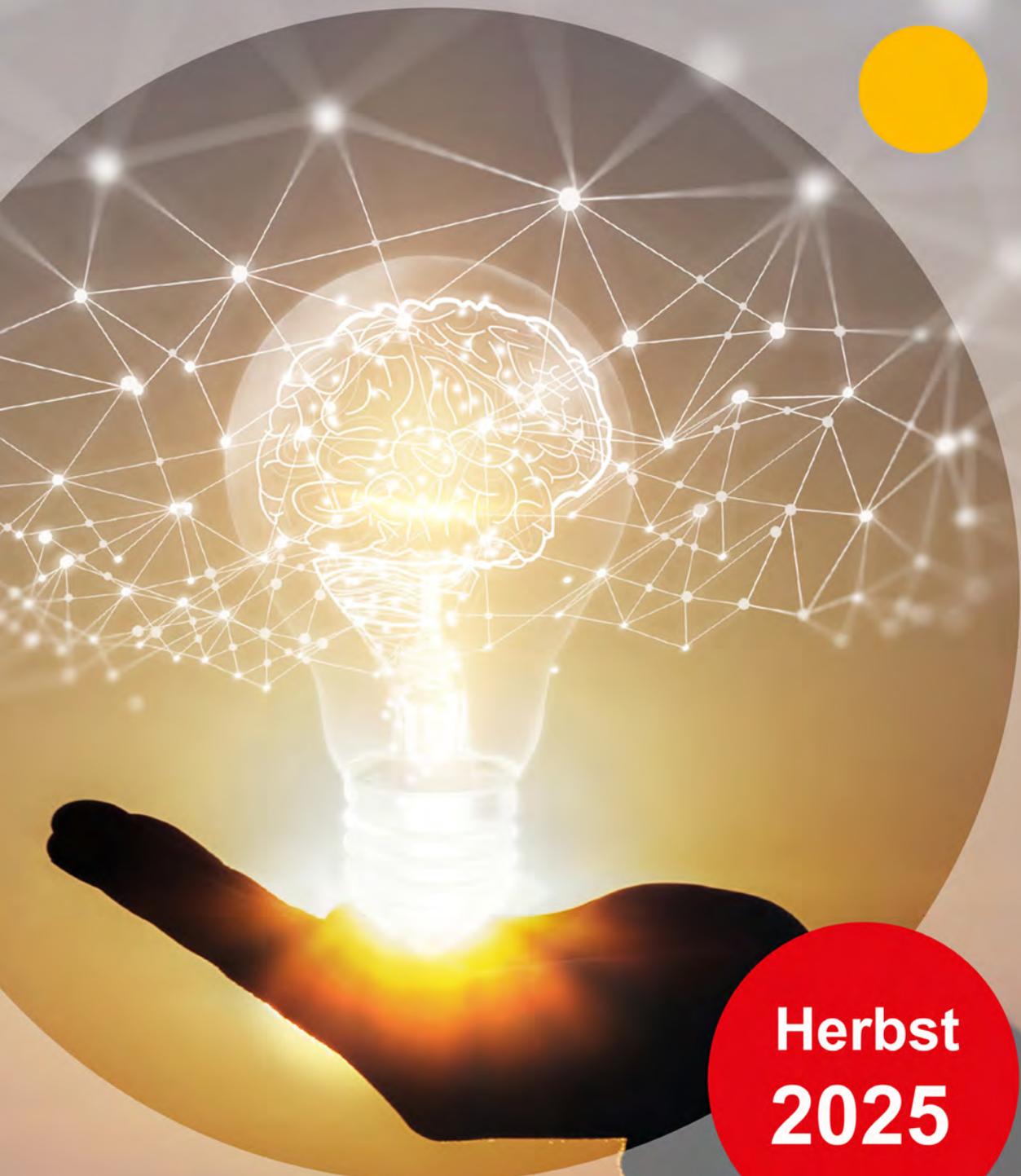




Volkshochschule

Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm



**Herbst
2025**

**Fit für die Zukunft
weiter kommen mit der vhs**

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Digitalisierung, Klimawandel, gesellschaftlicher Wandel, künstliche Intelligenz – die Anforderungen an Beruf und Alltag verändern sich rasant. Um in einer zunehmend komplexen Welt handlungsfähig zu bleiben und die Zukunft aktiv zu gestalten, braucht es neue Kompetenzen, sogenannte „Future Skills“. Die vhs im Landkreis Pfaffenhofen greift diese Herausforderung auf.

„Weiter kommen mit der vhs“ – unter diesem Motto lädt das neue Programm dazu ein, sich beruflich wie persönlich weiterzuentwickeln. Die vhs Landkreis Pfaffenhofen ist Ihr **#zukunftsor_vhs**.

Die Angebote reichen von Kursen zur digitalen Kompetenz, Kommunikation, Problemlösung oder Selbstorganisation bis hin zu Veranstaltungen, die gesellschaftliche und technologische Entwicklungen verständlich machen. Auch Gesundheit und Kreativität kommen nicht zu kurz: Wer Körper und Geist stärken möchte, findet Angebote rund um Bewegung, Entspannung, Yoga oder Ernährung. Wer sich künstlerisch ausdrücken möchte, kann sich beim Malen, Schreiben, Musizie-



ren oder Tanzen ausprobieren – Fähigkeiten, die nicht nur guttun, sondern auch neue Perspektiven eröffnen.

Dabei versteht sich die vhs nicht nur als Ort der Wissensvermittlung, sondern als lebendiger Treffpunkt für alle Generationen – offen, lebensnah und nahbar. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche schafft sie Orientierung durch Bildung und Gemeinschaft durch Begegnung.

Ich danke dem gesamten vhs-Team in der Geschäftsstelle, den Zweigstellen und den Kursleitungen für ihr Engagement, mit dem sie dieses zukunftsweisende Programm ermöglichen. Sie leisten damit einen unverzichtbaren Beitrag für die Bildung und den gesellschaftlichen Zusammenhalt in unserem Landkreis.

Ich lade Sie herzlich ein, das neue Programm zu entdecken – und gemeinsam mit Ihrer vhs fit für die Zukunft zu werden.

Ihr

Albert Gürtner
Landrat des Landkreises Pfaffenhofen a.d. Ilm



Alice Köstler-Hösl

Geschäftsführerin
mit dem Team Ihrer
vhs Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

vielleicht kennen Sie den Kultfilm der 1980iger Jahre mit dem Titel „Zurück in die Zukunft“, in dem ein Teenager per Zeitmaschine in die Vergangenheit um die Weichen für eine andere Zukunft zu stellen. Im echten Leben haben wir zwar keine DeLorean-Zeitmaschine – jenes berühmte Auto mit Flügeltüren, das im Film zur Zeitreise dient - doch auch wir stehen vor der Frage: Wie wollen wir unsere Zukunft gestalten? Welche Fähigkeiten brauchen wir, um in einer Welt im Wandel sicher und zuversichtlich unseren Weg zu gehen für ein gutes Zusammenleben?

Als vhs möchten wir Sie auf diesem Weg begleiten. Unser Programm bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, solche Zukunftskompetenzen zu entdecken und zu trainieren: von digitalen Basiskursen über Rhetorik und Konfliktlösung bis hin zu Gesundheits- und Kreativangeboten, die Körper, Geist und Seele stärken. Wir sind überzeugt: Bildung ist der beste Weg, aktiv in die Zukunft zu gehen - nicht passiv abzuwarten, was kommt. Mit Neugier, Tatkraft, Freude und der Bereitschaft, immer wieder Neues zu lernen, können wir unsere Zukunft nachhaltig gestalten.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen
zusammen die Zukunft zu gestalten

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, 15. September 2025

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

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

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

Stornierung

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



Logo FSC-Zertifikat
setzt die Druckerei drauf

Impressum

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

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

Bildnachweise:
Landratsamt Pfaffenhofen
pixabay





Gesellschaft

Wirtschaft & Recht 6
 Politik & Gesellschaft 7
 Die NATO – Geschichte, Struktur und aktuelle Entwicklungen 7
 Medienkompetenz 7
 CyberMondays 8
 Frauen für Demokratie 9
 Elternkurse / Pädagogik 11
 Baby und Kleinkind 11
 Junge Familie / Eltern 14
 Erziehung 14
 Kinder und Schule 16
 Kinder und Medien 16
 Eltern stärken 17
 Psychologie 19
 Philosophie & Religion 21
 Geschichte & Heimatgeschichte 21
 Exkursionen 22
 Natur – Umwelt – Nachhaltigkeit 23
 Vortragsreihe Klimaschutz 24
 Naturexkursionen 24
 Wissenschaft & Technik 25
 Betriebsbesichtigungen 25

Deutsch Prüfungen 42
 Deutsch (ohne BAMF-Förderung) 43
 Sprachen für Kinder 43
 Englisch 43
 Französisch 47
 Italienisch 48
 Spanisch 51
 Kroatisch 53
 Latein 53
 Russisch 54
 Sanskrit 54

Weihnachten Kreativ 82
 Silberschmieden 83
 Kalligraphie 83
 Handwerk 83
 Fotografie – Grundlagen 83
 vhs-Filmkunst-Reihe:
 Der besondere Film 84
 Oper trifft Kino – Einführung & Austausch zur Live-Übertragung 85
 Musik & Gesang 86
 Zither 86
 Zauberharfe 87
 vhs-Förderkreis Volksmusik Hörakademie 88
 Tanz 89
 Kochen, Backen & Genießen „Männer an den Herd: Kochen ohne Stress!“ 92
 Wein, Whiskey & Bier 93
 Textiles Gestalten 94



Gesundheit

Frauengesundheit 56
 Medizinische Themen Gesundheit 60
 Entspannung & Meditation 61
 Yoga 62
 Qi Gong – Tai Chi 63
 Beckenbodentraining 64
 Meditativer Tanz 64
 Ernährung 64
 Kosmetik & Pflege 64
 Gymnastik & Gesunder Rücken 66
 Feldenkrais-Körperarbeit 67
 Zumba 68
 Pilates 68
 Kangatraining 69
 Fit & Fun 69
 Workout & Bewegung 69
 Indoorcycling 71
 Fit mit 60 plus 71
 Aqua-Fit 71
 Kampfkunst & Selbstverteidigung 72
 Lauftraining 72
 Badminton 72
 Tennis 73
 Jumping Fitness 73
 Tanz & Bewegung 73
 Wanderungen & Ausflüge 73
 Sportbootführerschein 74



Elternkurse/Pädagogik 96
 Junge vhs 96
 Klimawende zum Anfassen 96
 Kids Aktiv 96
 Kids Kreativ 98
 Kochen für Kids 99
 Sprachen für Kinder 100
 Fit in der Schule 100



Beruf

Soft & Future Skills 27
 Büro Grundlagen 30
 PC-Grundlagen 30
 Linux 30
 Textverarbeitung 31
 E-Mails 31
 Sensible Daten – Datensicherung 32
 Medienkompetenz – Heimnetzwerk 32
 Tabellenkalkulation 33
 EDV-Recherche 33
 Smartphone 33
 KI und Social Media 34
 Grafik-Design für Social Media 34
 Beruf & Weiterbildung 34
 Karriereplanung mit der Agentur für Arbeit 34
 Bildungsberatung 35
 Xpert Business Online-Kurse Herbst 2025 35



Außenstellen

Baar-Ebenhausen 103
 Ernsgaden 104
 Geisenfeld 108
 Hohenwart 113
 Ilmünster 115
 Jetzendorf 116
 Manching 117
 Münchsmünster 119
 Pöornbach 120
 Reichertshausen 121
 Reichertshofen 122
 Rohrbach 124
 Scheyern 126
 Schweitenkirchen 128
 Vohburg 129
 Wolnzach 135



Kultur

Literatur 76
 Theaterfahrten 76
 Kunst & Kunstgeschichte 76
 Malen und Zeichnen 77
 Malen mit Acryl, Aquarell & Öl 77
 Malen mit Alkohol Tinte 79
 Meditatives Malen 80
 Kreativ mit Keramik 81
 Holzbildhauen & Kreatives 82

Impressum 2
 Wichtige Hinweise 4
 Hinweise zum Datenschutz 140



Sprachen

Allg. Hinweise Niveaustufen 38
 Deutsch als Fremdsprache 39
 Integrationskurse (BAMF) 39
 Deutsch als Fremdsprache 40
 Laufende Integrationskurse 40
 Berufsbezogene Sprachkurse B2 42

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

Demokratische
Orte des
Lernens



Demokratische Orte des Lernens

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

Wirtschaft & Recht

Erben und vererben

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

Prof. Dr. jur. Tobias Appel, Honorarprofessor für Deutsches und Internationales Wirtschaftsrecht an der THD – Technischen Hochschule Deggendorf
Realschule, Raum CK10 ■ **253A1101**
Di, 14.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

Teilzeitfälle – wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann – online

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1102_0**
Di, 07.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 €

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, Raum B204 ■ **253A1103**
Di, 21.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 17 € inkl. Skript.

