



Volkshochschule

Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm



**Fit für die
Zukunft**

**Frühjahr
Sommer
2026**



Leichter leben, lernen, wachsen

Ihr kompetenter Partner für das
Herzstück in Ihrem Zuhause



LEICHT DIE ARCHITEKTURKÜCHE



KÜCHEN
BREITSAMETER

Breitsameter Küchen e.K.
Raiffeisenstraße 35
85276 Pfaffenhofen a.d. Ilm

Tel.: 08441 49960
mail: breitsameter@kuechen.de
www.kuechen-breitsameter.de



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Sommer lädt dazu ein, das Leben leichter zu gestalten, neue Energie zu tanken und die schönen Seiten des Alltags bewusst zu genießen. Lange Tage, viel Licht und die Natur um uns herum schaffen Raum für Begegnung, Bewegung und persönliche Weiterentwicklung, sei es beim Spaziergang durch unsere Heimat oder beim Austausch in einem vhs-Kurs.



Unter dem Jahresmotto **„Fit für die Zukunft“** steht das Sommerprogramm der Volkshochschule im Landkreis Pfaffenhofen unter dem Leitgedanken **„Leichter leben, lernen, wachsen“**. Es lädt dazu ein, neue Energie zu schöpfen, eigene Stärken zu entdecken und frische Impulse für unseren Alltag zu gewinnen.

Ob in Gesundheitskursen, in Sprach- und Berufskursen, in kreativen Workshops oder mit Angeboten zur persönlichen Entwicklung – das vielfältige Programm unterstützt Sie dabei, Körper und Geist in Bewegung zu halten. Lernen bedeutet hier nicht nur Wissenszuwachs, sondern auch Lebensfreude und Begegnung von Mensch zu Mensch.

Die Volkshochschule ist ein verlässlicher Bildungsort in unserem Landkreis, offen für alle Generationen und Lebenslagen. Sie stärkt Eigenverantwortung und Gemeinschaftsinn und ermutigt dazu, Herausforderungen aktiv anzunehmen. Damit leistet sie einen wichtigen Beitrag für einen starken und zukunftsfähigen Landkreis.

Mein herzlicher Dank gilt dem gesamten Team der vhs in der Geschäftsstelle und den Zweigstellen, allen Kursleitungen sowie den Kooperationspartnern. Mit großem Engagement gestalten sie ein Programm, das Mut macht und Perspektiven eröffnet.

Ich lade Sie herzlich ein, das Sommerprogramm zu entdecken und diese besondere Jahreszeit zu nutzen, um leichter zu leben, zu lernen und zu wachsen.

Ihr

Albert Gürtner
Landrat des Landkreises Pfaffenhofen a.d. Ilm

42 Jahre im Dienst der Bildung: vhs Pfaffenhofen hat Irene John in den Ruhestand verabschiedet

Nach 42 Jahren bei der Volkshochschule des Landkreis Pfaffenhofen wurde die vhs-Mitarbeiterin Irene John im Februar in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Im Rahmen einer feierlichen Abschiedsrunde mit den vhs-Kursleitungen und Mitarbeitenden des Landratsamtes wurde Irene John für ihr außergewöhnliches Engagement gewürdigt.



Aktuelle und ehemalige Mitarbeitende der vhs Pfaffenhofen. Mittig vorne: Irene John, links daneben: vhs Leiterin Alice Köstler-Hösl, rechts: ehemaliger vhs Leiter Karl Huber, Mitte hinten: ehemaliger vhs Leiter Peter Sauer.
Foto: Ingrid Wohlsperger

vhs Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

vhs-Geschäftsstelle

Hauptplatz 22
85276 Pfaffenhofen

Auskunft & Kontakt

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

So erreichen Sie uns

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

Anmeldung ab Montag, 13. April 2026, 8.00 Uhr Onlinekurse und zahlreiche Einzelveranstaltungen ab sofort buchbar

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

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

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

Stornierung

Ein Rücktritt von einem Kurs ist bis spätestens 7 Kalendertage vor Kursbeginn möglich. In diesem Fall erstatten wir die bereits bezahlte Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 5 Euro. Der Kurstag selbst wird dabei nicht mitgezählt. Mehr dazu unter „Wichtige Hinweise zu Ihrer Kursteilnahme“ auf Seite 4.

Unterrichtszeiten

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

Ermäßigungen

Einzelheiten dazu unter „Wichtige Hinweise zu Ihrer Kursteilnahme“ auf Seite 4.

Nutzen Sie
die Online-
Anmeldung



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm
V.i.S.d.P.: Alice Köstler-Hösl
Redaktion: Team der Geschäftsstelle
Auflage: 8.000 Stück

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

Bildnachweise:
Landratsamt Pfaffenhofen
pixabay





Gesellschaft

Wirtschaft & Recht	6
Webtalk Demokratie im Gespräch	6
CyberMonday:	7
Fest der Demokratie	7
Elternkurse / Pädagogik	8
Baby und Kleinkind	8
Junge Familie / Eltern	8
Erziehung	8
Kinder und Schule	9
Eltern stärken	10
Psychologie	10
Trauer und Verlust	12
Cinequeer	12
Geschichte	13
Natur – Umwelt – Nachhaltigkeit	13
Heim & Haus	14
Wissenschaft & Technik	16



Beruf

Selbstorganisation	18
Kommunikation	19
Berufliche Praxis	19
Karriereplanung	20
PC-Grundlagen	20
Textverarbeitung	20
Tabellenkalkulation	20
KI und Social Media	20
Sicher im Internet	22
Grafik-Design – Marketing	22
Smartphone	22
Web u. Contentmarketing	22
Social Media	23
Videokonferenzen	23



Sprachen

Deutsch als Fremdsprache	27
Integrationskurse (BAMF)	27
Deutsch als Fremdsprache	28
Laufende Integrationskurse	28
Berufsbezogene Sprachkurse B2	29
Deutsch Prüfungen	30
Deutsch (ohne BAMF-Förderung)	30
Sprachen für Kinder	31
Englisch A1 – Kurse für Anfänger	31
Englisch A2	32
Englisch B1	32
Englisch B2	32
Englisch C1	33
Business English	33
Französisch A1	33
Französisch A2	33
Französisch B1	34
Französisch B2	34
Italienisch A1	34

Italienisch A2

Italienisch B1

Italienisch B2

Italienische Grammatik

Spanisch A1

Spanisch A2

Spanisch B1/B2

Spanisch C1

Japanisch

Kroatisch

Russisch

Türkisch



Gesundheit

Medizinische Themen /	
Naturheilkunde	40
Entspannung & Stressreduktion	41
Yoga	41
Qi Gong – Tai Chi	43
Ernährung	44
Kosmetik & Pflege	45
Gymnastik	46
Gesunder Rücken	46
Feldenkrais & Körperarbeit	47
Zumba	48
Pilates	48
Workout & Bewegung	49
Indoorcycling	50
Fit mit 60 plus	51
Selbstverteidigung	51
Kampfsport	51
Lauftraining	52
Jumping Fitness	52
Sportbootführerschein	52



Kultur

Literatur	55
Kunstgeschichte	55
Malen & Zeichnen	56
Meditatives Malen	57
Gold- & Silberschmieden	58
Kreativ mit Keramik	59
Bildbearbeitung	59
vhs-Filmkunst-Reihe:	
„Der besondere Film“	60
Musik & Gesang	61
Zither	61
Zauberharfe	62
Hörakademie	62
Tanz	63
Kochen, Backen & Genießen	64
Wein	65
Textiles Gestalten	66



Elternkurse/Pädagogik	68
Junge Vhs	68
Sprachen für Kinder	68
Kids Aktiv	69
Reitpädagogik	69
Kids Kreativ	70
Ferienkurse	72



Außenstellen

Baar-Ebenhausen	75
Ernsgraben	76
Geisenfeld	79
Hohenwart	81
Illmünster	84
Jetzendorf	84
Manching	84
Münchsmünster	87
Pörsbach	88
Reichertshausen	88
Reichertshofen	89
Rohrbach	90
Scheyern	92
Schweitenkirchen	94
Vohburg	94
Zweigstelle Wolnzach	96

Impressum	2
-----------	---

Wichtige Hinweise	4
-------------------	---

Hinweise zum Datenschutz	100
--------------------------	-----

Wichtige Hinweise für Ihre Kursteilnahme

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

1. Anmeldung und Vertrag

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

2. Anmeldebestätigung

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

3. Bezahlung

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

4. Stornierung

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

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

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

5. Kursausfall

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

6. Ermäßigungen

Bei Vorlage eines für den Unterrichtszeitraum gültigen Nachweises bei Anmeldung erhalten Auszubildende, Schüler, Studenten, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst und Schwerbehinderte (ab GdB 50%) eine Ermäßigung um 30 % der Kursgebühr. Empfänger von Leistungen nach dem SGB II oder SGB XII sowie Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten gegen Nachweis eine Ermäßigung um 60 % der Kursgebühren. Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten bei der Buchung von Kursen oder Seminaren eine Ermäßigung um 10 % der Teilnahmegebühr. Einzelveranstaltungen (z. B. Vorträge, Konzerte), Kinderkurse, Reisen, Fahrten, Kurse in Kleingruppen (bis 4 Teilnehmende), Kurse die in Kooperation mit Dritten angeboten werden, Integrationskurse und Instrumentalkurse sind von den Ermäßigungsregelungen ausgeschlossen, ebenso Materialkosten.

Eine rückwirkende Ermäßigung ist nicht möglich.

7. Haftung

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

8. Leistungsumfang, Schriftform

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

9. Datenschutz

Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf der Homepage der vhs sowie als gekürzte Fassung hier im vhs-Programmheft Seite 140.

Stand der Informationen: 16.07.2025

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





Gesellschaft

Demo-
kratische
Orte des
Lernens

Demokratische Orte des Lernens

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

Wirtschaft & Recht

Früher in Rente?

Früher den Ruhestand genießen? So wenige Rentenabschläge wie möglich? Sie erfahren wann und unter welchen Voraussetzungen Sie in Rente gehen können und was sich hinter dem Begriff Flexi-Rente verbirgt... online weiterlesen

Maria Nickl, unabhängige Rentenberaterin

Realschule, CK 10 B204

■ 262A1103

Di, 09.06.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 17 € inkl. Skript.

NEU! Begleitetes Fahren ab 17: Kompaktwissen für Eltern



Begleitetes Fahren ab 17 ist ein echtes Erfolgsmodell für die Verkehrssicherheit. Die Theorie ist das eine, doch was im Alltag wirklich auf einen zukommt, weiß vorher meist keiner. Plötzlich sind Sie die Vertrauensperson auf dem Beifahrersitz – eine Rolle, die oft mehr Fragen aufwirft als gedacht. An diesem Abend klären wir alles, was Sie wissen müssen, um souverän zu bleiben... online weiterlesen.

Günter Hies, Fahrschulinhaber.

Realschule, Raum C105

■ 262A1105

Mo, 20.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Finanzworkshop für Erwachsene

Eine umfangreiche Studie offenbart eklatante Wissenslücken der Deutschen beim Thema Finanzwissen. In der Schule wird finanzielles Basiswissen leider auch nicht vermittelt. Anlageprodukte, die „früher“ abgeschlossen wurden, sind in der heutigen Zeit nicht mehr sinnvoll. Der Workshop gibt einen Überblick über die Versicherungen, Möglichkeiten und Strategien der Geldanlagen und erklärt einfache wirtschaftliche Zusammenhänge. Nach dem Kurs kann man beurteilen, inwieweit sich eine Anlage lohnt oder nicht... online weiterlesen

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Brotzeit, Getränk. Skript kann für 6 € bei der Referentin erworben werden.

Astrid von Perponcher, Diplom-Kauffrau, zert. Sachverständige für Ruhestandsplanung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 262A1110

Sa, 13.06.26, 10.00 – 17.00 Uhr, 58 €

Finanzbildung für Familien

Ein guter Plan für Herz und Geldbeutel – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1180_O

Di, 28.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Webtalk Demokratie im Gespräch

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

Barrierefreiheit und Inklusion im Netz: Wo stehen wir in Deutschland? – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1130_O

Mi, 20.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei



Zwischen Selbsthilfe und Radikalisierung – online

vhs-Online-Kooperation ■ 262A1131_O
Mi, 17.06.26, 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Können Kriege gerecht sein? Gewalt als Mittel in den internationalen Beziehungen – online

vhs-Online-Kooperation ■ 262A1170_O
Do, 25.06.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 €

USA – Parteiengeschichte und die Polarisierung der Gesellschaft – online

vhs-Online-Kooperation ■ 262A1171_O
Mi, 29.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

Die Wiederkehr der Imperien – online

vhs-Online-Kooperation ■ 262A1175_O
Mo, 27.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

CyberMonday:

Cyber-Monday: – Wie KI Geschlechterrollen und -Vorurteile verstärkt – online

vhs-Online-Kooperation ■ 262A2395_O
Mo, 18.05.26, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

CyberMonday: ePA und e-Rezept: – die digitale Zukunft der Gesundheitsversorgung – online

vhs-Online-Kooperation ■ 262A2396_O
Mo, 15.06.26, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

CyberMonday: Digital Detox – Urlaub von Smartphone und Internet – online

vhs-Online-Kooperation ■ 262A2397_O
Mo, 22.06.26, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Fest der Demokratie

Demokratie feiern: Ein Festival für alle Sinne im Bürgerpark

Demokratie ist weit mehr als nur ein Kreuz auf einem Wahlzettel – sie ist lebendiger Austausch, Vielfalt und das gemeinsame Gestalten unserer Zukunft. An diesem Tag erwartet die Besucherinnen und Besucher ein Festival-Tag, der politische Bildung und moderne Jugendkultur auf Augenhöhe zusammenbringt. Während auf der Hauptbühne namhafte Bands und regionale Newcomer für sommerliche Festival-Vibes sorgen, bieten verschiedene Pavillons Raum für Begegnung und Bildung. Die vhs Pfaffenhofen bereichert das Programm an diesem Tag mit zwei interaktiven Workshops. Hier finden Interessierte einen offenen Raum für kontroverse Diskussionen mit Respekt oder können in entspannter Atmosphäre eine Gesellschaft mit der Methode Lego Serious Play bauen.

Bürgerpark Pfaffenhofen ■ 262A1195
Sa, 04.07.26, ab 16.00 Uhr (Open End), gebührenfrei



Reparatur & Wartung Fenster, Türen & Rolläden Austausch Dichtungen

Fa. Fenstermann Pfaffenhofen
Inh. Patrick Piroso

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

Elternkurse / Pädagogik

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

Baby und Kleinkind

Offener Babytreff

Sind Sie werdende Eltern oder haben bereits Kinder im Alter von null bis drei Jahren? Im offenen Babytreff haben Sie die Möglichkeit, andere Eltern zu treffen, Erfahrungen zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen.

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

Team der KoKi – Fachberatungsstelle für die junge Familie, Koki Pfaffenhofen

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

■ 262A1261

Einmal monatlich mittwochs von 9.30 – 11.00 Uhr, nächste Termine: 01.04.26, 06.05.26, 03.06.26, 01.07.26, 05.08.26, 02.09.26, Teilnahme gebührenfrei

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

Gesund und lecker – So gelingt Kinderernährung im Alltag – online

Für Eltern von Kindern zwischen 3 und 8 Jahren.

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1289_O

Mi, 10.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Zwergensprache: Sich über Kindergebärden verstehen im Handumdrehen – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1291_O

Sa, 13.06.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 11 €

Junge Familie / Eltern

Die Kosten für die Lehrkräfte werden vom Projekt „Junge Eltern/Familien“ vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten getragen. Weiter Angebote online unter: www.alef-ip.bayern.de/ernaehrung/familie

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

Viola Baier, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Treffpunkt: Adolf-Rebl-Schule

■ 262A4212

Teil 1 Abenteuer Wohnzimmer: Di, 19.05.26, 16.15 – 17.45 Uhr, Adolf-Rebl-Schule – kleine Turnhalle

Teil 2 Bewegungsspaß mit und ohne Musik: Di, 16.06.26, 16.15 – 17.45 Uhr, Adolf-Rebl-Schule – kleine Turnhalle

Teil 3 Raus in die Natur: Di, 14.07.26, 16.15 – 17.45 Uhr, Treffpunkt Brücke an der Adolf-Rebl-Str.

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

Achtung! Unterschiedliche Treffpunkte.

Erziehung

Von „Nein“ zu „Ja, ich kann“: Kleinkinder in der Autonomiephase verstehen und fördern – online

Für Eltern von Kindern zwischen 2 und 4 Jahren.

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1297_O

Do, 16.07.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Medien in der Familie

Online-Infoveranstaltung für Eltern von 3- bis 6-Jährigen mit Ergänzungen zu unter 3-Jährigen.

Im familiären Umfeld lernen Kinder schon frühzeitig digitale Medien kennen und nutzen. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns in das Thema Mediennutzung im Krippen- und Kindergartenalter einzutauchen.

Claus Lindner, Referent des Medienpädagogischen Referentennetzwerks Bayern

Onlinekurs

■ 262A1235_O

Di, 05.05.26, 19.00 – 21.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen. Das Projekt wird gefördert von der Bayerischen Staatskanzlei.



Vom Umgang mit dem Taschengeld – online

Für Eltern von Kindern und Jugendlichen.

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1282_O

Mo, 11.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Geschwisterliebe und Geschwisterstreit – Wege zu Harmonie im Familienalltag – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1283_O

Di, 12.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Langeweile im Kindesalter – Warum Kinder Raum für eigene Ideen brauchen – online

Für Eltern von Kindern zwischen 2 und 7 Jahren.

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1287_O

Do, 21.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1295_O

Mo, 06.07.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Kinder und Schule

Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen – online

Für Eltern mit Kindern im Grundschulalter.

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1280_O

Mi, 29.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1284_O

Mi, 13.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1286_O

Mi, 20.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm

Öffnungszeiten Geschäftsstelle Pfaffenhofen

Montag bis Donnerstag 08.00 Uhr - 12.00 Uhr u. 13.00 Uhr - 16.00 Uhr

Freitag 08.00 Uhr - 12.00 Uhr



Behälterausgabe Pfaffenhofen für Selbstabholer (nach Terminvereinbarung)

Dienstag 08.00 Uhr - 11.00 Uhr | Donnerstag 14.00 Uhr - 16.00 Uhr

Behälterlager Raiffeisenstr. 6, 85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm

Behälterausgabe Wertstoffhof Vohburg für Selbstabholer (nach Terminvereinbarung)

Mittwoch 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Regensburger Str. 40, 85088 Vohburg



BEHÄLTER
AN- / ABMELDEN



BEHÄLTERBESTAND
ÄNDERN



REPARATURAUFTRAG



BANKVERBINDUNG
ÄNDERN



KONTAKTDATEN
ÄNDERN



GEBÜHRENBESCHIED
ANSCHEN

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

Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Pfaffenhofen a. d. Ilm

Raiffeisenstraße 19 · 85276 Pfaffenhofen · Tel.: 08441 7879-50

Fax: 08441 7879-79 · E-Mail: info@awp-paf.de · Web: www.awp-paf.de

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



Kinder spielend fördern: Ein Wegweiser zur Schulfähigkeit – online

vhs-Online-Kooperation

Mi, 17.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

■262A1292_O

Eltern stärken

Kindheit im Gepäck – Wie Bindungserfahrungen uns im Elternsein prägen – online

vhs-Online-Kooperation

Mo, 18.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

■262A1285_O

Balanceakt Familie – Wie Kinder das Gleichgewicht verändern und ein gutes Zusammenleben möglich ist – online

Vom Paar zur Familie – das bringt große Veränderungen mit sich. Sie erfahren, wie ungewollte Abhängigkeiten entstehen und wie man durch klare Absprachen und Wege ein harmonisches Familiensystem gestaltet, das sich gut anfühlt.

vhs-Online-Kooperation

Mi, 06.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

■262A1281_O

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

vhs-Online-Kooperation

Di, 09.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

■262A1288_O

Mental Load erkennen & Stress reduzieren – Entlastung für Eltern – online

vhs-Online-Kooperation

Mo, 29.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

■262A1293_O

Ich und wir, Selbstmanagement für Frauen – für Eltern und Interessierte – online

Die allermeisten Frauen tragen die Hauptlast der familiären Organisation und verlieren dabei ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen, zu vertreten und in den Alltag zu integrieren – ohne das Familiensystem zu belasten.

vhs-Online-Kooperation

Mi, 01.07.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

■262A1379_O

Mutausbruch – Ihr Umgang mit der Elternwut – online

Kennen Sie das? Ein Moment im Alltag kippt – das Kind macht nicht mit, Sie sind müde, alles wird zu viel – und plötzlich ist sie da: die Wut. Hier lernen Sie, woher Elternwut wirklich kommt, wie Sie sie als Signal verstehen und sich im Moment regulieren können.

vhs-Online-Kooperation

Di, 07.07.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

■262A1296_O

Erste Hilfe gegen Stress – Sofort-Strategien für den Familien-Alltag – online

vhs-Online-Kooperation

Do, 02.07.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

■262A1294_O

Psychologie

Weitere Online-Vorträge finden Sie auch online auf der vhs-Homepage. Hier stellen wir ständig neue Themen ein – ein Blick auf die Homepage lohnt sich somit immer!

Resilienz – Gestärkt durch Krisen

Im Kurs lernen wir die Faktoren der Resilienz durch abwechslungsreiche Übungen, spannende Einblicke und kleine Transferaufgaben für den Alltag kennen und stärken somit unser seelisches Immunsystem.

Sarah Kaindl, Heilpädagogin und Resilienz-Coach

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Sa, 18.04.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 45 €

■261A1308

Wie sage ich es richtig? – Typenorientierte Kommunikation leicht gemacht

Möchten Sie lernen, wie Sie besser mit anderen kommunizieren können? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich selbst und andere besser verstehen. Das Modell SIZE Success hilft Ihnen dabei. Durch praktische Übungen entdecken Sie, wie Sie Ihre Sprache und Formulierungen besser auf die Bedürfnisse anderer Menschen abstimmen, ohne dabei unpersönlich zu werden. Sie bleiben authentisch und verbessern gleichzeitig Ihre Kommunikation und Motivation.

Ralf Klocke, Coach und Business-Trainer

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 18.04.26, 9.00 – 17.00 Uhr, 59 €

■261A1313



Raus aus dem Stress! Musikalische Fantasiereise

Entspannen Sie nach einem stressigen Tag bei einer musikalischen Fantasiereise. Klangschaalen und virtuose Akustikgitarre versetzen Sie sanft in angenehme Schwingungen. Eine geführte Meditation/Fantasiereise führt Sie ganz zu sich und auf eine entspannende Reise in Ihre Fantasie.

Sabine Beck, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A1315

Do, 30.04.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 11 €

Die ‚andere Sprache‘ – Was uns Gesicht und Gestik sagen – online

vhs-Online-Kooperation

Di, 05.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

■ 262A1380_O

Spontan werden im Alltag durch Improtheater

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

Stanislav Holoubek

Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51,

Mi, 06.05.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 72 €

■ 262A1304

Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit durch Positive Psychologie – online

vhs-Online-Kooperation

Do, 07.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

■ 262A1378_O

ALLE TRÜMPFE IN DER HAND

Sharing und Stadtbus – gemeinsam unschlagbar



Entdecke jetzt
das komplette
Mobilitätsangebot.





Gesunde Abgrenzung – So geht's! – online

Ständige Reize, volle To-do-Listen, kaum Zeit für sich selbst? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie bewusste Abgrenzung der erste Schritt zu mehr Ruhe und Stressbewältigung sein kann.

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1370_O

Mo, 08.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Hack your Nervensystem – kleine Übungen zur Selbstregulation

Das autonome Nervensystem (ANS) ist verantwortlich für viele lebenswichtige Vorgänge in unserem Körper – es steuert Erregung und Entspannung und ist somit maßgeblich an unserem Befinden und Verhalten beteiligt. Dennoch sind wir den Zuständen des ANS nicht ausgeliefert. In diesem Kurs lernen Sie durch theoretische und praktische Inputs, wie Sie Ihr Nervensystem regulieren können.

Sabine Beck, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A1311

Do, 11.06.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 17 €

Glücklich und zufrieden leben: Was kann ich selbst dafür tun? – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1381_O

Mi, 24.06.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 11 €

ADHS bei Erwachsenen? – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1376_O

Di, 30.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Trauer und Verlust

NEU! Bring Licht in deine Gefühle – Die 7 Grundemotionen verstehen und nutzen

Unsere Gefühle sind wertvolle Wegweiser. In diesem Vortrag entdecken die Teilnehmenden die sieben Grundemotionen nach Paul Ekman – Freude, Trauer, Wut, Angst, Überraschung, Ekel und Verachtung – und lernen, wie wir sie bewusster wahrnehmen und für unser Wohlbefinden nutzen können.

Ein inspirierender Einstieg in die Welt der Emotionen.

Diana Fuchs-Schlamp, Psychologische Beraterin und Lebensberaterin

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 262A1319

Mi, 29.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 €

NEU! Trauer verstehen – Die vier Phasen nach Verena Kast

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust. Dennoch fühlen sich viele Menschen in dieser Zeit unverstanden.

Dieser Vortrag beleuchtet die vier Phasen der Trauer nach Verena Kast und hilft, Trauerprozesse zu verstehen – bei sich selbst und bei anderen.

Ein Abend für Trauernde, Angehörige und alle, die sensibel begleiten möchten.

Diana Fuchs-Schlamp, Psychologische Beraterin und Lebensberaterin

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 262A1320

Mi, 06.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 €

NEU! Verluste und wie wir damit umgehen können – Wege durch Veränderung und Neubeginn

Nicht nur der Tod eines Menschen löst Trauer aus. Auch das Ende einer Beziehung, der Verlust von Arbeit, Gesundheit oder Lebenssinn kann uns tief erschüttern.

In diesem Vortrag geht es darum, Verluste in ihren vielen Facetten zu verstehen, Gefühle anzunehmen und Wege zum Loslassen und Neubeginn zu finden.

Diana Fuchs-Schlamp, Psychologische Beraterin und Lebensberaterin

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 262A1321

Mi, 20.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 €

Cinequeer

Cinequeer Pfaffenhofen – Die Queerfilmnacht

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

Queer Pfaffenhofen e.V.

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A1334

Nächste Termine: 11. April, 9. Mai, 13. Juni, 10. Oktober 2026, 8 € je Termin, Filmtickets ausschließlich an der Abendkasse verfügbar.

Geschichte

Die Rosenkriege – Kampf um die Thronfolge zwischen den Häusern Lancaster und York Englische Geschichte – online

vhs-Online-Kooperation
Di, 21.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

■ 262A1690_O

England unter Heinrich VIII. Englische Geschichte – online

vhs-Online-Kooperation
Di, 28.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

■ 262A1691_O

Elisabeth I. und der Fall Maria Stuart Englische Geschichte – online

vhs-Online-Kooperation
Di, 12.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

■ 262A1692_O

Oliver Cromwell und seine Zeit Englische Geschichte – online

vhs-Online-Kooperation
Di, 19.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

■ 262A1693_O

Königin Victoria und das Viktorianische Zeitalter Englische Geschichte – online

vhs-Online-Kooperation
Di, 09.06.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

■ 262A1694_O

Natur – Umwelt – Nachhaltigkeit

Anpassung an den Klimawandel – welche Werkzeuge bietet die Digitalisierung? – online

vhs-Online-Kooperation
Mi, 06.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

■ 262A1890_O

Heimat entdecken: Die verborgene Schönheit der Nöttinger Viehweide und Badertaferl

Ein Kleinod unserer Heimat mit allen Sinnen entdecken – unter diesem Motto laden Martina Freund (Gebietsbetreuung am LRA) und Tobias Hennige (Biodiversitätsberater am LRA) zur Führung durch das Naturschutzgebiet „Nöttinger Viehweide“ nahe Geisenfeld ein. Ausgerüstet mit Neugier und Entdeckergeist erkunden wir das üppige Frühlingsgrün, beobachten bunte Schmetterlinge und bestaunen knorrige Eichengestalten. Unterschiedliche Lebensräume fügen sich hier harmonisch aneinander und bieten Flora und Fauna einzigartige Bedingungen.

Die Einzigartigkeit und besondere Schönheit des Gebiets den Bürgern zu vermitteln, ist eines der Ziele des Kooperationsvertrags Nördlicher Feilenforst. Der Landkreis Pfaffenhofen und die BaySF setzen sich dabei gemeinsam für den Erhalt, die Förderung und die Weiterentwicklung dieser alten Kulturlandschaft ein.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk sowie evtl. Sonnen-, Mücken- und Zeckenschutz. Bitte seien Sie 10 Minuten vor Kursbeginn am Treffpunkt.

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

Treffpunkt: Nöttinger Viehweide (100 m nördl. Nötting, westl. der Straße)

Sa, 09.05.26, 14.00 – 16.30 Uhr, 7 € Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre 3 €.

■ 262A1800

AUTOHAUS
HEINZLMAIR



DACIA

Wir sind für Sie da.

Persönlich, kompetent und jederzeit.

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

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

www.heinzlmair.de



Kleine Kräuter- und Schwammerl-Pirsch für Familien

Eine Exkursion für Erwachsene und Kinder, die mehr über die Pilze und Kräuter unserer Region erfahren wollen! Gemeinsam durchstreifen wir den Wald, suchen, bestimmen und sammeln essbare Gewächse. Dabei lernen wir auch, wie sich essbare und giftige Pilze unterscheiden lassen. Geschichten rund um Wald und Pilze runden die Exkursion ab. Bitte mitbringen: Taschenmesser, kleiner Korb, regenfeste, lange Oberbekleidung (wg. Zecken), festes Schuhwerk.

Bernhard Scholz

Treffpunkt: Arche Noah

Bistumer Weg 5

■ 262A1821

Sa, 09.05.26, 10.00 – 12.00 Uhr, 16 € pro erw. Person. Kinder bis 14 Jahre (nur in Begleitung eines Elternteils): 5 €.

Nachtspaziergang: Glühwürmchen, Fledermäuse und Sterne rund um Fönbach

Wenn der Tag zur Ruhe kommt, beginnt draußen eine zweite, oft übersehene Welt: Glühwürmchen leuchten zwischen Wiesen und Hecken, Fledermäuse jagen lautlos über den Wegen, Nachtfalter schwirren durch die Dämmerung und über uns öffnet sich der Sternenhimmel. Bei dieser sommerlichen Abendwanderung gehen wir gemeinsam auf Entdeckungstour und schärfen den Blick (und das Ohr) für das Leben in der Nacht. Dabei erfahren Sie, warum Dunkelheit ein eigener Lebensraum ist, welche Rolle nächtliche Ruhe und natürliche Finsternis für die Artenvielfalt spielen und mit etwas Glück hören wir sogar ein Käuzchen.

