturiert. Ein Trend, der süchtig macht.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, Yogamatte.
Petra Lattner, BodyArt- & Deep-Work-Instructor
Ilmtal-Halle Reichertshausen,
Spiegelsaal, Paindorfer Str. 10 **L4402**
Sa, 24.02.24, 11.15 – 12.15 Uhr, 10 x, 56 €

deepWORK

Ein funktionelles, anstrengendes Training mit 100 % Fettverbrennung. deepWORK ist ein Cardio-Intervalltraining, das angestaute Energien löst und gleichzeitig lässt es dich Deine innere Stärke entdecken. Lerne loszulassen und an Deine persönliche Grenze zu gehen. In deepWORK werden unsere Faszien (Teile des Bindegewebes) durch gezielte Bewegungen und Ansteuerungen gelöst und neu strukturiert. Ein Trend, der süchtig macht.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, Yogamatte.
Petra Lattner, BodyArt- & Deep-Work-Instructor
Ilmtal-Halle Reichertshausen,
Spiegelsaal, Paindorfer Str. 10 **L4403**

Keinen Platz mehr bekommen?

Dann lassen Sie sich auf jeden Fall auf die Warteliste setzen! Denn es wird immer mal wieder ein Platz frei – und dann sind Sie vielleicht schon der Nächste! Und außerdem können wir bei großer Nachfrage noch einen Zusatzkurs einrichten …

Mo, 19.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 56 €

deepWORK

Ein funktionelles, anstrengendes Training mit 100 % Fettverbrennung. deepWORK ist ein Cardio-Intervalltraining, das angestaute Energien löst und gleichzeitig lässt es dich Deine innere Stärke entdecken. Lerne loszulassen und an Deine persönliche Grenze zu gehen. In deepWORK werden unsere Faszien (Teile des Bindegewebes) durch gezielte Bewegungen und Ansteuerungen gelöst und neu strukturiert. Ein Trend, der süchtig macht.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, Yogamatte.
Petra Lattner, BodyArt- & Deep-Work-Instructor
Ilmtal-Halle Reichertshausen,
Spiegelsaal, Paindorfer Str. 10 **L4404**
Mo, 19.02.24, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x, 56 €

SCHEYERN

Zweigstellenleitung: Frau M. Braun
Rathaus, Ludwigstraße 2,
85298 Scheyern
Telefon 08441 806422,
Fax 08441 80 64-64
E-Mail: vhs@scheyern.de
Montag bis Donnerstag
von 08.00 – 12.00 Uhr und zusätzlich
von 14.00 – 16:00 Uhr.
Bitte halten Sie bei der Anmeldung
Ihre Bankverbindung bereit,
die Bezahlung erfolgt in Scheyern
ausschließlich durch Abbuchung!

YOGA

Mein Name ist Saskia Stadlmeir. Yoga praktiziere ich seit 2010 und habe bereits verschiedene Aus- und Weiterbildungen im Hatha Yoga absolviert. In meinen Stunden achte ich auf präzise ausgeführte Asanas, so dass ein gesundes Üben möglich ist. Ich arbeite gerne fließend, Bewegung und Atmung sind im Einklang. Eine längere Tiefenentspannung am Schluss ist obligatorisch. Ich freue mich auf jede Yogini/jeden Yogi, der gemeinsam mit mir üben möchte, namaste.

Hatha Yoga Flow

Aufbauend auf den Sonnengruß praktizieren wir gemeinsam fließende Yoga Flows zur Stärkung der Muskulatur. Wir legen einen Schwerpunkt auf die bewusste Verbindung von Bewegung (Asanas) und Atmung (Pranayama). Zum Abschluss jeder Kursstunde bleibt Zeit für sanfte Dehnübungen und eine wohltuende Entspannung.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung und ein Getränk.
Saskia Stadlmeir
Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19
Kurs 1: **S4101**
Mo, 19.02.24, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x, 71 €

Kurs 2: **S4102**
Gemeindezentrum Scheyern
(vorm. Waldbauernschule)
vhs-Gesundheitsraum OG Raum 01.03
Mo, 13.05.24, 18.00 – 19.15 Uhr, 9 x, 64 €

NEU! Stressless Yoga am Abend

Ausatmen – zur Ruhe kommen – entspannen: Dies steht im Fokus der Yogastunde am Abend. Sanfte Bewegungen des Yoga, bewusst ausgeführt in Verbindung mit der Atmung sorgen dafür, dass sich das Nervensystem beruhigt. Geist & Gedanken kommen zur Ruhe und es entsteht ein Raum für Stille und Klarheit. Sanfte, lang gehaltene Dehnungen lösen Verspannungen und lockern das Gewebe, eine längere Tiefenentspannung bildet den Abschluss der Stunde. Geeignet für Anfänger bis zur Mittelstufe.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch/Decke, bequeme Kleidung, Getränk.
Saskia Stadlmeir
Gemeindezentrum Scheyern
(vorm. Waldbauernschule)
vhs-Gesundheitsraum OG Raum 01.03
S4104
Mo, 13.05.24, 19.30 – 20.45 Uhr, 9 x, 64 €

NEU! Qi Yoga am Morgen

Sanfte Bewegungen des Qi Gong in Verbindung mit stärkenden Körperübungen des Yoga (Asanas) stehen im Fokus dieser Mor-

genstunde. Dabei werden Bewegung und Atmung (Pranayama) bewusst miteinander verbunden. Zum Abschluss jeder Stunde praktizieren wir eine gemeinsame Entspannung und Qi-Yoga-Morgen-Massage für einen erfrischenden Start in den Tag.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch/ Decke, bequeme Kleidung, Getränk.
Saskia Stadlmeir
Vereinsheim Scheyern,
Hochstr. 19 **S4105**
Do, 11.04.24, 08.30 – 09.30 Uhr, 12 x, 76 €

BEWEGUNG

Rüstig statt rostig – Seniorengymnastik

Fortsetzungskurs. 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. Mit Gedächtnistraining und Mitmachtänzen lassen wir jede Stunde ausklingen.
Bitte mitbringen: Turnschuhe und ein Getränk.
Barbara Solyom-Türk
Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19
S4407
Di, 20.02.24, 13.30 – 14.30 Uhr, 10 x, 37 €

Aktiv Älter Werden

Bei unserem Kursangebot „Aktiv Älter Werden" handelt es sich um ein spezielles Angebot für alle Sportbegeisterten, die nach wie vor aktiv sind und fit bleiben wollen. Nach dem Aufwärmen folgen sich wiederholende Trainingseinheiten mit Aerobic-Grundschritten und Workout-Übungen zur Verbesserung und Erhaltung von Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Musik und das Training mit Kleingeräten motivieren und machen die Stunden zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Diese helfen, den Körper geschmeidig und in Schwung zu halten. Dabei liegt der Schwerpunkt in diesem Kurs auf dem gelenkschonenden Aufbau und Training der Muskeln. Eine umfangreiche Dehnung und verschiedene Entspannungsübungen runden die Trainingsstunden ab.
Bitte mitbringen: Turnschuhe und ein Getränk.
Margit Fuchs, Fitnesstrainerin/ Ingrid Knöferl, Fitnesstrainerin
Vereinsheim Scheyern,
Hochstr. 19 **S4408**
Mi, 21.02.24, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x, 36 €

BADMINTON

Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene

Die gesunde Freizeitbeschäftigung mit dem professionellen Federballspiel.
Bitte mitbringen: Schläger, Federbälle, Sportkleidung, Sportschuhe ohne abfärbende Sohlen.
Christian Schrag / Anna Schrag
Mittelschulturnhalle, Scheyern,
Marienstr. 29
Kurs 1: **S4501**
Mo, 19.02.24, 18.30 – 20.15 Uhr, 10 x, 56 €

Kurs 2: **S4502**
Mo, 19.02.24, 20.15 – 22.00 Uhr, 10 x, 56 €
Kinder unter 14 Jahren können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Keine Termine im Dezember.