Vortrag: Altersteilzeit, Rente, Ruhestandsplanung

Die Rente besteht aus den Säulen „Gesetzliche Rente“, „Betriebsrente“ und der „Privaten Vorsorge“. Man muss sich also aktiv mit allen drei Säulen auseinandersetzen, um eine ausreichende Rente im Alter zu haben, nach Steuern und Inflation... online weiterlesen.

Astrid von Perponcher, Diplom-Kauffrau, zert. Sachverständige für Ruhestandsplanung
Realschule, Raum CK10 ■ **253A1104**
Mi, 22.10.25, 18.30 – 20.30 Uhr, 9 €

Ausflug in die Kryptowelt

Kann man mit Kryptowährungen reich werden? Kryptowährungen faszinieren, polarisieren – und werfen viele Fragen auf: Ist das nur ein Hype oder eine echte Chance, Vermögen aufzubauen... online weiterlesen.

Skript kann für 3 € bei der Referentin erworben werden.
Astrid von Perponcher, Diplom-Kauffrau, zert. Sachverständige für Ruhestandsplanung
Realschule, Raum CK10 ■ **253A1105**
Mi, 19.11.25, 18.30 – 20.30 Uhr, 9 €

Baufinanzierung für Kluge Rechner

Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben... online weiterlesen.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Karl Müller-Lanzl ■ **253A1107**
Realschule, Raum C113
Sa, 15.11.25, 9.30 – 12.30 Uhr, 29 € Ein digitales Kurz Exposé ist in der Teilnehmergebühr enthalten.

Der Dozent ist Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt(FH) sowie zweiter Vorsitzender im Prüfungsausschuss der IHK für München und Oberbayern und Handelsrichter am Landgericht München I.

Karl Müller-Lanzl



Mein Name ist Karl Müller-Lanzl. Mir als unabhängigem Betriebswirt(VWA), Finanzfachwirt(FH) und Handelsrichter ist eine neutrale und sachliche Beratung bei der Baufinanzierung wichtig. Die teuerste Anschaffung im Leben ist meist das Haus. Damit verbinden sich nicht nur der Wunsch nach einem eigenen Ort zum Leben und Vorsorge für das Alter, sondern immer auch die Frage: Können wir das stemmen? Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebenso wenig zu überschauen wie die Rechenricks der Anbieter. Hier will ich Klarheit schaffen..

Versicherungen – was ist wichtig, was ist Luxus? – online

vhs-online-Kooperation ■ 253A1108_O
Di, 14.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 €

Finanzworkshop für Erwachsene

In der Schule wird finanzielles Basiswissen leider nicht vermittelt. Der Workshop gibt einen Überblick über die Versicherungen, Möglichkeiten und Strategien der Geldanlagen und erklärt einfache wirtschaftliche Zusammenhänge, die man wissen muss, um nicht übervorteilt zu werden... online weiterlesen.

Astrid von Perponcher, Diplom-Kauffrau, zert. Sachverständige für Ruhestandsplanung
Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ 253A1110
Sa, 18.10.25, 10.00 – 17.00 Uhr, 58 €

Politik & Gesellschaft

Gesucht, gefunden? Russlands neue Position in der Welt – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1115_O
Mi, 29.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz?

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1120_O
Mi, 24.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos.

Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat: Was leistet die KI für die Justiz?

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1122_O
Mi, 15.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos.

Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1124_O
Mi, 12.11.25, 19.00 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos.

Die NATO – Geschichte, Struktur und aktuelle Entwicklungen

Nato und Europa – online

Die 1949 gegründete NATO war das westliche Verteidigungsbündnis im Kalten Krieg. Wie entstand sie und wie ist sie aufgebaut? Welche Rolle kommt ihr heute in der internationalen Sicherheitspolitik zu... online weiterlesen.

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1125_O
Mi, 19.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

Schweden – Von der Neutralität zur NATO – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1126_O
Mi, 03.12.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

Europa der Zukunft im Spannungsfeld politischer Akteure und globaler Interessen – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1127_O
Mi, 10.12.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

Medienkompetenz

FaktenSicher für Demokratie – SICHERE QUELLEN, STARKE DEMOKRATIE – RECHERCHE ALS BERUF(UNG) – online

Ein Werkstattbericht der Rechercheinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR)

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1130_O
Do, 09.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos
In Kooperation mit der ARD.

FaktenSicher für Demokratie – DEEPFAKE UND DESINFORMATION – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1132_O
Do, 23.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos
In Kooperation mit der ARD.

FaktenSicher für Demokratie – online

ARD Retro – Zurück in die Zukunft – Was macht die ARD wertvoll?

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1134_O
Do, 06.11.25, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos
In Kooperation mit der ARD.



FaktenSicher Demokratie – DESINFORMATION ALS GEFAHR FÜR DIE DEMOKRATIE – online

Risiko Desinformation – und was der SR dagegen tut.

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1136_O

Do, 20.11.25, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos

In Kooperation mit der ARD.

FaktenSicher Demokratie – Online

NEWSROOM – So arbeitet eine Nachrichtenredaktion –
online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1138_O

Do, 04.12.25, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos

In Kooperation mit der ARD.

FaktenSicher für Demokratie – PRESSEFREIHEIT – online

Ein Grundrecht wird bedroht

Vhs-Online-Kooperation ■ 253A1140_O

Do, 18.12.25, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos

In Kooperation mit der ARD.

FaktenSicher für Demokratie – DESINFORMATION ENTLARVEN – online

Tipps und Tricks gegen Fake News von den
Faktenfindern der Tagesschau

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1142_O

Do, 08.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos

In Kooperation mit der ARD.

FaktenSicher für Demokratie – ERINNERUNGSKULTUR – online

Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung:
Das Projekt „Stolpersteine NRW“

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1144_O

Do, 22.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos

In Kooperation mit der ARD.

CyberMondays

sind ein Format des Themenbereiches Internet und Da-
tenschutz. Wir informieren zu aktuellen Themen des Da-
tenschutzes, neuen Trends im Internet sowie Themen,
die die Gesellschaft umtreiben.

CyberMonday: KI im Alltag sicher nutzen – das BSI informiert – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A2380_O

Mo, 06.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

CyberMonday: KI verstehen – Wie Algorithmen Gendernmachtverhältnisse verstärken – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A2381_O

Mo, 10.11.25, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

CyberMonday: ePA, e-Rezept und mehr Die digitale Zukunft der Gesundheitsversorgung – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A2382_O

Mo, 01.12.25, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

CyberMonday: Wunderwerk Technologie – wie Technologie unser Leben verbessert – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A2383_O

Mo, 12.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei



Forster

Technik für Garten und Wald GbR

Beratung - Verkauf - Service

Auf der Leiten 2 - 85276 Tegernbach / PAF
Tel: 08443 / 768 - Fax: 08443 / 8319
m.forster@t-online.de - www.forster-m.de

Frauen für Demokratie

Noch immer sind Frauen in der Kommunalpolitik – besonders im ländlichen Raum – unterrepräsentiert. Mit unserer Kooperation im parteiübergreifenden Netzwerk Frauen für Demokratie möchten wir gezielt dazu beitragen, Frauen zu ermutigen und zu stärken, sich politisch und gesellschaftlich einzubringen – bis hin zur Kandidatur für ein kommunalpolitisches Amt. Die Veranstaltungen finden an verschiedenen Orten im Landkreis statt und sind offen für alle interessierten Frauen.

Politischer Frauenstammtisch: Wo beginnt politisches Engagement?

Frauen zwischen Alltag, Meinung und Mitbestimmung. Du willst mitreden, mitgestalten oder dich einfach mal mit anderen Frauen über gesellschaftliche Themen austauschen? Beim politischen Frauenstammtisch treffen sich Frauen jeden Alters, die sich für Politik interessieren – ganz unabhängig von Vorwissen oder Parteibindung.



Jeder Abend beginnt mit einem kurzen Impuls, z. B. von einer Gemeinderätin, einer Aktivistin oder Expertin. Im Anschluss ist Raum für Fragen, Diskussionen und Ideen. Den Input des Abends geben unter anderem die Mitveranstalterinnen:

Brigitte Schelle-Mayr, Gemeinderätin der Grünen in Reichertshausen

Alice Köstler-Hösl, Gemeinderätin (CSU/Bürgerblock) und zweite Bürgermeisterin in Scheyern

Netzwerk Frauen für Demokratie

Bücherei Reichertshausen

■ 253L1101

Do, 18.09.25, 19.30 – 22.00 Uhr Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung erleichtert die Planung.

Weitere Stammtische sind für den Herbst in Planung.

Zukünftelabor „Demokratie vor Ort gestalten“

In diesem Workshop sind alle Frauen herzlich eingeladen, die sich vor Ort mehr einmischen wollen und oft noch nicht genau wissen, wie und wo das möglich ist. Das Zukünftelabor bringt Frauen aus allen Gemeinden des Landkreises zusammen und entwickelt Ideen und Leitbilder für die Zukunft mit konkreten Handlungsansätzen. Gemeinsam erarbeiten wir, wie wir unsere Demokratie vor Ort gestalten und weiterentwickeln wollen. Innovative Methoden wie Science Fiction Writing und KI-Painting kommen dabei zum Einsatz. Workshopleitung: Bettina Markl, Foresight Specialist und Sozialwissenschaftlerin und Prof. Dr.-Ing. Stefanie Wrobel, Bayerisches Foresight-Institut der THI

Netzwerk Frauen für Demokratie

Seminar 1 _ OG, Bürgerhaus Manching, Ursinusstr. 1

■ 253W1102

Sa, 25.10.25, 9.30 – 14.00 Uhr, 5 € Unkostenbeitrag

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



Demokratischer Dialograum für Frauen – Zeit für kontroverse Diskussionen mit Respekt

Wie gelingt es, im Gespräch zu bleiben, auch wenn Einstellungen aufeinandertreffen, die gegensätzlicher kaum sein könnten? In diesem Kurs schaffen wir einen geschützten Rahmen, in dem Frauen miteinander ins Gespräch kommen – unabhängig davon, welche politischen Überzeugungen sie selbst vertreten. Wir diskutieren dabei bewusst provokante Thesen, die über die Grenzen der eigenen Meinungs-Bubble hinausblicken.

Thema des Abends: Wie kann ich Menschen begegnen, die andere politische Meinungen vertreten als ich? Nach einer kurzen Einführung tauschen wir uns in wechselnden Kleingruppen aus. Dabei gelten klare Gesprächsregeln: Respekt, Zuhören, Offenheit und die Bereitschaft, das Gegenüber nicht vorschnell zu verurteilen. Willkommen sind alle Frauen – unabhängig von politischer Zugehörigkeit oder Vorwissen. Ein Raum für Neugier, Reflexion und gegenseitigen Respekt.

Eva Sindram, Sozialpädagogin / Netzwerk Frauen für Demokratie

Bürgerhaus Scheyern, 1. OG ■ **253S1100**
Mi, 29.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 € Unkostenbeitrag

Gelassen, klar, ich selbst – Souverän bleiben in Konflikten

Ein Workshop für engagierte Frauen zwischen Haltung und Gegenwind. Wer sich gesellschaftlich oder politisch einbringt – sei es im Gemeinderat, Verein oder Ehrenamt – kennt herausfordernde Situationen: hitzige Diskussionen, subtile Angriffe oder das Gefühl, besonders schlagfertig sein zu müssen. In diesem Workshop geht es darum, in solchen Momenten klar und authentisch zu bleiben – ohne sich zu verbiegen.