Hinweise: Bitte festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und falls man im Dunklen schlecht sieht, eine kleine Taschenlampe/Stirnlampe (möglichst mit Rotlicht oder gedimmt) mitbringen. Die Veranstaltung findet bei geeigneter Witterung statt.

Kornelia Haslbeck, M.Sc. Angewandte Umweltwissenschaften

Treffpunkt: Pfarrheim Fönbach

■ 262A1852

Fr, 03.07.26, 20.30 – 22.30 Uhr, 9 €, Kinder können kostenfrei mitgenommen werden und müssen nicht extra angemeldet werden.

Heim & Haus

NEU! Bränden vorbeugen – Brände bekämpfen



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

Florian Niesl

Rentamtsaal im Landratsamt

■ 262A1901

Sa, 13.06.26, 8.00 – 10.30 Uhr, 75 €

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

Sicherheit, Vorsorge und Erste Hilfe in außerordentlichen Notlagen – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A1160_O

Fr, 08.05.26, 16.00 – 17.30 Uhr, 9 €

Teilnehmen von zu Hause aus!



Regens Wagner

Wir bieten:

Beratung und Information rund um das Thema Behinderung
Freizeit und Bildung für Menschen mit und ohne Behinderung:

Begegnungsangebote, Ausflüge, Reisen und mehr

Schulbegleitung: Begleitung für SchülerInnen mit Behinderung im Schulalltag, auch in Schulvorbereitenden Einrichtungen, Kindergarten oder Studium

Regens-Wagner Offene Hilfen Pfaffenhofen



Wir suchen:

Engagierte Ehrenamtliche, die gerne Neues erleben und Abenteuer lieben

Schul- und Individualbegleitungen in Teilzeit im Landkreis Pfaffenhofen (und Landkreis Freising)

Regens Wagner Stiftung Hohenwart | Ambergerweg 25 | 85276 Pfaffenhofen | Telefon 08441- 85956 -240

Offene-hilfen-pfaffenhofen@regens-wagner.de

<https://regens-wagner-hohenwart.de/unsere-angebote-fuer-menschen-mit-behinderung/offene-hilfen/offene-hilfen-pfaffenhofen/>



unsere Energie!

BÜRGERENERGIE^{eG}

IM LANDKREIS PFAFFENHOFEN A.D.ILM

**Deine Energie,
Deine Zukunft.
Mach mit!**

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

AB
130⁰⁰
EUR
MITGLIED
WERDEN



Werde Teil der
Bürgerenergiegenossenschaft
für den Landkreis Pfaffenhofen!

www.beg-paf.de





Wissenschaft & Technik

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

vhs-Online-Kooperation

Fr, 24.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 15 €

■ 262A1990_O

Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick – Materie Quanten Teil 1: Eigenschaften der Materie und die Quantenmechanik – online

vhs-Online-Kooperation

Di, 14.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

■ 262A1991_O

Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick – Genetik Teil 2: Die Genetik – Entzifferung der DNA – online

vhs-Online-Kooperation

Di, 21.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

■ 262A1992_O

Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick – Energie

Teil 3: Die Energie – Grundlage allen Lebens – online

vhs-Online-Kooperation

Di, 28.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

■ 262A1993_O

Faszination Weltall

Teil 1: Die Ausdehnung des Universums und die Hubble-Konstante – online

vhs-Online-Kooperation

Do, 23.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

■ 262A1994_O

Faszination Weltall

Teil 2: Aktuelle Forschungsergebnisse aus der Astronomie – online

vhs-Online-Kooperation

Mo, 04.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

■ 262A1995_O

VHS-KURS- LEITUNG GESUCHT

Jetzt informieren!

vhs.landkreis-pfaffenhofen.de



Wie werde ich Kursleitung





Beruf

Fit für den Beruf –
Weiterkommen
mit der vhs



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

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

Selbstorganisation

Aufräumcoaching – Innere Klarheit durch äußere Ordnung

Wir werden uns gemeinsam in diesem Kurs auf die spannende Mission des Aufräumens begeben, inspiriert von Marie Kondo der „Aufräum-Päpstin“ um unseren eigenen Wohnraum lebens- und liebenswerter machen... online weiterlesen

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Sofia Stächelin

Realschule, Raum C106

■ 262A2102

Do, 16.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x, 52 € inkl. Materialkosten für Unterlagen.

NEU Storytelling: Die Kunst des beeindruckenden Erzählens – online

Geschichten haben die Kraft, Menschen zu berühren, zu begeistern und zu überzeugen – weit mehr als bloße Fakten. Ob in Präsentationen, Meetings, Verkaufsgesprächen oder im privaten Gespräch: Wer seine Botschaft in eine gute Story verpackt, bleibt im Kopf und im Herzen seiner Zuhörer. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie fesselnde Geschichten entwickeln, die Aufmerksamkeit gewinnen und nachhaltig wirken. Sie entdecken, wie Sie mit Struktur, Emotionen und Bildern Ihre Botschaften lebendig gestalten – und so Ihre Wirkung spürbar steigern...online weiterlesen.

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs

■ 262A2102_O

Mi, 15.04.26, 18.30 – 21.30 Uhr, 75 €

NEU Stressbewältigung und Resilienz – online

Termindruck, ständige Erreichbarkeit, hohe Erwartungen – Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Doch wie gelingt es, trotz Belastungen ruhig zu bleiben, klar zu denken und sich nicht aus der inneren Balance bringen zu lassen? Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen – und sie lässt sich trainieren. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Stressquellen erkennen, gezielt abbauen und Ihren persönlichen Energiehaushalt stärken... online weiterlesen.

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs

■ 262A2103_O

Do, 07.05.26, 18.30 – 21.30 Uhr, 75 €

NEU! Körpersprache verstehen: Sicher auftreten, dynamisch wirken, Menschen entschlüsseln – online

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

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs

■ 262A2104_O

Do, 11.06.26, 18.30 – 21.30 Uhr, 75 €

Fit
für die
Zukunft

weiter kommen
mit der vhs



Kommunikation

Rhetorik und Kommunikation – Das richtige Sprechen und die richtige Bewegung

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

Wir widmen uns den allgemeinen und spezifischen Fragestellungen der Rhetorik: Wie stehe ich richtig vor einer Gruppe? Was mache ich mit meinen Händen? Wie setze ich meine Stimme ein... online weiterlesen

Nora Oeser

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7
Fr, 08.05.26, 17.00 – 21.00 Uhr, 39 €

■ 262A2107

Prokrastination verstehen und auflösen

Kennst du diese Endlosschleife aus Aufschieben, schlechtem Gewissen und dem festen Vorsatz, es beim nächsten Mal anders zu machen? In diesem Workshop schauen wir gemeinsam hinter die Kulissen der Prokrastination – auf Gehirn, Gefühle und Bedürfnisse. Du lernst, deinen inneren Kritiker zu beruhigen und mit Leichtigkeit neue, stimmige Strategien zu entwickeln. Interaktiv, alltagstauglich und für alle geeignet.

Bitte mitbringen: Brotzeit u. Getränk, Schreibmaterial, etwas zum Beschäftigen der Finger wie z.B. zum Kritzeln oder Häkeln...

Maria Seidenkranz, Redakteurin

Großer Seminarraum OG, Spitalstr. 7
Sa, 09.05.26, 9.00 – 15.00 Uhr, 45 €

■ 262A2110

Souverän und überzeugend präsentieren – online

vhs-Online-Kooperation

Di, 21.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

■ 262A2180_O

Souveränität – sich selbstsicher fühlen und souverän auftreten – online

vhs-Online-Kooperation

Fr, 08.05.26, 16.00 – 21.00 Uhr, 48 €

■ 262A2181_O

Überzeugen in 30 Sekunden – Kreativitätsmethode Elevator-Pitch Online-Training

vhs-Online-Kooperation

Di, 12.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

■ 262A2182_O

Berufliche Praxis

Tastschreiben für Schüler und Erwachsene

Es ist möglich, das Tastschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Durch multisensorisches Lernen werden unterschiedliche Sinne angesprochen, wobei das logisch rationale Denken ebenso wie das bildhafte Vorstellungsvermögen berücksichtigt werden. Eine abwechslungsreiche Methode, die viel Spaß macht und durch praktisches Üben in entspannter Atmosphäre zum Erfolg führt. Wer täglich eine Viertelstunde übt wird schon bald schneller und sicherer. Für Alle, die bisher nur wenige Finger beim Tippen eingesetzt haben und nun auf das 10-Finger-System umstellen möchten oder noch gar keine Erfahrungen beim Schreiben auf der Tastatur besitzen. Geeignet ab 10 Jahre und Erwachsene!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Farbstifte.

Silvia Kaltenegger

Realschule, Raum C014

Di, 09.06.26, Do, 11.06.26, Di, 16.06.26, Do, 18.06.26, 17.30 – 20.30 Uhr, 108 € inkl. Buch und Kopien.

Kurs ist nicht ermäßigbar.

■ 262A2201



Ihre Jobplattform für den Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm



Karriereplanung

Beratung im Rahmen des Projekts „Weiterbildung initiieren“

Die beiden Weiterbildungsinitiatorinnen Theresa Sophia Pindl und Astrid Brikmann beraten im Rahmen des Projekts „Weiterbildung initiieren“ Beschäftigte und Unternehmen in Kelheim und im nördlichen Oberbayern hinsichtlich Fördermöglichkeiten zu Weiterbildungen. Die Beratung erfolgt kostenfrei und trägerneutral. Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme per E-Mail oder telefonisch: wbi-kelheim@vhs-weiterbildungsakademie.de oder 09441/175098-20 bzw. 21. Mehr Informationen unter: <https://www.komm-weiter.bayern.de>.

vhs Weiterbildungsakademie / Astrid Brikmann

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **262A2290**

Mi, 08.07.26, 15.00 – 17.00 Uhr, kostenlos

PC-Grundlagen

Wege aus dem Chaos: Dateien und Ordner clever organisieren

Eine gut strukturierte Dateiablage spart Zeit und Nerven – ob im Beruf oder privat. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Daten unter Windows sicher speichern, übersichtlich sortieren und schnell wiederfinden.

Sie erfahren, wie Sie:

den Windows-Explorer als „Butler“ für Ihre Dateien nutzen
Ordner und Unterordner sinnvoll anlegen und benennen
Dateien sicher auf dem USB-Stick speichern, kopieren und verschieben

Verknüpfungen erstellen und Ihre Dokumente auch ohne langes Suchen jederzeit griffbereit haben.

Zudem lernen Sie moderne Speichermöglichkeiten wie die Cloud kennen.

Der Kurs richtet sich an alle, die im Umgang mit Ordnern und Dateien noch unsicher sind und ihre Ablage optimieren möchten. Zahlreiche Übungen am PC oder auf dem eigenen Laptop helfen Ihnen, das Gelernte sofort anzuwenden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014

■ **262A2302**

Mi, 06.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 49 € inkl. Skript.

Textverarbeitung

Word-Tabellen: Professionell und effizient arbeiten

Tabellen in Word sind praktische Helfer für viele Aufgaben – vom Lebenslauf bis zur Rechnung. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie in Word ansprechende Tabellen erstellen und Tabulatoren richtig einsetzen. Der Kurs richtet sich an alle, die Word sicherer nutzen und ihre Dokumente professionell aufbereiten möchten.... Online weiterlesen

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014

■ **262A2322**

Mo, 04.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 49 € inkl. Skript.

Tabellenkalkulation

Excel leicht gemacht – Ihr Einstieg in die Tabellenkalkulation

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Microsoft Excel. Sie erstellen Tabellen, erfassen und bearbeiten Daten, nutzen einfache Formeln und gestalten Ihre Arbeitsblätter übersichtlich. Schritt für Schritt gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit dem Programm – ideal für Beruf, Alltag oder private Projekte. Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC. Steigen Sie ein und entdecken Sie, wie einfach Excel sein kann.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014

■ **262A2330**

Fr, 19.06.26, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 20.06.26, 9.00 – 15.30 Uhr, 102 € inkl. Buch.

KI und Social Media

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

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

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Realschule, Raum CK10

■ **262A2303**

Fr, 08.05.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €



Chat GPT verstehen & anwenden – Aufbaukurs

Vertiefen Sie Ihre ChatGPT-Kenntnisse! Im Aufbaukurs lernen Sie fortgeschrittene Befehle, kreative Anwendungen und die Nutzung der KI-Bilderstellung... online weiterlesen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät (Laptop oder Tablet) mit. WLAN ist vor Ort verfügbar.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Realschule, Raum CK10

■ **262A2304**

Do, 21.05.26, 18.00 – 20.30 Uhr, 20 €

ChatGPT verstehen & anwenden – Einsteigerkurs 65+

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – und mit ChatGPT steht jedem ein leistungsfähiger digitaler Helfer zur Verfügung. In diesem Kurs lernen Interessentinnen und Interessenten ab 65 Jahren Schritt für Schritt, wie ChatGPT funktioniert, wie man den Chatbot nutzt und welche Möglichkeiten er bietet.

Bitte bringen Sie Ihr Tablett, Mobiltelefon, oder Notebook mit installiertem Chat GPT mit.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ **262A2305**

Fr, 22.05.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €

Künstliche Intelligenz für Senioren – Chancen und Risiken

Künstliche Intelligenz (KI) begleitet uns schon heute – oft unbemerkt. Dieses Treffen hilft Ihnen, KI zu verstehen und die Vorteile und Risiken der KI für Senioren zu entdecken... online weiterlesen.

Arvid Rosinski

Realschule, Raum C106

■ **262A2312**

Sa, 09.05.26, 9.00 – 13.30 Uhr, inkl. 30 Min Pause. Preis: 14 €

NEU! Künstliche Intelligenz im Alltag sinnvoll anwenden

In diesem Kurs lernst du, wie du Künstliche Intelligenz im Alltag praktisch und sinnvoll einsetzt – ohne Technik-Frust. Wir schauen uns gemeinsam konkrete Anwendungen an, die gern auch auf deinen Erfahrungen basieren können. Wir lernen Texte schneller zu erstellen, Informationen besser zu strukturieren, Reisen/Termine zu planen und einfache Entscheidungen vorzubereiten... online weiterlesen.

Arvid Rosinski

Realschule, Raum C106

■ **262A2313**

Sa, 27.06.26, 10.00 – 12.00 Uhr, 2 x, 28 €

Zentrum für Weiterbildung | 

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

Computerkurse – Office Paket 365

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

Tagesseminare und Einzelunterricht

Digitale Resilienz

Wir leben in einer Welt, die immer digitaler wird. Wir nutzen das Internet, soziale Medien, E-Mail, Cloud-Dienste – sowohl im Beruf als auch privat. Das bringt viele Vorteile, aber auch neue Risiken mit sich.

Sie erhalten einen Leitfaden, wie Sie digitale Resilienz systematisch in Ihren Alltag integrieren können. Sie sind besser gewappnet gegen Herausforderungen und stärken Ihre digitale Kompetenz.

Tages- und Vormittagsseminare. Kurstermine auf Anfrage.

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



Entitäten & Schema.org für mehr KI-Sichtbarkeit – Aufbaukurs

vhs-Online-Kooperation
Fr, 26.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

■ 262A2370_O

Sicher im Internet

Browser sicherer nutzen und alternative Suchmaschinen entdecken – online

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Browser datensparsamer und sicherer einstellen. Am Beispiel von Mozilla Firefox auf Windows und Android zeigt der erfahrene Kursleiter, wie Sie die Standard-Suchmaschine ändern und datenschutzfreundliche Alternativen einbinden. Außerdem erfahren Sie, mit welchem Verhalten und welchen zusätzlichen Einstellungen und Erweiterungen Sie Ihre Sicherheit erhöhen und welche weiteren Browser-Alternativen sinnvoll sein können. Ziel ist es, konkrete Tipps kennenzulernen, die Sie direkt auf Ihrem Gerät umsetzen können.

vhs-Online-Kooperation
Do, 02.07.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

■ 262A2308_O

Grafik-Design – Marketing

NEU! Videoclips mit Canva erstellen

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Canva Videoclips designen und erstellen wollen. Sie lernen, wie man Elemente animiert, Elemente und Texte ein-/ausblendet, wie Videos eingebunden und geschnitten werden, mit Übergängen einzelne Szenen überblendet und wie man mit Audio (Musik, Sprache) das Video vertonen kann. Nötige Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Canva und Zugang zu einem Canva-Account.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und einen Laptop oder ein Smartphone mit Zugang zu Ihrem E-Mail-Account mit.

Ottmar Baumer, Mediendesigner & Dipl. Ing.
Realschule, Raum C005

■ 262A2342

Sa, 18.07.26, 9.00 – 13.00 Uhr, 45 € inkl. Skript.

Smartphone

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

Komoot ist ein Routenplaner und eine Navigations-App, die auch kleine Nebenstrecken und Wanderwege kennt und sich daher bestens für die Planung und Durchführung von Rad- und Wandertouren eignet. Es können eigene Touren geplant oder Tourenvorschläge verwendet werden. Im Kurs werden die kostenlosen Funktionen erklärt und auf erweiterte Versionen und Funktionen von Komoot eingegangen. Voraussetzung: sichere Kenntnisse im Umgang mit dem eigenen Mobiltelefon.

Bitte mitbringen: Schreibununterlagen, Mobiltelefon mit installierter Komoot-App und mobilem Internetzugang.

Sabine Dauber

Realschule, Raum C109

■ 262A2350

Mo, 04.05.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 32 €

Web u. Contentmarketing

Website fit für Google Technik ohne Fachchinesisch – Einsteigerkurs – online

Worum geht es? Sie entwickeln aus Ideen einen einfachen, realistischen Redaktionsplan für SEO und Content Marketing und machen Sichtbarkeit planbar... Online weiterlesen

vhs-Online-Kooperation
Fr, 08.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

■ 262A2383_O

Themen planen wie Profis Redaktionsplan für SEO und Content Marketing – Einsteigerkurs – online

Worum geht es? • Ideen finden und bewerten, Suchthemen, Saison und Zielgruppe passend auswählen. • Themen clustern, Hub und Spokes sinnvoll ordnen... online weiterlesen

vhs-Online-Kooperation
Fr, 22.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

■ 262A2384_O

SEO-Grundlagen: Sichtbar in KI-Antworten – Einsteigerkurs

Grundprinzipien der KI-Suche verständlich erklärt und Maßnahmen, mit denen eigene Inhalte eher in Antworten auftauchen – online

Worum geht es?

Sie verstehen, wie Antworten von ChatGPT und ähnlichen Systemen entstehen und welche Signale die Sichtbarkeit eigener Inhalte erhöhen. Ziel ist ein sicherer Einstieg und pragmatische erste Maßnahmen.

Agenda

vhs-Online-Kooperation

■ 262A2385_O

Sa, 13.06.26, 13.00 – 16.00 Uhr, 29 €

Social Media

Smart Surfer – Soziale Medien im Netz – online

Soziale Netzwerke sind virtuelle Marktplätze. Hier kann man jederzeit und von fast überall in Kontakt mit anderen sein, Neuigkeiten auszutauschen und Ereignisse miteinander teilen. In diesem Modul geht es um Social Communitys, Microblogs wie Twitter, Weblogs, Influencer:innen, Stolpersteine im Datenschutz, Urheberrechte und Werbekennzeichnung.

vhs-Online-Kooperation

■ 262A2392_O

Mo, 18.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Informationskompetenz erlernen – online

In diesem Impulsvortrag erhalten Sie praxisnahe Tipps wie Sie Informationskompetenz aufbauen. Sie lernen, wie sich Suchergebnisse, Onlinequellen und Social-Media-Beiträge besser beurteilen lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Fake-News, manipulierte Bilder, Deepfakes und Kettenbriefe erkennen und wie Sie ihr eigenes Image im Netz bewusst gestalten.

vhs-Online-Kooperation

■ 262A2394_O

Do, 09.07.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Videokonferenzen

Zoom intensiv: Funktionen und Methoden für erfolgreiche Meetings

In diesem Kurs lernen Sie Zoom umfassend kennen. Wir zeigen alle wichtigen Funktionen von Bildschirmfreigabe und Chat über Breakout-Räume bis hin zu Abstimmungen und Reaktionen... online weiterlesen

vhs-Online-Kooperation

■ 262A2393_O

Do, 07.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei



Die Montessori Betreibergesellschaft Pfaffenhofen mbH
sucht für die Montessori-Schule Pfaffenhofen
- staatlich anerkannte private Grundschule –
ab sofort oder ab September 2026 in
Teilzeit oder Vollzeit

eine Grundschullehrkraft (m/w/d)

Wer wir sind:

ein kleines, multiprofessionelles Team –
offen, inspiriert, flexibel und selbstbestimmt.

Was wir bieten:

Arbeit nach den Prinzipien von Maria Montessori
eine herzliche Schulfamilie
kostenfreie Mittagsbetreuung für Kinder unserer Mitarbeitenden
Wertschätzung und kollegiale Unterstützung
Unterstützung beim Erwerb des Montessori-Diploms
Interesse? Dann bewirb dich bei uns.

Montessori Betreibergesellschaft Pfaffenhofen mbH

Postfach 1332, 85263 Pfaffenhofen

oder per Mail an gf-montessori@mm-paf.de

vhs business

Professionelle Seminare für Unternehmen

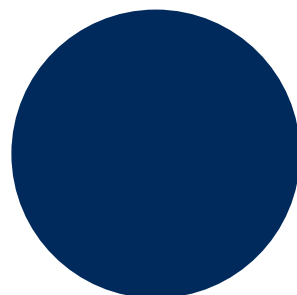


Sprechen Sie uns an –
Wir unterstützen Sie gerne!

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

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

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





Sprachen



In der Welt
zu Hause



In der Welt zu Hause

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

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

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

Wie geht's weiter?

Zunächst melden Sie sich zu dem Kurs Ihrer Wahl an. In unseren Sprachkursen können Sie sich dann am ersten Unterrichtstermin ein Bild von dem Sprachniveau des Kurses machen. Sollte der Kurs Ihrem Kenntnisstand doch nicht entsprechen, können Sie nach dem ersten Kurstermin kostenfrei in einen anderen Kurs wechseln oder innerhalb von drei Tagen Ihre Kursbuchung stornieren. 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.

Wie viel kostet der Kurs?

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

Beratung

Fremdsprachen (außer Deutsch)

Melanie Bayerlein, (Tel. 08441 27-4560)

Deutsch als Fremdsprache

Lucie Nothnagel (Tel. 08441 27-449)

Niveaustufen für alle Sprachkurse

nach dem **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen**

Grundstufe

Anfänger – A1

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

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

Grundlegende Kenntnisse A2

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

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

Mittelstufe

Fortgeschrittene Sprachverwendung – B1

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

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

Selbstständige Sprachverwendung – B2

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

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

Aufbaustufe

Fachkundige Sprachkenntnisse – C1

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

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

Annähernd muttersprachliche Kenntnisse – C2

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

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



Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse (BAMF)



Was ist ein Integrationskurs?

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

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

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

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

Gebühr: 1 Modul (100 Unterrichtsstunden) kostet ohne Förderung 430 € (Zahlung in 3 Raten möglich). Mit Förderung durch das BAMF kostet 1 Modul nur 229 € oder ist sogar kostenfrei.

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

Selbstzahler können teilnehmen, sofern freie Kursplätze zur Verfügung stehen.

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

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

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

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

Anmeldung zum Integrationskurs:

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

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

So können Sie die Zulassung zum Integrationskurs selbst beantragen:

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



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

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

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

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

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

Kontakt:

vhs-Büro Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, Integrationsverwaltung: Tel. 08441 274008

Deutsch als Fremdsprache

Laufende Integrationskurse

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

Alphabetisierungskurs – Modul 3

Julia Oswald

Haus der Begegnung, Raum 207
Ab Mo, 18.05.26, 8.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 4

Julia Oswald

Haus der Begegnung, Raum 207
Ab Do, 16.07.26, 8.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 12

Gayane Brutyan

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Ab Mi, 22.04.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 1

Lucie Nothnagel

Haus der Begegnung, Raum B203
Ab Di, 09.06.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 4

Sevil Kusdemir Akcay / Timea Erzsebet Simf

Realschule, Raum B201
Ab Mi, 06.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 4

Diana-Florina Birsan

Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203
Ab Do, 11.06.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 4

Victoria Meyer / Marija Kovac

Realschule, Raum B212
Di, 23.06.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Deutsch-Kurse Übersicht der Niveaustufen

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

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



Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5

Alina Byelogurova

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

Ab Di, 05.05.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5

Sevil Kusdemir Akcay / Timea Erzsebet Simf

Realschule, Raum B201

Ab Mo, 20.07.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Merje Kraus / Inna Pirog

Realschule, Raum C110

Ab Mo, 13.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Alina Byelogurova

Realschule, Raum C114

Ab Di, 28.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Eszter Steger

Seminarraum csu-Geschäftsstelle

Ab Mo, 22.06.26, 9.00 – 12.15 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Alina Byelogurova

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

Ab Do, 16.07.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Orientierungskurs

Merje Kraus / Inna Pirog

Realschule, Raum C110

Ab Di, 23.06.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Orientierungskurs

Sabine Thron

Haus der Begegnung, Raum 201

Ab Fr, 26.06.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Orientierungskurs

Alina Byelogurova

Realschule, Raum C114

Mo, 13.07.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Berufsbezogene Sprachkurse B2

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

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

Berufsbezogener Sprachkurs Deutsch B2 mit Brückenelement

Dieser neu beginnende berufsbezogene Deutschkurs B2 mit Brückenelement umfasst 500 Unterrichtsstunden und baut unmittelbar auf den Integrationskurs (B1) auf. Arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge werden kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet. Sie erweitern ihre Sprachkenntnisse für den Alltag, aber auch für alle wichtigen Kommunikationsfelder in der Arbeitswelt und der Ausbildung.

Wer kann teilnehmen?

Sie müssen arbeitssuchend gemeldet sein und/oder beziehen Leistungen nach SGB II (Hartz IV) oder SGB III (Arbeitslosengeld). Oder Sie suchen eine Ausbildungsstelle, befinden sich bereits in der Ausbildung oder Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.

Dies gilt für

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

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

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



Deutsch Prüfungen

Deutsch Test A2 – Sprechen

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

Deutsch-Test für Zuwanderer

Prüfung Deutsch B1

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

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

Deutsch Prüfung TELC B1

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

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

Test „Leben in Deutschland“ oder „Einbürgerungstest“

Der Test besteht aus 33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung und den Lebensverhältnissen in Deutschland. Davon sollen Sie für den erfolgreichen Abschluss des Integrationskurses und für den Nachweis zur Einbürgerung

17 Fragen richtig beantworten (Bearbeitungszeit 60 Minuten). Zum Verständnis sind mindestens Deutschkenntnisse auf Niveau B1 erforderlich (vgl. Infos zu den Sprachkursen). Der Test kann beliebig oft wiederholt werden. Im Internet können Sie einen Übungstest online kostenlos durchführen unter www.bamf.de.

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

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

Deutsch (ohne BAMF-Förderung)

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger A1.1

Ein neuer Anfängerkurs für Teilnehmende ohne oder nur mit geringen Vorkenntnissen. Sie leben in Deutschland und brauchen die deutsche Sprache für den Alltag oder den Beruf? Dann ist der Kurs perfekt für Sie. Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt. Unsere Dozentin Frau Melanie Moormann freut sich auf eine erfolgreiche Lernzeit!

Lehrbuch:

Schritt für Schritt in Alltag und Beruf, Hueber Verlag, ISBN: 9783190110872

Melanie Moormann

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **262A3216**
Mo / Fr, 04.05.26 – 24.07.26 (1x in der Woche), 9.00 – 10.30 Uhr, 20x, 160 € bei 7 -10 Tn, 200 € bei 5 – 6 Tn



Mein Name ist Melanie Moormann. Ich habe Germanistik und Pädagogik studiert und an mehreren Grundschulen „Deutsch als Zweitsprache“ unterrichtet.



Deutsch als Fremdsprache B2

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

Bettina Schnell

Realschule, Raum B214

■ **262A3224**

Mi, 10.06.26, 18.00 – 19.30 Uhr (1x in der Woche), 8 x, 80 € bei 7-10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Sprachen für Kinder

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

Englisch A1 – Kurse für Anfänger

NEU! Englisch für den Neueinstieg – Easy English Upgrade A1.1 (ab Lekt. 1)

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! Kurs für Anfängerinnen und Anfänger und für Personen, die noch einmal ganz von vorn beginnen möchten.

Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2).

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **262A3351**

Di, 05.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

NEU! Englisch für Wiedereinsteiger*innen A1

Sie haben Englisch in der Schule gehabt? Das ist aber lange her. Wir fangen noch einmal von vorne an. In einer kleinen interaktiven Runde wenden wir das Gelernte sofort beim Sprechen an. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus spielerischen Elementen, die den Lernstoff ergänzen und bereichern. Don't worry, come in and have fun!

Ohne Kursbuch.

Dina Lesser

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **262A3301**

Mi, 22.04.26, 10.30 – 12.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 8 Tn

Englisch geringe Vorkenntnisse – Easy English Upgrade A1.1 (ab Lekt. 11/12)

Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Mehrsa Vatanparast

Realschule, Raum B215

■ **262A3353**

Mi, 29.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Englisch A1 – Easy English Upgrade A1.1 (ab Lekt. 6/7)

Aller Anfang muss nicht schwer sein! Wir tasten uns in einer entspannten Atmosphäre mit viel Mut zur Lücke und hoffentlich jeder Menge Spaß an die englische Sprache heran. Ob Einsteiger oder Wiedereinsteiger, alle sind willkommen.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 9783016226732) erst nach der ersten Kursstunde.

Mareike Sedlmeier

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **262A3355**

Fr, 12.06.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 104 € bei 4 Tn

English Conversation – Easy English A1.2 (ab Lekt. 5)

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

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

Dina Lesser

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ **262A3357**

Di, 05.05.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs.landkreis-pfaffenhofen.de





Englisch A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 26.

Easy English Upgrade A2.1 (ab Lekt. 3/4)

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

Bruce MacDonald

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **262A3359**
Do, 07.05.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn,
80 € bei 7 – 15 Tn

Easy English Upgrade A2.1 (ab Lekt. 6/7)

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

Mehrsa Vatanparast

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **262A3361**
Mo, 04.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn,
80 € bei 7-15 Tn

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

Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Easy English Upgrade A2.2 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122720-3).