Vielfalt im Schützensport – Luftdruckwaffen, Pfeil und Bogen & Lichtgewehr

Lerne bei unserem Kurs die Vielfalt des Schützensports kennen. Wir zeigen die Grundtechniken beim Luftgewehr- und Luftpistolenschießen und beim Bogensport. Konzentration, Sorgfalt, Zielstrebigkeit und Genauigkeit bei den technischen Abläufen spielen im Schützensport eine entscheidende Rolle. Neben der Technik gibt es auch einen kurzen Exkurs in den verantwortungsbewussten Umgang mit dem Sportgerät. Für die jüngsten (unter 12 Jahre) bietet das Lichtgewehr die ideale Voraussetzung für den Einstieg in diese Sportart. Ausgebildete Vereinsübungsleiter des Vereins geben Tipps & Tricks zum richtigen Umgang mit den Sportgeräten.
Bitte mitbringen: Saubere Turnschuhe. Der Verein stellt kostenlos sämtliche benötigte Ausrüstung und Sportgeräte zur Verfügung.
Dominik Kreuzer, gepr. Vereinsübungsleiter
Schützenheim Scheyern,
Hochstraße 19 **S4503**
Do, 22.02.24, 20.00 – 21.30 Uhr, 6 x, 20 €
Maximal 4 Teilnehmer.
Mindestalter: 12 Jahre (für Luftdruckwaffen). Kinder unter 12 Jahren können nur am Bogenschießen und Lichtgewehrschießen teilnehmen. Bei Kindern unter 12 Jahren, das Alter bitte explizit bei der Anmeldung angeben. Kurs findet auch während der Ferien statt.

Faszination Bogensport (ab 8 Jahren)

Das Bogenschießen ist ein Schießsport mit Pfeil und Bogen und zählt zu den Präzisionssportarten. Neben dem sportlichen Bogenschießen wird im meditativen und therapeutischen Bogenschießen der Bogen als Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung genutzt. Das Bogenschießen ist ursprünglich eine der ältesten Jagdformen der Menschheit und spielte lange Zeit als Fernwaffe in kriegerischen Auseinandersetzungen eine bedeutsame Rolle. Pfeil und Bogen werden seit mindestens 14.000 Jahren benutzt, was vor allem durch entsprechende Pfeilspitzen aus Feuerstein belegt ist. Besonderes Merkmal des Bogensportes ist es, durch Ruhe und Konzentration einen immer gleichbleibenden Schussablauf zu erlangen. Die Schützen schießen hier auf Zielauflagen mit Ringwertung.
Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk (keine offenen Schuhe). Der Verein stellt kostenlos sämtliche benötigte Ausrüstung und Sportgeräte zur Verfügung.
Gottfried Garstecki
Bogensportplatz-Schützenverein
Scheyern, Botenweg **S4504**
Di, 04.06.24, 17.30 – 19.30 Uhr, 4 x, 14 €
Anmeldung bei Minderjährigen nur durch die Erziehungsberechtigten möglich! Für jeden Teilnehmer muss eine Versicherung abgeschlossen werden (im Preis enthalten).

SELBSTVERTEIDIGUNG

Taekwondo und Selbstverteidigung für jede Altersgruppe

Ein Angebot für Kinder ab 5 Jahren (mit oder ohne Eltern), Jugendliche und Erwachsene. In diesem Kurs steht das Miteinander im familiären Rahmen und der Spaß im Vordergrund. Taekwondo ist koreanisches Karate, Kampfkunst, moderne Selbstverteidigung, eine Lebensphilosophie. Das Ziel von Taekwondo ist in völliger Harmonie von Körper und Geist in seiner Umwelt zu leben. Durch diese Sportart

fördert man körperliche und geistige Fähigkeiten, sowie soziale Verhaltensweisen: Selbstbewusstsein, Konzentration, Ausdauer, Kraft, Durchsetzungsvermögen, Respekt, Disziplin, Harmonie, Durchhaltevermögen, Gewandtheit, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Schnelligkeit, Selbstkontrolle, und Koordination.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk
Andreas Müller, zertifizierter Taekwondo-Trainer
Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19
Kurs 1: **S4505**
Mi, 21.02.24, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x, 60 €

Kurs 2: **S4506**
Mi, 21.02.24, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 60 €

Musik

Klavier – Schnupperkurs für Anfänger

Der Traum vom Klavierspielen kann sich auch noch im Erwachsenenalter erfüllen. Sie sind im besten Alter, motiviert, lernwillig, Musik liebend und haben ein Klavier, das nur darauf wartet, von Ihnen bespielt zu werden? Dann könnte dieser Schnupperkurs genau das Richtige sein um herauszufinden, ob Sie Klavierspielen zu Ihrem Hobby machen möchten. Sie haben nichts zu verlieren! Im Gegenteil, Sie können nur gewinnen: eine neue, sinnerfüllte Freizeitbeschäftigung, seelischen Ausgleich und möglicherweise die Erfüllung eines Wunschtraumes. Und: Sie lernen nette Leute kennen. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe mit zwei bis drei Teilnehmern statt. Voraussetzungen: ein Klavier zum häuslichen Üben muss ebenso vorhanden sein wie gute Laune und Spaß am Lernen. Vorkenntnisse wie z. B. Notenschrift sind nicht erforderlich.
Carola S. Colani
Mittelschule Scheyern **S5801**
Mi, 06.03.24, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x, 108 € 160 € bei 2 Tn.
Kosten für Kopiermaterial sind nicht im Kurspreis enthalten.

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Anfängerkurs)

Schlagzeugunterricht für Kinder (ab 6 Jahre), Jugendliche und Erwachsene. Der Unterricht findet als Einzelunterricht statt, maximal fünf Teilnehmende. Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter. Bitte setzen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn mit dem Kursleiter in Verbindung, Tel. 08452-391, zwecks Einteilung der Kurszeiten. Die Kurszeiten können sich nach Absprache ändern.
Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.
Sebastian Werther
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29
S5816
Do, 22.02.24, 18.00 – 18.30 Uhr, 12 x, 225 €
Einzelunterricht

Schlagzeugunterricht für Jugendliche (Fortsetzungskurs)

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster, sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391. Die Kurszeiten können sich nach telefonischer Absprache noch ändern.
Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.
Sebastian Werther
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29
Kurs 1: **S5817**
Do, 22.02.24, 19.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 225 €
Einzelunterricht
Kurs 2: **S5818**
Do, 22.02.24, 19.30 – 20.00 Uhr, 12 x, 225 €
Einzelunterricht.

vhs

Tanz

Boogie-Woogie für Hobbyklasse

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind Kenntnisse aus dem letztjährigen Kurs Fortgeschrittene 1 oder Hobbyklasse.
Bitte mitbringen: Flache Tanzschuhe (keine Straßen- oder Büroschuhe). Gerne können Sie in Sportkleidung kommen.
Herbert Hainzinger/ Helga Hainzinger
Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19
S5937
Mo, 26.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 17 x, 134 €

Junge VHS

Kinder-Nähkurs

Dieser Kurs eignet sich für Kinder ab circa 10 Jahren, die anhand von kleinen Nähprojekten aus Webware, Lust haben das Nähen zu lernen. Am Anfang des Kurses näht jedes Kind ein kleines vorgeschlagenes Projekt. Mehrere Beispiele stehen zur Auswahl, wie z.B. eine einfache Tasche, eine Kissenhülle oder ein Utensilo, um in den Kurs einzusteigen. Die nächsten Projekte und das benötigte Material, werden dann individuell mit den Kindern, Eltern und der Kursleiterin besprochen. Kinder, die schon mal im Kurs waren und schon etwas mehr Näherfahrung haben, dürfen auch schon gleich zu Beginn mit einem eigenen Projekt starten. Bei Fragen dürfen Sie gerne vorher anrufen (Tel: 08441-7974578).
Bitte mitbringen: Eine gut funktionierende Nähmaschine, zwei, drei Stoffe aus Webware (je 50 x 140 cm reichen für den Anfang aus), Volumenvlies (z.B. H620) und leichte Vlieseline (H180) je einen Meter, eine kleine spitze Schere und eine Stoffschere, einen Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, ein Maßband, etwas Papier, gutes Nähgarn, Kurzwaren (z.B. ein Reißverschluss) und Schnittmuster für das gewünschte Projekt.
Juliette van den Beld, Gewandmeisterin
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29
Kurs 1: **S6003**
Fr, 23.02.24, 15.00 – 17.30 Uhr, 4 x, 54 €

Kurs 2: **S6004**
Fr, 12.04.24, 15.00 – 17.30 Uhr, 4 x, 54 €

Kurs 3: **S6005**

Fr, 07.06.24, 15.00 – 17.30 Uhr, 4 x, 54 €
Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf die Warteliste setzen lassen.