Die Teilnehmerinnen stärken ihre innere Haltung, erkennen eigene Kommunikationsmuster und lernen, mit Emotionen wie Ärger oder Unsicherheit konstruktiv umzugehen. Ziel ist ein souveränes, typgerechtes Auftreten – auch in konflikthaftern Gesprächen.

Der Workshop bietet Impulse, praktische Übungen und Austausch in geschützter Atmosphäre – speziell für Frauen, die sich mit ihrer Stimme in die Gesellschaft einbringen (möchten).

Kathrin Niedermeier, Systemischer Personal und Business Coach, Erzieherin / Netzwerk Frauen für Demokratie

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ **253A1328**
Sa, 15.11.25, 9.30 – 14.00 Uhr, 5 €

In Kooperation mit dem landkreisweiten Netzwerk „Frauen für Demokratie“.

Wie funktioniert Kommunalpolitik? – Ein Einstieg mit Praxisblick für interessierte Frauen

Wer entscheidet eigentlich, ob ein Spielplatz gebaut wird, die Straße erneuert oder ein Windrad geplant? Kommunalpolitik betrifft unser tägliches Leben – und viele Frauen möchten mitreden, wissen aber nicht genau, wo und wie das möglich ist. Diese Kursreihe gibt einen verständlichen Überblick über das kommunalpolitische System, zeigt konkrete Möglichkeiten zur Beteiligung auf und lädt dazu ein, Politik vor Ort live mitzuerleben. Die drei Abende bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden. In Kooperation mit dem landkreisweiten Netzwerk „Frauen für Demokratie“.

1. Abend: So funktioniert Kommunalpolitik

Was macht der Gemeinderat? Wofür ist die Kommune zuständig? Und wie laufen Entscheidungen ab? An diesem Abend erhalten Sie einen leicht verständlichen Einblick in Aufgaben, Strukturen und Abläufe der Kommunalpolitik – ideal für Frauen, die sich vor Ort besser orientieren und vielleicht selbst einbringen möchten.

Sprecherinnen:

Patrizia Thalmeier, M.A.

Elke Drack, SPD, Mitglied im Marktgemeinderat Manching, im Kreistag Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm, sowie weitere Stellvertreterin des Landrats im Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

Netzwerk Frauen für Demokratie

Rentamtsaal im Landratsamt ■ **253A1190**
Do, 09.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

2. Abend: Mitmischen ohne Amt – Beteiligung jenseits von Parteizugehörigkeit

Politisch mitreden – auch ohne Mandat oder Parteizugehörigkeit? Das geht! An diesem Abend erfahren Sie, wie Bürgerbeteiligung konkret funktioniert: von Bürgerversammlungen über Petitionen bis zu eigenen Initiativen. Wir zeigen Möglichkeiten, wie Frauen ihre Anliegen vor Ort einbringen und etwas bewegen können – ganz ohne Amt, aber mit Wirkung.

Sprecherinnen:

Lisa Gerhart, Juristin und Gemeinderätin in Aiglrsbach

Judith Neumair, Vorsitzende des ÖDP Kreisverband Pfaffenhofen a. d. Ilm

Netzwerk Frauen für Demokratie

Rentamtsaal im Landratsamt ■ **253A1191**
Do, 23.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

3. Abend: Politik live erleben – Besuch einer Stadtrats- oder Gemeinderatssitzung

Wie läuft eine Sitzung wirklich ab? Welche Dynamiken gibt es zwischen Politik und Verwaltung – und wie wirken die Frauen dort?

An diesem Abend besuchen wir gemeinsam eine öffentliche Stadtratssitzung in Pfaffenhofen. Anschließend sprechen wir über unsere Eindrücke: Was war verständlich? Was hat überrascht? Der Abend bietet einen direkten Einblick in politische Abläufe – und macht Mut, selbst aktiv zu werden.

Netzwerk Frauen für Demokratie

Rathaussaal Pfaffenhofen

■ 253A1192

Do, 13.11.25, 16.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Elternkurse / Pädagogik

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

Baby und Kleinkind

Offener Babytreff

Einmal monatlich mittwochs (10.09., 01.10., 12.11., 03.12.)
Bitte bringen Sie eine Decke für sich und Ihr Kind mit!

KoKi – Fachberatungsstelle für die junge Familie, Koki Pfaffenhofen

Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3.
OG. ■ 253A1261

Mi, 10.09.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 4 x, gebührenfrei

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



WÄRME – WASSER – WOHLFÜHLEN

burger

CLEVER HEIZEN MIT DER BAYRISCHEN SONNE



Aktuelle
Termine finden
Sie auf unserer
Website.

Wir informieren Sie gerne auf unseren Infoveranstaltungen:
info@burger-scheyern.de | www.burger-scheyern.de





NEU! Mit allen Sinnen die Welt entdecken (Kinder von 12 -24 Monate)

Babys und Kleinkinder erkunden ihre Umwelt von Anfang an mit allen Sinnen. Wir wollen die Kinder in den verschiedenen Bereichen experimentieren und sie dabei bewusst all ihre Sinne einsetzen lassen. Dabei eröffnen verschiedene Spiele und Materialerkundungen neue Möglichkeiten für den Alltag mit den Kindern.

Anna Wallner, Kindheitspädagogin B.A.

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A1265

Mo, 13.10.25, 10.15 – 11.15 Uhr, 8 x, 58 € inkl. Materialkosten (10 €)

Zwergensprache: Sich über Kindergebärden verstehen im Handumdrehen (Babyalter) – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1284_O

Sa, 04.10.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 11 €

„Kleine Schritte, große Veränderungen“ – Begleitung bei kleinen und großen Übergängen für Eltern mit Kindern zwischen 1 und 4 Jahren – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1279_O

Mo, 06.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Rundum gut versorgt – Ernährung in der Schwangerschaft – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1283_O

Di, 14.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

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

Janine Klein, Bindungsorientierte Familienbegleiterin

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 253A1264

Do, 23.10.25, 9.30 – 11.30 Uhr, 17 €

Kinder dürfen gerne zum Kurs mitgenommen werden.

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

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1289_O

Fr, 14.11.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 11 €

Garten- & Landschaftsbau

HIROTTMAIR
Inhaber Jakob Muthig



Rohr 47, 85296 Rohrbach, Telefon: 08446 910 77,

Fax: 08446 910 76, E-Mail: muthig@galabau-rottmail.de



Reparatur & Wartung Fenster, Türen & Rolläden Austausch Dichtungen

Fa. Fenstermann Pfaffenhofen

Inh. Patrick Pirosanto

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

NEU! Stillen – Ein Seminar für Mütter

Du bekommst bald ein Baby und möchtest dich auf das Stillen vorbereiten? Willkommen im Kurs für Mütter die Stillen wollen oder es bereits tun... online weiterlesen.

Anna Wallner, Kindheitspädagogin B.A.
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A1266**
Sa, 15.11.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 9 €

Gesund und lecker – So gelingt Kinderernährung im Alltag für Eltern mit Kindern von 3 bis 8 Jahren – online

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1292_O**
Fr, 27.11.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 11 €

„Von den ersten Lauten zu großen Gesprächen“ – Sprachentwicklung für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 5 Jahren – online

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1295_O**
Do, 27.11.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Stoffwindeln – modern und nachhaltig wickeln

Sandra Krimmer, Doula (Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterin) und dreifache Mama
Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ **253A1268**
Fr, 05.12.25, 16.30 – 18.30 Uhr, 25 € Preis inkl. Partner*in

Tragetuch und Tragehilfe – Hilfe im Tragejungle

Sandra Krimmer, Doula (Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterin) und dreifache Mama
Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ **253A1270**
Fr, 05.12.25, 14.00 – 16.00 Uhr, 25 € Preis inkl. Partner*in

Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm

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



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

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



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

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

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

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



Junge Familie / Eltern

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

Weitere Online-Angebote unter:

www.aelf-ip.bayern.de/ernaehrung/familie/

Materialliste und komplette Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage.

Kleinkindernährung kompakt – schnell, gesund und alltagstauglich

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Frühling zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose.

Monika Blankenhorn, Ernährungsfachfrau und Hauswirtschaftsmeisterin

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

■ 253A4208

Do, 09.10.25, 17.00 – 20.00 Uhr

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

Teil 1: Raus in die Natur

Teil 2: Abenteuer Wohnzimmer

Teil 3: Bewegungsspaß mit und ohne Musik

Bitte zu allen Terminen mitbringen: Decke. Für die Termine im Freien bitte auf wetterfeste Kleidung achten.

Viola Baier, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Treffpunkt: Adolf-Rebl-Schule

■ 253A4210

Teil 1: Mi, 24.09.25, 16.15 – 17.45 Uhr, Treffpunkt: Brücke an der Adolf-Rebl-Str.

Teil 2: Mi, 22.10.25, 16.15 – 17.45 Uhr, Treffpunkt Adolf-Rebl-Schule, kleine Turnhalle,

Teil 3: Mi, 26.11.25, 16.15 – 17.45 Uhr, Treffpunkt Adolf-Rebl-Schule, kleine Turnhalle, gebührenfrei, Anmeldung NUR von Eltern notwendig = 1 Elternteil + jeweils 1 Kind
Achtung! Unterschiedliche Treffpunkte.

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

Teil 1: Raus in die Natur

Teil 2: Abenteuer Wohnzimmer

Teil 3: Bewegungsspaß mit und ohne Musik

Viola Baier, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Treffpunkt: Adolf-Rebl-Schule

■ 253A4212

Teil 1: Mi, 08.10.25, 16.15 – 17.45 Uhr, Treffpunkt Brücke an der Adolf-Rebl-Str.,

Teil 2: Mi, 12.11.25, 16.15 – 17.45 Uhr, Adolf-Rebl-Schule – kleine Turnhalle,

Teil 3: Mi, 03.12.25, 16.15 – 17.45 Uhr, Adolf-Rebl-Schule – kleine Turnhalle, gebührenfrei, Anmeldung NUR von Eltern notwendig = 1 Elternteil + jeweils 1 Kind
Achtung! Unterschiedliche Treffpunkte.

Kinder an die Töpfe: Eltern-Kind-Kochen (2,5 – 3 Jahre)

Können denn Kleinkinder im Alter von 2,5 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln... online weiterlesen.

Materialliste online

Monika Blankenhorn, Ernährungsfachfrau und Hauswirtschaftsmeisterin

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

Kurs 1:

■ 253A4214

Sa, 11.10.25, 9.30 – 12.00 Uhr, kostenlos

Kurs 2:

■ 253A4218

Sa, 18.10.25, 9.30 – 12.00 Uhr, kostenlos

Anmeldung nur von einem Elternteil notwendig.

Bitte pro Elternteil nur ein Kind mitbringen.

Erziehung

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

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

Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

Montessori-Schule, Pettenkoflerstraße 3, Pfaffenhofen

■ 253A1224

Mi, 08.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen und der Montessori Schule Pfaffenhofen.



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

Grundsätzlich geht es nicht darum als Elternteil / Erziehungsberechtigte perfekt zu sein, sondern darum, den Kindern ein gutes Vorbild zu sein. Resilienz (Innere Widerstandsfähigkeit) ist glücklicherweise keine angeborene Fähigkeit, sondern eine Kompetenz, die auch wir Erwachsenen mit dem richtigen Handwerkszeug stets fördern können... online weiterlesen.

**Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung
Landkreis Pfaffenhofen**

Montessori-Schule, Pettenkoflerstraße 3, Pfaffenhofen

■ 253A1226

Mi, 15.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich. In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen und der Montessori Schule Pfaffenhofen.