Mehrsa Vatanparast

Realschule, Raum B215 ■ **262A3363**
Mi, 06.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn,
100 € bei 5 – 6 Tn

NEU! Englisch für Wiedereinsteiger*innen (A2/B1) in den Sommerferien (Konversationskurs)

In diesem Kurs wiederholen und festigen wir unsere Englischkenntnisse, der Fokus liegt dabei auf der englischen Konversation. Ohne Lehrbuch! Don't worry, come in and have fun!

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

Dina Lesser

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **262A3300**
Mo, 03.08.26 bis Fr, 14.08.26, jeweils 19.00 – 20.30 Uhr,
100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Englisch B1

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B1 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A2 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 26.

Easy English Upgrade B1.2 (ab Lekt. 7/8)

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

Bruce MacDonald

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **262A3367**
Do, 07.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Thursday Evening Conversation (B1/B2)

In this class we will discuss interesting subjects that either you will bring forward, like culture, music, films and books or even politics or I will present short texts (mainly articles from SPOTLIGHT magazine and BUSINESS Spotlight) and we will discuss these. You will also get some grammar tips if you like, but we will actually concentrate on the speaking parts. No book needed.

Bettina Schnell

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **262A3372**
Do, 03.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x, 104 € bei 4 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn

Englisch B2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe B1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 26.

GO FOR IT! B2 (ab Lekt. 4)

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über solide Grundkenntnisse gemäß Niveau-Stufe B1 verfügen. Bitte bringen Sie mit: Schreibmaterial; das Lehrbuch GO FOR IT! B2 (Hueber-Verlag, ISBN 9783190429400) bitte erst nach der ersten Kursstunde besorgen.

Beate Städtler

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **262A3373**
Do, 07.05.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 6 x, 48 € bei 7 – 12 Tn, 60 € bei 5 – 6 Tn



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.

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

Hilary Werner

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **262A3375**
Do, 23.04.26, 8.50 – 10.20 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn,
100 € bei 5 – 6 Tn

Life Upper – Intermediate

Wir arbeiten mit dem Buch Life Upper-Intermediate, aber lesen zwischendurch ein Kapitel des Buches ‚Best of Crime Stories‘ von PONS (ISBN 978-3-12-562994-3). Dabei nehmen wir auch die Möglichkeit wahr, über allgemeine Themen zu reden und Konversationen zu üben.

Bitte bringen Sie mit: Life Upper-Intermediate Cornelsen Verlag (ISBN 9781337286244) und Schreibmaterial.

Hilary Werner

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **262A3377**
Di, 21.04.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn,
100 € bei 5 – 6 Tn

English Conversation (B2)

Bitte bringen Sie mit: Vokabelheft, Schreibmaterial und 2 € für Kopien.

Nicola Hayer

Haus der Begegnung, Raum 207 (2. Stock) ■ **262A3379**
Fr, 08.05.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 15 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn

Englisch C1

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 ■ **262A3389**
Mo, 04.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x, 48 € bei 7 – 12 Tn,
60 € bei 5 – 6 Tn

Business English

Business English (B1) – Kursfortsetzung – online

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die beruflich Englisch sprechen und / oder verstehen müssen. Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Trimester. Quereinsteigende sind mit entsprechenden Vorkenntnissen herzlich willkommen.

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

Dr. Christoph Schiebel

Onlinekurs ■ **262A3390_O**
Mi, 29.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn,
100 € bei 5 – 6 Tn.

Französisch A1

Voyages neu A1 (ab Lekt. 9)

Fortsetzung des Kurses. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Voyages neu A1 (Klett Verlag, ISBN 978-312-529412-7) erst nach der ersten Kursstunde.

Gayane Brutyan

Realschule, Raum C108 ■ **262A3401**
Mo, 27.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn,
80 € bei 7-15 Tn

Französisch A2

Chapeau! A2 (ab Lekt. 12)

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk für Niveau A2, aber oft wiederholen / üben wir Themen, die in der Regel für das A1 Niveau relevant sind, daher sind auch Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen herzlich willkommen. Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündliche Kommunikation. Bitte kaufen Sie das Buch Chapeau! A2 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103434-4) erst nach der ersten Kursstunde.

Gayane Brutyan

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **262A3405**
Di, 28.04.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn,
80 € bei 7 – 15 Tn



Französisch B1

Lektürekurs Französisch (Niveau B1)

Éric-Emmanuel Schmitt: Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran

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

Bitte bringen Sie mit: Éric-Emmanuel Schmitt, Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran (Reclam, ISBN 978-3-15-009118-0).

Lisa Schmaus

Realschule, Raum C109

■ **262A3409**

Di, 05.05.26, 18.15 – 19.45 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 10 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn

Französisch B2

Tout simplement parler en français (B2)

Eine gute Gelegenheit, Ihre Französischkenntnisse in entspannter Atmosphäre wieder aufzufrischen und zu vertiefen. Im Vordergrund steht immer das sichere Sprechen. Joignez-vous à nous! Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse (mind. gemäß Mittelstufe B1).

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

Sébastien Raguin

Realschule, Raum B204

■ **262A3411**

Mo, 04.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 7 x, 56 € bei 7 – 12 Tn, 70 € bei 5 – 6 Tn

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



Italienisch A1

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

Starten Sie mit uns zu einem neuen Kurs für Anfängerinnen und Anfänger. Hier lernen Sie, Bekanntschaft mit Italienerinnen und Italienern 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 (Hueber, ISBN 978-3-19-005647-7) sollten Sie erst nach dem ersten Kurstermin kaufen.

Bernd Duschner

Realschule, Raum C105

■ **262A3551**

Mo, 27.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

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

Ein Kompaktkurs für 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! Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus spielerischen Elementen, die den Lernstoff ergänzen und bereichern.

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

Dina Lesser

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **262A3501**

Mo, 03.08.26 bis Fr, 14.08.26, jeweils 17.30 – 19.00 Uhr, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

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

Bitte legen Sie bereit: Dieci A1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7).

Alessia Vella

Onlinekurs

■ **262A3553_O**

Mi, 29.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x (kein Unterricht am 10.06.2026), 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn



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

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

Bernd Duschner

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **262A3555**

Di, 28.04.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen – Dieci A1 (ab Lekt. 7)

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

Bernd Duschner

Realschule, Raum C105

■ **262A3557**

Mo, 27.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Lust auf Italienisch? – Espresso 1 (ab Lekt. 6/7)

In einer kleinen Gruppe von 8 Personen lernen wir interaktiv und mit viel Spaß und Einsatz besonders das Sprechen! Viele aktive Übungen runden den Kurs ab. Coraggio coraggio! Bitte kaufen Sie das Buch Espresso 1 (Hueber, ISBN 9783190054381) erst nach dem ersten Kurstag.

Dina Lesser

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ **262A3559**

Di, 05.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 8 Tn

Italienisch A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 26.

Italienisch grundlegende Kenntnisse A2 – Dieci A2 (ab Lekt. 1)

Fortsetzung des Kurses mit einem neuen Kursbuch, der ideale Zeitpunkt für einen Neueinstieg! Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend A1 sind herzlich willkommen. Gemeinsam lernen wir die italienische Sprache weiter und lernen Land und Leute kennen.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Dieci A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-045647-5) erst nach der ersten Kursstunde. Bitte mitbringen: einen Schreibblock und einen Schnellhefter für Zusatzblätter, 4 € Kopierkosten.

Bernd Duschner

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **262A3563**

Di, 28.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

NEU! Italienisch grundlegende Kenntnisse A2 – Dieci A2 (ab Lekt. 1) – online

Neu beginnender Kurs für Wiedereinsteiger*innen, die bereits die Niveaustufe A1 erreicht haben. In diesem Kurs lernen Sie weiter 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. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Dieci A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-045647-5) erst nach der ersten Kursstunde.

Alessia Vella

Onlinekurs

■ **262A3567_O**

Mo, 27.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x (kein Unterricht am 08.06.2026), 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Italienisch grundlegende Kenntnisse A2 – Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 5/6)

Wir haben uns bisher den Grund-Wortschatz und die wichtigsten Grammatikregeln des Italienischen erarbeitet. Nun starten wir mit vollen Segeln in die Sprachstufe A2! Laufend wird der Unterricht mit Liedern und Geschichten ergänzt. Bitte bringen Sie mit: Schreibblock und einen Schnellhefter für Zusatzblätter, Lehrbuch Nuovo Espresso 2 (ISBN 978-3-19-225439-0), Kopierkosten 4 €.

Dr.phil. Francesca Krammer-Keck

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **262A3571**

Mi, 06.05.26, 16.00 – 17.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch für Fortgeschrittene – Con Piacere nuovo A2 (ab Lekt. 5/6)

Wir haben schon die Sprachebene A2 erreicht und wollen nun in neuer Besetzung dieses Sprachniveau mit einem neuen Lehrbuch, nämlich „Con piacere nuovo A2“ vertiefen und festigen. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch „Con Piacere nuovo A2“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7) erst nach der ersten Kursstunde. Bitte mitbringen: 3 € Kopiergeld.

Dr.phil. Francesca Krammer-Keck

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **262A3573**

Do, 30.04.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



Italienisch B1

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

Wir wiederholen und festigen unser Wissen. Wir lesen, besprechen und diskutieren über Themen in der Zeitschrift ADESSO o. ähnliches. Zugleich wiederholen und festigen wir Lektionen/Teile vom Lehrbuch Nuovo Espresso 2. Immer aktuell und den Bedürfnissen der Gruppe abgestimmt. Quindi, se non ADESSO, quando? Ti aspetto!

Das Lehrwerk/Zeitschrift wird in der ersten Kursstunde vorgestellt.

Maria Rosaria Castaldi

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A3577

Mo, 27.04.26, 12.30 – 14.00 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7 – 15 Tn

Italienisch B2

NEU! Leggiamo insieme un libro Pinocchio von Carlo Collodi

Lassen Sie sich mitnehmen in ein Lesevergnügen für Jung und Alt in einfacher italienischer Sprache: PINOCCHIO von Carlo Collodi, ein Meisterwerk der italienischen Kinderliteratur, weltweit in 250 Sprachen übersetzt, als Bühnenstück gestaltet, als Musical vertont, verfilmt von Walt Disney! Die ehemalige Rundfunksprecherin Francesca Krammer-Keck aus dem zweisprachigen Südtirol liest mit Ihnen die Geschichte jenes hölzernen Bengels, der seinem Vater zuerst viel Kummer macht, weil ihm die Schule gar nicht gefällt, bis er sich im Umweg über gefährliche Abenteuer in einer fantastischen Welt sprechender Tiere und zahlreicher Versuche eines Besseren besinnt. Materialliste online.

Dr.phil. Francesca Krammer-Keck

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 262A3585

Mo, 20.04.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch für Fortgeschrittene B2

Wir üben mit dem neuen Lehrwerk Nuovo Espresso 3 und viel Spaß weiter die Grammatik, den Wortschatz und besonders das SPRECHEN. Lebendige Elemente ergänzen und bereichern den Unterricht. Coraggio, coraggio!

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Nuovo Espresso 3 (Hueber Verlag, ISBN 9783192254406) erst nach der ersten Kursstunde.

Dina Lesser

Realschule, Raum C108

■ 262A3583

Mi, 06.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5-6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Conversazione italiana

Wir lernen die italienische Sprache in einer entspannten Atmosphäre. Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Wörterbuch.

Silvana Rosaria Sciacca

Realschule, Raum C109

■ 262A3589

Mi, 29.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 7 – 8 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn

Italienische Grammatik

Italienisch intensiv – Aussprache – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A3501_O

Fr, 22.05.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €

Italienisch intensiv – Aggettivi e pronomi possessivi – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A3502_O

Fr, 31.07.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 16 €

Italienisch Intensiv – Artikel – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A3503_O

Do, 23.07.26, 8.30 – 10.30 Uhr, 16 €

Italienisch intensiv – Pronomen ganz einfach verstehen – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A3504_O

So, 10.05.26, 13.00 – 16.00 Uhr, 1 x, 48 €

Spanisch A1

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 Teilnehmende erwerben binnen kurzer Zeit eine Grundlage der spanischen Sprache. Materialliste und weitere Informationen online.

**Mario Diaz Gavier**

Realschule, Raum C113

■ **262A3601**

Sa, 25.04.26, 10.00 – 13.15 Uhr (15 Minuten Pause), 6 x (kein Kurstag am 2. Mai), 120 € bei 5 – 6 Tn, 96 € bei 7 – 15 Tn

**Spanisch sehr geringe Vorkenntnisse –
Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 3)**

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

Mario Diaz Gavier

Realschule, Raum C108

■ **262A3602**

Di, 28.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 7 x, 56 € bei 7 – 15 Tn, 70 € bei 5 – 6 Tn

**Spanisch geringe Vorkenntnisse –
Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 5/6)**

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

Carolina Perales

Realschule, Raum C113

■ **262A3604**

Mi, 06.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

**Spanisch geringe Vorkenntnisse –
Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 9)**

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

Mario Diaz Gavier

Realschule, Raum B202

■ **262A3608**

Mo, 27.04.26, 18.15 – 19.45 Uhr, 7 x, 56 € bei 7 – 15 Tn, 70 € bei 5 – 6 Tn

Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 10/11)

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

Carolina Perales

Realschule, Raum C113

■ **262A3610**

Mo, 04.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch A2

Perspectivas ¡Ya! A2 (ab Lekt. 12/13)

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

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

Carolina Perales

Realschule, Raum C113

■ **262A3620**

Di, 05.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Spanisch B1/B2

Español conversación/gramática (B1/B2)

Kurs für Fortgeschrittene. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Hörverstehen.

Bitte bringen Sie mit: 5 € für Kopien.

Yolanda Böhm

Realschule, Raum C106

■ **262A3631**

Mo, 27.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch C1

Conversación en español – Spanisch C1

¿Quieren practicar su español de una manera interesante, fácil y amena? Los invito entonces a hablar conmigo de toda clase de temas. En este curso de nivel avanzado vamos a practicar una buena base de gramática, ampliaremos nuestro vocabulario leyendo artículos interesantes de revistas y periódicos actuales. Así como mejoraremos nuestro oído escuchando canciones y audiolibros. Voraussetzung: Mindestens Vorkenntnisse entsprechend der Mittelstufe B2 (vgl. Infos zu den Sprachkursen). Bitte bringen Sie mit: 5 € für Kopien.

Yolanda Böhm

Realschule, Raum C106

■ **262A3641**

Mo, 27.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn



Japanisch

Japanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (Fortsetzung ab Kapitel 2/3)

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

Aiko Polster

Realschule, Raum B204

■ **262A3700**

Di, 28.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Kroatisch

NEU! Kroatisch/ Bosnisch/ Serbisch für Anfängerinnen und Anfänger

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

Bitte kaufen Sie den PONS-Reisesprachführer Kroatisch (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-518145-8) erst nach der ersten Kursstunde. Bitte mitbringen: 3 € Kopierkosten.

Faruk Hot

Realschule, Raum C106

■ **262A3702**

Mi, 06.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Kroatisch mit „Nema problema Band 1“ (ab Lekt. 12)

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmende, die Ihre soliden Kenntnisse erweitern möchten sind auch herzlich willkommen. Wir werden den gelernten Stoff wiederholen und mit dem Buch weiterarbeiten, um die Kultur dieses wunderschönen Landes besser kennen zu lernen.

Bitte bringen Sie mit: Kroatisch lernen? Nema Problema – Band I, Joachim Hubig Verlag, ISBN: 978-3-9810940-0-8.

Faruk Hot

Realschule, Raum C106

■ **262A3703**

Mi, 06.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Russisch

Russisch – 12. Semester

Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechen der Niveaustufe A1 (vgl. Infos zu den Sprachkursen) sind herzlich willkommen.

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

Tatjana Vavruk

Realschule, Raum C106

■ **262A3710**

Di, 21.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 12 Tn

Russisch mit System (Fortgeschrittene)

Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend der Niveaustufe A2 (vgl. Infos zu den Sprachkursen) sind herzlich willkommen.

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

Tatjana Vavruk

Realschule, Raum B209

■ **262A3711**

Mo, 20.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Türkisch

NEU! Türkisch für Anfänger*innen – Ne güzel! A1 (ab Lekt. 1)

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

Bitte bringen Sie mit: Lehrwerk „Ne güzel! – Der Türkischkurs“ (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0)

Samira Mara Sever

Realschule, Raum C112

■ **262A3713**

Di, 21.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn



Gesundheit

vhs macht
gesünder!





vhs macht gesünder!

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

Medizinische Themen / Naturheilkunde

Von 40 bis nach der Menopause – Das Hormonkarussell verstehen.

Der Vortrag informiert über die hormonellen Veränderungen bei Frauen ab dem 40. Lebensjahr bis über die Menopause hinaus. Die eigentlichen Wechseljahre beginnen häufig deutlich früher als allgemein angenommen – nicht erst mit der letzten Regelblutung. Sie entwickeln sich schleichend und gehen mit körperlichen und emotionalen Veränderungen einher, die vielfach nicht richtig zugeordnet oder ernst genommen werden. Die Veranstaltung soll helfen, diese Lebensphase besser zu verstehen und einen sachlichen, informierten Umgang damit zu fördern.

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

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

■ 262A4006

Do, 07.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Althergebrachte chinesische Selbstheilungsmeditation

Seit Jahrhunderten nutzen taoistische Mönche Meditationsübungen, um Körper und Geist zu heilen. Auf Basis der Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) lernen Sie in diesem Seminar, wie heilende Laute und einfache Bewegungen die fünf Hauptorgane entgiften, die Abwehrkräfte stärken und seelisches Gleichgewicht fördern... online weiterlesen.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A4011

Sa, 18.04.26, 9.00 – 14.00 Uhr, 2 x, 79 €

Japanisches Waldbaden im Frühling

Tauche mit allen Sinnen ein in die Waldatmosphäre und stärke deine Gesundheit mit Bewegungs- und Atemübungen, Meditation und Achtsamkeitseinheiten. Ein ganzheitliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Material: Matte, Decke, kleines Kissen und etwas zu Trinken, sowie bequeme dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. Sitzkissen.

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

Waldspielplatz 1, 85276 Hettenshausen ■ 262A4018
Sa, 09.05.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 20 €

Darmgesundheit und Stoffwechsel – Mikronährstoffe

80% unseres Immunsystems befinden sich im Darm. Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit – er beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem, die Psyche und das allgemeine Wohlbefinden. Wie kann ich den Fettstoffwechsel ankurbeln über die Ernährung? Läuft der Darm auf Sparflamme kann er nur noch geringe Mengen an Nährstoffen aufnehmen und typische Volkskrankheiten wie Darmerkrankung, Autoimmunkrankheit, Unverträglichkeit u.v.m. entstehen... online weiterlesen. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Christian Brandl, Ernährungsberater

Realschule, Raum C112 ■ 262A4019

Mi, 24.06.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Erste-Hilfe aus der Natur – online

vhs-Online-Kooperation ■ 262A4080_O

Do, 07.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Reizdarm und Verdauungsbeschwerden – was hilft im Alltag? – online

vhs-Online-Kooperation ■ 262A4081_O

Do, 18.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Die elektronische Patientenakte für alle – online

vhs-Online-Kooperation ■ 262A4090_O

Do, 11.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €



Das digitale Gesundheitswesen in der Praxis – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A4091_O

Do, 21.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Telemedizin – Welche Bedeutung hat Sie für das Gesundheitssystem? – online

vhs-Online-Kooperation

■ 262A4092_O

Mo, 29.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Entspannung & Stressreduktion

Achtsamkeitsmeditation – Intensivkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für all jene gedacht, die schon erste Erfahrungen mit Achtsamkeitsmeditation oder anderen Entspannungsverfahren sammeln konnten und einen wöchentlichen Termin außerhalb der eigenen vier Wände zum „Abschalten und Runterkommen“ wünschen... online weiterlesen

Sabine Bauer, Dipl. – Psychologin

vhs Hauptplatz 12, Gesundheitsraum

■ 262A4102

Fr, 19.06.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 6 x, 45 €

NEU! Breathwork – dein Tool für weniger Stress und mehr Gesundheit

Gestresst? Müde? Ausgelaugt? Unser Atem beeinflusst maßgeblich, wie wir uns fühlen: Konzentration, Stresslevel, Energie und sogar unser Wohlbefinden hängen davon ab, wie wir atmen. Gerade im Alltag, in dem wir oft unbewusst zu flach oder zu schnell atmen, kann bewusstes Atemtraining helfen, das Nervensystem zu regulieren... online weiterlesen.

Caroline Cinar

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 262A4103

Sa, 25.04.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 10 €

Methoden zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Entspannung

Lassen Sie die Woche in Ruhe ausklingen und starten Sie entspannt ins Wochenende! In diesem Kurs finden Körper und Geist zur Balance – mit sanften Bewegungen, wohltuenden Dehnungen und einfachen Achtsamkeitsübungen. Kommen Sie zur Ruhe, bauen Sie Stress ab und tanken Sie neue Energie! Elemente aus Yoga und Sotai (japanische Heilgymnastik) in Verbindung mit Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, sowie verschiedenen Meditations- und Atemtechniken helfen Ihnen dabei... online weiterlesen.

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

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 262A4110

Sa, 13.06.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 20 €

Yoga

Yoga trifft Entspannung

Ein Kurs für Alle, die Yoga üben möchten und Entspannung suchen. Geeignet auch für den Einstieg ohne Vorkenntnisse. Mit sanften, leicht in den Alltag zu integrierenden Übungen und einer Tiefenentspannung mit der jede Kursstunde ausklingt, erlernen Sie Stück für Stück zur Ruhe zu kommen... online weiterlesen.

Ursula Grimm, Yoga-Trainerin, Psychologische Beraterin und Entspannungstherapeutin

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 262A4111

Do, 11.06.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 6 x, 59 €



PETER SAMMETINGER
NATURHEILPRAXIS
Für Osteopathie & Naturheilkunde



25 JAHRE IM DIENSTE DER GESUNDHEIT
Individuell – Natürlich – Handgemacht

PETER SAMMETINGER
HEILPRAKTIKER

Am Schmiedberg 8
85276 Pfaffenhofen

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

info@sammetinger.eu | www.sammetinger.eu



Yoga & Stretch

Sanfte Bewegungen, tiefe Atmung, neue Energie.

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

inFORM GmbH / Sylvia Spaude, Mental Health Coach, Entspannungstrainerin und Wellness-Masseurin

inFORM Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 30 ■ **262A4112**

Di, 26.05.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kooperation inFORM

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

Hatha Yoga für Ein- und Wiedereinsteiger

Yoga ist ein Gesundheitsprogramm für den ganzen Menschen. Wir verbessern die Körperhaltung, stärken die Muskulatur und fördern das Körperbewusstsein und die Koordination. Die ruhigen und leicht zu erlernenden Übungen schulen auch den Geist und helfen ruhiger und Gelassener mit den Anforderungen des Alltags umzugehen... online weiterlesen

Bitte mitbringen: Bequeme lockere Kleidung, Yogamatte, rutschfeste Socken, Handtuch, Decke und ein kleines Kissen, Getränk.

Monika Ott, zert. Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Kurs 1:

Mi, 06.05.26, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x, 82 € ■ **262A4113**

Kurs 2:

Fr, 08.05.26, 17.45 – 19.00 Uhr, 10 x, 82 € ■ **262A4114**

NEU! Hatha-Yoga – Entspannt und Energiegeladen in den Tag!

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, ggf. Decke, Getränk

Yvonne Mietchen, Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Do, 30.04.26, 8.00 – 9.00 Uhr, 10 x, 66 € ■ **262A4115**

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... online weiterlesen.

Maria Neukäufer

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mo, 04.05.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 10 x, 100 € ■ **262A4126**

NEU! Yoga am Abend – Atmung, Entspannung und Körpergefühl

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

Daniela Biechele-Weiß, Yoga-Trainerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mo, 04.05.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 66 € ■ **262A4127**

NEU! Ein Tag nur für Dich – Yoga, Energie und Klang

Ein achtsamer Yoga-Tag zum Auftanken und Entspannen, geeignet für Alle. Die Übungen werden achtsam angeleitet und individuell angepasst. Dieser Tag lädt dazu ein, Körper und Geist in Bewegung und in Ruhe bewusst zu erleben. Wir beginnen mit einer energetisierenden Nach einer gemeinsamen Mittagspause) folgt eine Yogastunde in Verbindung mit den fünf Tibetern, den Abschluss bildet eine Klangschalenmeditation mit Achtsamkeitsimpulsen... online weiterlesen.

Daniela Biechele-Weiß, Yoga-Trainerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 20.06.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 40 € ■ **262A4128**

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 und Stressberaterin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A4158

Di, 05.05.26, 8.45 – 10.00 Uhr, 10 x, 90 €

Tai Chi – Qi Gong

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Teilnehmer der letzten Anfängerkurse. Tai Chi-Qi Gong ist die Erweiterung des Qi Gong zu einem festgelegten Bewegungsablauf, der sogenannten Form. Sie ist geeignet für jedes Alter, sanft und körperlich stärkend, seelisch ausgleichend. Die Statik des Körpers wird über das Qi Gong hinaus in der Fortbewegung reguliert. Gelenke werden entlastet, innere Muskulatur aufgebaut, Sehnen werden geschmeidiger... online weiterlesen.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A4170

Fr, 08.05.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 116 €



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

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. 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... online weiterlesen.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A4171

Sa, 08.08.26, 9.00 – 14.30 Uhr,

So, 09.08.26, 9.00 – 14.30 Uhr, 86 €

Tai Chi – Qi Gong Form Teil II – Vertiefungskurs

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

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A4171_1

Sa, 15.08.26, 9.00 – 14.30 Uhr, 2 x, 86 €

Qi Gong für Alle

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

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A4172

Fr, 15.05.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 9 x, 71 €

Hilfestellung.

**Wir lassen Sie in sozialrechtlichen
Fragen nicht allein.**

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

Sozialverband VdK Bayern

Kreisgeschäftsstelle Pfaffenhofen
Moosburger Straße 11
85276 Pfaffenhofen

Tel. 08441/ 472310

E-Mail: Kv-pfaffenhofen@vdk.de

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



KREISVERBAND PFAFFENHOFEN



Tai Chi – Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Haus der Begegnung, Raum 005 (EG) ■ **262A4175**
Do, 07.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 117 €

Einführung in Tai Chi – Qi Gong und Meditation

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

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **262A4177**
Sa, 25.04.26, 9.00 – 14.30 Uhr,
So, 26.04.26, 9.00 – 14.30 Uhr, 86 €

Ernährung

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

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

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **262A4203**
Sa, 20.06.26, 9.00 – 13.30 Uhr,
So, 21.06.26, 9.00 – 13.30 Uhr, 70 €

NEU! Vom Korn zum Brot – schnell, vollwertig & selbstgemacht

Lerne aus frisch gemahlenem Vollkorn im Handumdrehen köstliche und nährstoffreiche Brote zu zaubern, ganz ohne Vorkenntnisse! Du bekommst wertvolles Hintergrundwissen über gesunde Zutaten, mahlst dein Mehl selbst und wirst vom ersten Kneten bis zum fertigen Laib begleitet... online weiterlesen

Marina Pavlenko, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin in Ausbildung

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyererstraße 55 ■ **262A4205**
Sa, 23.05.26, 9.00 – 15.00 Uhr, 59 € inkl. aller Materialien und Skript.

NEU! Gesund kochen – auch mit kleinem Budget

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

Marina Pavlenko, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin in Ausbildung

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyererstraße 55 ■ **262A4206**
Sa, 16.05.26, 9.00 – 14.00 Uhr, 46 €

NEU! Sauerteigbrot backen von Grund auf

Was für unsere Vorfahren über Jahrtausende selbstverständlich war, ist heute fast in Vergessenheit geraten: Brot als nährnde Grundlage, handwerklich zubereitet – lebendig, ehrlich und ursprünglich. Es wird mit frisch gemahlenem Getreide, Wasser, Salz und einem lebendigen Sauerteigansatz gebacken, ganz ohne Hefe oder Zusatzstoffe... online weiterlesen.

Marina Pavlenko, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin in Ausbildung

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyererstraße 55 ■ **262A4207**
Sa, 20.06.26, 9.00 – 15.00 Uhr, 59 € inkl. aller Materialien und Rezeptheft zum Mitnehmen und einer kleinen saisonale Stärkung



Zusatzstoffe in Lebensmitteln – Einfluss auf die Gesundheit – online

vhs-Online-Kooperation

Do, 25.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

■ 262A4290_O

Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht – online

vhs-Online-Kooperation

Do, 02.07.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

■ 262A4291_O

Kosmetik & Pflege

NEU! Schminkworkshop Sommer Glow

Hello Sommer – leicht, frisch mit einem Hauch von Glow! Tauchen Sie ein in die Welt des Schimmers und lernen Sie Dank einfacher Handgriffe wie sie einen tollen Sommerlook zaubern können. Unter einer Schritt-für-Schritt-Anleitung verleihen wir dem Makeup auch den nötigen Glow. Der Kurs beinhaltet einen Blitz-Exkurs in die Gesichtspflege, was die Grundlage für ein tolles Makeup darstellt. Bitte kommen Sie wenn möglich ungeschminkt.

Handout und Material im Kurspreis enthalten. Bitte bringen Sie bei Bedarf einen Vergrößerungsspiegel sowie etwas zum Schreiben mit.

Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Fr, 10.07.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 46 €

Kleingruppe max. 6 TN

■ 262A4302

Schminkkurs – Makeup Ü50

Sie wünschen sich ein frisches, schnelles, tolles und altersgerechtes Makeup? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In diesem Kurs gebe ich Frauen reiferen Alters einfache Tipps und Tricks, wie Sie Gesichts- und Augenform optisch perfektionieren. Der Kurs beinhaltet einen Blitz-Exkurs in die Gesichtspflege, was die Grundlage für ein tolles Makeup darstellt. Bitte kommen Sie wenn möglich ungeschminkt.

Handout und Material im Kurspreis enthalten. Bitte bringen Sie bei Bedarf einen Vergrößerungsspiegel sowie etwas zum Schreiben mit.

Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Mo, 29.06.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 46 €

Kleingruppe max. 6 TN

■ 262A4303

Glow yourself – Gua-Sha-Stein Massage Das traditionelle Schönheitsritual neu entdecken!

Gönn dir eine kleine Auszeit und bring deine Haut zum Strahlen! In diesem Workshop erlebst du die entspannende und revitalisierende Wirkung der Gua Sha Massage. Ein Schönheitsritual, das seit Jahrhunderten für natürliche Frische und jugendliche Ausstrahlung sorgt. Mit sanften, fließenden Bewegungen lernst du, wie du Lymphfluss und Durchblutung aktivierst, Schwellungen reduzierst und feine Linien milderst.