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. Unter Einbeziehung von Hand- und Kleingeräten werden die verschiedenen Sinne der Kinder rundum gefördert und geschult. Mit dem Aufbau eines Geräte-Parcours werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten gefördert.
Bitte bringen Sie Sportbekleidung mit.
Barbara Solyom-Türk
Mittelschulturnhalle, Scheyern, Marienstr. 29
Kurs 1: **S6009**
Mo, 19.02.24, 16.00 – 17.15 Uhr, 10 x, 33 € für ein Elternteil und ein Kind. Jedes weitere Kind 21 €.
Kinder unter 3 Jahren können nicht teilnehmen!

Kurs 2: **S6010**
Mo, 19.02.24, 17.15 – 18.30 Uhr, 10 x, 33 € für ein Elternteil und ein Kind. Jedes weitere Kind 21 €.
Kinder unter 3 Jahren können nicht teilnehmen!

Kurs 3: **S6011**
Di, 20.02.24, 15.45 – 16.45 Uhr, 10 x, 28 € für ein Elternteil und ein Kind. Jedes weitere Kind 17 €.
Kinder unter 3 Jahren können nicht teilnehmen!

NÄHEN

Spaß am Nähen – Abendkurs

Jeder ist mit seinem individuellen Nähprojekt (Kleidung, Wohn-Accessoires, Tasche, Baby-Ausstattung,...) in diesem Kurs willkommen. Ob Sie Nähanfänger (wobei Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine wünschenswert sind) oder schon etwas erfahrener sind, die kunterbunte Mischung macht's. Hier kann jeder noch was lernen, nicht nur beim Nähen, auch im Bereich Schnittkonstruktion, Anproben und entsprechenden Korrekturen am Schnitt kann ich weiterhelfen. Bei Fragen können Sie mich gerne vor dem Kursbeginn kontaktieren (Tel. 08441-7974578).
Bitte mitbringen: Eine gut funktionierende Nähmaschine, zwei, drei Stoffe aus Webware (je 50 x 140 cm reichen für den Anfang aus), Volumenvlies (z.B. H620) und leichte Vlieseline (H180) je einen Meter, eine kleine spitze Schere und eine Stoffschere, einen Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, ein Maßband, etwas Papier, gutes Nähgarn, Kurzwaren (z.B. ein Reißverschluss) und Schnittmuster für das gewünschte Projekt.
Juliette van den Beld, Gewandmeisterin
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29
Kurs 1: **S6603**
Mo, 26.02.24, 18.30 – 21.00 Uhr, 6 x, 80 €

Kurs 2: **S6604**
Mo, 06.05.24, 18.30 – 21.00 Uhr, 6 x, 80 €
Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.

Zeit zum Nähen

Der Kurs eignet sich besonders gut, um mal von Alltag abzuschalten und die freie Zeit seinem geliebten Hobby zu widmen. Die Nähprojekte dürfen Sie, Ihren Nähkenntnissen entsprechend, selber wählen. Diesbezüglich berate ich Sie gerne vor Kursbeginn (Tel. 08441-7974578). Wegen der Länge des Kurses ist er für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet.
Bitte mitbringen: Eine gut funktionierende Nähmaschine, zwei, drei Stoffe aus Webware (je 50 x 140 cm reichen für den Anfang aus), Volumenvlies (z.B. H620) und leichte Vlieseline (H180) je einen Meter, eine kleine spitze Schere und eine Stoffschere, einen Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, ein Maßband, etwas Papier, gutes Nähgarn, Kurzwaren (z.B. ein Reißverschluss) und Schnittmuster für das gewünschte Projekt.
Juliette van den Beld, Gewandmeisterin
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29
Kurs 1: **S6606**
Sa, 02.03.24, 10.00 – 16.30 Uhr, 35 €

Kurs 2: **S6607**
Sa, 13.04.24, 10.00 – 16.30 Uhr, 35 €

Kurs 3: **S6608**
Sa, 04.05.24, 10.00 – 16.30 Uhr, 35 €

Kurs 4: **S6609**
Sa, 08.06.24, 10.00 – 16.30 Uhr, 35 €

Kurs 5: **S6610**
Sa, 29.06.24, 10.00 – 16.30 Uhr, 35 €
Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.

SCHWEITENKIRCHEN

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Anita Kieferl, Rathaus
Telefon: 08444 9275-13
E-Mail: standesamt@gemeinde-schweitenkirchen.de

GESUNDHEITSPFLEGE

Pflanzen verräuchern – eine Duftreise durch die Welt

Durch das Schnuppern und Mörsern können wir eine faszinierende Vielfalt an Duftkomponenten aus der ganzen Welt und auch einheimische Varianten entdecken. Während wir die Möglichkeiten des Ver-Räucherns präsentieren, entfaltet sich bei jeder Variante das gleiche Duftprofil auf einzigartige Weise in seiner Duftentfaltung. Um uns auf die Pflanzenwesen einzustimmen, beginnen wir mit einer kleinen Meditation. Dabei haben wir verschiedene Optionen zur Mischungsgestaltung und einen intuitiven Zugang zu Kräutern, Wurzeln, Harzen, Blättern und Blüten. Wir werden gemeinsam eine Gruppenmischung kreieren, und jeder Einzelne kann seine persönliche Räuchermischung mischen und mörsern. Eine kleine Menge dieser Mischung kannst du dann mit nach Hause nehmen, um dort von ihrem Duft zu profitieren. Ab-

schließend wird es eine Räuchersegnung geben, um das Erlebnis harmonisch abzuschließen. Bitte beachte: Die Räuchermischungen sind als wohltuendes Dufterlebnis für die Nase gedacht und nicht zur inneren Einnahme oder als Tabakersatz geeignet.
Bitte mitbringen: Socken, Schreibmaterial für persönliche Notizen.
Susanne Raschke, Pflegeexpertin in Phytoaromatherapie/ Kräuterpädagogin
Aromapraxis Raschke
85301 Schweitenkirchen/Geisenhausen, Kysostraße 17, **P4300**
Fr, 14.06.24, 17.30 – 20.30 Uhr, 50 €
In der Kursgebühr enthalten: Räucherware, kleiner Beutel für die persönliche Räuchermischung, kleines Skript, Getränke.

Aroma-Handmassage erleben und weitergeben

Als Hand- und Seelenschmeichler öffnet die Berührung über den Duft die Seele und führt zu Wohlbefinden. Geben Sie Hektik im Alltag weniger Raum und integrieren Sie die ganzheitliche Entspannung der Aroma-Handmassagen in ihrem Tagesablauf. Handmassagen sind wunderbar einzusetzen, privat und auch beruflich z.B. in Kindergärten, Schulen, Gesundheitspflege, Hospiz. Die Aroma-Handmassage ist ein Teilaspekt aus der Aroma-Ganzkörpermassage und die Massageform ist aus asiatischer und traditioneller Thai-Energetik, eine Symbiose aus Ost und West.
Kursinhalt:
• Einführung zur Anwendung der Träger Öle und ätherischen Öl (nur auf diesen Kurs bezogen) • Beachten der rechtlichen Grundlagen • Osmologisches riechen und wahrnehmen der ätherischen Öle im Körper • Anwendung/Ablauf, Energiepunkte/ Laogong Punkt; massiert wird bis über den Ellbogen.
Handtuch, Socken, Schreibmaterial für persönliche Notizen.
Susanne Raschke, Pflegeexpertin in Phytoaromatherapie/ Kräuterpädagogin
Aromapraxis Raschke
85301 Schweitenkirchen/Geisenhausen, Kysostraße 17, **P4301**
Fr, 21.06.24, 17.30 – 20.30 Uhr, 55 €
In der Kursgebühr enthalten: Skript, Materialkosten hochwertige Basisöle und 100 % naturreine ätherische Öle, Getränke

bodyART strength – effektives Ganzkörpertraining

Mit ruhigen und effektiven Ganzkörperübungen, entlehnt aus Yoga, Pilates und Therapie, trainieren Sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Tiefliegende Muskeln werden angesprochen, Ihre Haltung verbessert sich und Ihre Gelenke werden entlastet. Rückenbeschwerden kann gezielt entgegengearbeitet werden. Unterstützt durch die tiefe Atmung hilft das Training Stresssymptome abzubauen und schlechte Haltungsgewohnheiten zu überwinden. bodyART kann wirklich jeder ausüben und darin das optimale Training erfahren. Den eigenen Körper erfahren und spüren in jeder Position.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk, Yogamatte.
Petra Lattner, BodyArt- & Deep-Work-Instructor
Mehrzweckraum, Schule **P4401**
Mi, 21.02.24, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 53 €