Trotzige Kinder – und wie Eltern damit umgehen

Gerade war alles noch in Ordnung... „NEEEIN!“ „Ich kann das schon alleine!“ „Ich will!“ „Seeelber!“ ...und ganz ohne Vorwarnung scheint alles drunter und drüber zu gehen. Oft Bedarf es nur einer Kleinigkeit. Welchen Sinn das Trotzen für die Entwicklung hat, was Ihr Kind durchlebt, wann die Trotzphase vorbei ist und wie Sie am besten mit den Wutanfällen umgehen, all das lernen Sie in diesem Kurs.

**Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung
Landkreis Pfaffenhofen**

Montessori-Schule, Pettenkoflerstraße 3, Pfaffenhofen

■ 253A1212

Mi, 29.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen und der Montessori Schule Pfaffenhofen.

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

Brauchen Kinder Grenzen? Und wenn ja – wie viele, wie setze ich sie und was tue ich, wenn mein Kind die Grenzen überschreitet? Das sind mit Sicherheit Fragen, die sich alle Eltern stellen und man kann sagen: „Vernünftige, altersgemäße Regeln und Grenzen geben Kindern Halt und machen sie stark.“ Kindern Grenzen setzen – das klingt so einfach, gehört jedoch tatsächlich zu einer der schwersten Aufgaben im Rahmen der Erziehung... online weiterlesen.

**Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung
Landkreis Pfaffenhofen**

Realschule, Raum CK10

■ 253A1208

Mo, 10.11.25, 18.45 – 20.15 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen.

Rauschmittelkonsum im Jugendalter – Wie schütze ich mein Kind vor Sucht? – online

Dass Kinder in Kontakt mit Drogen kommen, ist fast unvermeidbar. Als Eltern können Sie Ihren Kindern lediglich einige Schutzmechanismen mit auf dem Weg geben. Deshalb ist es als Elternteil unabdingbar sich ein fundiertes Grundwissen über Substanzen und ihre Wirkung anzueignen, um Rauschmittelkonsum zu erkennen, zu wissen wie leicht es ist diese zu beschaffen und eine Idee zu haben wie ich diese Thematik mit meinen Kindern aufgreife, informiere und im Gespräch bleibe.

Gigler



Verwertung. Entsorgung. Recycling.

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

info@gigler.de
www.gigler.de



Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

Onlinekurs ■ **253A1234_O**
Mo, 17.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen.

Die ersten 3 Lebensjahre – Bindungsorientierte Erziehung und Begleitung für werdende und junge Eltern – online

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1297_O**
Do, 11.12.25, 10.00 – 11.30 Uhr, 11 €

Kinder und Schule

Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen – online für Eltern mit Kindern im Grundschulalter

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1282_O**
Mo, 13.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten – online

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1293_O**
Di, 25.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust

Workshop für Eltern von Kindern im Grundschulalter –
online

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1294_O**
Di, 02.12.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Kinder und Medien

NEU! Kleine Kinder, große Medienwelt – Medienkompetent von Anfang an – online

In einer zunehmend digitalisierten Welt sind auch die Kleinsten schon früh mit Medien in Berührung. Doch wie können Eltern ihre Kinder auf diesem Weg begleiten, ohne sie zu überfordern oder zu gefährden? In diesem Elternabend erfahren Sie, wie Sie die Mediennutzung Ihrer Kinder sinnvoll und altersgerecht gestalten können... online weiterlesen.

**Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung
Landkreis Pfaffenhofen / Amelie Schöberl, präv. Kinder- und Jugendschutz**



Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit ist die Ausstellung „Ein Wir ist stärker als ein Ich“ in der Kreisbücherei Pfaffenhofen vom 09.10. – 20.10.2025 zu sehen.

Eine psychische Erkrankung kann jeden treffen. Stigma und Diskriminierung werden häufig als sehr belastend beschrieben und stellen oft eine große Hürde zum Aufsuchen von wichtigen Hilfen dar. Es ist an der Zeit, mit Vorurteilen und negativen Stereotypen rund um psychische Erkrankungen aufzuräumen.

Auf eindrückliche Weise zeigen Betroffene von psychischen Erkrankungen sowie Angehörige auf großformatigen Aufstellern Gesicht und machen mit ihren Statements Mut.

Mit Fotografien und persönlichen Geschichten wird das Bewusstsein für die Vielfalt und Komplexität psychischer Gesundheitsprobleme geschärft und dazu ermutigt, sich aktiv für Veränderungen und eine inklusivere Gesellschaft einzusetzen.

Im Vordergrund der Ausstellung stehen Menschen und ihre Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen – nicht ihre Diagnosen. Die Anti-Stigma Ausstellung kommt aus der Mitte der Gesellschaft und entfaltet ihre Wirkung durch Aufklärung, Offenheit und nicht zuletzt sehr viel Mut.

Diese ist Eigentum der „Mutmachleute e.V.“ und wird dem ZPG zur Verfügung gestellt.

Die Ausstellung wird vom Gesundheitsamt Pfaffenhofen in Kooperation mit dem Bayerischen Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG) sowie der Kreisbücherei Pfaffenhofen organisiert.



Onlinekurs **■ 253A1235_O**
 Mo, 20.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr *gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.*
 In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen.

Das erste Handy: Wie schütze ich mein Kind in der digitalen Welt? – online

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.
vhs-Online-Kooperation ■ 253A1281_O
 Do, 09.10.25, 20.00 – 21.30 Uhr, *gebührenfrei*

Grenzenloser Spaß? Mediennutzung und Sucht im Jugendalter

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.
vhs-Online-Kooperation ■ 253A1285_O
 Do, 23.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, *gebührenfrei*

KI verstehen, um Kinder zu begleiten: Chancen, Risiken und praktische Tipps für Eltern – online

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.
vhs-Online-Kooperation ■ 253A1291_O
 Do, 20.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, *gebührenfrei*

Eltern stärken

Verbindung statt Machtkampf – online

Wie Sie Ihr Kind verstehen und sich selbst nicht vergessen
vhs-Online-Kooperation ■ 253A1278_O
 Mi, 01.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Balanceakt Familie – Wie Kinder das Gleichgewicht beeinflussen – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1280_O
 Mi, 08.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Sauber g'spart!

Mit Gas, Ökostrom und Wärme.

ESB
 ENERGIE SÜDBAYERN

esb.de

© Martin Bolle



NEU! Herausforderungen von Alleinerziehenden – Wohin kann ich mich im Lkr. PAF wenden?

Online-Seminar für Alleinerziehende in und um Pfaffenhofen
Bist du alleinerziehend oder stehst vor dieser Herausforderung? Hier erfährst du alles über regionale Anlaufstellen, die dich in allen Phasen des Alleinerziehens unterstützen können. Nutze die Gelegenheit, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen und einen Raum für deine emotionalen Anliegen zu finden. Gemeinsam schaffen wir ein Netzwerk, das stärkt und verbindet.

Anna Wallner, Kindheitspädagogin B.A.

Onlinekurs

■ 253A1211_O

Fr, 17.10.25, 20.00 – 21.30 Uhr, 11 €

Wer gehört zu wem? Patchwork als Aufgabe und Chance – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1288_O

Mi, 12.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Familienkonferenz – ein Mittel um das Familienleben harmonischer und aktiver zu gestalten

Für Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahren – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1290_O

Di, 18.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

NEU! Auszeit für Mama!

Kinderleicht? Von wegen! Mama sein ist schön, aber anstrengend! Hier kannst Du wieder Kraft tanken, Selbstfürsorge in den Alltag integrieren und lernen, gelassener bleiben – auch bei Stress. Erfahre, wie du die Mama wirst, die du sein möchtest, und lerne, mit Mental Load positiv umzugehen. Austausch, kreative Methoden und Meditation inklusive! Egal ob Schwangere, frischgebackene Mama oder Mehrfachmama – alle sind willkommen. Mach dich auf den Weg zu einem „mutterleichter“ Leben!

Anna Wallner, Kindheitspädagogin B.A.

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A1267

Sa, 22.11.25, 9.30 – 11.30 Uhr, 3x, 30 €

Mutausbruch – Ihr Umgang mit der Elternwut – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1298_O

Di, 16.12.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

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



Die Vorträge dauern jeweils ca. eine Stunde. Sie können zwischen zwei Anfangszeiten wählen. Der erste Vortrag beginnt um 19 Uhr, der zweite inhaltsgleiche Vortrag um 20.30 Uhr.

Referent der Vorträge ist Manfred Liesaus Dipl. Sozialpädagoge (FH)/Referent Medienzentrum. Der Chat wird während der Vorträge durch Eric Streit, Medienpädagogischer Berater für Digitale Bildung für die Grund- und Mittelschulen im Landkreis, betreut.

Die Vortragsreihe im Schuljahr 2025/2026 besteht aus 16 Vorträgen, unterteilt in vier Themenblöcke. Der Grundkurs „Das erste Smartphone“ richtet sich an Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter. Der zweite Themenblock stellt beliebte Apps, z.B. u.a. TikTok oder Instagramm bei Kindern und Jugendlichen vor und zeigt Möglichkeiten, Gefahren und Risiken auf. Die Erziehungsberechtigte erfahren, wie sie ihre Kinder durch einfache Einstellungen am Smartphone besser schützen können. Der dritte Themenbereich beschäftigt sich mit Gefahren aus dem Netz, wie Cybergrooming, Mobbing oder Fake News. Den letzten Block bildet der Themenbereich „Aktuelles“. Hier werden Fragen zur Künstlichen Intelligenz und ggf. weitere neue Bereiche aufgegriffen.

Ausführliche Informationen und die Termine zu den einzelnen Vorträgen finden Sie auf der Homepage des Landkreises und der vhs im Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm (Kursnummer A1299).



Psychologie

Alt werden. Eine spannende Erfahrung! – online

Altwerden ist ein Geschenk und eine Herausforderung zugleich! Der Vortrag geht der Frage nach, wie es gelingen kann, dem eigenen Alterungsprozess mit Achtsamkeit und Würde zu begegnen und ihn zur persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen.

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1389_0**
Di, 16.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Art of Aging statt Anti Aging – Der Ruhestand naht, was nun?

Sie stehen kurz vor oder nach dem Ruhestand? Sie wollen sich neu orientieren und sich mental auf diese neue Lebensphase einstellen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! In diesem kurzweiligen Workshop reflektieren Sie sich und Ihr Leben, gehen auf den Status quo ein und formulieren neue Ziele für die kommende Zeit... online weiterlesen.

Anton Bach, Glückscoach und Buchautor ■ **253A1350**
Realschule, Raum C112
Sa, 15.11.25, 9.00 – 13.00 Uhr, 28 €

NEU! Einsamkeit verstehen – Psychische Ursachen und Wege zu mehr Verbundenheit – Vortrag

Einsamkeit betrifft viele Menschen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Doch was genau führt dazu, dass wir uns einsam fühlen, selbst wenn wir nicht allein sind? Und wie können wir wieder mehr Verbundenheit erleben?

In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die psychischen Ursachen von Einsamkeit, und laden ein zum Nachdenken, zum Austausch und zur Entwicklung neuer Perspektiven im Umgang mit Einsamkeit – einem Thema, das persönlicher ist, als es auf den ersten Blick scheint... online weiterlesen.

Renate Wätzel, Dipl. Psychologin

Realschule, Raum C114 ■ **253A1317**
Mi, 08.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

NEU! Gemeinsam aus der Einsamkeit – Gemeinsam zu mehr Verbundenheit – Praxiskurs

Einsamkeit ist ein verbreitetes, aber oft verborgenes Thema – und sie betrifft viele Menschen, unabhängig von Alter oder Lebenssituation. In diesem Praxis-Kurs möchten wir einen geschützten Raum schaffen, um gemeinsam die seelischen Hintergründe von Einsamkeit zu erforschen – und neue Wege in Richtung echter Verbundenheit zu erproben... online weiterlesen.

Renate Wätzel, Dipl. Psychologin ■ **253A1317_1**
Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

Mi, 29.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x, 78 €

NEU! Aufräumcoaching – Innere Klarheit durch äußere Ordnung

Am liebsten umgeben wir uns mit Dingen, die wir lieben – besonders in unseren eigenen vier Wänden. Die Realität sieht allerdings meist anders aus. Daher werden wir uns gemeinsam in diesem Kurs auf die spannende Mission des Aufräumens begeben, inspiriert von Marie Kondo der „Auf-räum-Päpstin“ ... online weiterlesen

Sofia Stächelin ■ **253A2101**
Realschule, Raum C105
Do, 23.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x, 52 € inkl. Materialkosten für Unterlagen.