Bitte zieh dir etwas Weites und Ausgeschnittenes an, damit du auch Nacken, Hals und Dekolleté massieren kannst.

Bitte mitbringen: Handtuch, Haarband od. Haargummi, Gua-Sha-Stein (kann auch im Kurs erworben werden).

Magdalena Stania

Realschule, Raum CK12

Di, 05.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr 28 €, inkl. Material

Kleingruppe max. 6 TN

■ 262A4310

NEU! Dein persönliches Spa-Erlebnis – Entspanne mit der Kraft der Düfte

Manchmal braucht es nur 90 Minuten, um Körper und Geist neu aufzuladen. Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und erlebe, wie 100 % naturreine ätherische Öle deine Sinne verwöhnen und den Stress reduziert. Spannende Atemtechnik zum Ankommen mit Grapefruitöl, warme Augenkompressen mit Lavendelöl, Gesichtsdampfbad mit Lemon-grassöl, basische, entgiftende Gesichtsmaske mit Heilerde, Joghurt und Myrrhenöl, Face Yoga Übungen zur Entspannung und Stärkung der Gesichtsmuskeln.

Bitte mitbringen: 1 Waschlappen, 1 großes Handtuch, 2 große hitzebeständige Schüsseln, Thermoskanne mit heißem Wasser, Haargummi

Daniela Hoffmann

Realschule, Raum CK12

Fr, 08.05.26, 9.30 – 11.00 Uhr 29 €

In der Kursgebühr enthalten: Materialkosten hochwertige Basisöle und 100 % naturreine ätherische Öle

■ 262A4352

Renate Oefe

Heilpraktikerin

Trad. Chinesische Medizin (TCM)

Nahrungsmittelallergie- und Medikamententests

Elektroakupunktur nach Voll, Fußreflexzonenmassage

Biochemie nach Dr. Schüssler

Türltorstr. 31, 85276 Pfaffenhofen

Tel. 08441/277143

Mobil 0151/56153806

www.naturheilpraxis-oefe.de/jimdo.com



Gymnastik

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

Kurs1:

■ 262A4402

Mo, 04.05.26, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 2:

■ 262A4403

Mo, 04.05.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x, 70 €

Fit und bewegt mit 50+

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training zu motivierender Musik in netter Runde, angepasst an Ihre Bedürfnisse. Mit gezielten Übungen stärken wir Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination. Zum Abschluss sorgen Dehnung und Entspannung für ein rundum gutes Körpergefühl. Das Training ist für Frauen und Männer jeden Fitnesslevels geeignet. Bleiben Sie aktiv, fit und mit Freude in Bewegung!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Ganna Maslivets

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A4400

Di, 05.05.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 65 €

Deep Energy – Ganzkörpertraining für Körper & Geist

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

Erlebe, wie Training nicht nur deinen Körper stärkt, sondern auch deine innere Balance.

Kraftvoll, motivierend und mit Spaß an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Ganna Maslivets

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A4401

Di, 05.05.26, 18.10 – 19.10 Uhr, 10 x, 65 €

Gesunder Rücken

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 Försbach

Kurs 1:

■ 262A4405

Di, 05.05.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 2:

■ 262A4406

Di, 05.05.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 3:

■ 262A4407

Di, 05.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 4:

■ 262A4408

Mi, 06.05.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 5:

■ 262A4409

Do, 07.05.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x, 60 €

Kurs 6:

■ 262A4410

Do, 07.05.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 60 €

Rücken FIT – Fitness für Frauen

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

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

Ingrid Andre

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

■ 262A4479_H

Do, 07.05.26, 17.00 – 17.50 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Feldenkrais & Körperarbeit

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

**Freiheit im Schulter- und Nackenbereich
Feldenkrais – Hybridkurs**

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

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

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40.

■ 262A4414_H

Sa, 20.06.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

**Bewegliche und freie Hüftgelenke
Feldenkrais – Hybridkurs**

Unsere Hüftgelenke sind tief im Becken verborgen – kaum spürbar, aber entscheidend für viele Bewegungen wie Sitzen, Gehen oder Bücken. In diesem Workshop lernen Sie mit sanften Feldenkrais-Lektionen, Ihre Hüften bewusster zu bewegen und zu entlasten, dadurch werden Knie, Sprunggelenke und der Rücken besser Organisiert und durch verbesserte Körperwahrnehmung kann Sitzen, entspanntes Gehen oder müheloses Bücken ermöglicht werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme

und warme Kleidung, Getränk.

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40.

■ 262A4415_H

Sa, 09.05.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

**Augen-Blick für sich und seine Sicht/
Entspannte Augen – Feldenkrais –
Hybridkurs**

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

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

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40.

■ 262A4417_H

Sa, 25.07.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

Der schnelle Weg zu uns





Zumba

Zumba®

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

Bitte mitbringen: Saubere Turnschuhe, kleines Handtuch.

Zumba 1 Renate Langer: **■ 262A4437**
inFORM Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 30
Di, 26.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Zumba 2 Renate Langer: **■ 262A4438**
inFORM Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 30
Do, 21.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €
Kein Kurs am 04.06.2026.

Zumba 3 Beatrice Kistler **■ 262A4439**
Realschule, Gymnastikraum CK15
Mi, 06.05.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x, 48 €

Pilates

NEU! After Work Pilates – Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Ideal für alle, die nach der Arbeit gezielt etwas für Fitness, Haltung und Wohlbefinden tun möchten. 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.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung.

Zsuzsanna Keller **■ 262A4443**
Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle
Mi, 06.05.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 90 €

NEU! Pilates für Anfänger oder Wiedereinsteiger

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Haltung und Förderung der Beweglichkeit. Die Übungen werden ruhig und kontrolliert ausgeführt, mit besonderem Fokus auf Atmung und Technik.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Ganna Maslivets **■ 262A4444**
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7
Di, 05.05.26, 19.20 – 20.20 Uhr, 10 x, 70 €

Pilates – für Anfänger und Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte und zugleich sehr effektive Trainingsmethode, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch langsame und präzise Übungen werden die Muskeln gekräftigt und zugleich geschmeidig gehalten. Im Mittelpunkt steht das sogenannte Powerhouse, die Körpermitte, die für Stabilität und eine gesunde Haltung sorgt.

Bitte mitbringen: Matte Getränk, Sportkleidung.

Jutta Gunther **■ 262A4446**
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7
Kurs 1:
Do, 16.04.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x, 56 €

Kurs 2: **■ 262A4447**
Do, 16.04.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 6 x, 42 €

Pilates für den Rücken – Hybrid

Pilates und ein gesunder Rücken? Eine unzertrennliche Kombi. Wir trainieren gezielt an der Tiefenmuskulatur und richtet den Körper damit sanft auf. Durch die Stärkung der Rückenmuskulatur und dem Powerhouse, sowie die Mobilisierung und Beweglichkeit wird ein gesunder Ausgleich zum Alltag geschaffen.

Viola Baier **■ 262A4448_H**
Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100 (1. Stock des MA-WA-Gebäudes)
Do, 16.04.26, 17.15 – 18.05 Uhr, 12 x, 108 €, online-Gebühr 84 €
Sie können online oder in Präsenz teilnehmen.



Workout & Bewegung

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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Viola Baier

Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100 (1. Stock des MA-WA-Gebäudes) ■ **262A4456**

Do, 16.04.26, 18.10 – 19.00 Uhr, 12 x 108 €, online-Gebühr 84 €

Sie können online oder in Präsenz teilnehmen.

Latin Dance – Fitness & Tanz für Frauen

Hier gibt es ein tänzerisches Fitness-Workout. Wir kombinieren Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha und mehr mit verschiedenen Aerobic-Schritten und Fitnessübungen. Das Ziel sind gute Laune und Steigerung der persönlichen Fitness ohne Leistungsdruck.

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

Michaela Schock / Simona Riehs

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

■ **262A4458**

Di, 05.05.26, 18.00 – 18.50 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Latindance Fitness – Intensivkurs – für Frauen

Latindance Fitness ist ein sportlicher Kurs mit abwechslungsreichen Choreographien! Wer sich gerne zur Musik bewegt ist hier richtig. Merengue, Bachata, Reggaeton, Latin-Hits sowie andere Tanzrichtungen dienen als Inspiration und vermitteln pure Lebensfreude!

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

Michaela Khamassi

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

■ **262A4460**

Do, 07.05.26, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Power-Up your Core! – für Frauen

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

Michaela Khamassi

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

■ **262A4459**

Mi, 06.05.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Faszien Fit in den Sommer – online

Ein gezieltes und doch umfassendes Training für die Stärkung der Faszien ist nicht nur wichtig, sondern tut auch unheimlich gut. Abwechslungsreiche Bewegungen, Mobilisierung und Dehnung mit Schwerpunkt auf die unterschiedlichen Faszien machen das Training sehr wertvoll.

Sie brauchen: Matte oder Teppich für Bodenübungen.

Viola Baier

vhs-Online-Kurs _ Livestream

■ **262A4462_O**

Mo, 04.05.26, 18.00 – 18.50 Uhr, 10 x, 70 €

FIT IN 20 Minuten – online

Live Webinar plus 9 Workout-Videos

Kurze Workouts können genauso effektiv sein wie längere Trainingseinheiten und sind perfekt für einen hektischen Alltag, Trainingsstart und deine Flexibilität. ...online weiterlernen.

Startlive: Mo. 08.06.26 und Abschlusslive: Fr. 26.06.26 jeweils 19 Uhr

Viola Baier

Onlinekurs

■ **262A4465_O**

Mo, 08.06.26, 19.00 – 19.20 Uhr, 2 x, 48 €

Piloxing – Power-Workout für Frauen Kick + Box + Pilates

Kick` dich ins Wochenende! Dieses Ganzkörper-Workout ist ein Geheimtipp für sportliches Glück! Achtung: High Intensity Training!

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

Angi Rieper

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

■ **262A4466_1**

Fr, 22.05.26, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x, 70 €

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...online weiterlesen.

Viola Baier

Onlinekurs

■ 262A4467_O

Mo, 04.05.26, 19.00 – 19.20 Uhr, 8 x, 48 €

Move & Relax: – Hybridkurs

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

Viola Baier

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

Kurs 1:

■ 262A4470_H

Do, 07.05.26, 9.00 – 9.50 Uhr, 9 x, 81 €, online-Gebühr 63 €

Sie können online oder in Präsenz teilnehmen

Kurs 2:

■ 262A4471_H

Do, 16.04.26, 9.00 – 9.50 Uhr, 12 x, 108 €, online-Gebühr 84 €

Sie können online oder in Präsenz teilnehmen.

Functional Step – Fitness für Frauen

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, Getränk.

Ingrid Andre

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

■ 262A4479

Do, 07.05.26, 18.00 – 18.55 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Barre Workout – Fitness für Frauen

Übungen an der Ballettstange sind schweißtreibend und effektiv – und dabei besonders gelenkschonend. Es geht um verbesserte Körperaufrichtung, um eine stabile Mitte, um Balance und vor allem um Spaß und Abwechslung im Training. Bitte bringen Sie mit: Saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Michaela Khamassi

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

■ 262A4479_3

Di, 05.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

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.

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

InForm Trainerteam

inFORM Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 30

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

Kurs 1:

■ 262A4480

Di, 26.05.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 2:

■ 262A4480_1

Do, 21.05.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 3:

■ 262A4480_2

Fr, 29.05.26, 8.45 – 9.45 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 4:

■ 262A4480_3

Fr, 29.05.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 70 €



Fit mit 60 plus

Fit bis ins hohe Alter

Das Ziel dieses Kurses ist es, Menschen ab dem Lebensalter von etwa 65 Jahren zu motivieren, „fit bis ins hohe Alter“ zu bleiben. Der Kurs soll den Teilnehmern Spaß an der Bewegung vermitteln und Ihnen zeigen, dass es besser ist, mit Bewegung alt zu werden als ohne Bewegung.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Thera-Band und Getränk.

Andrea Kneißl

Realschule, Gymnastikraum CK15

Keine Kurse am 15.06.26

Kurs 1:

Mo, 04.05.26, 14.00 – 15.00 Uhr, 7 x, 38 €

■ 262A4485

Kurs 2:

Mo, 04.05.26, 15.15 – 16.15 Uhr, 7 x, 38 €

■ 262A4486

Kurs 3:

Mo, 04.05.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 7 x, 38 €

■ 262A4487

Selbstverteidigung

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

In der traditionellen Kampfkunst Taekwon-Do bildet man neben den körperlichen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Gelenkigkeit, Dehnung und Ausdauer auch die Disziplin, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren sowie den Ehrgeiz, bei Problemen nicht gleich aufzugeben. Vorkenntnisse sind nicht nötig und das Alter spielt keine Rolle ... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Dominik Räußner

Taekwon-Do Zentrum Pfaffenhofen, Joseph-Fraunhofer-Str. 34 (B13), 3. Stock

■ 262A4501

Fr, 12.06.26, 19.30 – 20.15 Uhr, 5 x, 55 €

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 Rangeliege oder Schlägerei, in die man unfreiwillig hineingezogen wird, oder sogar in einer Nothilfe-Situation, in der man einer anderen Person gegen einen Angreifer helfen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle

■ 262A4504

Fr, 15.05.26, 18.00 – 22.00 Uhr 30 €

Ab 18 Jahren.

Kampfsport

Grappling – Technik statt roher Kraft!

Grappling ist eine Form des Bodenkampfs, bei der es nicht um Schläge oder Tritte geht, sondern um Technik, Strategie und Körperkontrolle. Mit Griffen, Hebeln, Würfen und Haltegriffen lernst du, deinen Trainingspartner zu kontrollieren, ganz ohne rohe Gewalt. Der Kurs fördert Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Reaktionsvermögen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung lang, Handtuch, keine Sportschuhe da Barfußtraining

Vincent Ludwig

KSS Pfaffenhofen, Raiffeisenstr. 24

■ 262A4520

Do, 07.05.26, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x, 70 €

Kooperation mit KSS Pfaffenhofen

Kein Kurs in den Ferien.

Ab 14 Jahren.

Boxen – Fitness für Körper und Kopf

Boxen ist viel mehr als nur Schläge austeilen. Es ist ein Sport, der dich körperlich fordert und mental stärkt. Du lernst, wie du dich bewegst, denkst und reagierst, alles mit Präzision und Timing. Ob du neu einsteigst oder schon Erfahrung hast: Boxen bringt dich weiter.

Bitte mitbringen: Sportkleidung lang, Handtuch, keine Sportschuhe da Barfußtraining. Equipment kann ausgeliehen werden.

Vincent Ludwig

KSS Pfaffenhofen, Raiffeisenstr. 24

■ 262A4521

Di, 05.05.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 70 €

Kooperation mit KSS Pfaffenhofen

Kein Kurs in den Ferien.

Ab 14 Jahren.



Kickboxen K1 – Power, Technik, Ausdauer

Lust auf ein Training, das dich wirklich fordert und gleichzeitig Spaß macht? Kickboxen K1 bringt alles mit: Power, Technik und Ausdauer. Es ist ein vielseitiger Mix, der nicht nur deinen Körper in Form bringt, sondern auch deinen Kopf klarer und stärker macht. Ob du gerade erst anfängst oder schon Erfahrung hast, hier ist für jeden etwas dabei. Es stärkt dein Selbstvertrauen, deine Disziplin und deine mentale Stärke.

Bitte mitbringen: Sportkleidung lang, Handtuch, keine Sportschuhe da Barfußtraining.

Vincent Ludwig

KSS Pfaffenhofen, Raiffeisenstr. 24

Mo, 04.05.26, 20.30 – 21.30 Uhr, 10 x, 70 €

Kooperation mit KSS Pfaffenhofen

Kein Kurs in den Ferien.

Ab 14 Jahren.

■ 262A4522

Lauftraining

Fit durch alle Jahreszeiten – Lauftraining für Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Getränk, dem Wetter angepasste Kleidung, Matte, GPS-Sportuhren wären von Vorteil

Stefanie Herrmann

Volkfestplatz Pfaffenhofen

Mi, 06.05.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x 58 €

■ 262A4510

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: Getränk, dem Wetter angepasste Kleidung, ggf. Stirnlampe, GPS-Sportuhren wären von Vorteil.

Stefanie Herrmann

Treffpunkt: Volkfestplatz Pfaffenhofen

Mo, 04.05.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 58 €

Kein Kurs in den Ferien!

■ 262A4513

Jumping Fitness

Jumping Fitness – auf dem Minitrampolin Klingt leicht, macht Spaß – und trainiert effektiv!

Mitreißende Musik, dynamische Bewegungen und jede Menge Spaß: Jumping Fitness ist ein effektives Ganzkörpertraining auf dem Minitrampolin. Durch eine Kombination aus schnellen und langsamen Sprüngen sowie Aerobic-Elementen werden bis zu 400 Muskeln gleichzeitig aktiviert – und das auf besonders gelenkschonende Weise. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Nicht geeignet für Schwangere. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe mit weicher Sohle.

Marion Griebner

Realschule, Gymnastikraum CK15

Kurs 1:

Do, 16.04.26, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x, 155 €

■ 262A4560

Kurs 2:

Mo, 20.04.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 65 €

■ 262A4561

Sportbootführerschein

Infoabend Sportbootführerschein – Live Webinar gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Wir sprechen dort den Ablauf des Kombi-Kurses, die Praxisausbildung, die Theorie- und Praxisprüfung, sowie die anfallenden Kosten durch. Die Zugangsdaten für „Zoom“ werden rechtzeitig per E-Mail übermittelt

Georg Uhl

Online Infoabend zu Kurs 1:

Di, 28.04.26, 18.30 – 19.30 Uhr

■ 262A5300

Online Infoabend zu Kurs 2:

Di, 02.06.26, 18.30 – 19.30 Uhr

■ 262A5301

Online Infoabend zu Kurs 3:

Di, 07.07.26, 18.30 – 19.30 Uhr

■ 262A5302

Online Infoabend zu Kurs 4:

Di, 28.07.26, 18.30 – 19.30 Uhr

■ 262A5303

Online Infoabend zu Kurs 5:

Di, 08.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr

■ 262A5304



Sportbootführerschein – Kombikurs – Live Webinar ONLINE – Lernen von Zuhause!

Sportbootführerschein See, Sportbootführerschein Binnen, Bodenseeschifferpatent A, Fachkundenachweis – FKN.

Detaillierte Informationen zum Ablauf des Kurses erhalten Sie bei einem kostenfreien Infoabend über Zoom. Hierfür bitte gesondert anmelden. Vollständige Kursbeschreibung und Material online.

Georg Uhl

Onlinekurs 1: **262A5305**
Mo, 04.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 240 €, zzgl. Material

Onlinekurs 2: **262A5306**
Mo, 08.06.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 240 €, zzgl. Material

Onlinekurs 3: **262A5307**
Mo, 13.07.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 240 €, zzgl. Material

Onlinekurs 4: **262A5308**
Mo, 03.08.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 240 € zzgl. Material

Onlinekurs 5: **262A5309**
Di, 15.09.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 240 € zzgl. Material



**verschenke einen
vhs-Gutschein!**





Kultur

Kultur
macht
stark!

Kultur macht stark

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

Literatur

Offener Schreibtreff

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

Komm gerne vorbei, wir freuen uns auf dich!

Keine Anmeldung erforderlich! Zutritt zur Öffnungszeit der Kreisbücherei!

Mindestalter: 14 Jahre.

Theresa Stumpf

Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51,

■ 262A5102

Do, 07.05.26, 17.30 – 19.30 Uhr, 10 x, gebührenfrei

In Kooperation mit der Kreisbücherei Pfaffenhofen.

Kamishibai für Kinder

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

Für Kinder ab 2 Jahren geeignet.

Elisabeth Meidinger

Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51

Vorstellung 1:

■ 262A5115

Sa, 09.05.26, 10.30 – 11.00 Uhr, Teilnahme kostenlos- Anmeldung nicht erforderlich

Vorstellung 2:

■ 262A5116

Sa, 06.06.26, 10.30 – 11.00 Uhr, Teilnahme kostenlos- Anmeldung nicht erforderlich

Vorstellung 3:

■ 262A5117

Sa, 04.07.26, 10.30 – 11.00 Uhr, Teilnahme kostenlos- Anmeldung nicht erforderlich

Kunstgeschichte

Vortragsreihe: Geniale Frauen im 20. Jahrhundert – Künstlerinnen und ihre Geschichte(n)

Frauen des Surrealismus – online

Der Surrealismus war eine der ersten Kunstrichtungen, in denen Frauen eine aktive Rolle spielten, obwohl ihre Beiträge oft hinter denen ihrer männlichen Kollegen zurückstanden, Leonora Carrington, Dorothea Tanning oder Toyen sind heute in der Kunstgeschichte fester Bestandteil der surrealistischen Diskussion.

vhs-Online-Kooperation

■ 262A5490_O

Mo, 11.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Nach dem Zweiten Weltkrieg – online

Die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg war geprägt von der Frage nach der Rückbesinnung auf eine Vorkriegsmoderne, von der Auseinandersetzung der Polarität zwischen Gegenständlichkeit und Abstraktion und nicht zuletzt nach der der persönlichen Identität der Frau zwischen Rollenerwartung, Feminismus und weiblicher Identität. Lee Krasner, Louis Bourgeois, Niki de Saint Phalle, aber auch Katharina Grosse oder Maria Lassnig sind aus dem kunsthistorischen Kanon nicht mehr wegzudenken.

vhs-Online-Kooperation

■ 262A5493_O

Mo, 08.06.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Architektinnen des 20. Jahrhunderts – online

Sie haben die klassische Einbauküche erfunden, Stadtplanung betrieben, ikonische Bauten geschaffen, doch die wenigsten sind namentlich im Gedächtnis, Eileen Gray, Lilly Reich, Lina Bo Bardi, Florence Knoll oder Kazuyo Sejima, die 2004 als erste Frau den Pritzker-Preis, die höchste Auszeichnung in der Architektur gewann.

vhs-Online-Kooperation

■ 262A5494_O

Mo, 13.07.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €



Kunstanalyse für Künstler & Kunstinteressierte: Edouard Manet – online

In dieser Reihe besprechen wir jeweils einen Maler oder eine Malerin und ausgesuchte Werke hinsichtlich Komposition und Wirkung aus der Sicht eines Betrachters und Künstlers vhs-Online-Kooperation ■ **262A5491_O**
Di, 28.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

Malen & Zeichnen

Zeichnen für Fortgeschrittene II

Aufbaukurs für alle, die das Zeichnen besser beherrschen wollen, sowie Zeichner, die bereits den Anfängerkurs zweimal absolviert haben. Denn: „Nur die Kontinuität bringt den Erfolg!“ Sie können ihre Fähigkeiten zur Darstellung von Plastizität, Perspektive bzw. Licht/Schatten vertiefen. 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), Knetradiergummi, Papierwischer bzw. Estompe, großes Lineal.

Christina Leonhart

Realschule, Raum C111

■ **262A5503**

Do, 11.06.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 60 €

NEU! Mach's bunt! Freies Malen & Wunschbilder

Dein Wunschbild in 2 Tagen!

Ob Du schon immer mal ein Bild voller bunter Farben, geheimnisvoller Abstraktionen oder Deines absoluten Lieblingsmotivs malen wolltest – hier geht alles. Keine Vorgaben, kein Druck, nur Du, Deine Ideen und jede Menge Farbe. Wir lachen, experimentieren, klecksen vielleicht ein bisschen und entdecken, das aus jedem Pinselstrich etwas Einzigartiges entstehen kann. Am Ende hältst Du Dein eigenes Wunschbild in Händen – groß, bunt und ganz persönlich. Material wird gestellt. Die gewünschte Leinwand wird je nach Größe separat im Kurs abgerechnet.

Gabriele Beer, Künstlerin

Atelier Gabriele Beer, Schönblick 14, Pfaffenhofen

■ **262A5571**

Fr, 17.07.26, 17.00 – 20.00 Uhr,

Sa, 18.07.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 98 €

Kleingruppe max. 4 Teilnehmer

NEU! Powermalkurs – „Starke Frauen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt starker Frauen und ikonischer Persönlichkeiten. In diesem kreativen Abendkurs lassen wir uns von ausgewählten Persönlichkeiten inspirieren. In entspannter, lustiger Atmosphäre, malen Sie Ihr eigenes Kunstwerk – ganz ohne Vorkenntnisse. Inklusive Cocktail des Abends, gute Laune und einem fertigen Bild zum Mitnehmen. Material wird gestellt.

Gabriele Beer, Künstlerin

Atelier Gabriele Beer, Schönblick 14, Pfaffenhofen

Kurs 1 _ Frida Kahlo:

■ **262A5572**

Fr, 12.06.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 58 €

Kleingruppe max. 5 Teilnehmer

Kurs 2 _ Marilyn Monroe:

■ **262A5573**

Fr, 26.06.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 58 €

Kleingruppe max. 5 Teilnehmer

Kurs 3 _ Audrey Hepburn:

■ **262A5574**

Fr, 03.07.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 58 €

Kleingruppe max. 5 Teilnehmer

NEU! „Gesichter“ farbenfroh/expressiv – Acryl für Fortgeschrittene -

Mit einer einfachen Methode nähern wir uns der Anatomie und spezifischen Details, die es braucht, um Gesichter professionell und ausdrucksstark ins Bild zu setzen. Unabhängig vom späteren Motiv gestalten wir den Untergrund mit Strukturpasten und diversen Zuschlagstoffen. Die untergründige 3D-Wirkung dieses spannenden Ansatzes sorgt für rätselhafte, nicht nachvollziehbare Effekte...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Kurs 1:

■ **262A5511**

Mi, 06.05.26, 9.00 – 11.30 Uhr, 6 x, 96 €

Kurs 2:

■ **262A5512**

Mi, 06.05.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 96 €

NEU! „Tiefdruck mit Tetra Pak“

Sie lernen das kreative Potential kennen, das im Tiefdruck mit Tetra Pak steckt. Wie bei einer Radierung wird das Motiv mit Rillen und vertieften Flächen eingraviert. Die schadstofffreie Technik ist einfach zu erlernen und auch zuhause ohne Presse kostengünstig umsetzbar vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Kurs 1:

■ **262A5513**

Mi, 01.07.26, 9.00 – 11.30 Uhr, 5 x, 80 €

Kurs 2:

■ **262A5514**

Mi, 01.07.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 80 €



Hexenküche – Experimentelle Strukturtechniken – Intensiv Workshop

An diesem Wochenende, dem jährlichen Highlight, dreht sich alles, um selbsthergestellte Spachtelmassen aus Marmormehl, diversen Gesteinsmehlen und Baumaterial. Sie experimentieren mit unterschiedlichen Rezepturen, die auch Baumaterialien wie Gips...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Fr, 31.07.26, 16.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 01.08.26, 9.00 – 14.00 Uhr, 150 €

■ 262A5541

„Urban sketching“ – Skizzieren und colorieren vor Ort – Intensiv Workshop

„Urban sketching“, das Schlagwort aus der Szene der Zeichner und Maler beschreibt das tägliche Skizzieren, Zeichnen und Malen ihrer Erlebnisse in einer Art visuellem Tagebuch. Im Kurs lernen Sie, mit verschiedenen Techniken...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Sa, 04.07.26, 16.00 – 21.00 Uhr,

So, 05.07.26, 9.00 – 14.00 Uhr, 150 €

■ 262A5542

„Actionpainting“ – Überraschung für alle Profi, Laien, Ungeübte und Freigeister – Intensiv Workshop

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...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Fr, 19.06.26, 16.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 20.06.26, 9.00 – 14.00 Uhr, 150 €

■ 262A5543

Lithografie für den Küchentisch – Intensiv Workshop

In diesem Kurs geht es um die moderne, experimentelle Variante der Lithografie, die mit wenig technischem Aufwand im Handabzugsverfahren (ohne Druckerpresse) ausgeführt wird. Basierend auf der Abstoßung von Wasser und Öl...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Anita Hörskens, Künstlerin

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Fr, 01.05.26, 16.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 02.05.26, 9.00 – 14.00 Uhr, 150 €

■ 262A5548

Fantastische INKS – Abstrakte Kunst mit Alcohol Tinte

Farbmagic pur heißt es in diesem Kurs. Nicht nur die klassischen INKS kommen hier zum Einsatz, sondern auch pearl, metallics und Goldnuancen werden die kreative Reise in die Abstraktion hier abrunden.

Bitte mitbringen: Tischabdeckung (Folie o. ä.), kleiner Föhn.

Materialkosten: 15 € werden im Kurs abgerechnet.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Sa, 02.05.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 24 €

■ 262A5558

Meditatives Malen

Qi Gong u. Chinesische Tuschkmalerei – die besondere Pinselführung

Dieser Kurs verbindet die Kunst der chinesischen Tuschkmalerei mit den heilenden Bewegungen des Qi Gong, um eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zur Natur zu schaffen. Beide Praktiken basieren auf der Entwicklung von Chi, dem Lebensenergiefluss, der im Einklang mit dem Tao steht und Harmonie fördert...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 16.05.26, 9.30 – 14.00 Uhr,

So, 17.05.26, 9.30 – 14.00 Uhr, 76 €

■ 262A5507

Qi Gong und Chinesische Tuschkmalerei – Den Pinsel wie ein Schwert führen

Sommer-Workshop

Die meditative Übung dieser Maltechnik hat ähnliche Abläufe wie Qi Gong und wirkt ausgleichend auf die inneren Organe. Durch die Praxis wird die Gefühlswahrnehmung vertieft, was in unserer modernen, stressbeladenen Welt oft zu kurz kommt. Im Kurs werden Qi Gong-Übungen integriert...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

Sa, 22.08.26, 9.30 – 14.30 Uhr,

So, 23.08.26, 9.30 – 14.30 Uhr, 82 €

■ 262A5508



Wir zeichnen einen NeuroBaum mit der kreativen Transformationsmethode „NeuroGraphik®“

Welchen Baum möchtest du pflanzen? Der NeuroBaum wird dein Wachstum beleben und dir deine Ressourcen bewusst machen. Bist du bereit dazu, dich darauf einzulassen? Der Baum ist ein Symbol für die Verbindung zwischen Himmel und Erde und er steht für das Leben. Jeder hat in seiner Eigenart eine Geschichte und wir können uns durch den NeuroBaum neu orientieren und stärken. NeuroGraphik® ist eine kreative Transformationsmethode, mit der du sehr vielseitig unterschiedlichste Themen auflösen kannst.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Fineliner schwarz, Buntstifte.