Line Dance für Anfänger und Fortgeschrittene

Schritt für Schritt lernen Sie zu moderner Country Music einfache Tänze, die synchron in Linien neben- und hintereinander getanzt werden. Die Tänze bestehen aus einfachen, sich wiederholenden Grundschritten. Man braucht keinen Tanzpartner. Ohne wirklich alleine zu tanzen, kann man neben zahlreichen anderen Gleichgesinnten das wunderschöne Gruppengefühl genießen. Line Dance ist für jeden geeignet, der Spaß hat an rhythmischer Bewegung zu flotter Musik. Es hält geistig fit und jung, trainiert das Gedächtnis, fördert die Konzentration und die Beweglichkeit.
Getränke bitte mitbringen.
Inge Mondelli
Sportzentrum Schweitenkirchen, Leitlhöhe 1 **P5901**
Mo, 19.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 75 €

VOHBURG

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Hedwig Gröber
Tel.: 08457 9357966
Mail: vhsvohburg@t-online.de
dienstags bis donnerstags,
8.00 – 12.00 Uhr.

RECHT

Vorsorgemöglichkeiten, gesetzliche Betreuung und Notfallmappe

Der Dozent stellt die Notfallmappe des Landkreises Pfaffenhofen vor und klärt über Vorsorgemöglichkeiten und das gerichtliche Betreuungsverfahren auf. Wir alle können durch einen Unfall, eine Krankheit oder im Alter plötzlich in die Situation geraten, dass wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Gut, wenn Sie dann rechtzeitig vorgesorgt haben. Doch leider tun dies die Wenigsten von uns und stehen dann im Ernstfall ohne selbst gewählte Interessenvertretung da. Dabei ist der Aufwand für eine Vorsorgevollmacht überhaupt nicht groß und erspart später viele Unsicherheiten.
Manuel Hauptmann, Leiter der Betreuungsbehörde im Landratsamt Pfaffenhofen
Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 003 **V1101**
Mi, 20.03.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 €
In Kooperation mit der Betreuungsbehörde des Landkreises Pfaffenhofen.

ENGLISCH

Englisch für Anfänger – Headway A1 – (ab Lekt. 10)

Herzlich willkommen im Kurs. Wir machen weiter mit Spielen, Audios und Arbeitsblättern. Wir lernen mit dem Kursbuch Headway Englisch A1. Natürlich kommt das Sprechen miteinander nicht zu kurz! Quereinsteiger sind willkommen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Buch Headway English A1 (ISBN 978-0-19-474123-1). Kosten für Kopien ca. 2 €.
Bruce MacDonald
Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 005 **V3301**
Mo, 19.02.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.

GESUNDHEIT

Körperpflege im Einklang mit der Natur

Die Kräuterpädagogin Katharina Bayern informiert über die Anwendung von Kräutern aus der Natur für die Körperpflege. Erfahren Sie, wie Sie selbst gefertigten Produkten tägliche Ihre Haut verwöhnen und pflegen können. Sie erhalten Anleitungen um Salben, Cremes, Tinkturen und Öle für Ihren Hauttyp selbst herstellen zu können.
Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Katharina Bayer, Kräuterpädagogin
Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 003 **V4001**
Di, 20.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 €

NEU! Das Gallensäureverlust-Syndrom

Woher kommt der Stress für Bauch und Haut? Bauchschmerzen, Blähungen, Juckreiz und Quaddelbildung. Die Symptome des Gallensäureverlust-Syndromes sind vielfältig. Doch die Galle ist gar nicht schuld, sondern der Dünndarm. Mit seiner Fehlbesiedelung und der dadurch gestörten Rückresorption der Gallensäuren kommt es zu diesen Beschwerden. Daraus resultieren nicht nur die oben genannten Beschwerden, sondern auch weitere Unverträglichkeiten. Die Dozentin Anja Holzknecht erklärt die Zusammenhänge und eine sinnvolle Diagnostik und gibt Empfehlungen für eine gesunde Darmflora.
Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Anja Holzknecht, Heilpraktikerin
Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 003 **V4002**
Mi, 28.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 €

Mein Name ist Anja Holzknecht. Meine erste medizinische Ausbildung absolvierte ich an einer medizinischen Fachschule zur Hygieneinspektorin. Als examinierte Altenpflegerin arbeitete ich fast 20 Jahre in verschiedenen Alten- und Pflegeheimen. In Ingolstadt bin ich seit über 15 Jahren als Heilpraktikerin selbständig. Meine Schwerpunkte liegen in traditionellen Natur- und Ausleitungsverfahren und der Pflanzenheilkunde. Außerdem bin ich als Dozentin an verschiedenen Heilpraktikerschulen in München und Ingolstadt, Volkshochschulen und Vereinen tätig. Für die vhs Pfaffenhofen doziere ich seit über 10 Jahren zum Thema Naturheilkunde. Zusätzlich schreibe ich für das Fachmagazin Health&Nature sowie das Heilkundemagazin Natur und Heilen verschiedenste Fachartikel. Meine große Leidenschaft ist die Pflanzenheilkunde und das Nutzen der heilkräftigen Pflanzen. Mit Begeisterung bringe ich diese alten Erfahrungsschätze auch meinen Zuhörern in der vhs nahe.

NEU! Basenfasten – Frühjahrsputz für den Körper

Basenfasten – das Fasten mit Obst und Gemüse – wirkt wie eine Art „Frischekur" für den Körper. Es entlastet den gesamten Organismus und füllt die Zellen gleichzeitig mit jeder Menge Vitalstoffe auf. Im Frühjahr ist genau die richtige Zeit, um mit dieser bewährten und alltagstauglichen Fastenform eine Art Frühjahrsputz im Körper zu machen. In diesem Vortrag lernen Sie das Basenfasten kennen: wie es funktioniert, was man dazu braucht und welche Möglichkeiten es gibt, den Körper während des Fastens zusätzlich bei der Entlastung zu unterstützen.
Bitte mitbringen: Material für Notizen.
Martina Huber, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin
Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 004 **V4003**
Di, 12.03.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 12 € inkl. 2 € für das Skript.

Augenspaziergang

Frei(e) Zeit für Ihre Augen. Mit einfachen Übungen können Sie Ihre Augen und Ihren Körper beim Spazierengehen 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 **V4004**
Sa, 16.03.24, 14.00 – 15.00 Uhr, 8 €

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 versetzen werden. Bei dieser Kräuterwanderung erfahren Sie, wie nachhaltig Kräuter unser Leben beeinflussen können
Bitte mitbringen: Wetterfeste Schuhe und Kleidung.
Franz Dörfler, Kräuterexperte
Volksfestplatz Vohburg **V4005**
Mo, 08.04.24, 14.00 – 16.00 Uhr, 12 €

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. Yoga als eine Form der regelmäßigen Bewegung, hält unseren Körper gesund und aktiv, bringt unseren Geist zur Ruhe und hält unser Energielevel hoch. Eine einfache Morgen-Praxis um den Tag zu verschönern.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, lockere Kleidung, dicke Socken.
Tatjana Holzward, Yogalehrerin
Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.
Kurs 1: **V4101**
Mo, 19.02.24, 08.00 – 09.00 Uhr, 15 x, 84 €