AUTOHAUS

HEINZLMAIR



RENAULT

DACIA

Wir sind für Sie da.

Persönlich, kompetent und jederzeit.

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

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

www.heinzlmair.de



Tabuthema Tod

Gerade in unserer deutschen Gesellschaft wird der Tod nur ungern thematisiert. Der Umgang mit Sterbenden und Trauernden ist ein großes Tabuthema, der eigene Tod und der anderer wird in weite Ferne gerückt. Jedoch kann eine Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit dabei helfen, bewusster zu leben und Ängsten vorzubeugen.

In diesem Seminar mit offener Fragerunde erfahren Sie aus erster Hand von einer Bestatterin, einem Bestatter und einer Sterbebegleiterin, wie der Weg vom Sterbenden, zum Tod und der Trauer von statten geht... online weiterlesen.

Julia Bauer, Bestatterin

INNERWÄRTS Bestattung, Münchener Straße 21

■ 253A1305

Do, 09.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 11 €

NEU! Umgehen mit der Trauer – Endlichkeit im Alltag

Ein Todesfall, egal ob im Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz oder in der eigenen Familie bringt uns immer an den Punkt, an dem wir konfrontiert werden mit dem Tod und unserer eigenen Endlichkeit. Egal ob der Tod unerwartet kam oder am Ende einer Erkrankung stand, immer sind wir mit den Fragen konfrontiert: Wie kann ich Trauernden begegnen? Wie kann ich mit meiner eigenen Unsicherheit umgehen, während ich Trauernden begegne? Wie gehe ich mit meiner eigenen Trauer um? In diesem Seminar möchten wir uns diesen Fragen widmen. Die Dozentin berichtet aus Ihrer Praxis als Trauerbegleiterin. Im Seminar nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen und Anliegen in der Form einer Gesprächsrunde.

Christine Behr, Trauer- und Verlustbegleitung.

Vortragsraum Landratsamt Außenstelle, Krankenhausstraße 70a

■ 253A1319

Sa, 08.11.25, 9.00 – 11.00 Uhr, 21 €

Raus aus dem Stress! Musikalische Fantasiereise

Entspannen Sie nach einem stressigen Tag bei einer musikalischen Fantasiereise. Klangschalen 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. Eine kurze Auszeit aus dem Alltag!

Bitte mitbringen: Schreibsachen, dicke Socken, Yogamatte.

Sabine Beck, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A1315

Do, 02.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 11 €

Hack your Nervensystem – kleine Übungen zur Selbstregulation

Das autonome Nervensystem (ANS) ist verantwortlich für viele lebenswichtige Vorgänge in unserem Körper – es steuert Erregung und Entspannung und ist somit maßgeblich an

unserem Befinden und Verhalten beteiligt. Dennoch sind wir den Zuständen des ANS nicht ausgeliefert. In diesem Kurs lernen Sie die Vorgänge im Autonomen Nervensystem kennen und erfahren, wie Sie sich wieder in einen entspannten Zustand versetzen – zum Beispiel auch vor Vorträgen und Prüfungen... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, dicke Socken, Yogamatte.

Sabine Beck, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A1311

Do, 09.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 17 €

Emotionen verstehen: Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1390_O

Mo, 13.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

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

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1392_O

Do, 16.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Nachhaltig effektiv – online

Dieser Kurs ist für Sie richtig, wenn Sie in Anbetracht der Vielzahl anstehender Aufgaben nicht wissen, wo Sie anfangen sollen.

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1393_O

Mi, 29.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Ängste verstehen, Krisen meistern – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1394_O

Mi, 12.11.25, 10.00 – 11.30 Uhr, 11 €

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

Haben Sie das Gefühl, sich im Alltag ständig selbst zu überholen? Fragen Sie sich, wie Sie besser mit Belastungen und Stress umgehen können? Haben Sie das Bedürfnis nach Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge und wissen nicht, wie das gehen kann? Finden Sie mit Meditations- und Achtsamkeitsübungen, Elementen aus der Atem- und körperzentrierten Psychotherapie, Austausch und Selbstreflexion Ihre persönlichen Möglichkeiten zu Akzeptanz, Selbstmitgefühl und innerer Gelassenheit.

Weitere Infos und Materialliste online.

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

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A1310**
 Sa, 15.11.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 47 €

Grenzen setzen – leichtgemacht – online

Für mehr innere Balance und Selbstbestimmung
vhs-Online-Kooperation ■ **253A1395_O**
 Fr, 05.12.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

Meine Mitmenschen besser einschätzen können: Konkrete Hilfe im Alltag – online

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1397_O**
 Di, 09.12.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Konflikte clever lösen in der Weihnachtszeit – online

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1396_O**
 Fr, 12.12.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

NEU! Mit Resilienz entspannt ins Jahr starten

Der Jahresbeginn ist eine Zeit des Aufbruchs, aber auch der Reflexion. Nach den oft hektischen Feiertagen bietet dieser Workshop die Möglichkeit, bewusst innezuhalten, Kraft zu schöpfen und mit innerer Stärke ins neue Jahr zu starten. Resilienz – die psychische Widerstandskraft – hilft dabei, Herausforderungen gelassener zu begegnen und Stress besser zu bewältigen. Durch praxisnahe Impulse, gezielte Entspannungsübungen und die Auseinandersetzung mit den sechs Resilienzfaktoren wird das seelische Immunsystem gestärkt... online weiterlesen.

Sarah Kaindl, Heilpädagogin und Resilienz-Coach
 Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **253A1308**
 Sa, 10.01.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 45 €

Glücklich und zufrieden leben: Was kann ich selbst dafür tun? Einführung in die Positive Psychologie – online

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1398_O**
 Mo, 12.01.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 9 €

Philosophie & Religion

Philosophie der Künstlichen Intelligenz – online

vhs-Online-Kooperation ■ **253A1400_O**
 Mo, 10.11.25, 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

Wie ist Gott zu denken? Impulse mittelalterlicher Philosophie – online

Teil 1: Anselm von Canterbury und Thomas von Aquin ■ **253A1408_O**
 Mi, 08.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Teil 2: Meister Eckhart ■ **253A1409_O**
 Mi, 15.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Teil 3: Nicolaus Cusanus ■ **253A1410_O**
 Mi, 22.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €
vhs-Online-Kooperation

Geschichte & Heimatgeschichte

Pfaffenhofen in Bewegung! Hochräder, Schnauferl und der Beginn der individuellen Mobilität



Ab Mitte der 1860er Jahre begann sich das Tempo im Alltag der Menschen zu verändern, als mit dem Beginn des Eisenbahnzeitalters in unserem Landkreis (1867) die Geschwindigkeit erstmals eine Rolle zu spielen begann. In diese Zeit fallen die Anfänge des Individualverkehrs in Pfaffenhofen, als in den 1880er Jahren die ersten Hochräder zu sehen waren, sogar Radrennen ausgetragen wurden und das Zweirad die Straßen zu erobern begann. Im frühen 20. Jahrhundert tauchten neben den ersten Motorpostwagen zudem die ersten „Schnauferl“ und „Benzinkutschen“ auf, die durch Pfaffenhofen knatterten... online weiterlesen.

Andreas Sauer M.A., Historiker und Stadtarchivar
 Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3. OG. ■ **253A1602**
 Do, 30.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 9 € Anmeldung erwünscht, Abendkasse möglich.

Ausgrenzung per Gesetz: Das Gesundheitsamt Pfaffenhofen im Nationalsozialismus

Der Öffentliche Gesundheitsdienst (ÖGD) wurde im Nationalsozialismus zentralisiert und ideologisch aufgeladen. Gesundheitsämter spielten eine Schlüsselrolle bei Zwangssterilisierungen, Eheverboten und der Ermordung von Kranken – gestützt auf die sogenannte „Erb- und Rassenpflege“. Dr. Johannes Donhauser beleuchtet in seinem Vortrag die Umsetzung dieser Politik auf kommunaler Ebene, insbesondere die Handlungsspielräume von Amtsärzten in bayerischen Gesundheitsämtern, etwa in Pfaffenhofen. Der Vortrag bildet den Auftakt zur Ausstellung „Volk Gesundheit Staat – Gesundheitsämter im Nationalsozialismus“, die vom 05. bis 27. November 2025 werktags von 8 bis 16 Uhr im Gesundheitsamt Pfaffenhofen, Krankenhausstraße 70a, gezeigt wird. Veranstalter sind der Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V (BVÖGD) und das Bundesministerium für Gesundheit.



Dr. Johannes Donhauser, Leiter des Gesundheitsamtes Neuburg-Schrobenhausen

Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3. OG. ■ **253A1603**
Mo, 03.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erwünscht.

Architekturgeschichte – von den Pyramiden zum Empire State Building

Begeben Sie sich auf eine spannende Reise durch 2000 Jahre Baukunst! An zwei Vormittagen entdecken Sie die großen Epochen der europäischen und westlichen Architektur: von den Tempeln der Antike über gotische Kathedralen und prächtige Renaissance-Bauten bis hin zur modernen Skyline... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Kosten für Skript 5 €

Alexander Florea, Master of Arts Architektur

Realschule, Raum C105 ■ **253A1605**
Sa, 22.11.25, 9.00 – 12.30 Uhr, 2 x, 54 €

Exkursionen

Jüdisches Leben erleben – Eine besondere Entdeckungstour in München

Hebräische Kultur und jüdische Religion lassen sich nach der Katastrophe des Holocausts auch wieder in München finden. Die Ohel-Jakob-Synagoge ist Bestandteil des jüdischen Kulturzentrums in München. Ziel dieser Fahrt ist es jüdisches Leben u. Religion etwas näher kennenzulernen. Die vhs-Gruppe nimmt an einer allgemeinen Führung teil... online weiterlesen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren vollständigen Namen, so wie er im Ausweis steht, an. Anmeldeschluss: 17.11.2025!

Bitte gültigen Personalausweis mitbringen und die Herren eine Kopfbedeckung.

Wolfgang Murr

Treffpunkt: Ohel-Jakob-Synagoge, St.-Jakobs-Platz 18 ■ **253A1610**

So, 23.11.25, 13.40 Uhr. Treffpunkt: Eingang der Synagoge, St. Jakobs-Platz 18 in München. Preis: 10 €

In Kooperation mit der Volkshochschule Schrobenhausen. Wer mit der vhs per Bahn anreisen möchte, meldet sich bitte rechtzeitig im Vorfeld der Reise bei der vhs Schrobenhausen unter wolfgang.murr@vhs-sob.de

Mythos Titanic- Die Schiffskatastrophe in Ausstellungstücken und Fotos

Der Untergang der Titanic war eines der größten Schiffsunglücke der Seefahrtsgeschichte und kostete mehr als 1500 Menschenleben. In der Ausstellung im Museum „Lockschuppen Rosenheim“ ... online weiterlesen.

Wolfgang Murr

Treffpunkt: Bahnhof Pfaffenhofen ■ **253A1612**
So, 30. 11.2025. Treffpunkt Bahnhof Pfaffenhofen: 09:45.

Zustieg zur RB 16, Gleis 1 um 10.00 Uhr. Preis 10 € inkl. Eintritt Museum und Audioguide. Bayerticket kostet extra.

In Kooperation mit der Volkshochschule Schrobenhausen. Bitte im Vorfeld der Reise mitteilen, ob Sie ein Bayerticket benötigen oder ein mit Deutschland Ticket reisen! Senden sie diesbezüglich Mail an Wolfgang Murr wolfgang.murr@vhs-sob.de



Natur – Umwelt – Nachhaltigkeit

E-Mobilität – Elektrizität in die Zukunft? – online

„Mein nächstes Auto wird ein E-Auto.“ Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten? Wo kann ich laden? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative? Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektrische Zukunft.

Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Onlinekurs ■ 253A1881_O

Di, 16.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Mit Sonne Rechnen – Das eigene Dach nutzen – online

Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Onlinekurs ■ 253A1882_O

Do, 18.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen – online

Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Onlinekurs ■ 253A1883_O

Do, 09.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick – online

Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Onlinekurs ■ 253A1880_O

Mi, 26.11.25, 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Gesund bleiben – in Zeiten des Klimawandels – online

Heutzutage ist unsere Gesundheit zunehmend neuen Ge-

fahren ausgesetzt.

Hitzewellen, Extremwetter, aber auch Zoonosen wie FSME und die Ausweitung von Allergien sind nur ein paar Beispiele, mit denen wir uns konfrontiert sehen. Schon heute gibt es hier vieles zu beachten, um gesund zu bleiben... online weiterlesen.

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1894_O

Di, 07.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Klimaschutz-Vortragsreihe der Stadt Pfaffenhofen

Die Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm bietet von 14. Oktober bis 4. November jeden Dienstag ab 18 Uhr eine Klimaschutz-Vortragsreihe an. Themen sind u.a. „Mein Haus und Garten – Fit für Hitze, Starkregen und Überschwemmungen?“, „Den eigenen Solarstrom optimal nutzen“ sowie „Die eigene E-Ladestation – Tipps für Mieter und Eigentümergemeinschaften“. Zusätzlich finden Exkursionen zu verschiedenen Energieanlagen wie dem Windrad der Pfaffenhofener Bürgerenergiegenossenschaft und der städtischen Power-to-Gas-Anlage statt. Mehr Infos unter: pafunddu.de/40859

Stadt Pfaffenhofen a. d. Ilm

Rathaussaal Pfaffenhofen

■ 253A1810

Di, 14.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 x, gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ein Angebot der Stadt Pfaffenhofen a.d.Ilm

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

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1896_O

Di, 11.11.25, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Weihnachtlicher Online-Einkauf: bewusst und nachhaltig – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1897_O

Do, 27.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Der Klimawandel am Polarkreis und seine globalen Folgen – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1898_O

Mi, 03.12.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €



Vortragsreihe Klimaschutz

Vortragsreihe in Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d. Ilm. Referentin für alle nachfolgenden Kurse ist Dipl. Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin und Sachverständige nach AVEn und Baubiologin. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung aber erforderlich. Kurstexte sowie weitere Informationen finden Sie online auf der vhs-Homepage oder in Programmheft unter den jeweiligen Zweigstellen.



Kleine Maßnahme – große Wirkung! Kellerdecke u. oberste Geschossdecke dämmen, Heizungsoptimierung, Stecker-PV

Realschule Geisenfeld, Container 1, EG
Do, 30.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr

■ 253D1801

Wärmepumpe im Altbau o. Bestandsgebäude

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, Römerweg
Mo, 27.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr

■ 253M1801

Wärmedämmung Außenwände

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, Römerweg
Mo, 24.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr

■ 253M1802

Heizungserneuerung – was macht Sinn?

Mittelschule Wolnzach, EG 04
Mo, 17.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr

■ 253R1801

Fenstertausch

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 002
Di, 07.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr

■ 253V1801

Dachsanierung mit sommerlichem Wärmeschutz

Bürgerhaus Manching, Ursinusstr. 1, Saal, EG
Mo, 29.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr

■ 253W1803

Naturexkursionen

Der Pilzführerschein

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

Bernhard Scholz

Realschule, Raum CK10
Do, 02.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr (Vortrag in der Realschule) und Fr, 03.10.25, 09.30 Uhr (Exkursion, Dauer ca. 2-3 Stunden), 24 €

■ 253A1861

Kleine Schwammerl-Wanderung

Eine Exkursion für Erwachsene, die mehr über Pilze und Wälder unserer Region erfahren wollen! Gemeinsam durchstreifen wir den Wald, suchen, bestimmen und sammeln gegebenenfalls Pilze wie die Krause Glucke, den Schopftintling, den Fliegenpilz usw. Wir lernen, wie sich essbare und giftige Pilze unterscheiden lassen. Geschichten rund um Wald und Pilze runden die Exkursion ab.

Materialliste und weitere Infos online.

Bernhard Scholz

Treffpunkt: Arche Noah

Bistumer Weg 5

So, 26.10.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 16 € pro Person.

■ 253A1855

Kleine Schwammerl-Wanderung für Kinder und Erwachsene

Gleicher Kurs wie oben, aber für Familien.

Bernhard Scholz

Treffpunkt: Arche Noah

Bistumer Weg 5

So, 26.10.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 16 € pro Erwachsenen. Kinder bis 14 Jahre (nur in Begleitung eines Elternteils) 5 €.

■ 253A1857



Wanderung durch das herbstliche Donaumoos mit Führung durch das Haus im Moos

Das Altbayerische Donaumoos ist eines der größten Moorgebiete in Süddeutschland und prägt die Landschaft zwischen den beiden Städten Neuburg und Schrobenhausen. Bei dieser Wanderung, die am Haus im Moos, beginnt gewinnen Sie Einblicke in die Geschichte und Ökologie dieser einzigartigen Landschaft. Reine Gehzeit ca. 3, 5 Stunden, Länge: 13,97 km... online weiterlesen.

Wolfgang Murr

Haus im Moos, Kleinhohenried 108, 86668 Karlshuld

■ 253A1870

So, 26.10.25, 10.30 – 16.00 Uhr, 11 €

In Kooperation mit der vhs Schrobenhausen.

Wissenschaft & Technik

Künstliche Intelligenz am Puls der Zeit: Neuromorphe Chips als technologische Revolution – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1901_O

Do, 13.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

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

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1903_O

Di, 02.12.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

Teil 1: Die Parker-Sonde erforscht unsere Sonne – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1905_O

Di, 09.12.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

Teil 2: Neuste Erkenntnisse zu fernen Welten durch Weltraumteleskope und Raumsonden – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A1907_O

Mi, 17.12.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

Betriebsbesichtigungen

Betriebsbesichtigung – Südstärke Schrobenhausen – ein vielseitiges Unternehmen

Bei einer zweistündigen Führung durch das Werk der Südstärke GmbH in Schrobenhausen erfahren Sie, wie Kartoffelstärke hergestellt wird und wofür sie in Lebensmitteln und Industrieprodukten genutzt wird. Zudem erhalten Sie Einblicke in die Geschichte des Unternehmens. Bitte gültigen Personalausweis mitbringen.

Wolfgang Murr

Treffpunkt: Südstärke Schrobenhausen, Königslacher Weg 2a

■ 253A1930

Fr, 17.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr, Eintritt frei. Spendenhinweis: Freiwillige Spende von 5€ zugunsten sozialer Projekte des Rotary Vereins Aichach

In Kooperation mit der Volkshochschule Schrobenhausen.

Betriebsbesichtigung – Firma Gigler – Was aus unserem Abfall wird!

Was passiert mit alten Autos, Elektroschrott oder Plastikmüll? Bei einer kostenlosen Führung durch das Recyclingunternehmen Gigler in Schrobenhausen erhalten Sie spannende Einblicke in moderne Abfallverwertung und erfahren, wie Wertstoffe getrennt und weiterverarbeitet werden. Bitte gültigen Personalausweis mitbringen.

Wolfgang Murr

Treffpunkt: Südstärke Schrobenhausen, Königslacher Weg 2a

■ 253A1932

Do, 15.01.26, 14.00 – 16.00 Uhr, Eintritt frei.

In Kooperation mit der Volkshochschule Schrobenhausen.



Beruf

Fit für den Beruf –
Weiterkommen
mit der vhs



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

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

Soft & Future Skills

Fit für Ehrenamt, Politik und Öffentlichkeitsarbeit

Erfolgreich engagieren – Auftreten, Stimme, Wirkung

Sie wollen politisch, in einem Ehrenamt oder gesellschaftlich aktiv werden? In diesem Seminar erhalten Sie Hilfestellung und Unterstützung bei ihrer neuen Tätigkeit! In dem Tagesseminar lernen Sie u.a. Ihre Kurzvorstellung (3 Minuten-Elevator-Pitch) so vorzutragen, dass Sie prägnant auftreten, deutlich präsentieren und wirken... online weiterlesen.

Dr. Thomas Eberhardt

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 27.09.25, 9.00 – 17.00 Uhr, 59 €

■ 253A2105

NEU! Farbe & Stil im Rampenlicht: Authentisch auftreten & begeistern

Ob auf der Bühne, im beruflichen Meeting oder bei einer Präsentation: Unsere Kleidung spricht, noch bevor wir ein Wort sagen. Farbe, Stil und Outfit prägen den ersten Eindruck – und bieten eine kraftvolle Möglichkeit, Kompetenz, Klarheit und Persönlichkeit auszudrücken.

In diesem Impulsvortrag erfahren Frauen, wie sie durch gezielte Farbwahl und passende Stilmittel ihre Wirkung bewusst gestalten können – ohne sich zu verkleiden. Welche Farben bringen Ihre Ausstrahlung zum Leuchten? Wie unterstützt Kleidung Ihre Botschaft? ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Der Kurs richtet sich an Frauen (ab 18) in der Öffentlichkeit – z. B. Lehrerinnen, Coaches, Politikerinnen, Studentinnen, Unternehmerinnen und alle, die regelmäßig präsentieren, moderieren oder im Rampenlicht stehen.

Sandra Skultety, Frau Farbe – Color & Style Expertin

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

Sa, 25.10.25, 11.00 – 13.30 Uhr, 16 €

■ 253A4342

Spontan werden im Alltag durch Improtheater

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

Bitte bequeme Kleidung, bequeme Schuhe und ein Getränk mitbringen.

Stanislav Holoubek

Kreisbücherei, Scheyerer Str. 51,

Mi, 01.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 10 x, 120 €

■ 253A1304

NEU! Überzeugen mit Worten – Erfolgreich argumentieren

Wie oft geraten Sie in Diskussionen, die sich im Kreis drehen oder in hitzige Debatten ausarten? Erfolgreiches Argumentieren bedeutet nicht, den anderen zu überreden, sondern ihn mit den richtigen Fragen und Techniken zur eigenen Erkenntnis zu führen. In diesem Kurs lernen Sie, Gespräche souverän zu lenken, überzeugend zu argumentieren und aktiv zuzuhören... online weiterlesen.

Ralf Klocke, Coach und Business Trainer

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

Sa, 11.10.25, 9.00 – 17.00 Uhr, 59 €

■ 253A1312

Mut zu mir selbst – Selbstcoaching für Frauen

Selbstcoaching ist erlernbar und befähigt, die eigene persönliche Entwicklung gezielt zu steuern, eigene Ressourcen und Stärken zu erkennen, zu nutzen und zu fördern. Wie können Sie sich mit wachsendem Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein Ihren Aufgaben stellen? Welche Hindernisse entstehen durch negative Glaubenssätze und Selbstzweifel? Durch die erhaltenen Denk- und Handlungsanstöße werden Selbstzweifel behoben und neue Selbstsicherheit wird gewonnen ... online weiterlesen.

Ingrid Liedtke

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 11.10.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 30 €

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

■ 253A1318

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. Es basiert auf wissenschaftlichen Theorien (z.B. Biostrukturanalyse und Transaktionsanalyse nach E. Berne) und beschreibt sechs unterschiedliche Persönlichkeitstypen. Jeder Typ hat seine eigenen Stärken, Bedürfnisse und Kommunikationsmuster. Sie lernen, wie diese verschiedenen Persönlichkeiten ticken und wie Sie Ihre Kommunikation daran anpassen können... online weiterlesen.

Ralf Klocke, Coach und Business Trainer

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A1313

Sa, 25.10.25, 9.00 – 17.00 Uhr, 59 €

Rhetorik und Kommunikation – Das richtige Sprechen und die richtige Bewegung

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

Nora Oeser

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 ■ 253A2107

Sa, 29.11.25, 13.00 – 17.00 Uhr, 39 €

Die Kunst des Smalltalks – online

Entdecken Sie die Kunst des Smalltalks und verwandeln Sie ihn in Smart-Talk. Freundlich und offen auf Menschen zugehen – das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn... online weiterlesen.