Susanna Leismüller

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **262A5560**
Fr, 19.06.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 35 €
Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

Kunst als Entspannung – ein kreativer Nachmittag nur für Frauen

Gönne dir sich eine Auszeit vom Alltag und entdecke die die wohltuende Wirkung des Malens. An diesem Nachmittag gehört der Raum ganz dir und deiner Kreativität. Mit Leinwand, Pinseln und leuchtenden Farben kannst du deine eigenen Ideen verwirklichen oder nach Herzenslust ausprobieren und experimentieren. Es braucht keine Vorkenntnisse. Material wird gestellt.

Gabriele Beer, Künstlerin

Atelier Gabriele Beer, Schönblick 14, Pfaffenhofen

Do, 21.05.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 58 € ■ **262A5570**
Kleingruppe max. 5 Teilnehmer

Gold- & Silberschmieden

Goldschmieden – Crash-Kurs: Ringe, Ohrstecker, Anhänger

In nur 4 Stunden fertigen Sie sich ein Schmuckstück, das so gut wird, dass Sie es beim Goldschmied ins Schaufenster legen können. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber und Platin blitzschnell kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister

Realschule, Werkraum BK20 ■ **262A5621**
Sa, 09.05.26, 10.00 – 14.00 Uhr, 50 €

Silberschmieden – Schnupperkurs für Anfänger

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – bringen Sie einfach Neugier und Lust aufs kreative Arbeiten mit! Ich biete Ihnen die Möglichkeit, zwischen zwei Schmuckstücken zu wählen: einem Ring oder einem Anhänger. Sie entscheiden selbst, was Sie gestalten möchten...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Rebekka Firschbach, Goldschmiedin, Schmuckdesign B.F.A.

Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firschbach, Ilmmünster

Kurs 1: ■ **262A5625**
Di, 05.05.26, 9.00 – 12.30 Uhr, 45 €

Kurs 2: ■ **262A5625_1**
Di, 07.07.26, 9.00 – 12.30 Uhr, 45 €

Silberschmieden – Workshop für Anfänger & Fortgeschrittene

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Gold- und Silberschmiedens! In diesem Workshop erlernen Sie grundlegende Techniken wie Sägen, Feilen, Löten und die kreative Oberflächengestaltung. Unter professioneller Anleitung fertigen Sie individuelle Schmuckstücke – ganz nach Vorlage, eigenen Ideen oder Skizzen. Hinweis: Arbeiten in Gold sind nur nach vorheriger Absprache möglich...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Rebekka Firschbach, Goldschmiedin, Schmuckdesign B.F.A.

Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firschbach, Ilmmünster

Kurs 1: ■ **262A5626**
Sa, 02.05.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Kurs 2: ■ **262A5626_1**
Sa, 23.05.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Kurs 3: ■ **262A5626_2**
Sa, 13.06.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Kurs 4: ■ **262A5626_3**
Sa, 04.07.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

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), Plastikschaale 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! Familientag Keramik – Gemeinsam gestalten, Erinnerungen formen

Ein besonderer Kreativtag für die ganze Familie: Gemeinsam gestalten Sie unter Anleitung der Keramikünstlerin ein individuelles Werk mit persönlicher Bedeutung – ob Totem-Stammbaum, Haus-Altar oder Hauswächter. Im Mittelpunkt stehen Herkunft, Verbundenheit und gemeinsames Erleben. Mit einfachen keramischen Techniken entstehen kreative Objekte, die im Anschluss gemeinsam bemalt und gestaltet werden. Dabei zählt nicht Perfektion, sondern die Freude am gemeinsamen Tun und das Entstehen eines ganz persönlichen Erinnerungsstücks. Der Kurs eignet sich für Familienmitglieder jeden Alters – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Material wird im Kurs nach individuellem Verbrauch abgerechnet.

Katalin Kossack-Bereczki

Kursort wird noch bekanntgegeben.

■ **262A5630**

So, 12.07.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 90 € je Erwachsener, 45 € je Kind

NEU! Ursprüngliches Töpfern – Traditionelle Techniken neu entdecken

Tauchen Sie ein in die ursprüngliche Kunst des Töpfern und erleben Sie, wie Keramik ganz ohne moderne Hilfsmittel entsteht. In diesem besonderen Kurs fertigen wir einfache Gefäße wie Schalen oder Kochtöpfe und lernen dabei traditionelle Handaufbautechniken kennen. Ein Highlight ist der gemeinsame Brand: Die entstandenen Stücke werden in einem besonderen Feuerbrand gebrannt. Dabei entsteht eine ganz eigene, lebendige Oberfläche. Auf Wunsch ist auch eine Glasur möglich. Die gefertigten Kochgefäße können beim Brenntag sogar praktisch ausprobiert werden. Der Kurs bietet Raum für kreatives Arbeiten, gemeinsames Erleben und einen Einblick in alte Handwerkstraditionen. Material wird im Kurs nach individuellem Verbrauch abgerechnet.

Katalin Kossack-Bereczki

Kursort wird noch bekanntgegeben.

■ **262A5631**

Sa, 11.07.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 90 €

Bildbearbeitung

Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und viele Hoffnungen und Befürchtungen werden damit verbunden. Adobe Photoshop besitzt schon seit einigen Version Funktionen mit Künstlicher Intelligenz. Neben der Motiverkennung, Neuralen Filtern und anderen Funktionen bietet die Funktion „Generative Füllung“ die Möglichkeit Bildteile durch Künstliche Intelligenz errechnen zu lassen. Dabei ist auch eine textuelle Beschreibung des gewünschten Bildes möglich. Der Kurs zeigt, wie die neuen KI- Funktionen eingesetzt werden können und wo diese Funktionen wirklich sinnvoll sind.

vhs-Online-Kooperation

■ **262A5710_O**

Mi, 29.04.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €



vhs-Filmkunst-Reihe: „Der besondere Film“

In dieser Reihe kommen in Zusammenarbeit mit dem Kino Cineplex Pfaffenhofen (Ledererstraße 3) Filme zur Aufführung, die nicht dem „mainstream“-Kino angehören. Sie werden in den Filmkritiken zwar als sehr sehenswert eingestuft, finden aber dennoch nur zum geringen Teil den Weg in die Kinos. Bei ihnen lohnt es sich sehr, über sie zu reden. Deshalb laden wir nach der Aufführung des Filmes zu einer kleinen Gesprächsrunde im Kino ein. Es moderiert Peter Dorn, der zu Beginn der Vorstellung eine kurze Einführung zum Film und zu seiner Thematik gibt.

In der Regel läuft der „Besondere Film“ immer am dritten Donnerstag eines Monats. Beginn jeweils um 19.30 Uhr. Vorangehende Werbung entfällt. Lediglich ein Trailer des nächsten Films der Reihe ist im Vorspann zu sehen. Weitere Informationen zu den Filmen gibt es auf unserer Webseite. Sie können auch den Filmnewsletter abonnieren. Schreiben Sie hierzu eine Mail an vhs@landratsamt-paf.de.

Filmkunst-Tag: Mission Joy – Zuversicht und Freude in bewegten Zeiten

Dokumentarfilm von Louie Psihoyos; USA 2021

Tief bewegend und lustig. MISSION: JOY zeigt die außergewöhnliche Freundschaft zwei der bedeutendsten spirituellen Leitfiguren unserer Zeit, die die Grenzen ihrer Religion überschreiten. Quelle: Filmdienst.de

Der Film wird im Rahmen der „Interreligiösen und Interkulturellen Wochen 2026, Pfaffenhofen“ gezeigt. Film angefragt

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 262A5720

Do, 21.05.26, 19.30 – 22.00 Uhr 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: Sorda -Der Klang der Welt

Familiendrama von Eva Libertad; Spanien 2025

Ángela ist gehörlos, Héctor hörend, ein junges Paar, fröhlich und verliebt, umso mehr, als sie ihr erstes Kind erwarten. Ona soll es heißen, ein Mädchen. Doch je näher der Tag der Geburt rückt, desto unruhiger wird Ángela. Wie soll sie sich um Ona kümmern in einer Welt, die nicht für sie gemacht ist? Wird Ona hören wie Héctor oder sein wie sie? Ihre kleine, beschützte Welt, die sich Ángela und Héctor geschaffen haben, bekommt Risse. Film angefragt

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 262A5721

Do, 18.06.26, 19.30 – 22.00 Uhr 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: Dann passiert das Leben

Ehedrama von Neele Leana Vollmar; D/Österreich 2025

Schon seit Jahrzehnten sind Rita (Anke Engelke) und Hans (Ulrich Tukur) ein Paar, haben dabei zahlreiche Höhen und Tiefen durchlebt. Doch wozu eigentlich? Zumindest Rita ist sich nicht sicher, glücklich ist sie schon länger nicht mehr. Entsprechend besorgt blickt sie der Pensionierung ihres Mannes entgegen, der als Schuldirektor arbeitet und seinen letzten Tag hat. Film angefragt

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 262A5722

Do, 16.07.26, 19.30 – 22.00 Uhr 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)





Musik & Gesang

Chants – heilsames Singen

Singen ist ein Lebenselixier, welches die Gesundheit von Körper, Geist und Seele stärkt. Lernen Sie spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Erde kennen. Willkommen sind Menschen mit und ohne Singerfahrung. Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern die Freude am Singen.

Erich Noack

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ **262A5801**

Mo, 11.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr,

Mo, 08.06.26, 19.30 – 21.00 Uhr,

Mo, 13.07.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 22,50 €

Gesangsunterricht/ Stimmbildung

Um Ihre Stimme in ihrem Volumen, Höhe, Tiefe und Klang sowie in ihrer Ausdrucksmöglichkeit zu optimieren, bedarf es die Räume in Ihrem Körper zu öffnen. Ob Sie nun gerne Klassik oder Popmusik singen oder Ihre Sprechstimme besser nutzen wollen, die Basis bleibt gleich. Entdecken Sie Ihre Stimme und Ihre Möglichkeiten!

Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin

Realschule, Musikraum C011

■ **262A5802**

Mo, 04.05.26, 17.45 – 20.00 Uhr, 5 x, 75 €, 5 x 25 Min.

Neuanmeldungen sind auch zu einem späteren Zeitpunkt laufend möglich. Anmeldung und Zeiteinteilung nur in Absprache mit der Kursleiterin (Telefon 08166 9121).

Der Atem – die Kraft unserer Gesundheit

Entdecken Sie, wie durch zielgerichtetes Atmen unser gesamter Organismus kraftvoll energetisiert wird. Der Atem öffnet unsere Resonanzräume und gibt uns im wahrsten Sinne „Platz“. Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte mit.

Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin

Vortragsraum Landratsamt Außenstelle, Krankenhausstraße 70a

■ **262A5803**

Do, 07.05.26, 19.00 – 20.15 Uhr, 3 x, 33 €

Gitarre für Erwachsene (Mittelstufe)

Der Fortgeschrittenenkurs aus dem letzten Trimester wird fortgesetzt und ist belegt. Sie können sich aber auf die Warteliste setzen lassen, falls jemand aufhört. Bei Fragen können Sie sich an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703).

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ **262A5805_1**

Mi, 06.05.26, 18.00 – 18.45 Uhr, 7 x, 67,20 € (3er Gruppe),

51,45 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)

Mundharmonika – Bluesharp 1

Der Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30,-). Im Kurs können Harps ab € 37,- erworben werden. Auf der Videoplattform „YouTube“ gibt es eine Reihe von Videoclips mit Didi Neumann.

Didi Neumann

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ **262A5810**

Sa, 02.05.26, 11.00 – 18.00 Uhr, 49 €

Musizierkreis für Saiteninstrumente und einige Flöten aller Art

Musizieren in der Gruppe macht mehr Spaß als alleine! Je nach spielerischem Können und Neigung der Teilnehmer wähle ich geeignete, mehrstimmige Stücke aus der bairischen Volksmusik und Lieder und Tänze aus aller Welt für Sie aus. Willkommen sind alle mit einigen Jahren Unterrichts- bzw. Spielerfahrung sowie Wiedereinsteiger, die schon länger nicht mehr musiziert haben. Notenkenntnisse oder Nachspielen nach Gehör wären von Vorteil. Bei der Anmeldung bitte Instrument und Spielerfahrung angeben. Bei Fragen zum Kurs dürfen Sie sich gerne an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703).

Bitte bringen Sie Ihr Instrument und Schreibmaterial mit. Ein Hackbrett kann ausgeliehen werden. Materialkosten ca. 1 €.

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK10

■ **262A5809**

Mo, 04.05.26, 13.00 – 14.00 Uhr, 7 x, 50,40 € bei 4 – 5 Tn, 43,40 € bei 6 – 9 Tn

Zither

Es finden Zitherkurse für Anfänger, für Fortgeschrittene und für Wiedereinsteiger statt. Die genaue Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleiterin. Neueinsteiger bitten wir, vor der Anmeldung mit der Dozentin Kontakt aufzunehmen. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne auch an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703).

Bitte bringen Sie Ihr Instrument und ein kleines Notizheft mit. Materialkosten: Anfänger 14 €, ansonsten 1 €.

Es besteht auch die Möglichkeit, sich eine Zither auszuleihen (Leihgebühr pro Semester 20 €).

Zither am Montag

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ **262A5806_1**

Mo, 04.05.26, 14.00 – 14.45 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe),

67,20 € (3er Gruppe), 51,45 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)



Zither am Nachmittag (Mittelstufe)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

Kurs 1: ■ **262A5807_1**

Mi, 06.05.26, 16.30 – 17.15 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe), 67,20 € (3er Gruppe), 51,45 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)

Kurs 2: ■ **262A5807_2**

Mi, 06.05.26, 17.15 – 18.00 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe), 67,20 € (3er Gruppe), 51,45 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)

Zither am Nachmittag (Anfänger)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ **262A5807_3**

Mi, 06.05.26, 15.45 – 16.30 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe), 67,20 € (3er Gruppe), 51,50 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)

Zauberharfe

Können Sie sich vorstellen, dass es ein Instrument gibt, auf dem man ohne groß zu üben, richtig schön Musik machen kann? Ihr Klang ist ansprechend weich, fast ein wenig sphärisch – eben „zauberhaft“. Eigens für das Instrument wurde eine vereinfachte, reduzierte Notenschrift entwickelt. Auge und Finger folgen einem vorgezeichneten Notenweg – und schon erklingt die Melodie!

NEU! Zauberharfe – Schnupperkurs

In diesem Schnupperkurs können Sie ausprobieren, ob Ihnen diese Art des Musizierens liegt, ohne dass Sie sich gleich das Musikinstrument kaufen müssen. Sie können das Instrument für die Dauer des Kurses leihen. Anmeldungen deshalb bitte bis spätestens 22.05.2026.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **262A5811**

Fr, 12.06.26, 10.00 – 11.30 Uhr, 4 x, 48 €

Zauberharfe – Gruppe Rose

Fortführung der bisherigen Kurse. Neuanmeldungen nur begrenzt nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **262A5813**

Mi, 06.05.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 11 x, 139 € bei 4 Tn, 126,50 € bei 5 Tn, 104,50 € bei 6 – 8 Tn; 99 € bei mehr als 9 Tn; zzgl. Kosten für Notenblätter

Zauberharfe – Gruppe Sterngladiole

Fortführung des bisherigen Kurses. Neuanmeldungen nur begrenzt nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **262A5815**

Mi, 06.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 x, 139 € bei 4 Tn, 126,50 € bei 5 Tn, 104,50 € bei 6 – 8 Tn; 99 € bei mehr als 9 Tn; zzgl. Kosten für Notenblätter

Zauberharfe – Gruppe Hortensien

Fortführung der bisherigen Kurse. Neuanmeldungen nur begrenzt und in Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **262A5816**

Fr, 08.05.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 11 x, 99 € bei 4 Tn, 126,50 € bei 5 Tn, 104,50 € bei 6 – 8 Tn; 99 € bei mehr als 9 Tn; zzgl. Kosten für Notenblätter

Hörakademie

In dieser Vortragsreihe entdecken wir den Komponisten P. I. Tschaikowski von seinen weniger bekannten Seiten. Aus der sechsteiligen Vortragsreihe finden die Folgen 4 bis 6 in unserem Sommertrimester statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursstart. Eine Kooperation Bayerischer Volkshochschulen.

Peter Tschaikowski – Vortragsreihe

Einheit 4: Sinfonie Nr. 4 op. 36 – Schicksal und Selbstbehauptung – online

vhs-Online-Kooperation

■ **262A5890_O**

1 x, Do, 07.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Peter Tschaikowski – Vortragsreihe

Einheit 5: Ballett – Schwanensee – Märchen und Melancholie – online

vhs-Online-Kooperation

■ **262A5891_O**

1 x, Do, 11.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Peter Tschaikowski – Vortragsreihe

Einheit 6: Sinfonie Nr. 6 „Pathétique“ op.74 – online

vhs-Online-Kooperation

■ **262A5892_O**

Do, 25.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Tanz

Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise.

Alle Tanzkurse sind für alle Altersstufen offen, das Mindestalter beträgt 14 Jahre. Das TANZEN A LA CARTE hilft Ihnen, wenn Sie einen Kurstermin versäumen, krank oder im Schichtdienst tätig sind. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Aichach, Dachau, Markt Indersdorf, Pfaffenhofen / Ilm, Geisenfeld und Schrobenhausen können Sie bei allen Paartanzkursen die Paralleltermine (Standard- und Sonderkurse) kostenlos vor- bzw. nachholen oder bei Bedarf auch wiederholen. www.vhs-tanzkurse.de

Standard-und-Lateinamerikanische Tänze IV (Bronze, 2. Teil):

Rumba, Cha- Cha, Samba: Einwärtspromenade; Tango: Kreuzschritt (Doppelchassis und Gegenchassis); Jive: 2. Platzwechsel; Langsamer Walzer: Rechts- Links – Kombination

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

■ 261A5909_Z

So, 26.04.26, 13.45 – 15.30 Uhr, 3 x, 59 €

Disco-Fox IV

Die Inhalte von Disco-Fox I bis III sind notwendig, um die feste Folge zu erweitern. Die Wickelfigur aus dem Jive, 4-teilig, die Turbobrezel sowie der Linkskreisel sind Inhalte dieses Kurses. Der geworfene Rittberger (einfach, aus dem Eiskunst-Paarlauf) bildet den Übergang zur nächsten Folge.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

■ 262A5932

So, 26.04.26, 12.15 – 13.45 Uhr, 3 x, 65 €

NEU! Tanztee – Der Übungskurs!

Der Tanztee soll den Teilnehmern Souveränität über die gelernten Kursinhalte vermitteln. Neue Figuren werden nicht gelernt. Der Kursleiter steht zur Nachhilfe bereit. Für die Pause ist Selbstverpflegung möglich. Alle Tänze (Standard-, Latein- und Sondertänze) können geübt werden.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

■ 262A5929

Sa, 25.04.26, 20.15 – 22.15 Uhr, 5 x, 30 €

Boogie-Woogie – für Fortgeschrittene Tänzer

Wir bauen weitere Figuren und einfache Kombinationen ein und arbeiten gezielt an Führung, Haltung und Spannung im Tanzpaar. Wir lernen, wie man Figuren gekonnt in die Musik einbaut und erarbeiten verschiedenste Schrittvariationen. Wir arbeiten daran, den Grundschrift effizienter zu tanzen, um diesen möglichst kraftsparend bei schnellerer Musik einzusetzen.

Herbert Hainzinger / Helga Hainzinger

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 262A5930

Mi, 13.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 78 €

HULA-Tanzworkshop – Hawaii ist näher als Sie denken!

Hula ist nicht nur ein Tanz, sondern auch Lebensfreude, Bewegung und Gemeinschaft. Wir lernen zusammen Hula – Grundschrift (Kahiko und Auana) und tanzen eine kleine Originale Hawaiiansche Choreografie. Ihr braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse zu haben. Erforderlich sind nur Freude am Tanzen und Interesse an der Kultur Hawaiis.

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

Susanna Leismüller

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A5940

Fr, 10.07.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 3 x, 39 €

Kleingruppe max. 8 TN



Kochen, Backen & Genießen

NEU! Ran an die Wurst – Wurst aus dem Thermomix Selbst Wurst herstellen und wissen was drin ist!

Der Fleischermeister Roland Rauscheder zeigt Ihnen wie einfach das geht. Wir stellen Leberkäse, Weißwurst und Bratwurstschnecken selbst her! Wir bringen hausgemachte Streichwurst in mehreren Varianten & Aufschnittwurst mit, welche Sie verkosten dürfen. Von der Fleischauswahl bis zum fertigen Produkt – wir zeigen Ihnen wie es geht. In wenigen Minuten ist das Brät fertig und schmeckt wie vom Metzger. Verkostung im Kurspreis enthalten.

Roland Rauscheder, Fleischermeister

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

■ 262A6502

Fr, 08.05.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 21 €

NEU! Kohlenhydratarm kochen – Genussvoll und alltagstauglich

Entdecken Sie, wie vielfältig und lecker eine kohlenhydratarne Ernährung sein kann. In diesem Kurs erhalten Sie zunächst einen kompakten Überblick über die Grundlagen einer ausgewogenen und gesundheitsbewussten Ernährung. Anschließend geht es direkt in die Praxis: Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche, nährstoffreiche Gerichte zu... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Waltraud Liefekett

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

■ 262A6505

Do, 25.06.26, 17.30 – 21.00 Uhr, 39 €, inkl. Lebensmittel

NEU! Wilde Küche zu Sommersonnenwende Natur genießen – mit allen Sinnen!

Ich lade Sie zu einer kulinarischen Entdeckungsreise durch Wiesen, Wälder und Felder ein. Wir verwenden unter anderem saisonale Wildpflanzen, früher selbstverständlicher Teil des täglichen Speiseplans, heute in Vergessenheit geraten. Zur Sommersonnenwende zeigt sich die Natur in überreicher Blütenfülle und duftender Pracht...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Jutta Köstler

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

■ 262A6520

Fr, 12.06.26, 17.00 – 21.00 Uhr, 48 €, inkl. Lebensmittel

Bei Allergien und Schwangerschaft bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

„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...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Oanh Nguyen

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

■ 262A6523

Sa, 16.05.26, 14.00 – 19.00 Uhr, 47 €, inkl. Lebensmittel



NEU! Indisch-chinesische Fusionsküche: „Chicken Manchurian“

In diesem Kochkurs lernen die Teilnehmenden ein beliebtes Gericht der indo-chinesischen Küche kennen. „Chicken Manchurian“ verbindet würzige indische Aromen mit der chinesischen Wokküche. ...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Lebensmittelkosten, ca. 18 €, werden im Kurs abgerechnet.

Sumitha Doosa

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

■ **262A6530**

Sa, 18.07.26, 15.00 – 19.00 Uhr, 31 €

Köstlichkeiten aus Indien: Gemeinsam Kochen und Genießen

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die bunte und aromatische Welt der indischen Küche ein, die durch ihre Vielfalt und die intensiven Geschmackserlebnisse immer beliebter wird. Gemeinsam bereiten wir ein gesundes Menü zu und lernen dabei, wie wir unsere Nahrung als „Medizin“ einsetzen können...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Aman Walia

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

■ **262A6531**

So, 14.06.26, 17.15 – 21.00 Uhr, 52 €, inkl. Lebensmittel

„Reis Reloaded“ – Würzig, Frisch, Authentisch – Indische Küche

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam drei aromatische Reisgerichte zu: Zitronenreis, Tomatenreis und Jeera-Cashew-Reis (Kreuzkümmelreis). Diese einfachen, aber geschmackvollen Klassiker lassen sich sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht genießen. Schritt für Schritt lernen Sie die Zubereitung und erfahren dabei mehr über Gewürze, ...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online. Lebensmittelkosten, ca. 12 €, werden im Kurs abgerechnet.

Sumitha Doosa

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

■ **262A6532**

Sa, 04.07.26, 15.00 – 18.00 Uhr, 26 €

Indische „Street Food Saga“ – Eine kulinarische Reise durch die Straßen Indiens

Freuen Sie sich auf eine lebendige, aromatische Entdeckungsreise durch die Straßenküche Indiens – bunt, würzig, kreativ und voller Geschichten.

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der indischen Street Food Klassiker, wie sie täglich von Millionen Menschen genossen werden – von den feurigen Garküchen Südiens bis zu den duftenden Märkten Nordindiens.

...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Lebensmittelkosten, ca. 18 €, werden im Kurs abgerechnet.

Sumitha Doosa

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

■ **262A6534**

Sa, 13.06.26, 15.00 – 18.00 Uhr, 26 €

Wein

NEU! Von Klassikern bis zum Orange Wine: Die große Vielfalt der Weißweine

Der Jahreszeit angemessen dreht sich in diesem Seminar alles um Weißweine. Das Seminar wird einen Einblick in ihre unermessliche Vielfalt bieten – von trockenen bis zu süßen Weinen, von sehr weit verbreiteten Rebsorten bis zu regionalen Spezialitäten, von Weinen in „konventioneller“ Machart bis zum Orange Wine...vollständige Kursbeschreibung online.

Die Kosten für Weine, Gläsernutzung, Wasser etc. werden pro Abend auf die Teilnehmer umgelegt. Sie belaufen sich für alle drei Abende auf 100 € pro Person (bitte zum ersten Seminarabend in bar mitbringen). Verkostungsgläser und Schreibmaterialien werden gestellt.

Manfred Hailer

Weinseminarraum Hailer, Vogelleite 1

■ **262A6560**

Mi, 24.06.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x, 75 €

Mindestalter: 18 Jahre. Don't Drink and Drive!



NEU! Ernst zu nehmende Konkurrenz für die europäischen Klassiker: Weine aus Übersee

Von Argentinien bis Südafrika, von Chile bis Australien, von USA bis Neuseeland: Rund um den Erdball werden heute erstklassige Weine erzeugt, die den Klassikern aus Europa ernste Konkurrenz machen. In diesem Weinseminar für Anfänger und Fortgeschrittene wird in Theorie und Verkostungspraxis der Frage nachgegangen, was die Überseeweine besonders auszeichnet und wodurch sie sich von europäischen Weinen unterscheiden...vollständige Kursbeschreibung online.

Die Kosten für Weine, Gläsernutzung, Wasser etc. werden pro Abend auf die Teilnehmer umgelegt. Sie belaufen sich für alle drei Abende auf 100 € pro Person (bitte zum ersten Seminarabend in bar mitbringen). Verkostungsgläser und Schreibmaterialien werden gestellt.

Manfred Hailer

Weinseminarraum Hailer, Vogelleite 1

Mi, 20.05.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x, 75 €

Mindestalter: 18 Jahre. Don't Drink and Drive!

■ 262A6561

Textiles Gestalten

Einfach Nähen lernen – ausführlicher Nähkurs

Du möchtest nähen lernen oder wieder einsteigen und die verschiedenen Stoffarten praktisch kennenlernen? Dann ist dieser mehrtägige Kurs genau der richtige für dich. Ich erkläre dir deine Nähmaschine und was für das großartige Hobby wichtig ist...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Anja Saßmannshausen

Realschule, Raum CK10

Mi, 24.06.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 95 €

■ 262A6603

Nähen schnell gelernt – eintägiger Crashkurs

Du möchtest schnell nähen lernen oder wiedereinsteigen? Dann ist dieser Kurs der richtige für dich. In den 6 Kursstunden erkläre ich dir deine Nähmaschine und was für das großartige Hobby wichtig ist. Im Anschluss werden wir eine einfache Einkaufstasche nähen...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Anja Saßmannshausen

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 04.07.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 38 €

■ 262A6606

NEU! Kosmetiktasche aus Kunstleder nähen

Wir nähen zusammen eine raffinierte große Kosmetiktasche (Geobag von Pattydoo) aus Kunstleder mit einem Endlosreißverschluss. Du lernst, wie man einen Stoff mit Vlies verstärkt und worauf du beim Nähen mit Kunstleder achten musst. Du solltest mit deiner Nähmaschine vertraut sein und auch schon erste Projekte genäht haben. Mindestalter 18 Jahre – Anfängerkurs absolviert oder fortgeschrittener Anfänger.

Materialliste online.

Anja Saßmannshausen

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Sa, 09.05.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 38 €

■ 262A6607



RIESIGE AUSWAHL AUF 250 m²

Nähmaschinen - Stoffe - Knöpfe
Kurzwaren - Reißverschlüsse
Schnittmuster - Nähkurse
Reparaturen

www.naehzentrum-haimerl.de



A photograph of two children playing outdoors. In the foreground, a young girl with dark, curly hair is smiling broadly, reaching out her hand towards the camera. She is wearing a striped long-sleeved shirt under denim overalls. In the background, a young boy with light-colored curly hair is also smiling, looking towards the camera. He is wearing a plaid shirt. Numerous soap bubbles are floating around them, some in sharp focus and others blurred. The background consists of out-of-focus green foliage, suggesting a park or garden setting. The overall mood is joyful and carefree.

junge vhs

Lernen.
Erleben.
Wachsen.



Lernen. Erleben. Wachsen – mit der Jungen vhs!

Der Programmbereich „Junge vhs“ bietet vielfältige Bildungsangebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Hier können junge Menschen in kreativen Kursen, Workshops und Projekten ihre Interessen entdecken und Talente entfalten. Themen reichen von Sport und Kunst über Naturwissenschaften und Technik bis hin zu Sprachen und Medienkompetenz. In Eltern-Kind-Kursen lernen die Generationen miteinander. Die „Junge vhs“ fördert spielerisch Lernen, soziale Kompetenzen und Gemeinschaftserlebnisse in einer offenen und unterstützenden Umgebung.

Elternkurse/Pädagogik

Kurse für Eltern zu den Themen Erziehung, Entwicklung, Gesundheit und Bildung sowie Eltern-Kind-Kurse finden Sie in der Rubrik „Gesellschaft – Elternkurse/Pädagogik“.

Junge Vhs

Achtung: Wichtige Hinweise zur Aufsichtspflicht und zur Jungen vhs finden Sie auf unserer Homepage!