Kurs 2: **V4102**
Mo, 19.02.24, 09.15 – 10.15 Uhr, 15 x, 84 €

Kurs 3: **V4103**
Mo, 19.02.24, 10.30 – 11.30 Uhr, 15 x, 84 €

Yoga am frühen Abend

Nehmen Sie sich Ihre Yoga-Zeit. Gemeinsam werden wir die drei Säulen des Yogas, die Asanas (Körperstellungen), die Pranayamas (Atemübungen) und die Shavasana (Tiefenentspannung) üben und praktizieren. Gewinnen Sie innere Ruhe und schöpfen Sie neue Kraft für die Anforderungen des Alltags.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, Kissen, bequeme Kleidung. Für die Entspannung Decken, warme Socken.
Birgit Hunner
Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG. **V4108**
Mi, 21.02.24, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x, 56 €

Yoga – Energie und Entspannung am Abend

In der Hektik des Alltags vergessen wir uns oft selbst. Yoga ist ein Ganzheitstraining für Körper, Geist und Seele, das Sie zu Ihrer inneren Mitte führt. Mit Hilfe gezielter Körperhaltungen (Asanas) wird der Körper gedehnt und geschmeidig gemacht. Durch den bewussten Umgang mit dem Atem (Pranayama) erfahren Sie ein Gefühl der völligen Entspannung. Dieser gute Mix aus Anspannung und Entspannung hilft Ihnen, den Alltag hinter sich zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Gönnen Sie sich eine Auszeit!
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, lockere Kleidung, dicke Socken.
Birgit Hunner
Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.
Kurs 1: **V4109**
Mi, 21.02.24, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x, 56 €

Kurs 2: **V4110**
Mi, 21.02.24, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x, 56 €

Guten-Abend-Yoga

Rücken und Faszien, Atmung und Entspannung, vier Schwerpunkte, denen wir uns im Kurs widmen werden. Wir beenden den Tag, indem wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Mit Yoga-Asanas und Faszien-Übungen stärken wir unseren Rücken und gewinnen Energie für unseren Alltag. Bewegung macht glücklich! Atem- und Entspannungsübungen lassen unseren Geist ruhiger und unsere Gedanken klarer werden. Außerdem gilt: „Alles kann – Nichts muss!"
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, evtl. Yoga-Block und Yoga-Gürtel.
Doris Schwaiger, Yogalehrerin
Agnes Bernauer Halle,
Gymnastikraum 2. OG.
Kurs 1: **V4113**
Do, 22.02.24, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x, 56 €

Kurs 2: **V4115**
Do, 22.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 56 €

Beckenboden-Training

Beckenbodentraining

Der Beckenboden sichert die Kontinenz, hält uns in der Balance und aktiviert unsere Rückenmuskulatur. Er ist die stabilisierende Mitte. Es ist ein Erlebnis ihn genauer kennenzulernen und mit seiner Funktionsvielfalt gymnastisch zu arbeiten, ihn bewusst zu aktivieren oder seine Entspannungstiefen zu erkunden. Eingeladen sind Männer und Frauen.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.
Franziska Geiger, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin.
Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG. **V4119**
Mo, 19.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 56 €

Bewegung & Fitness

Faszientraining

Mit diversen Methoden, gymnastisch und/oder mit Rolle, bearbeiten wir unsere Faszien. Deren Verklebung ist häufig Ursache für Verspannungen und Bewegungseinschränkungen. Durch regelmäßiges Üben kommt man in ein offenes, befreites Körpergefühl.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Faszienrolle.
Franziska Geiger, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin.
Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal
V4400
Mo, 19.02.24, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 56 €

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", Kirchstraße 8
V4401
Mo, 19.02.24, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 34 €

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 **V4402**
Mi, 21.02.24, 17.30 – 18.15 Uhr, 10 x, 34 €

Training für den Rücken

Starke Muskeln verhindern Rückenschmerzen! Wir praktizieren eine rückenschonende Ganzkörpergymnastik und bauen damit Kondition auf und legen viel Wert auf die Rumpfmuskulatur zur Vermeidung von Rückenproblemen und zur Verbesserung der Haltung.
Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung.
Julie Zagler
Gaststätte Warmbad Irsching **V4405**
Di, 20.02.24, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 44 €

Wirbelsäulengymnastik

Entspannungs-, Dehnung- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Es wird die Beweglichkeit und Koordination gefordert und gefördert. Unser Ziel ist es, die abgeschwächte Muskulatur zu kräftigen und zu mobilisieren, damit Sie Ihren Alltag leichter und entspannter meistern können. Jede Stunde klingt mit einem Entspannungsteil aus.
Mitzubringen: Gymnastikmatte (Isomatte) und Turnschuhe.
Julie Zagler
Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal
V4406
Fr, 23.02.24, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x, 44 €

Step Aerobic – Fat Burner

Step ist ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombination verschiedener einfacher Schritte zu motivierender Musik macht einfach Spaß. Das ständige Auf und Ab bringt deinen Puls in den Fettverbrennungsbereich.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.
Julie Zagler
Agnes Bernauer Halle,
Gymnastikraum 2. OG. **V4407**

Freizeit aktiv gestalten

Fr, 23.02.24, 10.15 – 11.00 Uhr, 10 x, 33 €

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
V4410
Mo, 19.02.24, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 33 €

Gymnastik – Forever young 60 +

Für alle Junggebliebenen, die Spaß an Bewegung und Musik haben, ist „Forever young" eine Herz-Kreislauf-Stunde aus klassischen Aerobic-Grundschritten im Fettverbrennungsbereich.
Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung.
Julie Zagler
Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal
V4411
Mo, 19.02.24, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 x, 33 €

Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik mit Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Mit dieser Trainingsmethode wird die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert. Durch konzentrierte und fließend ausgeführte Bewegungen fördert Pilates die Körperwahrnehmung. Die Muskulatur wird flexibler, die Gelenke beweglicher und die Haltung verbessert sich. Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse in Pilates.
Bitte mitbringen: Socken, Handtuch, ein Getränk.
Tatjana Holzward, Yogalehrerin
Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal
V4412
Mi, 21.02.24, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 58 €

NEU! Cardio & Core – Mix

Ein Training für den ganzen Körper: Wir starten mit einem Cardioteil und stärken unser Herz-Kreislauf-System. Anschließend kräftigen und straffen wir die Muskulatur durch gezielte Übungen. Die Stunde wird durch ein Cooldown bzw. Stretching abgerundet. Als Motivationsbooster darf Musik natürlich keinesfalls fehlen!
Bitte mitbringen: saubere Sportschuhe, Getränk und Handtuch.
Irene Heinrich
Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal
V4414
Do, 22.02.24, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x, 44 €

NORDIC WALKING

Nordic Walking richtig trainieren ab 60 plus

Die beste Erfindung der Finnen nach der Sauna! Nordic Walking, das ist Freude an der Bewegung, Naturerlebnis und Sport in einem. Das forcierte Gehen mit den speziellen Stöcken und der richtigen Technik ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das nahezu 600 Muskeln zeitgleich beansprucht. Ideal geeignet um sich gesund und fit zu erhalten.
Stöcke können von der Kursleiterin ausgeliehen werden.
Traudl Wilhelm, Fitnesstrainerin
Treffpunkt: Donaustr. 18, Vohburg
V4501
Di, 09.04.24, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 76 €

MUSIK

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Anfängerkurs

Schlagzeugunterricht für Kinder (ab 6 Jahre), Jugendliche und Erwachsene. Der Unterricht findet als Einzelunterricht statt, maximal fünf Teilnehmende. Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter. Bitte setzen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn mit dem Kursleiter in Verbindung, Tel. 08452-391, zwecks Einteilung der Kurszeiten. Die Kurszeiten können sich nach Absprache ändern.
Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.
Sebastian Werther
Haus der Musik, Reinschmiedstr. 1, Vohburg
V5801
Sa, 24.02.24, 12.00 – 12.30 Uhr, 12 x, 225 €
Einzelunterricht.

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Fortsetzungskurs

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster, sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391. Die Kurszeiten können sich nach telefonischer Absprache noch ändern.
Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.
Sebastian Werther
Haus der Musik, Reinschmiedstr. 1, Vohburg
Kurs 1: **V5802**
Sa, 24.02.24, 12.30 – 13.00 Uhr, 12 x, 225 €
Einzelunterricht.

Kurs 2: **V5803**
Sa, 24.02.24, 11.30 – 12.00 Uhr, 12 x, 225 €
Einzelunterricht.