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs

■ 253A2120_O

Mi, 29.10.25, 18.30 – 21.30 Uhr, 75 €

Schlagfertigkeitstraining – online

Fallen Ihnen die passenden Worte oft zu spät ein? Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit vorbei ist? Lernen, spontan und treffend zu formulieren, Ihren Wortschatz zu erweitern und auch in Stresssituationen souverän zu reagieren... online weiterlesen

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs

■ 253A2122_O

Mi, 19.11.25, 18.30 – 21.30 Uhr, 75 €



Volkshochschulen: Häuser der Future Skills

Die Nationale Weiterbildungsstrategie der Bundesregierung will den Erwerb von Zukunfts- und Schlüsselkompetenzen fördern. Die Volkshochschulen sind Häuser der Future Skills. Mit der vhs können Menschen überall in Deutschland ihr Verständnis für digitale Prozesse erweitern und kognitive wie soziale Kompetenzen erlernen.

Zukunftskompetenzen auf einen Blick

Wenn Sie mehr über Future Skills erfahren möchten, empfehlen wir das Diskussionspapier „Future Skills 2021“ des Stifterverbandes für die Deutsche Wissenschaft e.V. Es beschreibt 21 Kompetenzen für eine Welt im Wandel

Deutscher Weiterbildungstag

Der Deutsche Weiterbildungstag am 17. September 2025 in Berlin steht unter dem Motto „Weiterbildung braucht Priorität – Future Skills – Gemeinsam das Morgen gestalten. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier ist Schirmherr der Veranstaltung





Souverän und selbstsicher auftreten – online

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

vhs-Online-Kooperation ■ 253A2123_O
Di, 21.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Die Kraft des Schweigens – Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen! – online

In unserer hektischen Welt wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Wer bewusst Stille einsetzt, kann Gespräche lenken, Vertrauen schaffen und Konflikte entschärfen... online weiterlesen.

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs ■ 253A2124_O
Mi, 12.11.25, 18.30 – 21.30 Uhr 75 €

Souverän und überzeugend präsentieren – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A2126_O
Di, 02.12.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

Lernen leicht gemacht!

Kurs für Jugendliche und junge Erwachsene (15 – 21 Jahre)

Wie lerne ich eigentlich richtig? Und was brauche ich, dass es mir leichter fällt? In diesem Workshop zeige ich dir, wie Lernen optimal gestaltet werden kann. Wir finden gemeinsam heraus, welcher Lerntyp du bist, wie wir aus Fehlern lernen können und was du im Notfall in der Prüfung tun kannst. Mit praktischen Tipps und Ideen zeig ich dir, wie Lernen für dich nicht nur leichter, sondern auch erfolgreicher wird.

Kathrin Niedermeier, Systemischer Personal und Business Coach, Erzieherin

Realschule, Raum CK10 ■ 253A6081
Do, 23.10.25, 17.00 – 19.00 Uhr, 27 €

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, uvm. – sowohl im Beruf als auch privat. Das bringt viele Vorteile, aber auch neue Risiken mit sich.

Sie erhalten einen klaren 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 REVIT

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

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



Konfliktlösung leicht gemacht – Kurs für Jugendliche und junge Erwachsene (15 – 21 Jahre)

Am Buß- und Bettag

Konflikte gehören zum Leben dazu – egal ob in der Schule, im Freundeskreis oder zu Hause. Trotzdem haben viele ein mulmiges Gefühl, wenn's mal kracht: Wer gewinnt, wer verliert? Muss das überhaupt so sein?

In diesem Workshop schauen wir uns Konflikte mal aus einer anderen Perspektive an. Du wirst sehen: Streit muss nichts Schlechtes sein – wenn man fair und respektvoll damit umgeht, kann sogar richtig was Gutes daraus entstehen... online weiterlesen.

Kathrin Niedermeier, Systemischer Personal und Business Coach, Erzieherin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7
Mi, 19.11.25, 9.00 – 13.00 Uhr, 38 €

■ 253A6082

Büro Grundlagen

Tastschreiben für Schüler und Erwachsene

Es ist möglich, das Tastschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Durch multisensorisches Lernen werden unterschiedliche Sinne angesprochen, wobei das logisch rationale Denken ebenso wie das bildhafte Vorstellungsvermögen berücksichtigt werden. Eine abwechslungsreiche Methode, die viel Spaß macht und durch praktisches Üben in entspannter Atmosphäre zum Erfolg führt. Wer täglich eine Viertelstunde übt wird schon bald schneller und sicherer... online weiterlesen.

Silvia Kaltenegger

Realschule, Raum C014
Di, 11.11.25, Do, 13.11.25, Di, 18.11.25 u. Do, 20.11.25, jeweils 17.30 – 20.30 Uhr, 108 € inkl. Buch und Kopien.
Kurs ist nicht ermäßigbar.

■ 253A2201

PC-Grundlagen

EDV-Einsteigerkurs – Sicher am PC arbeiten

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

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

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014
Fr, 21.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 22.11.25, 9.00 – 15.30 Uhr, 102 € inkl. Buch.

■ 253A2300

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... online weiterlesen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014
Mo, 01.12.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 49 € inkl. Skript.

■ 253A2302

Linux

NEU! Linux statt Windows – neues Leben für Ihren alten Laptop

Ihr Windows-10-Laptop läuft noch gut, bekommt aber keine Updates mehr? Kein Grund, ihn auszumustern! Linux Mint ist eine kostenlose und leistungsfähige Alternative, die auch auf älteren Geräten zuverlässig funktioniert. Im Kurs sichern wir Ihre Daten, installieren Linux Mint und richten alles Schritt für Schritt ein. Ein USB-Stick mit Linux Mint und praktischen Zusatzprogrammen ist im Kurspreis enthalten... online weiterlesen.

Jürgen Brandl, Informatiker

Realschule, Raum CK11
Fr, 17.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 2 x, 89 €

■ 253A2305

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

Textverarbeitung

Texte professionell gestalten mit MS-Word

In diesem Einführungskurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Texte sicher erfassen, bearbeiten und kreativ gestalten. Sie üben die wichtigsten Funktionen am PC und gewinnen Sicherheit im Umgang mit moderner Textverarbeitung. Ihre Kursinhalte: • Texte eingeben, korrigieren und speichern • Dokumente kopieren, löschen und ausdrucken • Texte ansprechend formatieren mit Zeichen- und Absatzvorlagen • Automatische Rechtschreibprüfung nutzen... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014

Fr, 28.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 102 € inkl. Buch.



■ 253A2310

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... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014

Mi, 03.12.25, 18.00 – 21.00 Uhr (1 Std. Mittagspause), 49 € inkl. Skript.

■ 253A2311

E-Mails

So meistern Sie Ihre E-Mail-Flut – online

Sie bekommen täglich eine Flut an Mails und wollen den Überblick nicht verlieren? In diesem Webinar erhalten Sie: – wichtige Hintergrundinformationen zur menschlichen Informationsverarbeitung - Tipps zur Einschätzung der Relevanz von Mails sowie zur Optimierung Ihres persönlichen online weiterlesen.

Onlinekurs

Mo, 10.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 €

■ 253A2315_O



Frauen ins zurück Berufsleben

DONNERSTAG, 20. NOVEMBER 2025

ab 9 Uhr

Joseph-Maria-Lutz-Str. 1, Pfaffenhofen
(Evangelisches Kirchenzentrum)

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

Kostenlose Anmeldung:

www.kus-pfaffenhofen.de/frauen





Sensible Daten – Datensicherung

Mein Google-Konto – online

Für Android-Smartphones und -Tablets ist ein kostenloses Google-Konto sinnvoll und normalerweise eingerichtet. Mit diesem Konto können viele praktische Funktionen genutzt werden... online weiterlesen.

vhs-Online-Kooperation ■ 253A2314_O
Di, 28.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

Smartphone-Sicherheit – online

Nach immer neuen Angriffen wird das Thema Geräte- und Datensicherheit auch bei den mobilen Endgeräten wie Smartphones und Tablets auf Bundesebene diskutiert. Es gibt einfache Verhaltensregeln, Einstellungen und Programme, die den Umgang mit dem mobilen Gerät sicherer machen.... Online weiterlesen

vhs-Online-Kooperation ■ 253A2316_O
Di, 16.12.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass – online

In diesem Online-Seminar geht es um Ihre heilige Daten, den Zugangsdaten zu Ihren Internet-Benutzerkonten. Der Referent erklärt warum sie so gut geschützt werden müssen und wie und wo sie idealerweise aufbewahrt werden können... online weiterlesen.

vhs-Online-Kooperation ■ 253A2323_O
Di, 13.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

NEU! Datensicherung – Meine Daten in sicheren Händen

Datenverlust kann teuer und ärgerlich sein. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten zuverlässig sichern und vor Missbrauch schützen. Sie lernen verschiedene Backup-Methoden kennen – von der lokalen Sicherung bis zur Cloud-Lösung – und probieren sie direkt aus. Ideal für Privatpersonen und Kleinunternehmer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Jürgen Brandl, Informatiker ■ 253A2324
Realschule, Raum C106
Fr, 14.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 2 x, 89 €

NEU! NAS mit der Fritzbox – Daten sicher und effizient verwalten

Lernen Sie, wie Sie Ihre Fritzbox als NAS (Network Attached Storage) einrichten. So speichern und organisieren Sie Ihre Daten zentral und greifen jederzeit bequem mit PC, Smartphone oder Tablet darauf zu. Grundlegende Computerkenntnisse genügen – Vorkenntnisse mit der Fritzbox sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Jürgen Brandl, Informatiker ■ 253A2326
Seminarraum OG, Spitalstr. 7
Sa, 31.01.26, 10.00 – 15.30 Uhr, 89 €

Medienkompetenz – Heimnetzwerk

NEU! Meine digitale Musiksammlung – CDs, Schallplatten und Kassetten einfach digitalisieren

Sie möchten Ihre CDs, Schallplatten oder Kassetten ins digitale Format bringen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Lieblingsmusik professionell digitalisieren, die Klangqualität verbessern und Ihre Sammlung übersichtlich archivieren. Ideal für Musikliebhaber, die ihre Schätze bewahren und jederzeit bequem abspielen möchten.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Jürgen Brandl, Informatiker ■ 253A2320
Realschule, Raum C106
Sa, 22.11.25, 10.00 – 15.00 Uhr, 89 €

NEU! Fritzbox als Mediaserver – Unterhaltung clever vernetzen

In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Fritzbox ganz einfach in einen Mediaserver verwandeln. So speichern Sie Musik, Filme und Fotos zentral und greifen bequem von Smartphone, Tablet oder Smart-TV darauf zu... online weiterlesen.

Jürgen Brandl, Informatiker ■ 253A2322
Seminarraum OG, Spitalstr. 7
Fr, 05.12.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 2 x, 89 €

Der schnelle
Weg zu uns



NEU! NAS mit der Fritzbox – Daten sicher und effizient verwalten

Lernen Sie, wie Sie Ihre Fritzbox als NAS (Network Attached Storage) einrichten. So speichern und organisieren Sie Ihre Daten zentral und greifen jederzeit bequem mit PC, Smartphone oder Tablet darauf zu. Grundlegende Computerkenntnisse genügen – Vorkenntnisse mit der Fritzbox sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Jürgen Brandl, Informatiker

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Sa, 31.01.26, 10.00 – 15.30 Uhr, 89 €

■ 253A2326

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

Fr, 05.12.25, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 06.12.25, 9.00 – 15.30 Uhr, 102 € inkl. Buch.



■ 253A2330

„Gewusst wie“ Excel – die wichtigsten Funktionen für Berechnungen -online

vhs-Online-Kooperation

Mo, 13.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

■ 253A2331_O

EDV-Recherche

Die Ururoma im Internet – Familienforschung online

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, woher Ihre Familie stammt? Die Antwort steht in historischen Dokumenten, die immer mehr Archive auch über das Internet zugänglich machen. Der Abend zeigt die Möglichkeiten und Grenzen der Online-Familienforschung: die wichtigsten Webseiten und Online-Datenbanken ebenso wie die Bedeutung historischer Original-Dokumente. Auch Genealogie-Software ist ein Thema. Die Teilnehmer sollten die Lebensdaten der Groß- oder Ur(ur)großeltern für die ersten Recherchen mitbringen.