Sprachen für Kinder

Französisch für Kinder (7 – 11 Jahre) – 2. Trimester

In diesem Kurs werden Kinder von 7 bis 11 Jahren spielerisch an die französische 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. Fortsetzungskurs vom letzten Trimester.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Gayane Brutyan

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **262A3490**

Di, 09.06.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 7 x, 53 € bei 5 – 8 Tn, 63 € bei 4 Tn

Englisch für Kinder (4 – 6 Jahre) – 7. Trimester

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. Fortsetzungskurs vom letzten Trimester. Kurs nur für Kinder, ohne Eltern. Für Kinder, die bereits über Vorkenntnisse verfügen.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **262A3307**

Di, 05.05.26, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Englisch für Kinder (7 – 9 Jahre)

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! Fortsetzungskurse, neue Kinder mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Kurs 1 (Kursfortsetzung im 3. Trimester): ■ **262A3305**

Mo, 04.05.26, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Kurs 2 (Kursfortsetzung im 4. Trimester): ■ **262A3306**

Mo, 04.05.26, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Kurs 3 (Kursfortsetzung im 8. Trimester): ■ **262A3308**

Di, 05.05.26, 15.45 – 16.45 Uhr, 10 x, 90 € bei 4 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Englisch für Kinder (10 – 12 Jahre) – Konversationstraining

In diesem Kurs steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Gemeinsam üben die Kinder Aussprache, Hörverstehen und kurze Dialoge – spielerisch, abwechslungsreich und ohne Leistungsdruck. Egal welche Schulform: Alle können mitmachen und ihre Englischkenntnisse sicherer und lebendiger anwenden.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld und Kursbuch *Listening with Speaking 1* (Oxford, ISBN 978-0-19-411334-2). Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Stunde.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **262A3309**

Di, 05.05.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 75 € bei 5 – 6 Tn, 90 € bei 4 Tn



Kids Aktiv

Taekwon-Do/ Selbstverteidigung! kontaktloses Taekwon-Do für Kinder ab 7 Jahre

Dominik Räußner

Taekwon-Do Zentrum Pfaffenhofen, Joseph-Fraunhofer-Str. 34 (B13), 3. Stock ■ **262A6004**
Mi, 10.06.26, 16.15 – 17.00 Uhr, 5 x, 31 €

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder ab 6 Jahre – Grundkurs Stufe 1

In diesem Kurs lernen Kinder: NEIN zu sagen, Richtiges Verhalten in Gefahrensituationen, Techniken zur Abwehr von Angriffen, Training und Aufbau des Selbstvertrauens.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle ■ **262A6006**
Sa, 09.05.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 23 €

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder ab 6 Jahre – Aufbaukurs Stufe 2

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits an unserem Selbstverteidigungskurs Stufe 1 teilgenommen haben und ihre Fähigkeiten weiter vertiefen möchten. Mit bewährten Methoden und einer kindgerechten, klaren Sprache lernen die Kinder, wie sie in schwierigen Situationen sicher, mutig und überlegt handeln können.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle ■ **262A6007**
Sa, 23.05.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 23 €

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 Hilfstechiken zurückgreifen zu können... online weiterlesen.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle ■ **262A6010**
Sa, 16.05.26, 10.00 – 14.00 Uhr, 27 €

Improvisationstheater: Spaß und Kreativität für Kinder (8 – 14 Jahre)

In diesem Kurs tauchen Kinder einen Vormittag lang in die Welt des Improvisationstheaters ein. Durch Theaterübungen und Spiele entdecken sie ihre Kreativität, stärken ihr Selbstbewusstsein und lernen, sich und andere besser wahrzunehmen. Ganz nebenbei werden sogenannte Soft Skills gefördert – Fähigkeiten wie Teamgeist, Kommunikation und Empathie.

Nora Oeser

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **262A6020**
Sa, 13.06.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 21 €

Fit with Kids – Song Workout Latino mit Spiel & Spaß (Groß-)Eltern-Kind-Kurs (5- 12 Jahre)

Die typischen Latino Lieder werden mit Spiel und Spaß kombiniert und bringen sowohl den Kindern, als auch den Erwachsenen ein unvergessliches Erlebnis. Gemeinsam fit werden und bleiben. Den Wunsch nach mehr Zeit für Bewegung mit der Familie/ Kindern mit viel Freude verbinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Viola Baier

Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100 (1. Stock des MA-WA-Gebäudes) ■ **262A6030**
Do, 14.05.26, 10.00 – 10.50 Uhr, 9 € je Elternteil, 5 € je Kind
(Teilnahme nur mit erwachsener Begleitung möglich)

Reitpädagogik

Für alle Pferde-Kurse gilt: Ohne Eltern, es gibt immer Getränke und einen kleinen Snack (bei Unverträglichkeiten bitte selbstständig eine Brotzeit mitbringen). Bitte mitbringen: wetterabhängige Kleidung, Kopfbedeckung, eingecremt sein im Sommer, Gummistiefel, Fahrradhelm.

Reitpädagogikkurs für Vorschulkinder – Schulfit mit Pferden!

Gezielte Förderung der motorischen, kognitiven, sozial-emotionalen, kreativen und sprachlichen Fähigkeiten mit dem Teampartner Pferd.

Stefanie Probst

Reiterhof, Kerum 1, Reichertshausen ■ **262A6038**
Mo, 08.06.26, 16.00 – 17.30 Uhr, 6 x, 230 € inkl. Getränke und Snacks



Reitpädagogikkurse – verschiedene Altersklassen

In einer kleinen Gruppe sammeln die Kinder spielerisch erste Erfahrungen im Umgang mit Pferden. Es steht allerdings nicht nur das Reiten im Vordergrund, sondern auch der richtige und sichere Umgang mit dem Tier. Wir füttern, putzen und satteln die Ponys und Pferde gemeinsam – anschließend geht es, geführt mit Begleitung, hinaus auf den Platz/ins Gelände.

Stefanie Probst

Reiterhof, Kerum 1, Reichertshausen

Kurs 1 (Für Kinder von 3 - 6 Jahren): ■ **262A6039**
Sa, 04.07.26, 10.00 – 12.00 Uhr, 50 € inkl. Getränke und Snacks

Kurs 2 (Für Kinder von 4 - 10 Jahren): ■ **262A6041**
Mo, 03.08.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 60 € inkl. Getränke und Snacks

Kurs 3 (Für Kinder von 4 - 10 Jahren): ■ **262A6042**
Di, 04.08.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 60 € inkl. Getränke und Snacks

Reitkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – Für Kinder von 7 – 12 Jahren

Wer das Reiten einmal ausprobieren möchte, ist hier genau richtig. Außerdem freuen wir uns auch auf Reiter, die ihre Reitkenntnisse verbessern möchten.

Stefanie Probst

Reiterhof, Kerum 1, Reichertshausen ■ **262A6040**
Sa, 16.05.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 70 € inkl. Reit- und Theorieunterricht, Getränke und Snacks

Reitkurse in den Ferien

Wer in den Sommerferien Zeit auf dem Pferdehof verbringen möchte findet auf den nächsten Seiten unter „Ferienkurse“ entsprechende Angebote.

Stefanie Probst

Reiterhof, Kerum 1, Reichertshausen ■ **262A6040**
Sommerferien

Kids Kreativ

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. Materialliste und weitere Informationen online.

Christina Leonhart

Realschule, Raum C114 ■ **261A6060**
Sa, 18.04.26, 11.30 – 13.30 Uhr, 4 x (kein Termin am 2.5.), 39 €

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

Kurs 1: ■ **262A6044**
Fr, 12.06.26, 15.00 – 18.30 Uhr, 30 € inkl. 8 € Materialkosten.

Kurs 2: ■ **262A6044_1**
Fr, 19.06.26, 15.00 – 18.30 Uhr, 30 € inkl. 8 € Materialkosten.

NEU! Perlen- und Drahtschmuck basteln (für Kinder ca. 6 – 12 Jahre)

Wie wäre es mit einem schicken Armband oder einer schicken Kette als Muttertagsgeschenk oder einen Schlüsselanhänger als Vatertagsgeschenk? Wir kreieren aus edlen Perlen, Draht und Nagellack schönen Schmuck und Schlüsselanhänger. Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

Melanie Schmid

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **262A6050**
Sa, 09.05.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 29 € inkl. 6 € Materialkosten.

NEU! Fantasiewelten mit Farben entdecken – für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Blockkurs werden wir mit ganz vielen verschiedenen Malmitteln unsere Fantasie anregen und zu Papier, bzw. Leinwand bringen. Es wird gespachtelt, gekleckst, ausgemalt und Konturen gezeichnet. Wir schulen dabei nicht nur unser kreatives Können, sondern lernen auch den richtigen Einsatz der unterschiedlichsten Farben kennen. Womit malst du am liebsten? Komm und finde es in diesem Workshop heraus! Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Raum CK12

■ 262A6051

Di, 09.06.26, 17.00 – 19.00 Uhr, 3x, 44 € zzgl. 22 € Materialkosten im Kurs.

Perlentiere und Perlenfiguren basteln (für Kinder 6 – 12 Jahre)

Wir basteln Figuren und Tiere aus Perlen, die anschließend als Schlüsselanhänger oder Kettenanhänger verwendet werden können.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

Melanie Schmid

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 262A6052

Fr, 10.07.26, 15.00 – 18.30 Uhr, 29 € inkl. 6 € Materialkosten.

Kinder-INKS – Malspaß für Kinder ab 6 Jahren

Wow, wie schön bunt ist die Welt. Mit diesen Farben haben Kinder sehr viel Spaß. und was für tolle Dinge wie von selbst entstehen. Wir arbeiten auf speziellem Yupo Papier und lassen uns von dem Farbspektakel inspirieren. Lass dich überraschen, wie toll Kunst sein kann. Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Raum CK12

■ 262A6060

Di, 14.07.26, 17.00 – 19.00 Uhr, 3 x, 44 € Preis pro Person, zzgl. 25 € Materialkosten im Kurs.

Der schnelle Weg zu uns



vhs 

Mit Erfolg zur
Mittleren Reife!
Übertritt aus Klasse
4, 5, 6, 7, 8 und 9

in neue Eingangsklassen!

Sprechen Sie mit uns,
wir beraten Sie gerne!



Private Wirtschaftsschule
Maffeistraße 4 • 85053 Ingolstadt
Telefon: 0841 966 910

Mehr Können • Mehr Zukunft • Mehr Du
www.ws-in.de

Ferienkurse

Spiel und Spaß in der Natur (für Kinder von 5 – 10 Jahren)

In diesem Kurs finden die Kinder an 3 Terminen zusammen um gemeinsam mit der Referentin die Natur zu entdecken. Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen will man sich auf den Weg machen. Wir spielen, sammeln und forschen in der Natur. Auch das gemeinsame Picknick gehört zum Programm. Die drei Termine finden bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm und Gewitter).

Bitte mitbringen: wettergemäße Kleidung, Rucksack, Brotzeit und Getränk. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm und Gewitter).

Dr. Claudia Reiter, Pädagogin

Treffpunkt: Parkplatz Prielhof Scheyern ■ **262A6014**
Mo, 03.08.26 bis Mi, 05.08.26, jeweils 10.00 – 12.30 Uhr,
55 €

Dein Auftritt! Wir schreiben unser eigenes Theaterstück! Theaterwerkstatt in den Sommerferien (8 – 14 Jahre)

Bühne frei für deine Fantasie!

In unserem 3-tägigen Kinder-Theaterkurs wirst du selbst zur Schauspielerin oder zum Schauspieler. Gemeinsam denken wir uns unsere eigene Geschichte aus, basteln an Rollen, Dialogen und Ideen – und bringen sie am letzten Tag auf die Bühne!

Neben der abschließenden Aufführung vor Eltern, Geschwister und Freunden erwarten dich viele Theater- und Schauspielübungen, lustige Improvisationsspiele und jede Menge Teamgeist. Hier kannst du ausprobieren, lachen, mutig sein und Neues entdecken. Mach mit und zeig, was in dir steckt – wir freuen uns auf dich! Es ist keine Vorerfahrung nötig.

Theateraufführung am letzten Kurstag ab 13:40 Uhr.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe, Getränk, Brotzeit.

Nora Oeser

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **262A6021**
Mo, 03.08.26 bis Mi, 05.08.26, jeweils 9.00 – 14.00 Uhr,
75 €

Erlebniswoche auf dem Pferdehof Für Kinder von 4 – 12 Jahren

In dieser Erlebniswoche sammelt Ihr Kind in einer kleinen Gruppe erste Erfahrungen im Umgang mit Ponys und Pferden. Dabei steht nicht nur das Reiten im Mittelpunkt, sondern auch der sichere und respektvolle Umgang mit dem Tier. Die Kinder lernen, wie man Pferde füttert, putzt und sattelt, und reiten anschließend geführt mit Begleitung auf dem Platz oder im Gelände. Den ganzen Tag bei den Pferden zu verbringen ist etwas ganz Besonderes. Neben Reiten und Stallarbeit gibt es kindgerechte Theorieeinheiten, Bastelangebote und viel Zeit zum Spielen. Auch andere Tiere wie Katzen, Hunde und Ziegen werden besucht.

Materialliste und weitere Infos online.

Stefanie Probst

Reiterhof, Kerum 1, Reichertshausen ■ **262A6037**
Di, 26.05.26 – Fr, 29.05.26, jeweils von 9.00 – 15.00 Uhr,
250 € inkl. Mittagessen und Getränke



Bildung vor Ort: vhs Zweigstellen





Die vhs vor Ort in in Reichertshofen und Pörbach.



In diesem Programmheft setzen wir unsere Reihe der Zweigstellenporträts mit den Zweigstellen in Reichertshofen und Pörbach fort. Reichertshofen und Pörbach stellen 139 Doppelstunden (Reichertshofen), bzw. 111 Doppelstunden (Pörbach) ein stabiles und zuverlässiges Angebot für alle Bürgerinnen und Bürger.



Wir haben Bürgermeister Michael Franken in Reichertshofen gefragt:

1. Welche Bedeutung hat das vhs-Angebot heute und in Zukunft in Ihrer Gemeinde?

Die vhs bietet heute allen Alters- und Gesellschaftsgruppen einen niederschweligen, günstigen Zugang zu einem breiten Kursangebot in passenden Gruppengrößen. Dieses Konzept gilt es mit neuen Impulsen versehen so auch in die Zukunft zu transferieren.

2. Welche Bildungsthemen liegen Ihnen besonders am Herzen?

In unserer Zweigstelle der vhs sind die Angebote aus dem Bewegungs-, Fitness- und Kreativbereich besonders beliebt. Die sollen erhalten und gestärkt werden.

3. Haben Sie schon einmal einen vhs-Kurs besucht oder welchen Kurs würden Sie gerne mal besuchen?

Tatsächlich liegt mein letzter „richtiger“ VHS-Kurs schon länger zurück. Am Ende meiner Schulausbildung besuchte ich je einen Grundkurs im Maschineschreiben und in Buchführung um mich auf meine Ausbildung vorzubereiten. Aktuell interessiere ich mich für Kurse aus dem Bereich ChatGPT und KI.

Wir haben Bürgermeister Helmut Bergwinkel in Pörbach gefragt:

1. Welche Bedeutung hat das vhs-Angebot heute und in Zukunft in Ihrer Gemeinde?

Heute sehen wir die vhs-Angebote als einen wichtigen Baustein der örtlichen Bildungsinfrastruktur. Eine Möglichkeit des Zusammenkommens für Jung und Alt. Es fördert lebenslanges Lernen, stärkt die Gemeinschaft und erhöht die Lebensqualität vor Ort. Die Weiterbildungsmöglichkeiten über die VHS stärkt in der Zukunft auch die Attraktivität der Gemeinden.

2. Welche Bildungsthemen liegen Ihnen besonders am Herzen?

Zunächst schätze ich die Vielfalt der VHS Angebote, die sich ständig am Bedarf weiter entwickeln und orientieren. Mir persönlich liegen die Bereiche Gesundheit und Kurse für EDV & KI am Herzen.

3. Haben Sie schon einmal einen vhs-Kurs besucht oder welchen Kurs würden Sie gerne mal besuchen?

Meine ersten Kurse die ich bei der vhs besucht habe, waren Fortbildungen im Bereich EDV, damals Word, Excel und Power-Point. Gerne würde ich im Bereich Bewegung & Gesundheit einen Kurs besuchen.

Wir haben die Zweigstellenleiterin Rosemarie Dauer gefragt:

vhs Leiterin Alice Köstler-Hösl (rechts) dankt Frau Rosemarie Dauer für 20 Jahre als Zweigstellenleiterin in Pörbach und Reichertshofen.

1. Was motiviert Sie, sich für die vhs einzusetzen?

Seit vielen Jahren kann ich miterleben, wie sich die vhs positiv weiterentwickelt hat. Das Interesse an Kursen hat sich geändert und ich freue mich immer, wenn unsere Angebote gut angenommen werden. Die vhs ergänzt die Aktionen der örtlichen Vereine und wir planen immer so, dass wir nicht in Konkurrenz zueinander zu agieren. Das macht viel Spaß und motiviert mich, auch künftig auf die Bedürfnisse in unseren Zweigstellen einzugehen. Ich finde es auch sehr gut, dass das Preis-Leistungsverhältnis aller vhs-Kurse sehr attraktiv ist und man nicht langfristig Kurse buchen muss, sondern einfach mal in das ein oder andere Angebot reinschnuppern kann.

2. Welche Kurse werden in Pörbach und Reichertshofen angeboten und sind besonders nachgefragt?

Wie auch in allen anderen Zweigstellen sind Pilates und Yoga die beliebtesten Kurse. Aber auch brasilianischer Tanz ist mittlerweile ein sehr attraktiver Kurs, der immer sehr schnell ausgebucht ist. Kreative Kursangebote werden ebenfalls sehr gut angenommen.

3. Was wünschen Sie sich für die Zukunft der vhs in Pörbach und Reichertshofen?

Dass wir auch weiterhin die größtmögliche Unterstützung unserer Bürgermeister und Schulleitungen haben. Denn ohne die räumlichen Voraussetzungen könnten wir keine Kurse anbieten. Und genauso wichtig ist es mir, dass wir immer genügend Dozentinnen und Dozenten mit interessanten Angeboten haben.





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

Die Zweigstellen der vhs in den Gemeinden des Landkreises bieten wohnortnahe Bildungsangebote. Vielfältige Kurse und Veranstaltungen aus den unterschiedlichen Programmbereichen ermöglichen den Teilnehmern ihr Wissen zu erweitern, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich persönlich weiterentwickeln – direkt vor Ort, in ihrer vertrauten Umgebung, ohne lange Anfahrtswege.

Baar-Ebenhausen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Elisabeth Vomberg

Beckerstraße 4, 85107 Baar-Ebenhausen

Anmeldung montags bis freitags telefonisch unter (08453) 334180

E-Mail: vhs.be@web.de

Bei Abwesenheit sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter, Sie werden zurückgerufen.

Bitte halten Sie bei der Anmeldung Ihre Bankverbindung bereit, die Zahlung der Kursgebühren erfolgt durch Abbuchung.

besseren Schlaf tun können. Der Kurs verbindet leicht verständliche theoretische Grundlagen mit sanften Entspannungsübungen, die gut an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst sind.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen.

Elisabeth Vomberg, vhs Baar-Ebenhausen.

Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs 1:

Mi, 10.06.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x, 30 €

■ **262B4000**

Kurs 2:

Do, 11.06.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x, 30 €

■ **262B4001**

Englisch

Englisch für Späteinsteiger – Easy English B1.2 (ab Lekt.)

Sie haben Englisch in der Schule gehabt? Das ist lange her. Nun wollen Sie die damals gelernten Kenntnisse auffrischen, aber in einem entspannten Lerntempo? Dann sind Sie hier richtig! Neueinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Schwierigkeitsgrad: Grundstufe B1; vgl. Infos zu den Sprachkursen.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und das Buch Easy English B1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) mit.

Angelika Krämer

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ **262B3302**

Mo, 04.05.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn. 100 € bei 5 – 6 Tn.

Qi Gong

Qi Gong – Entspannt in den Tag

Qi Gong, das zu den fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin gehört, wird in China seit 3000 Jahren zur Pflege und Erhaltung der Gesundheit angewendet. Die sanften Übungen, die im Sitzen oder Stehen ausgeführt und daher von jedem, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness praktiziert werden können, sind leicht erlernbar. Sie fördern die Beweglichkeit und die Atmung.... online weiterlesen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ **262B4106**

Do, 07.05.26, 10.00 – 11.00 Uhr, 5 x, 45 € Kleingruppe: max. 8 Personen

Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Gesundheit

NEU! Gut schlafen ab 60 – Schlafstörungen verstehen und bewältigen

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Schlaf: Viele Menschen ab 60 berichten über Einschlaf- und Durchschlafprobleme, frühes Erwachen oder weniger erholsamen Schlaf. In diesem Kurs lernen Sie, welche altersbedingten Veränderungen normal sind, welche Faktoren den Schlaf zusätzlich stören können und was Sie selbst aktiv für einen



Kreatives

Holzschnitzen für Anfänger

Unter Anleitung fertigen Sie ihre ersten kleinen Werkstücke. So lernen Sie das grundlegende Handling von Holz und Messern kennen. Je nachdem, wie sicher Sie sich fühlen, können Sie nun mit der kreativen Ausarbeitung von (Groß-) Schildern oder Figuren beginnen. Mindestalter 18 Jahre. Bitte bringen Sie mit: Bleistift, Lineal, Zirkel, Radiergummi. Schnitzschutzhandschuhe und eigene Schnitzmesser falls vorhanden. Falls Sie keine Messer haben, bitte erst nach dem ersten Kurstermin kaufen.

Rebecca Nagel

Grundschule Baar-Ebenhausen, Werkraum ■ 262B5601

Mo, 27.04.26, 17.30 – 20.00 Uhr, 6 x, 119 €

Teilnahme ab 18 Jahren!

Tanz

Orientalischer Tanz für junge Damen

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Unser Thema legen wir am Anfang des Kurses gemeinsam fest.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, Hüfttuch.

Mona Weiß

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ 262B5900

Fr, 08.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x, 70 €

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

■ 262B5901

Fr, 08.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 70 €

Ernsgraden

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Karin Zierer, Kirchenweg 1b

Telefon: 08452 7329166

E-Mail: vhs_Ernsgraden@landratsamt-paf.de

Anmeldung montags bis freitags von 09.00 – 12.00 Uhr

Bildungsforum Kind & Familie – Praxiswissen für Eltern und pädagogische Fachkräfte

„In den ersten Lebensjahren werden die Koffer gepackt für das gesamte Leben“

Die Referentinnen Rita Steibel und Sibylla Kraidl informieren über die Wichtigkeit der ersten sieben Lebensjahre und geben zahlreiche praktische Hinweise, wie der Erwachsene als „Helfer“ der kindlichen Entwicklung zum Gelingen dieser Lebensphase beitragen kann.

Rita Steibel / Sibylla Kraidl

Dorfgemeinschaftshaus, EG

■ 262C1200

Di, 21.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr 18 €

„Das Spiel der Königsweg des Lernens“

Durchschnittlich spielt das Kind in den ersten Jahren seines Lebens ca. 15.000 Stunden. Spielend setzt es sich mit seiner Umwelt auseinander und macht sich so mit dem Unbekannten vertraut. Die Referentinnen stellen die die jeweiligen Entwicklungs- und Spielphasen vor und erläutern, welchen Einfluss das Spielmaterial, die Spielzeit und der Spielraum auf das Kind haben.

Rita Steibel / Sibylla Kraidl

Dorfgemeinschaftshaus, EG

■ 262C1201

Di, 22.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr 18 €

„Bildungskonzepte im Vergleich“

Durch das Gegenüberstellen der jeweiligen pädagogischen Ansätze frühkindlicher Bildung und der Vermittlung von entwicklungsspezifischen aktuellen Spiel-, Lern-, Förder- und Arbeitsmaterialien bekommen die Teilnehmer Ideen, Einblicke und die Kompetenz, um selbstorganisiert Bildungs- und Lernlandschaften im Kinderzimmer oder der Einrichtung zu installieren.

Rita Steibel / Sibylla Kraidl

Dorfgemeinschaftshaus, EG

■ 262C1202

Di, 23.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr 18 €



„Rundumblick Montessoripädagogik“

Durch das Montessori-Material und den damit verbundenen Darbietungen, werden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen befähigt, die Kinder in ihren kognitiven und lernmethodischen Kompetenzen zu unterstützen und auf ihrem Weg der ganzheitlichen Bildung zu begleiten. Anhand der zahlreichen Anschauungsmaterialien wird der Transfer zum Gelingen von Bildungsprozessen in der Familie und der Einrichtung unterstützt.

Rita Steibel / Sibylla Kraidl

Dorfgemeinschaftshaus, EG

Di, 21.07.26, 19.00 – 20.30 Uhr 18 €

■ 262C1203

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.

Bitte mitbringen: Matte und Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Anja Jäger, Hatha-Yogalehrerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Kurs 1:

Do, 07.05.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 5 x, 35 €

■ 262C4101

Kurs 2:

Do, 07.05.26, 17.45 – 18.45 Uhr, 5 x, 35 €

■ 262C4102

Kurs 3:

Do, 07.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x, 35 €

■ 262C4103

Hatha Yoga 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.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen und falls vorhanden einen Yoga Gurt

Sybillie Missbrandt, Physiotherapeutin u. Yogalehrerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Do, 11.06.26, 9.00 – 10.15 Uhr, 8 x, 75 €

■ 262C4108

Kundalini Yoga – starke Nerven und innere Ruhe

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche, körperliche Praxis, dessen Ursprünge knapp 5000 Jahre ins alte Indien zurückreichen. Es werden vor allem das Drüsen- und Nervensystem aktiviert und die Wirbelsäule flexibel gehalten. Für Anfänger und Fortgeschrittene, ganz gleich welchen Alters.

Bitte mitbringen: Yogamatte od. Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk, leichte Decke oder Tuch.

Susanne Seidl, Heilpraktikerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Di, 05.05.26, 18.45 – 20.00 Uhr, 7 x, 55 €

■ 262C4109

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.

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

Mi, 06.05.26, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x 60 €

■ 262C4117

Kreatives

NEU! Fantastische INKS – Abstrakte Kunst mit Alcohol Tinte

Farbmagie pur heißt es in diesem Kurs. Nicht nur die klassischen INKS kommen hier zum Einsatz, sondern auch pearl, metallics und Goldnuancen werden die kreative Reise in die Abstraktion hier abrunden.

Bitte mitbringen: Tischabdeckung (Folie o. ä.), kleiner Föhn
Materialkosten: 15 € werden im Kurs abgerechnet.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Gemeindehaus, Ernsgraden

Mi, 24.06.26, 17.00 – 20.00 Uhr, 24 €

■ 262C5558



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; Bei Fragen wenden Sie sich gerne an den Dozenten (01573 9690544) oder über die E-Mail ro_ro@gmx.de.

Bitte mitbringen: Instrument und Notenständer.

Roland Rothstein

Gemeindehaus, Ernsgraden

■ 262C5801

Mo, Mo, 04.05./18.05./08.06./22.06./06.07./20.07.26, jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr Teilnahme gebührenfrei.

Junge vhs

Musikgarten® für Babys 3 bis 18 Monate

Im Baby Musikgarten® gehen wir gemeinsam auf musikalische Entdeckungsreise. Der Kurs richtet sich an Babys von 3 bis 18 Monaten. Gerade in diesem Alter erfahren Babys die Welt auf vielerlei Weise. Musik hilft die kindliche Entwicklung zu fördern. Trinken/Stillen und Wickeln im Kurs willkommen!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Hausschuhe für Kinder, bequeme, lockere Kleidung, kleine Decke. Der Kauf eines Instrumentensäckchens (13,50 €) ist optional und kann im Kurs erworben werden.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 262C6036

Fr, 19.06.26, 9.00 – 9.45 Uhr, 7 x, 84 € je Eltern-Kind Paar, 48 € je Geschwisterkind



Musikgarten® Phase 1, Kleinkinder von 1,5 bis 3 Jahren

Musik, abgestimmt auf die Bedürfnisse des Kindes – aktiv und mit Freude. Der Kurs richtet sich an Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren. Hier ist Bewegung und Tanz angesagt! Gemeinsames Musizieren stärkt die Bindung, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit deines Kleinkindes. Diese gemeinsamen Momente sollen euch Lebensfreude schenken und Spaß machen.

Trinken/Stillen und Wickeln im Kurs willkommen!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Hausschuhe für Kinder, bequeme, lockere Kleidung.

Der Kauf eines Instrumentensäckchens (19,50 €) ist optional und kann im Kurs erworben werden.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 262C6041

Fr, 19.06.26, 10.00 – 10.45 Uhr, 7 x, 84 € je Eltern-Kind Paar, 48 € je Geschwisterkind

Malen wie Miró – Aquarell-Kurs für Kinder (6 – 10 Jahre)

Mit Aquarellfarben erobern wir die surreale Welt des berühmten Joan Miró. Wir schaffen unser eigenes Kunstwerk, so wie schon Picasso von Miró lernte. Für Anfänger*innen geeignet.

Materialkosten in Höhe von 10 € sind direkt im Kurs zu zahlen. Ihr dürft gerne eure eigenen Pinsel und Aquarellfarben mitbringen. Tragt bitte Kleidung, die schmutzig werden darf. Tischabdeckung, Küchenrolle und Wasserbecher braucht ihr auch.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Gemeindehaus, Ernsgraden

■ 262C6060

Fr, 10.07.26, 15.00 – 17.00 Uhr, 16 €

Glitzer Elfen – Malkurs für kleine Kinder (4 – 6 Jahre)

Schau, wie bunt diese zauberhaften Libellen glitzern. Dieser Malkurs ist abgestimmt auf die motorischen und kreativen Fähigkeiten kleiner Künstler. Wir malen nach Vorlagen unter meiner Anleitung unsere glitzernden Libellen mit Aquarellfarben und holen uns den Frühling ins Haus.

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 und falls vorhanden eine Malunterlage mitbringen.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Gemeindehaus, Raum 1

■ 262C6065

Mo, 18.05.26, 15.00 – 16.30 Uhr 12 €



Geisenfeld

Leitung und Anmeldung:
Sabine Gigl
Telefon: (08452) 7347766.
montags, dienstags, donnerstags und freitags von
18.00 bis 19.00 Uhr und freitags von 10.00 bis 12.00
Uhr,
oder auf AB sprechen.
E-Mail: vhs_Geisenfeld@landratsamt-paf.de

Sprachen

Sharpen your English – B2 Buch GREAT! ab Lekt. 4/5 mit Konversation

Aufbaukurs basierend auf einem abgeschlossenen Kurs des Niveaus B1. Der Kurs beinhaltet viel Konversation und praktische Redewendungen.

Wir arbeiten mit dem Buch Great! B2 ISBN 978-3-12-501777-1.

Bruce MacDonald

Realschule Geisenfeld, Im Aufeld, Container 1, EG

■ **262D3301**

*Di, 05.05.26, 16.30 – 18.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn,
80 € bei 7 – 15 Tn.*

Yoga

Yoga und Meditation

Die Yoga-Übungen verhelfen Ihnen schrittweise zu einem gesunden Körperbewusstsein, Sie werden wieder beweglicher und aktiver. Durch Atemübungen und verschiedene Meditationen entstehen ein ruhiger Geist, völlige Entspannung... online weiterlesen.