JUNGE VHS

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder (6 bis 8 Jahre)

Übergriffe von Erwachsenen und Mobbing durch ältere oder gleichaltrige Kinder haben in den letzten Jahren zugenommen. Was bleibt ist ein Gefühl der Hilflosigkeit. Hier setzt der Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurs für Kinder an. Hier lernen Sie: • NEIN zu sagen • richtiges Verhalten in Gefahrensituationen • techniken zur Abwehr von Angriffen • wirkungsvolle Techniken gegen körperlich überlegene Angreifer • Training und Aufbau des Selbstvertrauens • Verhalten in Konfliktsituationen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.
Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer
Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal **V6000**
Sa, 02.03.24, 10.30 – 13.30 Uhr, 18 €

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder (9 bis 12 Jahre)

Gleicher Kurs wie oben.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.
Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer
Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal **V6001**
Sa, 09.03.24, 10.30 – 13.30 Uhr, 18 €

NEU! Nähen für Kids ab 9 Jahren

Wir nähen eine angesagte Crossbag/ Bauchtasche mit verstellbaren Schulterriemen oder einen Jeansbeutel. Der Stoff der Außen- und Innentasche kann frei gewählt werden. Jeans, einfarbige und gemusterte Stoffe zur Auswahl sind vorhanden.
Mitzubringen sind: Schere, Maßband, Steck/Nähnadeln oder Klammern, Die Materialkosten von 9 € werden mit der Kursleitung abgerechnet. Nähmaschinen werden gestellt. Bitte bei der Anmeldung angeben, was genäht werden möchte.
Sonja Hinz
Mittelschule Vohburg,
Handarbeitsraum, EG **V6002**
Fr, 22.03.24, 15.00 – 17.30 Uhr 18 € Kleingruppe mit max. 6 Plätzen.

Tanzen für Kinder (4 – 6 Jahre)

Bewegung und Tanz bedeuten Lebensfreude – diese möchte ich mit einfachen und spielerisch gestalteten Tanzschritten und Choreografien den Kindern mitgeben. Das wichtigste Ziel des Kurses ist es, den Kindern Spaß und Freude an der Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue oder Cha-Cha zu vermitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Balettschläppchen, Trinkflasche.
Karolina Gutsche
Agnes Bernauer Halle,
Spiegelsaal **V6003**
immer freitags, 23.02.24, 08.03.24, 15.03.24, 07.06.24, 21.06.24, 28.06.24, 05.07.24, 12.07.24, 19.07.24, 26.07.24, jeweils von 15.00 – 15.45 Uhr. Preis: 36 €

Tanzen für Kinder (4 – 6 Jahre)

Gleicher Kurs wie oben.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Balettschläppchen, Trinkflasche.
Karolina Gutsche
Agnes Bernauer Halle,
Spiegelsaal **V6004**
immer freitags, 23.02.24, 08.03.24, 15.03.24, 07.06.24, 21.06.24, 28.06.24, 05.07.24, 12.07.24, 19.07.24, 26.07.24, jeweils von 16.00 – 16.45 Uhr. Preis: 36 €

Tanzen für Kinder (7 – 10 Jahre)

Gleicher Kurs wie oben.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Balettschläppchen, Trinkflasche.
Karolina Gutsche
Agnes Bernauer Halle,
Spiegelsaal **V6005**
immer freitags, 23.02.24, 08.03.24, 15.03.24, 07.06.24, 21.06.24, 28.06.24, 05.07.24, 12.07.24, 19.07.24, 26.07.24, jeweils von 17.00 – 17.45 Uhr. Preis: 36 €

Kinderyoga (5 – 7 Jahre)

Anregende Bewegungsspiele, statische und dynamische Kinder-Yoga-Übungen sowie Atem- und Entspannungstechniken tragen dazu bei, die Körper- und Sinneswahrnehmungen der Kinder zu verbessern, sowie Angst und Aggressionen abzubauen und auch das Selbstwertgefühl und die Konzentration zu erhöhen. Yoga hat eine positive Wirkung auf die Entwicklung ihres Kindes. Ich freue mich sehr auf eine schöne, gemeinsame Zeit den Kindern.
Bitte mitbringen: dünne Decke, dicke, rutschfeste Socken und lockere Kleidung.
Tatjana Holzward, Yogalehrerin
Agnes Bernauer Halle,
Gymnastikraum 2. OG. **V6006**
Fr, 23.02.24, 14.00 – 14.45 Uhr, 10 x, 42 €

Essen und Trinken

NEU! Bunte Platten modern aufgelegt! Wurst- und Käseplatten, Food-Boards

Sie lernen, wie Sie dekorative Platten für jeden Anlass anrichten, lernen Lege- und Schneidetechniken für Wurst und Käse, schnitzen Gemüse und Obst in Form. Damit werden ihre Platten bei der nächsten Feier garantiert zum Hingucker. Anschließend legen Sie ihre eigene Platte, die Sie natürlich mit nach Hause nehmen dürfen. Ein gemeinsamer Imbiss rundet den Abend ab. Material wird gestellt.
Eleonore Kloiber, Gewürz- und Käsesommelière, Köchin
Mittelschule, Vohburg, Schulküche,
Hartackerstraße 23 **V6501**
Do, 07.03.24, 17.00 – 20.00 Uhr, 39 € Alle notwendigen Lebensmittel und die Platte zum Anrichten (25 €) sind im Preis enthalten.
Bei Rückfragen zu Allergien können wir einen Kontakt zur Dozentin vermitteln.

Kreatives

NEU! Baby- und Kinderkleidung selber nähen

Ein Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Nach eigenen Vorstellungen und abhängig von Ihren Kenntnissen fertigen Sie von einfachen oder aufwendigere Babysachen oder Kinderkleidung nach ihren Vorstellungen.
Mitzubringen sind: Nähmaschine, Schere, Maßband, Steck/Nähnadeln, Nähfaden, Schneiderkreide, Schnitt, Stoffe und Zubehör für ihr Werkstück.
Sonja Hinz
Mittelschule Vohburg,
Handarbeitsraum, EG **V6601**
Fr, 01.03.24, 15.00 – 17.30 Uhr, 3 x, 52 € Kleingruppe mit max. 6 Plätzen.

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

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 Zei-

Hola, ich bin Isabel Velasco und komme aus Valladolid (Spanien), aber lebe schon seit 1995 in Deutschland. In dieser Zeit habe ich in verschiedenen Bildungseinrichtungen Spanisch unterrichtet, seit 2003 auch in der Volkshochschule. Mir macht es total Spaß, meine Muttersprache und alles, was dazu gehört (Traditionen, Mentalität, Gastronomie, etc.) weiterzuvermitteln. Ich versuche, meinen Unterricht so zu gestalten, dass alle Spaß am Lernen haben. Es wird viel Wert auf Kommunikation gelegt, sodass man sich schnell ohne Hemmungen traut, Spanisch zu sprechen. In meiner freien Zeit arbeite ich gern im Garten und unternehme was mit Familie oder Freunden. Vielleicht sehen wir uns bald? Dann ¡hasta pronto!

tung oder einer Zeitschrift und besprechen diesen. Falls gewünscht, wird etwas Grammatik geübt, damit wir sie richtig anwenden können.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Hilary Werner
Mittelschule Wolnzach, EG 04 **R3304**
Do, 22.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 73 € bei 7 – 12 Tn, 91 € bei 5 – 6 Tn

SPANISCH

Perspectivas A1 – ¡Ya! (ab Lekt. 4)

Ein Kurs für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Tauchen Sie ein in die Welt der spanischen Sprache und Kultur, egal ob für den nächsten Urlaub oder für mehr. Hier finden Sie leicht Zugang zum modernen Spanisch. Wir sprechen von Anfang an viel Spanisch, damit sie schnell einen Einstieg finden.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas A1 – ¡Ya! (Cornelsen-Verlag), Schreibmaterial.
Isabel Velasco Alvarez
Mittelschule Wolnzach, EG 05 **R3600**
Mi, 21.02.24, 16.30 – 18.00 Uhr, 14 x, 88 € bei 7 – 15 Tn, 115 € bei 5-6 Tn.