Bitte bringen Sie mit: Decke oder Iso-Matte, bequeme Kleidung und warme Socken.

Eleonora Obster, Yogalehrerin / Yogatherapeutin

Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock

Kurs 1:

■ **262D4105**

Mi, 15.04.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x, 33 €

Kurs2:

■ **262D4106**

Mi, 15.04.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 5 x, 33 €

Hatha Yoga im Khangarten

Asanas für eine gute Körperhaltung, kombiniert mit entsprechenden Atemtechniken und ausgleichendem Entspannungstraining. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht.

Bitte bringen Sie eine Übungsmatte mit.

Anita Haas, Yogalehrerin

Khangarten Geisenfeld, Klostersgasse 1

Kurs 1:

■ **262D4107**

Fr, 08.05.26, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x, 45 €

Kurs 2:

■ **262D4108**

Fr, 08.05.26, 19.00 – 19.45 Uhr, 8 x, 45 €

Achtsamkeit

NEU! Leichtigkeit durch Achtsamkeit

Ich zeige Ihnen wie sie wieder mehr Leichtigkeit durch Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren können. Ich zeige Ihnen Übungen, die Ihnen zu Hause dabei helfen können in die Stille zu kommen, Gedankenspiralen zu durchbrechen, ihr Nervensystem in stressigen Momenten zu beruhigen und neue Kraft zu tanken. Zudem besprechen wir Methoden mit denen Sie die Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können und wie wichtig Selbstliebe und Selbstfürsorge in der Achtsamkeit sind.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schreibmaterial.

Inessa Viertler, Psychologische Beraterin – Achtsamkeitscoach

Realschule Geisenfeld, Container 2, EG

■ **262D4101**

Mo, 04.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 16 € inkl. Skript.

Gesundheit & 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, Galerie, 1. Stock

■ **262D4405**

Fr, 08.05.26, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x, 56 €



Gymnastik mit Musik

Wirbelsäulenschonende Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen.

Marianne Wallner

Realschule Geisenfeld, Aula

Mo, 04.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x, 23 €

■ 262D4406

Selbstverteidigung

Stark, sicher, selbstbewusst – Traditionelles Taekwon-Do & Selbstverteidigung

Erleben Sie die kraftvolle Verbindung von Bewegung, Konzentration und Selbstschutz! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Traditionellen Taekwon-Do, einer dynamischen Kampfkunst mit festen Techniken, klaren Werten und einem ganzheitlichen Trainingsansatz für Körper und Geist. Neben dem Techniktraining liegt ein besonderer Schwerpunkt auf praktischer Selbstverteidigung... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk, Neugier & Offenheit

Michael Müller, Kampfkunstlehrer, 4. Dan

Taekwon-Do Zentrum Geisenfeld, Gewerbegebiet 11

Mo, 04.05.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x, 69 €

■ 262D4501

Musik

Gitarrenunterricht für Kinder – Anfängerkurs

Wir spielen Melodien auf der Gitarre, lernen die entsprechenden Noten und üben leichte Akkorde zur Liedbegleitung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Notenständer, Fußständer, Instrument, Heft „Fridolin“, Stimmgerät.

Elisabeth Rottler

Anton-von-Bucher-Schule, Parleutener Str. 10

■ 262D5804

Mi, 06.05.26, 14.15 – 15.00 Uhr, 10 x, 230 € bei Einzelunterricht (10 x 30 Minuten), Zweier-Gruppe: 153 € (10 x 45 Minuten), Dreier-Gruppe: 102 € (10 x 60 Minuten)

Gitarrenunterricht für Kinder – Fortsetzungskurs für Fortgeschrittene

Wir spielen Melodien auf der Gitarre, lernen die entsprechenden Noten und üben leichte Akkorde zur Liedbegleitung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Notenständer, Fußständer, Instrument, Heft „Fridolin“, Stimmgerät.

Elisabeth Rottler

Anton-von-Bucher-Schule, Parleutener Str. 10

■ 262D5805

Mi, 06.05.26, 15.00 – 15.45 Uhr, 10 x, 153 € Zweier-Gruppe: (10 x 45 Minuten), Dreier-Gruppe: 102 € (10 x 60 Minuten), 230 € bei Einzelunterricht (10 x 30 Minuten).

Lagerfeuer-Gitarre für Erwachsene (Anfänger)

Ein Kurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir lernen: • Erklärung der Gitarre (Saiten, Stimmen usw...) • Grundakkorde • Erste Schlagrhythmen • Erste Melodien • Erste Zupfmuster.

Bitte bringen Sie Ihr Instrument, Schreibmaterial und 27 € für das Lehrbuch (Let's Play Guitar) mit. Ab 16 Jahren... weitere Hinweise und Material online.

Mario Soutschka

Realschule Geisenfeld, Im Aufeld, Container 1, EG

■ 262D5808

Fr, 08.05.26, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 78 € bei 5 Tn, 98 € bei 4 Tn, 130 € bei 3 Tn.

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. Ab 16. Jahren... weitere Hinweise und Material online.

Mario Soutschka

Realschule Geisenfeld, Im Aufeld, Container 1, EG

■ 262D5809

Mo, 04.05.26, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 x, 78 € bei 5 Tn, 98 € bei 4 Tn, 130 € bei 3 Tn.



Junge vhs

NEU! Kinder INKEN (6 – 10 Jahre)

Wow, wie schön bunt ist die Welt. Mit diesen Farben haben Kinder sehr viel Spaß, und was für tolle Dinge wie von selbst entstehen. Wir arbeiten auf speziellem Yupo Papier und lassen uns von dem Farbspektakel inspirieren. Lass dich überraschen, wie toll Kunst sein kann.

Materialkosten je Teilnehmer 25,00 € (für 3 Termine zusammen) an die Dozentin zu zahlen. Alle Materialien werden von der Dozentin gestellt.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Werkraum

■ 262D6000

Di, 05.05.26, 17.00 – 19.00 Uhr, 3 x, 44 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.

VHS-KURS-LEITUNG GESUCHT

Jetzt informieren!

vhs.landkreis-pfaffenhofen.de

Hohenwart

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Stefan Oberpriller, Rathaus, Zimmer 15 (1. Stock)

Telefon: 08443 6911

Mail: oberpriller@markt-hohenwart.de

montags bis freitags 08:00 – 12:00 Uhr

Englisch

Englisch Auffrischkurs (Niveaustufe A2)

In dieser kommunikativen Kursgruppe arbeiten wir mit einem interessanten, neuen Lehrbuch und wiederholen ganz ohne Zeitdruck den Grundwortschatz und die Basisgrammatik.

Lehrbuch: At your leisure A2: (Hueber Verlag, ISBN Nr. 978-3191095994 oder 978-3192029363) ab Lektion 8. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Beate Städtler

vhs Schulungsraum – Altes Rathaus Hohenwart, 1. OG

Kurs 1:

■ 262F3302

Mi, 13.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 7 x, 70 € bei 5 – 6 Tn, bei 4 Tn 91 €

Kurs 2: 1. OG

■ 262F3303

Mi, 13.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 7 x, 70 € bei 5 – 6 Tn, bei 4 Tn 91 €

NEU! Hormone verstehen – endlich Klarheit über Stimmung, Energie & Beschwerden

Fühlst du dich manchmal wie ferngesteuert von deinem Körper? Plötzlich gereizt, erschöpft oder mit Schmerzen im Bauch und du fragst dich: Hängt das alles mit meinen Hormonen zusammen? In diesem 2-stündigen Hormon-Seminar bekommst du Antworten. Gemeinsam schauen wir, wie deine Hormone im Zyklus zusammenspielen, welche Signale dein Körper dir sendet und wie du sie endlich deuten kannst. Bitte Sitzkissen mitbringen.

Carolin Irnhäuser

vhs-Raum 1. OG, Altes Rathaus Hohenwart

■ 262F4000

Di, 19.05.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 14 €



Yoga

Hatha Yoga

In diesem Kurs für Neueinsteiger und Geübte wird großer Wert auf die korrekte Ausrichtung in den Asanas zur gezielten Kräftigung, Dehnung und Stärkung des Körpers gelegt. Präventionskurs und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Katja Schröffer

Altes Rathaus Hohenwart – vhs Bewegungsraum

Kurs 1: **262F4102**
Di, 05.05.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x, 100 € *Kein Kurs in den Ferien.*

Kurs 2: **262F4103**
Di, 05.05.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x, 100 € *Kein Kurs in den Ferien.*

Junge vhs

Zumba® Kids – Tanz, Fitness & jede Menge Spaß (6 bis 10 Jahre)

Zumba® Kids bringt Bewegung, Rhythmus und Lebensfreude zusammen! Mit einfachen, altersgerechten Choreografien zu cooler Musik wie Pop, Hip-Hop, Merengue oder Reggaeton lernen Kinder spielerisch Tanz und Fitness kennen.

Bitte in Sportkleidung kommen, saubere Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Ulrike Rockermeier, Zumba® u. Zumba® Kids Instructor

vhs Bewegungsraum 1. OG _ Altes Rathaus Hohenwart

262F6000
Mi, 15.04.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 55 € *Kein Kurs in den Ferien*

Zwergschäfer bei den Zwergschafen (4 – 8 Jahre)

Dummes Schaf? Wer das denkt, hatte wohl noch nie die Gelegenheit ein Schaf wirklich kennenzulernen. Die Zwergschäfer dürfen in einer Kleingruppe von 4 Kindern verantwortungsvoll und achtsam Aufgaben eines Schäfers übernehmen: ausmisten, füttern, streicheln, Wolle verarbeiten und vieles mehr. Dabei lernen sie nicht nur eine Menge über Schafe, sondern profitIEREN spielerisch vom positiven Einfluss der tiergestützten Pädagogik auf viele verschiedene Entwicklungsbereiche.

Vor Kursstart erhalten Sie zwei Formulare (Gesundheits-/Risikohinweis sowie Einwilligung zu Foto- und Videoaufnahmen), die unterschrieben zum ersten Termin mitgebracht werden sollen.

Bitte mitbringen: Gummistiefel, wetterangepasste Kleidung (Outdoorangebot!)

Katrin Seemüller, Erzieherin, Fachkraft für tiergestützte Pädagogik ISAAT zertifiziert

Treffpunkt: Wandererparkplatz Kirchstr. 11, Hohenwart

Kurs 1: **262F6010**
Di, 05.05.26, 15.30 – 16.45 Uhr, 4 80 €

Kurs 2: **262F6011**
Mo, 06.07.26, 15.30 – 16.45 Uhr, 4 80 €

NEU! Vom Schaf zur Wolle/Filzen auf der Schafweide (8 – 12 Jahre)

Inmitten meiner kleinen, zutraulichen Zwergschafherde machen wir uns Gedanken, wo die Wolle eigentlich herkommt und wie viele Arbeitsschritte auf dem Weg vom Schaf zur fertigen Wolle nötig sind. Die Kinder haben die Möglichkeit Rohwolle zu riechen und zu spüren, bevor wir das gewaschene Wollvlies mit der Trommelkarte kämmen und zu Filzwolle verarbeiten. Im Anschluss darf jedes Kind einen „Filzstift“ mit der Nassfilztechnik gestalten. Die Schafe leisten uns dabei sicher gerne Gesellschaft und lassen sich mit ein bisschen Geduld und Ruhe gerne streicheln, bürsten und verwöhnen.

Vor Kursstart erhalten Sie zwei Formulare (Gesundheits-/Risikohinweis sowie Einwilligung zu Foto- und Videoaufnahmen), die unterschrieben zum ersten Termin mitgebracht werden sollen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung (Outdoorangebot!), kleines Handtuch, 5 € Materialgeld (wird vor Ort eingesammelt)

Katrin Seemüller, Erzieherin, Fachkraft für tiergestützte Pädagogik ISAAT zertifiziert

Treffpunkt: Wandererparkplatz Kirchstr. 11, Hohenwart

262F6015
Di, 04.08.26, 10.00 – 11.15 Uhr 20 €
Kleingruppe max. 5 Kinder



NEU! Nähspaß für Teens – „XXL-Leseknochen“

Erste Projekte an der Nähmaschine (ab 10 Jahren)

Du hast Lust aufs Nähen und möchtest deine Nähmaschine besser kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem fröhlichen Teenie-Kurs lernst du Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen und wirst schnell sicherer im Umgang mit der Maschine. Gemeinsam nähen wir einen XXL-Leseknochen, das ist ein Kissen in der lustigen Form eines Knochens.

Materialliste online.

Brigitte Fischer

Grund- und Mittelschule Hohenwart Textilarbeitsraum

■ **262F6020**

Sa, 13.06.26, 9.00 – 13.00 Uhr 28 €

Kleingruppe für max. 6 Teilnehmer

NEU! Nähspaß für Teens – „Sommer-Top“

Erste Projekte an der Nähmaschine (ab 10 Jahren)

Du hast Lust aufs Nähen und möchtest deine Nähmaschine besser kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem fröhlichen Teenie-Kurs lernst du Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen und wirst schnell sicherer im Umgang mit der Maschine. Gemeinsam nähen wir uns ein Sommertop.

Materialliste online.

Brigitte Fischer

Grund- und Mittelschule Hohenwart Textilarbeitsraum

■ **262F6021**

Sa, 25.07.26, 9.00 – 13.00 Uhr 28 €

Kleingruppe für max. 6 Teilnehmer

Backen

NEU! Himmlische Sommerträume

In meinem neuen Sommerkurs überrasche ich euch mit himmlischen Rezepten perfekt für den Sommer: leicht, fruchtig und einfach. Von Eis über Desserts bis hin zu Torten, da ist für jede Naschkatze etwas dabei.

Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze, Transportbox, Getränk.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstraße 7

■ **262F6501**

So, 21.06.26, 9.00 – 12.30 Uhr 48 € inkl. Lebensmittelkosten

Bitte Allergien angeben. Teilnahme ab 14 Jahren mit Begleitperson.

NEU! Lecker vegan & glutenfrei backen

In diesem Kurs zeige ich euch, wie einfach und zugleich köstlich vegane und glutenfreie Backwaren sein können. Mit ausgewählten Rezepten bereiten wir Leckereien zu, die geschmacklich überzeugen und bei denen niemand vermutet, dass sie ohne tierische Produkte oder Gluten auskommen. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze, Transportbox, Getränk.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstraße 7

■ **262F6502**

So, 26.07.26, 9.00 – 12.30 Uhr 48 € inkl. Lebensmittelkosten

Bitte Allergien angeben. Teilnahme ab 14 Jahren mit Begleitperson.

NEU! Die vielfältige Welt der Cupcakes

Bunt, vielfältig und lecker: Ich zeige euch Schritt für Schritt die Herstellung, von der Zubereitung des Teigs über die verschiedenen Frostings bis hin zu den zahlreichen Möglichkeiten, die kleinen Leckereien kreativ zu dekorieren.

Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze, Transportbox, Getränk.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstraße 7

■ **262F6503**

So, 31.05.26, 9.00 – 12.30 Uhr 48 € inkl. Lebensmittelkosten

Bitte Allergien angeben. Teilnahme ab 14 Jahren mit Begleitperson.

NEU! Die bunte Cookiewelt – Kinder Backkurs (ab 6 Jahre)

Zusammen tauchen wir in die wundervolle Welt der Cookies ein. Gemeinsam backen wir super leckere Cookies, die dann noch nach Herzenslust verziert werden dürfen.

Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze, Transportbox, Getränk.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstraße 7

■ **262F6504**

Sa, 18.07.26, 15.00 – 17.00 Uhr 39 € inkl. Lebensmittelkosten

Max. 6 Teilnehmer, Bitte Allergien angeben.



Ilmmünster

Anmeldung: Rathaus Ilmmünster
Telefon: 08441 8073-18
Ingrid Hammerl
Anmeldung montags bis donnerstags
von 08:00 – 12:00 Uhr

„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. Thera-Band 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
Mi, 06.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 60 €
Kein Kurs in den Ferien.

■ **262G4411**

Jetzendorf

Anmeldung bei
Stephanie Reimer, Gemeindeverwaltung Jetzendorf
Telefon (0 81 37) 93 01 13,
Fax (0 81 37) 93 011913,
Mo-Mi u. Fr: 08.00 – 12.00 Uhr, Do, 14.00 – 18.00 Uhr
E-Mail: stephanie.reimer@jetzendorf.de
Bitte halten Sie bei der Anmeldung ihre Bankverbindung bereit.
Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt ausschließlich durch Abbuchung!

Französisch

Übungskurs Französisch: Voyages Neu A1

Ce cours est une invitation à tous ceux qui souhaitent rafraîchir leurs connaissances en français. Grammaire, exercices, textes et conversation. Vous avez envie de rencontrer des gens super sympas ? Alors venez nous rejoindre au cours à l'ancien Hôtel de Ville.

Bitte bringen Sie das Lehrbuch Voyages neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7) zum ersten Kursabend mit.

Lisa Schmaus

Altes Rathaus Jetzendorf, Poststr. 1a
Mo, 04.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 10 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn

■ **262H3401**

Manching

Zweigstellenleitung:
Marco Wolf
Bürgerhaus Manching, Ursinusstraße 1
Telefon 08459 324626
marco.wolf@manching.de
Anmeldung:
Rathaus Manching, Zimmer 001/Pforte
Frau Carola Hauptmann/Frau Astrid Hein
Telefon: (08459) 85 0
vhs.manching@landratsamt-paf.de
Persönliche und telefonische Anmeldung:
montags bis freitags 8.00 – 12.00 Uhr,
montags 13.30 – 16.00 Uhr,
dienstags und donnerstags 13.30 – 15.30 Uhr,
mittwochs von 13.30 – 18.00 Uhr.

Englisch

Englisch in Flow – B2 – Gerät! B2 ab Lekt. 1

Fortsetzungskurs. Wir haben das Niveau B1+ absolviert und fangen an die Sprache zu verfeinern. Zusammen mit dem Kursbuch lesen wir Texte und Lieder und machen Konversation über aktuelle Themen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Buch „Great B2, ISBN: 378-3-12-501777-1

Bruce MacDonald

Seminar 3 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 ■ **262W3302**
Mi, 06.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn.

Spanisch

Spanisch-Grundstufe-A1 ab Lektion 1

Ein Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Willkommen in der Welt der spanischen Sprache und Kultur. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und das Kursbuch Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag ISBN 978-3-06-120933-9.

Maria Isabel Prey

Seminar 3 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 ■ **262W3601**
Mo, 04.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.



Gesundheit

NEU! Erste Hilfe bei Kindernotfällen (0 – 6 Jahre)

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

Daniela Kleinhans, Notfallsanitäterin

Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG

■ 262W4001

Do, 25.06.26, 17.30 – 20.30 Uhr, 42 € inkl. Skript.

Qi Gong

Qi Gong – Entspannt in den Abend

Die sanften Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt und sind daher von Jedem, unabhängig vom 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 durch weiche Bewegungen weitere Hinweise und Material online.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

■ 262W4106

Di, 05.05.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 6 x, 54 € Kleingruppe: max. 8 Personen

Bewegung & 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 interessant, so bleiben Sie fit!

Lieselotte Duvinage

Sporthalle Lindenkreuz

■ 262W4406

Mo, 04.05.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 46 €

Kangoo Jumps Fitness

Bewegen Sie sich zu mitreißender Musik und verbrennen Sie Kalorien im Handumdrehen. Durch das Tragen der Kangoo-Schuhe mit ihrem federnden Unterbau tanzen Sie leicht und gelenkschonend über den Hallenboden, denn diese Schuhe verhindern Stöße in Gelenken und der Wirbelsäule... weitere Hinweise und Material online.

Nermina Selimovic, Kangoo-Power-Istructorin

Sporthalle Oberstimm

■ 262W4410

Fr, 08.05.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x, 48 € inkl. Leihschuhe (20 Euro wenn eigene Schuhe mitgebracht werden können)

Musik

NEU! Deine Stimme – Deine Melodie, Deine Stärke!

Entdecke dich selbst durch die Kraft deiner Stimme. Bist Du neugierig, was deine Stimme alles kann? Möchtest du kreativ sein, dein Stimmorgan besser kennenlernen und mehr Spaß am Improvisieren haben? Dann lade ich die herzlich ein an diesem Kurs teilzunehmen. Gemeinsam erkunden wir, wie du durch freies Singen, Klangexperimente und Improvisation die Kraft deiner Stimme freisetzen kannst... weitere Hinweise und Material online.

Elisabeth Funk, Musikpädagogin

Seminar 2 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

■ 262W5801

Mi, 29.04.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x, 27 €





Tanz

Line-Dance für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Für Line-Dance ist kein Tanzpartner erforderlich. Die einzelnen Tänzerinnen / Tänzer tanzen in mehreren Reihen in einer Linie (der „Line“). Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert und bestehen aus einfachen, sich wiederholenden Schritten. Meist zu Country oder Pop Musik.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, feste Schuhe (leicht rutschend von Vorteil), Getränk.

Angelika Neumann

Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG

Mi, 06.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 x, 89 €

■ 262W5901

Orientalischer Tanz – gute Mittelstufe – Orientalische Party Pop Combos

Wiederholung und Vertiefung von erlernten Choreographien der letzten Kurse und Basic Schrittkombinationen des Orientalischen Tanzes. Schwerpunkte des Kurses sind verschiedene leichte Pop Combos, die gut und einfach zu Tanzen sind... weitere Hinweise und Material online.

Elena Lange

Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Do, 07.05.26, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x, 76 €

■ 262W5906

Orientalischer Tanz – gute Mittelstufe – Orientalische Party Pop Combos

Wiederholung und Vertiefung von erlernten Choreographien der letzten Kurse und Basic Schrittkombinationen des Orientalischen Tanzes. Schwerpunkte des Kurses sind verschiedene leichte Pop Combos, die gut und einfach zu Tanzen sind... weitere Hinweise und Material online.

Elena Lange

Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Do, 07.05.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 8 x, 76 €

■ 262W5907

Junge vhs

Kleine Küchenchefs – Muffins zum Muttertag

Ein Kochkurs für Kinder von 8 – 10 Jahren. Wir backen zum Muttertag leckere Kirsch-Marzipan-Muffins als Geschenk. Wir schauen uns das Rezept an und besprechen die Regeln in der Küche. Dann bereiten wir den Teig für die Muffins vor und füllen diesen in die Papierförmchen. Während die Muffins im Ofen backen decken wir den Tisch und räumen die Küche auf. Dann probieren wir unser Backwerk. Die restlichen Muffins packen wir als Geschenk für die Mama ein.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Spülmittel, Spülschwamm, Schreibmaterial, Brotzeitbox, Tupperbox für die Muffins.

Maria Maxbauer, staatl. anerkannte Erzieherin

Küche im EG, Bürgerhaus Manching, Ursinusstr. 1

Sa, 09.05.26, 10.00 – 11.30 Uhr, 18 €

■ 262W6001

Nähen

NEU! Nähkurs für Einsteiger

Du möchtest das schönste Hobby – das Nähen lernen? Dann bist du in diesen Kurs genau richtig! Wir beginnen ganz von vorne- zum Beispiel beim Einfädeln der Nähmaschine- oder dort, wo du gerade Unterstützung brauchst. Im Anfänger Nähkurs starten wir mit leichten Projekten z.B. Tischmüllbeutel. Gerne berate ich Dich unter naehtreff1@gmail.com... weitere Hinweise und Material online.

Sandra Braun

Seminar 2 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Do, 09.07.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 90 €

■ 262W6601

NEU! Nähkurs für freie Nähprojekte

Wer viel Kleidung nähen möchte und Wert auf saubere professionelle Nähte legt, braucht eine Overlock. Eine Overlock kann nämlich viel mehr als nur versäubern! Ich zeige Dir, was eine Overlock alles kann und wieviele Näharten es gibt, wie eine perfekte Naht aussehen sollte, wie du die Fadenspannungen richtig einstellst, wie man Ecken und Rundungen näht usw. Gerne berate ich Dich unter naehtreff1@gmail.com... weitere Hinweise und Material online.

Seminar 2 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Sa, 23.05.26, 10.00 – 17.00 Uhr, 3 x, 126 €

■ 262W6605



Münchsmünster

Zweigstellenleitung: Ute Geisse
 Adresse: Gemeindeverwaltung Münchsmünster,
 Tassilostr. 20, 85126 Münchsmünster
 Telefon: 08402 9399-19
 E-Mail: ute.geisse@muenchsmuenster.bayern.de
 Öffnungszeiten:
 Dienstag bis Freitag: 8.00 bis 12.00 Uhr
 Gemeindebücherei, Schulstr. 1, Tel: 08402 9399837
 Öffnungszeiten: Dienstag 14:00 – 17:00 Uhr,
 Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr

Yoga

Kundalini Yoga – starke Nerven und innere Ruhe

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche, körperliche Praxis, dessen Ursprünge knapp 5000 Jahre ins alte Indien zurückreichen. Es werden vor allem das Drüsen- und Nervensystem aktiviert und die Wirbelsäule flexibel gehalten. Durch die Kombination aus Atemtechniken, Körperhaltungen, Mantras und Meditationen werden Energiezentren aktiviert und eine tiefe innere Ruhe erschaffen. Für Anfänger und Fortgeschrittene, ganz gleich welchen Alters. Nicht für Schwangere.

Bitte mitbringen: Yogamatte od. Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk, leichte Decke oder Tuch

Susanne Seidl, Heilpraktikerin

Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1, Turnhalle

■ 26284-416

Mo, 04.05.26, 19.10 – 20.25 Uhr, 7 x, 55 €



Junge vhs

Musikgarten® Phase 1, Kleinkinder von 1,5 bis 3 Jahren

Musik, abgestimmt auf die Bedürfnisse des Kindes – aktiv und mit Freude. Der Kurs richtet sich an Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren. Hier ist Bewegung und Tanz angesagt! Gemeinsames Musizieren stärkt die Bindung, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit deines Kleinkindes. Diese gemeinsamen Momente sollen euch Lebensfreude schenken und Spaß machen. Trinken/Stillen und Wickeln im Kurs willkommen!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Hausschuhe für Kinder, bequeme, lockere Kleidung.

Der Kauf eines Instrumentensäckchens (19,50 €) ist optional und kann im Kurs erworben werden.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster, Dr.-Eisenmann-Straße 16 ■ 26284-6032

Di, 16.06.26, 15.30 – 16.15 Uhr, 7 x, 84 € je Eltern-Kind Paar, 48 € je Geschwisterkind

Musikgarten® für Babys 3 bis 18 Monate

Im Baby Musikgarten® gehen wir gemeinsam auf musikalische Entdeckungsreise. Der Kurs richtet sich an Babys von 3 bis 18 Monaten. Gerade in diesem Alter erfahren Babys die Welt auf vielerlei Weise. Musik hilft die kindliche Entwicklung zu fördern. Dies versuche ich mit dem Musikgarten®-Konzept spielerisch zu integrieren. Trinken/Stillen und Wickeln im Kurs willkommen!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Hausschuhe für Kinder, bequeme, lockere Kleidung, kleine Decke

Der Kauf eines Instrumentensäckchens (13,50 €) ist optional und kann im Kurs erworben werden.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster, Dr.-Eisenmann-Straße 16 ■ 26284-6033

Mi, 17.06.26, 10.30 – 11.15 Uhr, 7 x, 84 € je Eltern-Kind Paar, 48 € je Geschwisterkind



Pöornbach

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

Fit Yoga (für Männer und Frauen)

Dynamische und statische Übungen aus dem Yoga trainieren Beweglichkeit, Durchhaltevermögen, Ausdauer und Kraft. Konzentration, Leistungsvermögen und Energie können bei regelmäßigem Üben verbessert werden. Fortlaufen der Kurs, sportliche Neueinsteiger gerne willkommen. Bitte mitbringen: Matte, Decke und Yoga-Gurt, Yoga-Block (falls vorhanden).

Irmi Reisinger

Kindergarten Pöornbach

Kurs 1: **262K4101**
Di, 05.05.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 2: **262K4102**
Di, 05.05.26, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 x, 65 €

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ausgewogenes System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen. Jeder kann im Rahmen seiner Möglichkeiten lernen, den eigenen Körper zu kräftigen und zu dehnen, den Geist zu sammeln und Verspannungen zu lösen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Decke.

Doris Bark, Yogalehrerin

Pöornbach, Schule

Raiffeisenstr. 32

262K4105
Mi, 06.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 93 €

Pilates

Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik mit Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Mit dieser Trainingsmethode wird die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert. Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse in Pilates.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. Getränk.

Nikola Rudolf, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastik-lehrerin

Pöornbach, Schule, Raiffeisenstr. 32

Kurs 1: **262K4401**
Di, 05.05.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 7 x, 44 €

Kurs 2: **262K4402**
Di, 05.05.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 7 x, 44 €

Reichertshausen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Angelika Denk, Rathaus
E-Mail: angelika.denk@reichertshausen.de
Telefon: 08441 858-16
Fax: 08441 858-58
Anmeldung:
montags bis donnerstags 08:00 – 12:00 Uhr
sowie donnerstags von 15:00 – 19:30 Uhr

Gesundheit

NEU! Cool down – mit der richtigen Ernährung

In meinem Kurs lernen Sie passende Lebensmittel kennen, die eine kühlende Wirkung auf ihren Organismus haben. Übermäßiges Schwitzen kann sehr unangenehm sein, dem können Sie gegensteuern. Sie bekommen Tipps und Rezepte für den Sommer.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM

Grund- und Mittelschule Reichertshausen, Aula

262L4001
Di, 09.06.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €



Bewegung & Fitness

Fit und bewegt mit 50+

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training zu motivierender Musik in netter Runde, angepasst an Ihre Bedürfnisse. Mit gezielten Übungen stärken wir Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination. Zum Abschluss sorgen Dehnung und Entspannung für ein rundum gutes Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Ganna Maslivets

Ilmtal-Halle Reichertshausen, Spiegelsaal, Paindorfer Str. 10

■ 262L4400

Mo, 04.05.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 65 €

Deep Energy – Ganzkörpertraining für Körper & Geist

Dieses Training kombiniert Kraft, Ausdauer und bewusste Bewegung. Durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden Muskulatur und Faszien aktiviert, Energie freigesetzt und Spannungen gelöst. Erlebe, wie Training nicht nur deinen Körper stärkt, sondern auch deine innere Balance.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Ganna Maslivets

Ilmtal-Halle Reichertshausen, Spiegelsaal, Paindorfer Str. 10

■ 262L4401

Mo, 04.05.26, 18.10 – 19.10 Uhr, 10 x, 65 €

NEU! Pilates für Anfänger

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Haltung und Förderung der Beweglichkeit. Die Übungen werden ruhig und kontrolliert ausgeführt, mit besonderem Fokus auf Atmung und Technik. Im Kurs erwartet Sie eine sanfte Aufwärmphase, grundlegende Pilates Übungen für Bauch, Rücken und Beckenboden. Dieser Kurs eignet sich ideal für Anfänger oder für den Wiedereinstieg nach einer längeren Trainingspause. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Ganna Maslivets

Ilmtal-Halle Reichertshausen, Spiegelsaal, Paindorfer Str. 10

■ 262L4405

Mo, 04.05.26, 19.20 – 20.20 Uhr, 10 x, 70 €

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 & Qi Gong

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ausgewogenes System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen. Jeder kann im Rahmen seiner Möglichkeiten lernen, den eigenen Körper zu kräftigen und zu dehnen und Verspannungen zu lösen. Fortsetzungskurs.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Decke.