Perspectivas A2 – ¡Ya! (ab Lekt. 10)

Ein Kurs für Teilnehmende ab Anfang Niveau A2. Wir legen viel Wert auf das freie Sprechen, damit Sie Wortschatz und Grammatik üben können.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas A2 – ¡Ya! (Cornelsen-Verlag), Schreibmaterial.
Isabel Velasco Alvarez
Mittelschule Wolnzach, EG 05 **R3601**
Mo, 19.02.24, 16.30 – 18.00 Uhr, 15 x, 91 € bei 7 – 15 Tn, 122 € bei 5-6 Tn.

GESUNDHEIT

Arthrose in Hand- und Fingergelenken – was hilft wirklich?

Schmerzen die Hände beim Griff nach einer Wasserflasche? Wird das Abschrauben eines Drehverschlusses schwieriger, macht das Aufschließen eines Schlosses Probleme? Das können erste Anzeichen einer Arthrose sein. Wenn Sie eine zunehmende Schwerfälligkeit bei der Bewegung der Hand- und Fingergelenke, steife Finger am Morgen, Schwellungen und Schmerzen beobachten, sollten Sie dringend einen Spezialisten aufsuchen. Es könnte sich um eine Arthrose handeln. Diese ist eine typische Alterserscheinung, denn oft handelt es sich um einen natürlichen Verschleiß der Gelenke. In seltenen Fällen können auch Verletzungen, Entzündungen oder entzündliche Gelenkerkrankungen zu einer Arthrose führen. Ich informiere Sie an diesem Abend umfassend zum Krankheitsbild der Arthrose an der Hand. Wir sprechen über mögliche Ursachen, Symptome und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, wie Physiotherapie oder Medikamente. Auch wann eine Operation notwendig wird und was diese bewirken kann, werde ich Ihnen erklären.

Dr. med. Jutta Kummer, Fachärztin für Orthopädie und Handchirurgie
Deutsches Hopfenmuseum Wolnzach, Elsenheimerstraße 2 **R4001**
Do, 14.03.24, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 €
In Kooperation mit der Orthopädisch-Chirurgischen Gemeinschaftspraxis OCG in Manching.

QI GONG

Qi Gong – Heilsame Bewegung

Qi Gong – das überlieferte Übungssystem aus der traditionellen chinesischen Medizin – dient der Pflege und Erhaltung der Gesundheit. Langsame Bewegungen, Atem und Vorstellungskraft verbinden sich und wirken ausgleichend und anregend auf den Energiefluss in den Meridianen und damit auch auf alle Körperfunktionen und die Organe. So werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und wir erfahren auf allen Ebenen Entspannung, Harmonisierung und Stärkung. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken.
Angelika Eispert, Qi-Gong-Lehrerin
Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule **R4101**
Mo, 26.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 90 €

Qi Gong – Heilsame Bewegung

Gleicher Kurs wie oben, für Anfänger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken.
Angelika Eispert, Qi-Gong-Lehrerin
Deutsches Hopfenmuseum Wolnzach, Elsenheimerstraße 2 **R4102**
Di, 27.02.24, 09.30 – 11.00 Uhr, 12 x, 90 €

ENTSPANNUNG

Achtsamkeitswandern im Höger Forst

Lernen Sie die Natur als Mittel zur Reduktion von Stress zu nutzen und psychisch im Gleichgewicht zu bleiben. In Zeiten von Hektik und Leistungsanspruch kann es vermehrt zu einem Burnout durch Arbeits- und Privatleben kommen. Beim Üben nehmen wir unsere Atmung und Körperempfindungen bewusst wahr und können dies über diesen Weg auch in unseren Alltag integrieren. Dabei können wir präventiv

besser mit stressigen Situationen und negativen Gedanken umgehen. Inhalt des Kurses sind bewusst langsames Gehen und Entspannungsübungen aus dem Qi Gong, gemischt mit Bewegungen aus dem Naturerleben der Indianer Nord- und Südamerikas. Diese dynamischen und harmonischen Bewegungen sind ausgleichend für unser Nervensystem, kommen unserer körperlichen Gesundheit zugute und verbessern unser Konzentrationsvermögen. Es ist für alle Altersgruppen geeignet und setzt keine besondere Kondition oder Körperkraft voraus.
Bitte beachten: Dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe/evtl. ein Insektenschutzmittel mitbringen.
Claus Kramer
Treffpunkt: Wanderparkplatz Höger Forst (an der Holzhütte) **R4103**
Sa, 13.04.24, 14.00 – 16.00 Uhr, 3 x, 35 €

BEWEGUNG

Abwechslungsreiche Gymnastik für Senioren

Fortsetzungskurs, wenige Plätze frei.
Bitte tragen Sie bequeme, lockere Kleidung.
Waltraud Krippner
Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule **R4401**
Mo, 19.02.24, 15.00 – 16.00 Uhr, 18 x, 48 €

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. Am Ende jeder Stunde sorgt ein Stretchingteil für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und –schuhe, Gymnastikmatte und ein Handtuch.
Ingrid Unsinn
Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule **R4409**
Di, 20.02.24, 09.00 – 10.00 Uhr, 15 x, 45 €

Wirbelsäulengymnastik

Mit Schwung und Spaß ins Wochenende! Wirbelsäulenschonende Entspannungs-Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Diese gezielte Gymnastik kann Ihnen helfen, Beschwerden vorzubeugen. Unser Ziel ist es, die abgeschwächten Muskeln zu kräftigen und die zur Verkürzung neigenden Muskeln zu dehnen. Verspannungen werden so abgebaut. Jede Stunde klingt mit einem Entspannungsteil aus.
Rainer Graßl
Preysinghalle Wolnzach **R4412**
Fr, 23.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 36 €

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 **R4417**
Fr, 23.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 36 €

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. Das Beste: Du merkst gar nicht, dass Du trainierst.
Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung, Sportschuhe (möglichst ohne Profil oder Tanz-Sneaker), Handtuch, Getränk.
Birgitta Placzek
Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule **R4418**
Di, 20.02.24, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x, 65 €

SELBST-VERTEIDIGUNG

STARKE KIDS: Realistische und effektive Selbstverteidigung und KICK-BOX-EINHEITEN für Jugendliche (11 – 17 Jahre)

Leider sind Übergriffe jeglicher Art, insbesondere gegen Mädchen und Jugendliche, immer häufiger zu sehen. Das richtige Verhalten in brenzligen Situationen z.B. auf Feiern, in Discos, im Bus, Zug, auf dem Schulgelände, oder auf Volksfesten usw. ist ein wichtiger Bestandteil, um Gewalt zu erkennen und dieser aus dem Weg zu gehen. Wie lerne ich mich selbstbewusst und deeskalierend zu verhalten ohne eine Opferrolle einzunehmen? Sofern ich mich bei Übergriffen, Anmache usw. verteidigen muss, ist eine effektive und konsequente Selbstverteidigung nach Krav Maga unabdingbar. Zusätzlich wird ein selbstbewusstes sicheres Auftreten trainiert.
Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Boxhandschuhe (wenn vorhanden), Getränk.
Michael Gerhardt, Ausbilder und Initiator „Starke Kids" Wolnzach, Krav Maga Full Instructor/ Nina Wörl, Co-Dozentin
Protect Yourself Studio, Hopfenstraße 45 **R4501**
Fr, 01.03.24, 16.30 – 18.00 Uhr,
Sa, 02.03.24, 14.00 – 15.30 Uhr,
Mi, 06.03.24, 17.30 – 19.00 Uhr, 52 €

KREATIVES

Malerei für Erwachsene

Erleben Sie ein breites Angebot aus der Welt der Malerei. Mit verschiedenen Techniken und Hintergründen werden wir Bilder gestalten und Sie können verschiedene Maltechniken wie Acryl, Aquarell, Ölfarben, Pastellkreiden oder Tusche für sich ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Materialkosten (max. 10 Euro) werden im Kurs abgerechnet. Eigenes Material kann auch mitgebracht werden.
Nathalie Ponsot
Mittelschule, Werkraum **R5503**
Mi, 21.02.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 54 €