Doris Bark, Yogalehrerin

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße

■ 262M4106

Do, 07.05.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 90 €

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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße

Kurs 1:

■ 262M4107

Do, 07.05.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x, 40 €

Kurs 2:

■ 262M4108

Do, 07.05.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x, 40 €



Kreatives

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 5 € werden im Kurs abgerechnet.

Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin

Atelier für Ausdrucksmalen

Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen

■ 262M5502

Sa, 27.06.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 30 €

Freies Malen – Alles darf, nichts muss! Malen für Kinder

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

Kurs 1 (7 bis 10 Jahre):

Sa, 09.05.26, 10.00 – 11.30 Uhr, 15 €

■ 262M6001

Kurs 2 (11 bis 14 Jahre):

Sa, 04.07.26, 10.00 – 12.00 Uhr, 20 €

■ 262M6010

Der schnelle Weg zu uns



Rohrbach

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Andrea Daschner

Telefon: 08442 967027

E-Mail: gemeinde@rohrbach-ilm.de

Telefonische Anmeldung:

Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr,

Mo. u. Di. 13:30 – 16:00 Uhr,

Mi. 14:00 – 18:00 Uhr,

Persönliche Anmeldung:

Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr,

Mi. 14:00 – 18:00 Uhr

Spanisch

Spanisch geringe Vorkenntnisse – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 8)

Fortsetzung des Kurses auf noch niedrigem Niveau. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen sich uns anzuschließen!

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

Mario Diaz Gavier

Grundschule Rohrbach Altbau, mittlerer Eingang, OG

■ 262N3600

Mi, 29.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 7 x, 56 € bei 7 – 15 Tn, 70 € bei 5 – 6 Tn

Bewegung & Fitness

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches und systematisches Körpertraining. Der Mittelpunkt ist die Schulung des Körperbewusstseins. Durch gezielte Atmung sowie durch die fließende Ausführung der Bewegungen wird die volle innere Aufmerksamkeit angesprochen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Anti-Rutsch-Socken.

Ingrid Andre

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach

■ 262N4402

Mo, 13.04.26, 18.10 – 19.10 Uhr, 12 x, 84 €

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. Gute Kondition und Koordination werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und feste, saubere Turnschuhe.

Ingrid Andre

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach

■ 262N4403

Di, 14.04.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 15 x, 105 €

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. Gute Kondition und Koordination werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und feste, saubere Turnschuhe.

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach

Kurs 1 Ingrid Andre:

■ 262N4405

Fr, 17.04.26, 17.15 – 18.15 Uhr, 15 x, 105 €

Kurs 2 Stephan Jansen:

■ 262N4406

Mi, 06.05.26, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x, 70 €

Schießsport

NEU! Lichtschießen für Kinder – Konzentration, Spaß und Bewegung spielerisch fördern (ab 6 Jahre)

Lichtschießen ist eine moderne und kindgerechte Form des Sportschießens für Kinder ab 6 Jahren – ganz ohne Munition. In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit dem Lichtgewehr und sammeln erste Erfahrungen in Präzision, Ausdauer, Koordination und Konzentration. Die Kinder treten nacheinander am Laserschießstand an, so dass sich Phasen von Anspannung und Konzentration mit entspannteren Momenten abwechseln. Zu Beginn erfolgt das Schießen mit Auflage, wodurch schnell erste Erfolgserlebnisse möglich sind. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Bewegung und das spielerische Fördern grundlegender motorischer und kognitiver Fähigkeiten.

Sigrid Kersten, 1. Schützenmeisterin

Schießstand, Schloßschützen Rohrbach e.V., Sportweg 18

■ 262N4500

Mi, 06.05.26, 17.30 – 18.15 Uhr, 6 x, 36 €

Kooperation Schloßschützen Rohrbach e.V.

Garten- & Landschaftsbau

H ROTTMAIR
Inhaber Jakob Muthig



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



NEU! Sportschießen mit Luftgewehr und Luftpistole – Konzentration, Ruhe und Präzision

Ob Einsteiger oder Wiedereinsteiger: In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Sportschießens oder frischen Ihre Kenntnisse gezielt auf. Angeboten werden die Disziplinen Luftgewehr, Luftpistole sowie Luftgewehr mit Auflage. Unter fachkundiger Anleitung erhalten Anfänger eine fundierte Einführung in Technik, Haltung und Ablauf. Erfahrene Schützinnen und Schützen haben die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten wiederzuentdecken und zu vertiefen. Jugendliche ab 12 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Sportschießen fördert Konzentration, Körperwahrnehmung und innere Ruhe – eine wohltuende Auszeit vom Alltag mit Fokus auf Präzision und Gelassenheit. Vereinseigene Ausrüstung wird gestellt, die Teilnahme mit eigener Ausrüstung ist möglich.

Sigrid Kersten, 1. Schützenmeisterin

Schießstand, Schloßschützen Rohrbach e.V., Sportweg 18

Mi, 06.05.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x, 58 €

Kooperation Schloßschützen Rohrbach e.V.

■ 262N4501

Linedance für Einsteiger

Spaß am Tanzen? Aber keinen Tanzpartner zur Hand? Dann ist Linedance genau das Richtige! Mit Rhythmusgefühl und Spaß an der Bewegung sind Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Tanz- oder Gymnastikschuhe sowie ein Getränk.

Petra Vachal / Fritz Vachal

Schmellerhalle, Kirchenweg 5

Di, 12.05.26, 15.00 – 16.00 Uhr, 7 x, 43 €

Kein Kurs am 16.06. und in den Ferien

■ 262N5904

Scheyern

Zweigstellenleitung: Frau M. Braun

Rathaus, Rathausplatz 1, 85298 Scheyern

Telefon (0 84 41) 80 64 22, Fax (0 84 41) 80 64-64

E-Mail: vhs@scheyern.de

Montag, Dienstag und Donnerstag von 08.00 – 12.00

Uhr und zusätzlich von 14.00 – 16.00 Uhr.

Freitag von 08.00 – 12.00 Uhr

Tanz

Linedance

Spaß am Tanzen? Aber keinen Tanzpartner zur Hand? Dann ist Linedance genau das Richtige! Man tanzt solo, aber gleichzeitig und synchron mit anderen neben- und hintereinander in vorgegebenen Choreographien zu den unterschiedlichsten Rhythmen. Wir tanzen vorwiegend zu Country- und Westernmusik, aber auch zu Rock'n'Roll und Popmusik. Dabei werden nicht nur der Kreislauf, der Stoffwechsel und die Kondition angekurbelt, auch das Gedächtnis und die Koordinationsfähigkeit werden trainiert. Linedance macht Spaß in der Gruppe, reihen Sie sich ein! Neueinsteiger mit Vorkenntnissen, auch aus anderen Tanzarten oder Step-Aerobic, sind willkommen!

Bitte mitbringen: Tanz- oder Gymnastikschuhe sowie ein Getränk.

Petra Vachal / Fritz Vachal

Turmberghalle, Gymnastikraum

Kurs 1:

Di, 12.05.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 7 x, 49 €

Kein Kurs am 16.06. und in den Ferien.

■ 262N5901

Kurs 2:

Mi, 13.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 7 x, 49 €

Kein Kurs am 17.6. und in den Ferien.

■ 262N5902

Kurs 3:

Mi, 13.05.26, 17.45 – 19.15 Uhr, 7 x, 49 €

Kein Kurs am 17.6. und in den Ferien.

■ 262N5903

Yoga

Hatha Yoga Flow

Aufbauend auf dem Sonnengruß praktizieren wir gemeinsam verschiedene Yoga-Haltungen (asanas) zur Kräftigung und Mobilisierung des Körpers. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der bewussten Verbindung von Bewegung und Atmung (pranayama). Zum Abschluss jeder Stunde bleibt Zeit für sanfte, lang gehaltene Dehnungen und eine Tiefenentspannung. Geeignet für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Handtuch/Decke, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Saskia Stadlmeir

Bürgerhaus Scheyern _ Bürgersaal _ 2. OG

Mo, 04.05.26, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x, 75 €

■ 262S4101





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

Bürgerhaus Scheyern _ Bürgersaal _ 2. OG ■ **262S4104**
Mo, 04.05.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 10 x, 75 €

Bogensport

Faszination Bogensport

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. 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 Zielaufgaben mit Ringwertung.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Bogensport-Ausrüstung wird vom Verein gestellt. Anmeldung bei Minderjährigen nur durch die Erziehungsberechtigten möglich.

Gottfried Garstecki

Schützenheim Scheyern, Hochstraße 19 ■ **262S4503**
Di, 05.05.26, 17.30 – 19.30 Uhr, 4 x, 27 € Maximal 4 Teilnehmer.

Mindestalter: 8 Jahre. Kurs findet auch während der Ferien statt.

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 ■ **262S5937**
Mo, 11.05.26, 19.45 – 21.15 Uhr, 8 x, 78 €

Junge vhs

Kinder-Nähkurs (ab 9 Jahre)

Dieser Kurs eignet sich für Kinder ab circa 9 Jahren, die an Hand von kleinen Nähprojekten aus Webware, Nähen lernen. Am Anfang des Kurses darf jedes Kind eines der vorge schlagenen Projekte aussuchen. Mehrere Beispiele (Taschen, Kissenhüllen, Körbchen etc.) stehen zur Auswahl. 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)... weitere Hinweise und Material online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1: ■ **262S6003**
Fr, 08.05.26, 14.30 – 17.00 Uhr, 4 x, 58 €

Kurs2: ■ **262S6005**
Fr, 03.07.26, 14.30 – 17.00 Uhr, 4 x, 58 €

Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.

Nähen

Spaß am Nähen – Abendkurs

Jeder ist mit seinem individuellen Nähprojekt (Kleidung, Wohnaccessoires, Tasche, Baby-Ausstattung,...) in diesem Kurs willkommen. Ob Sie Nähanfänger (wobei Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine wünschenswert sind) oder schon etwas erfahrener sind, die kunterbunte Mischung macht's. Hier kann jeder noch was lernen, nicht nur beim Nähen, auch im Bereich Schnittkonstruktion, Anproben und entsprechenden Korrekturen am Schnitt kann ich weiterhelfen. Bei Fragen können Sie mich gerne vor dem Kursbeginn kontaktieren (Tel. 08441-7974578) ... weitere Hinweise und Material online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29 ■ **262S6602**

Mo, 04.05.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 6 x, 96 €

Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.



Zeit zum Nähen

Der Kurs eignet sich besonders gut, um mal vom Alltag abzuschalten und die freie Zeit seinem geliebten Hobby zu widmen. Die Nähprojekte dürfen Sie, Ihren Nähkenntnissen entsprechend, selbst wählen. Diesbezüglich berate ich Sie gerne vor Kursbeginn (Tel. 08441-7974578). Wegen der Länge des Kurses ist er für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet... weitere Hinweise und Material online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheuern, Marienstr. 29

Kurs 1: **262S6606**
Sa, 09.05.26, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

Kurs 2: **262S6607**
Sa, 13.06.26, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

Kurs 3: **262S6608**
Sa, 04.07.26, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €
Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.

Schweitenkirchen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Anita Kieferl, Rathaus
Telefon: 08444 9275-13
E-Mail: standesamt@gemeinde-schweitenkirchen.de

Tanzen

Linedance für Anfänger

Schritt für Schritt lernen wir, einfache Tänze zu aktuellen Hits, Klassikern und moderner Country-Musik zu tanzen. Diese Tänze werden synchron in Linien neben- und hintereinander getanzt und bestehen aus einfachen, sich wiederholenden Schritten. Für Linedance braucht man keinen Tanzpartner und keinen Cowboyhut. Erlebe mit vielen Gleichgesinnten das tolle Gefühl der Gemeinschaft. Linedance hält geistig fit und jung, trainiert das Gedächtnis, fördert die Konzentration und verbessert die Beweglichkeit. Alle, die gerne tanzen und Spaß an Musik haben, sind herzlich willkommen. Getränke bitte mitbringen.

Inge Mondelli

Sportzentrum Schweitenkirchen, Leithöhe 1

262P5901

Mo, 04.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 75 €

Linedance für Fortgeschrittene

Es werden bereits bekannte Tänze aufgefrischt und neue Tänze einstudiert. Er ist geeignet für alle TeilnehmerInnen, die bereits erste Linedance Erfahrungen gesammelt haben, denen die geläufigen Grundschriffe bekannt sind und die Freude an Bewegung zu flotter Musik in einer Gruppe Gleichgesinnter haben.

Inge Mondelli

Sportzentrum Schweitenkirchen, Leithöhe 1

262P5903

Mo, 04.05.26, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x, 75 €

Vohburg

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Hedwig Gröber
Tel.: (0 84 57) 9357966
Mail: vhs.vohburg@landratsamt-paf.de
dienstags bis donnerstags, 8.00 – 12.00 Uhr.

Sprachen

Intermediate English – Easy English Upgrade B1 ab Lekt. 6

Herzlich willkommen im Kurs. Wir machen weiter mit Spielen, Grammatik und Konversation, Videos und Audios machen den Kurs lebendig und lehrreich für Alle, die ihr Schulenglisch verbessern wollen. Wir lernen mit dem Easy English Upgrade B 1.1 Natürlich kommt das Sprechen miteinander nicht zu kurz! Quereinsteiger sind willkommen
Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Bitte kaufen Sie das Buch Easy English Upgrade B1.1 erst nach der ersten Kurstunde.

Bruce MacDonald

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 005

262V3301

Mo, 04.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.



Spanisch (A1) – Fortsetzungskurs – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 8/9)

¡Seguimos! Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem letzten Trimester und richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem Niveau A1. Gemeinsam vertiefen und erweitern wir die bereits erworbenen Grundlagen der spanischen Sprache – Schritt für Schritt und in angenehmer Lernatmosphäre.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Das Lehrbuch *Perspectivas contigo – A1* (ISBN 978-3-06-120933-9, Cornelsen Verlag) benötigen Sie erst zur zweiten Kursstunde.

Katrin Lindauer

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 003

■ **262V3601**

Mo, 04.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 12 Tn,
80 € bei 5 – 6 Tn.

Yoga

Yoga am frühen Abend

Hatha Yoga ist eine Form des Yogas in der durch Körper- und Atemübungen die Muskulatur gekräftigt und die Flexibilität gesteigert werden. Der Geist entspannt. Durch eine regelmäßige Yogapraxis fördert... online weiterlesen
Bitte mitbringen Yogamatte, Decke falls vorhanden Blöcke und Gurt.

Birgit Hunner

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

■ **262V4108**

Mi, 06.05.26, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x, 65 €

Yoga – Energie und Entspannung am Abend

Hatha Yoga ist eine Form des Yogas in der durch Körper- und Atemübungen die Muskulatur gekräftigt und die Flexibilität gesteigert werden. Der Geist entspannt. Durch eine regelmäßige Yogapraxis fördert man seine Körperkraft, die Flexibilität und die Balance. Die Rücken- und Nackenschmerzen werden gelindert und der Stress abgebaut. Die Stunde ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, lockere Kleidung, dicke Socken.

Birgit Hunner

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

Kurs 1:

■ **262V4109**

Mi, 06.05.26, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x, 65 €

Kurs 2:

■ **262V4110**

Mi, 06.05.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x, 65 €

Junge vhs

„Magischer Schrumpfauber zum Muttertag“ – Anhänger gestalten mit Herz

Für Kinder ab 5 Jahren. In diesem zauberhaften Muttertagskurs gestalten Kinder magische Anhänger – kleine Kunstwerke, die wie durch Magie schrumpfen und dabei ihre Farben intensiv zum Leuchten bringen. Mit viel Fantasie bemalen und verzieren die Kinder ihre Motive: Herzen, Blumen, kleine Botschaften oder liebevolle Symbole. Nach dem Schrumpfen entstehen daraus wunderschöne Anhänger für Ketten, Schlüssel oder Geschenke – persönlich, kreativ und von Herzen gemacht... weiter Hinweise und Material online.

Miriam Aigner

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 002

■ **262V6001**

Di, 21.04.26, 15.00 – 17.00 Uhr, 16 €, zzgl. 8 € Materialkosten im Kurs.

Kleingruppe mit max. 8 Kindern.

„Zauberhafte 3D-Herzenskunst zum Muttertag“ – Leinwand mit Spachtelmasse und Strukturpaste

Für Kinder ab 8 Jahren. In diesem besonderen Muttertagskurs verwandeln Kinder eine schlichte Leinwand in ein beeindruckendes 3D-Kunstwerk. Mit Strukturpaste und Spachtelmasse entstehen fühlbare Muster, Herzen, Blumen oder fantasievolle Ornamente, die dem Bild Tiefe und Lebendigkeit verleihen. Schritt für Schritt lernen die kleinen Künstler:innen, wie sie mit Spachtel und Farben spannende Effekte erzielen. Durch das Spiel mit Struktur, Licht und Farbe entsteht ein einzigartiges Reliefbild – modern, ausdrucksstark und mit ganz viel Liebe gestaltet. Am Ende halten die Kinder ein außergewöhnliches Muttertagsgeschenk in den Händen... weitere Hinweise und Material online

Miriam Aigner

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 003

■ **262V6002**

Fr, 17.04.26, 15.00 – 17.00 Uhr, 2 x, 32 €, zzgl. 18 € Materialkosten im Kurs.

Kleingruppe mit max. 5 Kindern.



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

Spanisch

Perspectivas A1 – ¡Ya! (ab Lekt. 14/15)

Der Unterricht läuft auf Spanisch, damit die gelernte Grammatik und Vokabeln geübt werden. Wir machen verschiedene Übungen zur Festigung der Vokabeln und je nach Bedarf wiederholen wir auch schon gelernte Grammatikthemen. Das Unterrichtstempo wird von der Gruppe bestimmt. Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas A1 – ¡Ya! (ab Lekt. 13/14)

Isabel Velasco Alvarez

Mittelschule Wolnzach, EG 04

■ 262R3600

Mi, 06.05.26, 16.30 – 18.00 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 15 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn.

PerspectivasB1 – ¡Ya! (ab Lekt. 2/3)

Der Unterricht läuft auf Spanisch, damit die gelernte Grammatik und Vokabeln geübt werden. Wir machen verschiedene Übungen zur Festigung der Vokabeln und je nach Bedarf wiederholen wir auch schon gelernte Grammatikthemen. Das Unterrichtstempo wird von der Gruppe bestimmt. Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas B1 – ¡Ya!

Isabel Velasco Alvarez

Mittelschule Wolnzach, EG 04

■ 262R3601

Mo, 04.05.26, 16.30 – 18.00 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 15 Tn, 80 € bei 5-6 Tn.

Tai Chi -Qi-Gong

Die innere Heilkraft des Qi Gong

Althergebrachte sanfte, fließende chinesische Atem- und Bewegungs-Übungen zur Entspannung, Stärkung, zur leichten Dehnung und Massage der inneren Organe werden geübt. Energieaufbauende Selbstmassage ergänzt den Ablauf. Dabei wird die innere Heilkraft Qi entwickelt... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Deutsches Hopfenmuseum Wolnzach, Eisenheimerstraße 2

■ 262R4100

Di, 12.05.26, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x, 95 €

Tai Chi-Chi Gong

Sie werden zunächst in die elementaren Bewegungsabläufe und Atembewußtsein mit Chi Gong eingeführt, die Basis für die Tai Chi-Form. Diese ist ein festgelegter Bewegungsablauf, indem die Stabilität und natürliche Körperhaltung in der Fortbewegung eingeübt wird. Fließende sanfte Bewegungen harmonisieren den Körper und den Geist, besänftigen die Seele und wirken stärkend... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 262R4101

Mi, 06.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 x, 130 € Kleingruppe, max. 7 Teilnehmende.

Entspannung & Meditation

Tiefenentspannung und Dehnung/ Yoga – Hybridkurs

Mit Atem und Körper aus einer Tiefenentspannung in die Bewegung kommen. Den Alltag hinter sich lassen, Körper und Geist loslassen, das Bewußtsein klären, Selbsterkenntnis und Inspiration erfahren, die Selbstheilungskräfte aktivieren und durch Dehnungsabläufe neue Kraft gewinnen... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 262R4102

Di, 05.05.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x, 87 € Kleingruppe. Teilnahme in Präsenz oder online möglich.



NEU! Meditation – Innere Stille und Selbstwahrnehmung

Zu Beginn führt Sie die Kursleiterin ein in entspannende Atem- und Bewußtseinsübungen. Diese führen Sie während der gesamten Meditationsdauer weiter. Dabei können innere Empfindungen, Farben oder Bilder auftreten, die reinigend und stärkend wirken... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 262R4103

Mi, 06.05.26, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 x, 87 € Kleingruppe, max. 7 Teilnehmende.

Tänzerische Gymnastik – Bewegung aus der Entspannung heraus

Lassen Sie sich zu leichten entspannenden Bewegungsabläufen heranführen, die aus dem Inneren entstehen. Die musischen Bewegungen entspannen das Nervensystem, lassen den Geist zur Ruhe kommen und stärken den Körper durch fließende und dehnende Abläufe. Ziel ist es, innere Harmonie zu erreichen... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 262R4106

Di, 05.05.26, 19.10 – 20.10 Uhr, 11 x, 87 € Kleingruppe, max. 7 Teilnehmende.

Bewegung & Fitness

Wirbelsäulenschonendes Bodystyling

Nach einem flotten Warm-up-Teil, der den Kreislauf in Schwung bringt und die Fettverbrennung anregt, wird Ihre Muskulatur (Problemzonen) trainiert und geformt. Durch die Anspannung des Beckenbodens während der Übungen wird dieser ebenfalls gekräftigt, was einer eventuell drohenden Inkontinenz entgegenwirkt... weitere Hinweise und Material online.

Ingrid Unsinn

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule

■ 262R4409

Di, 05.05.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 37 €

Sommer-Zumba!

Gute Laune garantiert! Du tanzt und bewegst dich gern zu lateinamerikanischer und anderer fetziger Musik? Dann bist du hier richtig. Zumba ist ein Workout für den ganzen Körper und trainiert Muskeln und Ausdauer mit viel Spaß. Jede Stunde ist wie eine Party und für jeden geeignet – egal, ob du Neueinsteiger bist, oder schon Erfahrung hast... weitere Hinweise und Material online.

Birgitta Placzek

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule

■ 262R4418

Di, 12.05.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 7 x, 39 €

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

Kurs 1:

■ 262R5503

Mi, 06.05.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 62 €

Kurs 2:

■ 262R5504

Mi, 24.06.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 62 €

Junge vhs

Musikgarten® für Babys 3 bis 18 Monate

Im Baby Musikgarten® gehen wir gemeinsam auf musikalische Entdeckungsreise. Der Kurs richtet sich an Babys von 3 bis 18 Monaten. Gerade in diesem Alter erfahren Babys die Welt auf vielerlei Weise. Musik hilft die kindliche Entwicklung zu fördern. Dies versuche ich mit dem Musikgarten®-Konzept spielerisch zu integrieren. Das Baby erfährt Musik nicht nur über die Ohren, sondern über andere Sinneswahrnehmungen... weitere Hinweise und Material online.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Haus des Marktes, Wolnzach, Preysingstr. 13, 2. Stock rechts

■ 262R6001

Di, 16.06.26, 9.00 – 9.45 Uhr, 7 x, 84 € je Eltern-Kind Paar, 42 € je Geschwisterkind



Musikgarten® Phase 1, Kleinkinder von 1,5 bis 3 Jahren

Musik, abgestimmt auf die Bedürfnisse des Kindes – aktiv und mit Freude. Der Kurs richtet sich an Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren. Hier ist Bewegung und Tanz angesagt! Gemeinsames Musizieren stärkt die Bindung, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit deines Kleinkindes. Diese gemeinsamen Momente sollen euch Lebensfreude schenken und Spaß machen... weitere Hinweise und Material online.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Haus des Marktes, Wolnzach, Preysingstr. 13, 2. Stock rechts ■ **262R6002**
Di, 16.06.26, 10.00 – 10.45 Uhr, 7 x, 84 € je Eltern-Kind Paar, 42 € je Geschwisterkind

Nein ist Nein!,, und „Stop ist Stop!“ Selbstbehauptung u. Selbstverteidigung für Kinder von 6 – 12 Jahren

In spielerischer und vergnüglicher Weise erlernen Mädchen und Jungen Abwehrmöglichkeiten in unbehaglichen Situationen des Alltags. Übergriffe werden mit „Nein!“ und „Stop!“ bei einer klaren Körpersprache abgewehrt. Zudem lernt Ihr Euch körperlich wirksam zu verteidigen wie z.B. durch Befreiung aus Umklammerung und Festhalten sowie mit Fauststößen und Tritten... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ **262R6004**

Sa, 25.07.26, 9.00 – 12.00 Uhr,
So, 26.07.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 43 €
Kleingruppe max. 8 Kinder.

Wenn's brenzlig wird Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Frauen und Mädchen sind keine wehrlosen Opfer! Voraussetzung aller körperlichen Verteidigung bei gewalttätigen Übergriffen oder dummer Anmache ist die mentale Selbstverteidigung. Wir arbeiten auf psychischer und körperlicher Ebene daran, mögliche Ursachen einer „Opferhaltung“ zu erkennen und aufzulösen. Darüber hinaus üben wir wirksame Verteidigungstechniken... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ **262R6004_1**

Sa, 25.07.26, 12.30 – 15.30 Uhr,
So, 26.07.26, 12.30 – 15.30 Uhr, 43 €
Kleingruppe max. 8 Personen

Nähen

Nähkurs für Einsteiger

Du willst gerne in das Hobby „Nähen“ einsteigen? Hier bist du richtig! Wir beginnen ganz von vorne z.B. mit dem Einfädeln oder wo immer Du Hilfe brauchst. Dann beginnen wir mit einfachen Projekten wie Tischmüllbeutel, Kochschürze oder ein Kissenbezug, oder ein Utensilo. Fragen beantworte ich gerne unter naehtreff1@gmail.com... weitere Hinweise und Material online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte
Mi, 20.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 90 €

■ **262R6601**

Nähkurs – Das eigene Dirndl

Die nächste Wiesen kommt bestimmt. Du möchtest Dir dein eigenes Dirndl nähen und die Stoffe für Dein Dirndl selbst zusammenstellen? In dem Kurs lernst Du wie der Schnitt genau an Dich angepasst wird. Wir fertigen ein Dirndlkleid mit Bluse und Schürze an... weitere Hinweise und Material online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte
Sa, 02.05.26, 10.00 – 17.00 Uhr, 3 x, 108 €

■ **262R6607**

Freies Nähprojekt – auch für Anfänger

Es gibt Projekte die man sich alleine nicht zutraut, die Sie vielleicht angefangen aber nicht fertiggestellt haben. In diesem Kurs nähen wir Ihr Wunschprojekt oder stellen es fertig... weitere Hinweise und Material online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte
Fr, 15.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 90 €

■ **262R6609**

NEU! Schnitterstellung

Du möchtest Deinen eigenen Grundschnitt erstellen z.B. für ein T-Shirt, eine Hose oder einen Rock? Lerne hier einen Schnitt zu planen, erstellen und zu zeichnen. Im Kurs kannst Du deinen Schnitt probeweise nähen und wenn nötig anpassen... weitere Hinweise und Material online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte
Fr, 03.07.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 90 €

■ **262R6610**



Satz und Layout

von Magazinen, Gemeindeblätter etc. von Profis gemacht

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

Immer wenn Sie Drucksachen planen, fragen Sie nach bei der



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



Datenschutzerklärung - Kurzform

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Adresse, E-Mail, Telefon- oder Mobilfunknummer, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, Eltern-Kind-Kursen, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen - weitere Kontaktdaten aber nur in Ausnahmefällen - an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu

erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse an die Finanzverwaltung unseres Trägers, dem Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm, weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: michael.hagn@landratsamt-paf.de – 08441 27445

Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie hier:

<https://vhs.landkreis-pfaffenhofen.de/datenschutzerklaerung>

oder unter



Für mich hat sich's gelohnt!

Berufsbegleitend, Vollzeit, Online, mit Zertifikat oder Prüfung?
Wir haben in Ingolstadt die passende Weiterbildung für Sie!

PRÜFUNGSLEHRGÄNGE:

- ♦ Gepr. (Techn.) Betriebswirt/-in
- ♦ Gepr. Fachwirte | Fachkaufleute (versch. Fachrichtungen)
- ♦ Gepr. Industriemeister/-in (versch. Fachrichtungen)

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE:

- ♦ Datenschutzbeauftragte/-r IHK
- ♦ IHK-Fachkraft Personal- | Rechnungswesen
- ♦ Informationssicherheitsbeauftragte/-r IHK
- ♦ Managementassistent/-in IHK
- ♦ Medizinische/-r Praxismanager/-in IHK
- ♦ Projekt- | Qualitätsmanager/-in IHK

SEMINARE:

- ♦ Prüfungsvorbereitung für Azubis
- ♦ Umfangreiches Angebot für versch. Fachrichtungen



INHOUSE-TRAINING

Alle unsere Lehrgänge und Seminare bieten wir auch als firmeninterne Weiterbildungen



ONLINE-WEITERBILDUNGEN

Wir erweitern kontinuierlich unser Angebot an Blended-Learning- und Live-Online-Kursen.

ANMELDUNG
& BERATUNG



Renate Dirr
Tel. 0841 93871 16

Alle Infos auf:
www.ihk-akademie-muenchen.de/ingolstadt



Akademie
München und Oberbayern



Dahoam @work.

Foto: © AdobeStock/Wolfgang Hauke

**Gute Jobs vor der eigenen
Haustür? Gibt's bei uns.**

Für alle, die eine erfolgreiche Karriere
und Lebensqualität haben wollen.
Nicht entweder oder.



Jetzt informieren.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.
sparkasse-pfaffenhofen.de/karriere



Sparkasse
Pfaffenhofen

Weil's um mehr als Geld geht.