Gartenstäbe in verschiedenen Formen

Verschiedene Modelle von Gartenstäben wie Schmetterling, Halbsonne, Innenlanze oder eine Flammenform werden auf einer Grundform aus Metall modelliert und dekoriert. Dafür verwenden wir Weidenzweige, Draht, Perlen, Knöpfe, Hölzer und Glaselemente. So entsteht schnell und unkompliziert ein dekoratives Unikat.
Bitte mitbringen: Gartenschere oder Zange (falls vorhanden). Die Materialkosten ab ca. 27 € werden mit der Kursleitung abgerechnet (ohne Glas).
Angelika Lindinger
Mittelschule, Werkraum **R5601**

Sa, 04.05.24, 09.00 – 11.00 Uhr, 11 €

Schnitzkurs für Einsteiger & Fortgeschrittene

Einstieg ins Schnitzen von kleinen Skulpturen oder Figuren, die evtl. auch bemalt werden können. Mindestalter 16 Jahre.
Falls vorhanden mitbringen: Holz für Ihr Werkstück und Schnitzwerkzeuge. Material kann auch im Kurs gekauft und die Werkzeuge können auch geliehen werden (ab 10 €). Rutschfeste, stabile Schuhe tragen!
Nathalie Ponsot
Mittelschule, Werkraum **R5603**
Do, 22.02.24, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 54 €
Kleingruppe, max. 6 Personen.

TEXTILES GESTALTEN

Nähkurs für Anfänger: Bluse und Rock

Du möchtest gerne eine schöne Bluse und einen Rock nähen? Wir beginnen mit einfachen Modellen für Einsteiger oder etwas anspruchsvolleren Modellen für diejenigen mit etwas Erfahrung beim Nähen. Vor dem Kurs bitte Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen für die Beratung zur Materialauswahl (E-Mail: naehtreff1@gmail.com).
Bitte mitbringen: Nähmaschine (Overlock, falls vorhanden), Stoffschere, Fadenschere, Schneiderkreide, Handmaß. Liste kann bei der Kursleitung per E-Mail angefordert werden.
Sandra Braun
Jugendbildungsdorf Wolnzach,
Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte **R6601**
Fr, 01.03.24, 18.00 – 20.30 Uhr, 6 x, 80 €

Nähkurs für Anfänger – auch mit der Overlock

In diesen Anfänger-Nähkurs ist jeder herzlich willkommen, egal ob es sich um das Nähen mit der normalen Nähmaschine oder auch mit der Overlock handelt. Ich freue mich, Euch den Umgang mit der Nähmaschine oder auch der Overlock beizubringen. Auch werde ich Euch bei den ersten Nähprojekten begleiten und euch helfen. Solltet ihr Zuhause noch angefangene Projekte haben und die nicht alleine fertigbekommen, dann ist der Kurs ebenfalls geeignet. Bitte mit der Kursleitung vorab in Kontakt treten unter naehtreff1@gmail.com
Bitte mitbringen: Nähmaschine (Overlock, falls vorhanden), Stoffschere, Fadenschere, Schneiderkreide, Handmaß. Liste kann der Kursleitung per Mail angefordert werden.
Sandra Braun
Jugendbildungsdorf Wolnzach,
Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte **R6603**
Fr, 26.04.24, 18.00 – 20.30 Uhr, 6 x, 80 €

Nähkurs – Sommerkleid

Entwerfe und nähe Dein eigenes Sommerkleid! Egal ob lang oder kurz, egal ob mit Smoken oder mit Rollsaum. Vor dem Kurs bitte Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen für die Beratung zur Materialauswahl und zum Schnittmuster (E-Mail: naehtreff1@gmail.com).
Bitte mitbringen: Nähmaschine (Overlock, falls vorhanden), Stoffschere, Fadenschere, Schneiderkreide, Handmaß. Liste kann der Kursleitung per Mail angefordert werden.
Sandra Braun
Jugendbildungsdorf Wolnzach,
Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte **R6604**
Fr, 21.06.24, 18.00 – 20.30 Uhr, 6 x, 80 €

Nähkurs – Trachtenweste für Herren

Sie wollen Ihren Partner mit einer Trachtenweste ausstaffieren, die evtl. gleich zum eigenen Dirndl passt. Oder Vater und Sohn sollen im Partnerlook auf der nächsten Feier erscheinen? Bei einer Trachtenweste hat man viel Spielraum, um mit den Stoffen zu variieren. So wird es keine Weste von der Stange, sondern ein individuelles Kleidungsstück, das die Blicke auf sich zieht. Ein Schnittmuster wird zur Verfügung gestellt. Vor dem Kurs bitte unbedingt Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen, um die Materialliste zu erhalten (E-Mail: naehtreff1@gmail.com).
Bitte mitbringen: Nähmaschine und passendes Garn, Stoffschere, Fadenschere, Schneiderkreide, Handmaß. Liste kann bei der Kursleitung per E-Mail angefordert werden.
Sandra Braun
Jugendbildungsdorf Wolnzach,
Wendenstr. 4; 2. Stock, Mitte **R6605**
Sa, 29.06.24, 10.00 – 17.00 Uhr, 2 x, 69 €

Nähkurs – Das eigene Dirndl

Die nächste Wiesn kommt bestimmt. Du möchtest Dir dein eigenes Dirndl nähen und die Stoffe für Dein Dirndl selbst zusammenstellen? In dem Kurs lernst Du, wie der Schnitt genau an Dich angepasst wird. Wir fertigen ein Dirndlkleid mit Bluse und Schürze an. So ein Dirndl hat sonst Keine! Ich berate Dich gerne! Die notwendigen Schnittmuster werden von mir gestellt und sind den Größen 32 bis 52 vorhanden. Vor dem Kurs bitte unbedingt Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen, um die Materialliste zu erhalten (E-Mail: naehtreff1@gmail.com).
Bitte mitbringen: Nähmaschine und passendes Garn, Stoffschere, Fadenschere, Schneiderkreide, Handmaß und Stecknadeln. Liste kann bei der Kursleitung per E-Mail angefordert werden.
Sandra Braun
Jugendbildungsdorf Wolnzach,
Wendenstr. 4; 2. Stock, Mitte **R6606**
Sa, 08.06.24, 10.00 – 17.00 Uhr, 3 x, 104 €

Nähkurs – Dessous

Du möchtest gerne Deine eigenen Dessous nähen? Mit eigener Gestaltung und individueller Anpassung? Dann ist der Kurs für Dich das Optimale. Auch für große Größen geeignet. Schnittmuster werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Der Kurs besteht aus sechs Einheiten und man benötigt dazu nur eine normale Nähmaschine. Einen eigenen BH zu nähen ist nicht schwierig und wenn Dich der Kurs angesprochen hat, würde ich mich freuen, wenn du in meinen Dessous-Nähkurs kommst. Ihre Fragen vorab gerne per E-Mail. Vor dem Kurs bitte unbedingt Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen, um die Materialliste zu erhalten (E-Mail: naehtreff1@gmail.com).
Bitte mitbringen: Nähmaschine und passendes Garn, Stoffschere, Fadenschere, Schneiderkreide, Handmaß und Stecknadeln. Materialliste kann der Kursleitung per Mail angefordert werden.
Sandra Braun
Jugendbildungsdorf Wolnzach,
Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte **R6607**
Sa, 13.07.24, 10.00 – 17.00 Uhr, 3 x, 104 €

Garten- & Landschaftsbau

ROTTMAIR

Inhaber Jakob Muthig

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

TOP-100-Optiker 2022/2023

optik-fuchs.de

fuchs

Augenoptik
Contactlinsen
Hörakustik

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

HECHINGER

Baukompetenz seit 1950

HOCH- & TIEFBAU
ENTSORGUNG & CONTAINERDIENST
BAUGERÄTEVERLEIH

Hechinger Bau GmbH
Raiffeisenstr. 4 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm
Fon 08441 8951-0
www.hechinger-gmbh.de

**Abwechslungsreiche Aufgaben?
Spannende Ausbildung?
Bieten wir.**

Aktuell freie Stellen und Ausbildungsplätze finden Sie auf unserer Homepage unter sparkasse-pfaffenhofen.de/karriere.

Interessiert? Hier geht‘s direkt zu unserem Karriereportal – schauen Sie gleich mal rein. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Sparkasse
Pfaffenhofen