Renate Eil

Realschule, Raum C012

Do, 13.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 25 €

■ 253A2348

Smartphone

Mein Google-Konto – online

vhs-Online-Kooperation

Di, 28.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

■ 253A2314_O

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: Schreibunterlagen, Mobiltelefon mit installierter Komoot-App und mobilem Internetzugang.

Sabine Dauber

Realschule, Raum C111

Mi, 01.10.25, 18.30 – 20.30 Uhr, 32 €

■ 253A2350





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

■ 253A2360

Fr, 21.11.25, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €

NEU! KI kreativ nutzen – Bilder, Texte und Videos mit künstlicher Intelligenz erstellen

Entdecken Sie die Möglichkeiten generativer KI in diesem praxisnahen Workshop. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie Texte mit ChatGPT verfassen und erste KI-gestützte Bilder und Videos erstellen können. Außerdem erhalten Sie Einblicke in rechtliche und ethische Fragen rund um Urheberrecht und Deepfakes... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Ein eigener Laptop kann hilfreich sein, ist aber nicht zwingend erforderlich – die Teilnahme ist auch ohne Laptop möglich.

Jürgen Markowetz, KI-Manager (IHK)

Realschule, Raum CK10

■ 253A2362

Sa, 18.10.25, 9.00 – 14.00 Uhr, inkl. Pausen. Preis: 33 €

Grafik-Design für Social Media

NEU! Canva für Einsteiger – Kreative Designs leicht gemacht

Möchten Sie Ihre eigenen professionellen Grafiken, Flyer, Social-Media-Posts oder Präsentationen gestalten – ganz ohne Vorkenntnisse? Lernen Sie Schritt für Schritt, mit einfachen Werkzeugen schnell ansprechende Designs zu erstellen. Canva stellt kostenlos eine riesige Bibliothek von Vorlagen und Designs zur Verfügung. Sie erfahren, wie Sie Bilder, Texte und Farben kombinieren und Ihre fertigen Projekte exportieren und zu teilen, z.B. über Instagram. Ideal für alle, die privat oder beruflich kreativ werden möchten – ob für kleine Unternehmen, Vereine oder den persönlichen Gebrauch.

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

Ottmar Baumer, Mediendesigner & Dipl. Ing.

Realschule, Raum C005

■ 253A2370

Fr, 14.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 2 x, 68 € inkl. Skript.

Beruf & Weiterbildung

NEU! Fit für die Abschlussprüfung – Bankkaufmann/Bankkauffrau – Teil 2

Mach dich fit für deine Abschlussprüfung! In diesem Kurs bereitest du dich gezielt auf den zweiten Teil deiner gestreckten Abschlussprüfung als Bankkauffrau oder Bankkaufmann vor – nach der neuen Ausbildungsordnung. Wir wiederholen kompakt und verständlich alle drei schriftlichen Prüfungsbereiche:

-Vermögen aufbauen und Risiken absichern

-Finanzierungsvorhaben begleiten

-Wirtschafts- und Sozialkunde

Du lernst, wie du typische Aufgaben sicher löst, Fallstudien bearbeitest und wichtige Rechen- und Rechtsgrundlagen verstehst. Der Kurs legt den Fokus auf prüfungsrelevante Inhalte, effektive Lernmethoden und eine klare Struktur, damit du dich bestens vorbereitet fühlst.

Aktuelle Anforderungen der IHK-Prüfung erarbeiten wir praxisnah und Schritt für Schritt. So kannst du mit mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in deine Prüfung gehen.

Nadine Wolf, Bankkauffrau

Onlinekurs

■ 253A2401

Di, 28.10.25, Do, 30.10.25, Mo, 03.11.25, Mi, 05.11.25, Mo, 10.11.25 und Mi, 12.11.25, jeweils 18.00 – 20.00 Uhr, 85 €

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

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

Kostenfreie Infoveranstaltung am 14.11.25. Hierfür ist eine Anmeldung zum Kurs erforderlich, der Kurs kann aber nach dem ersten Termin wieder kostenfrei storniert werden.

Rudolf Pawlitschko, Studiendirektor, Beratungslehrer & Außenkoordinator BSZ

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A6099

Fr, 14.11.25, 15.00 – 17.30 Uhr, 25 x 278 € bei 3 Tn, 209 bei 4 Tn, 167 € ab 5 Tn

Karriereplanung mit der Agentur für Arbeit

Gut vorbereitet – mein beruflicher Wiedereinstieg

Sie planen Ihren beruflichen Wiedereinstieg und sind sich unsicher was alles zu berücksichtigen ist? Themen wie Kinderbetreuung, Bewerbung, Arbeitszeit oder die berufliche Weiterqualifizierung nach längerer Arbeitspause müssen geklärt werden. Wir laden Sie rund um diese Fragen zu einer kostenfreien Online Informationsveranstaltung ein.


Ansprechpartner: Nadine Seipelt & Inge Ziegler

 Onlinekurs ■ **253A2408**
Mi, 24.09.25, 9.30 – 11.00 Uhr, gebührenfrei

 In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Ingolstadt, Heydeckplatz 1, Haus B, Sitzungssaal, Raum Nr. 438
85049 Ingolstadt

**Zeit für eine berufliche Veränderung?
So kann's gehen!**

Beruflich weiterbilden, Beruf wechseln, beruflich wieder einsteigen...

Für welchen Karrierepfad Sie sich auch entscheiden, planen Sie in Ihrer Berufsweg Schritt für Schritt vor. In unserer Online-Veranstaltung zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie Ihr Ziel erreichen können. Wir informieren Sie über Medien, die Ihnen bei der beruflichen Orientierung helfen und sprechen mit Ihnen über Fördermöglichkeiten. Sie erhalten Informationen, um Ihre berufliche Zukunft zu gestalten und Entscheidungen fundiert treffen zu können.

Ansprechpartner: Inge Ziegler & Philipp Testera

 Onlinekurs ■ **253A2409**
Di, 30.09.25, 16.00 – 17.00 Uhr, gebührenfrei

 In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Ingolstadt, Heydeckplatz 1, Haus B, Sitzungssaal, Raum Nr. 438
85049 Ingolstadt

Bildungsberatung

**Beratung im Rahmen des Projekts
„Weiterbildung initiieren“**

Die beiden Weiterbildungsinitiatorinnen Theresa Sophia Piendl 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.kommweiter.bayern.de>.

Theresa Sophia Piendl / Astrid Brikmann

 Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A2410**
Mi, 03.12.25, 15.00 – 17.00 Uhr, gebührenfrei

Xpert Business Online-Kurse Herbst 2025

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

**Finanzbuchführung Grundlagen 1 mit
Xpert Business-Zertifikat**

 Onlinekurs ■ **253A2420_O**
Di / Do, 04.11.25 – 05.02.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 24 x, 369 €
**Finanzbuchführung Grundlagen 1 –
Prüfung**

 Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **253A2420_T**
Sa, 14.02.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €
**Finanzbuchführung Grundlagen 2 mit
Xpert Business-Zertifikat**

 Onlinekurs ■ **253A2422_O**
Di / Do, 04.11.25 – 29.01.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 340 €


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/>



Finanzbuchführung Grundlagen 2 – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 14.02.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 253A2422_T

Lohn und Gehalt mit DATEV EDV mit Business-Zertifikat

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

■ 253A2426_O

Finanzbuchführung EDV-DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

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

■ 253A2423_O

Lohn und Gehalt EDV-DATEV – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 28.02.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 253A2426_T

Finanzbuchführung EDV-DATEV – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 28.02.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 253A2423_T

Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

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

■ 253A2429_O

Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat

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

■ 253A2424_O

Kosten- und Leistungsrechnung – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7
Sa, 14.02.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 253A2429_T

Lohn und Gehalt 1 – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7
Sa, 14.02.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 253A2424_T

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Xpert Business-Zertifikat

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

■ 253A2433_O

Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

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

■ 253A2425_O

Einnahmen-Überschuss-Rechnung – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 20.12.25, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 253A2433_T

Lohn und Gehalt 2 – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7
Sa, 14.02.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 75 €

■ 253A2425_T



Ihre Meinung ist uns wichtig!

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



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 Berichterfassungen und sich differenziert ausdrücken



Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse (BAMF)



Was ist ein Integrationskurs?

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

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

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

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

Gebühr: 1 Modul (100 Unterrichtsstunden) kostet ohne Förderung 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) (https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/Integrationskurse/Kursteilnehmer/AntraegeAlle/630-120_antrag-zulassung-integrationskurs-ausl_.pdf.html) aus, füllen Sie ihn aus und senden Sie ihn zusammen mit einer Kopie Ihres Ausweises an:



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

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

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

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

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

Kontakt:

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

Deutsch als Fremdsprache

Laufende Integrationskurse

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

Alphabetisierungskurs – Modul 7

Iuliia Oswald

Haus der Begegnung, Raum 207
Ab Do, 18.09.25, 8.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 8

Iuliia Oswald

Haus der Begegnung, Raum 207
Ab Mi, 12.11.25, 8.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 9

Iuliia Oswald

Haus der Begegnung, Raum 207
Ab Mi, 14.01.26, 8.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 10

Victoria Meyer

Realschule, Raum B214
Ab Do, 16.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 10

Gayane Brutyan

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Ab Fr, 14.11.25, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 1

Victoria Meyer / Marija Kovac

Realschule, Raum B212
Ab Mi, 24.09.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 2

Alina Byelogurova

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7
Ab Mi, 17.09.25, 8.30 – 11.45 Uhr

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

**Allgemeiner Integrationskurs – Modul 2****Victoria Meyer / Marija Kovac**

Realschule, Raum B212

*Ab Fr, 05.12.25, 18.00 – 21.00 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 3****Eszter Steger**

Seminarraum csu-Geschäftsstelle

*Ab Fr, 24.10.25, 9.00 – 12.15 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 3****Alina Byelogurova**

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

*Ab Do, 20.11.25, 8.30 – 11.45 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 4****Sevil Kusdemir Akcay / Merje Kraus**

Realschule, Raum C110

*Ab Mi, 22.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 4****Sabine Thron**

Haus der Begegnung, Raum 201

*Ab Di, 28.10.25, 8.30 – 11.45 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 4****Eszter Steger**

Seminarraum csu-Geschäftsstelle

*Ab Fr, 16.01.26, 9.00 – 12.15 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5****Anna Tyka**

Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203

*Ab Do, 02.10.25, 8.30 – 11.45 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5****Irina Lapenko**

Realschule, Raum C107

*Ab Mi, 15.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5****Lucie Nothnagel**

Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203

*Ab Do, 16.10.25, 8.30 – 11.45 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5****Sabine Thron**

Haus der Begegnung, Raum 201

*Ab Fr, 16.01.26, 8.30 – 11.45 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6****Anna Tyka**

Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203

*Ab Mo, 08.12.25, 8.30 – 11.45 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6****Lucie Nothnagel**

Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203

*Fr, 19.12.25, 8.30 – 11.45 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6****Irina Lapenko**

Realschule, Raum C107

*Ab Mo, 12.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs –
Orientierungskurs****Astrid Hörske**

Realschule, Raum C112

*Ab Do, 18.09.25, 18.00 – 21.00 Uhr***Allgemeiner Integrationskurs –
Orientierungskurs****Angelika Herrmann**

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

Ab Fr, 17.10.25, 8.30 – 11.45 Uhr



Berufsbezogene Sprachkurse B2

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

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

Berufsbezogener Sprachkurs Deutsch B2 mit Brückenelement

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

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

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

Dies gilt für

- Bürgerinnen und Bürger der EU,
- Deutsche mit Migrationshintergrund
- Zugewanderte, einschließlich der Geflüchteten, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibepers- pektive 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 All- tagssituationen. Einzelprüfung. Prüfungsdauer ca. 15 Minuten. Einzelprüfung 95 € Bei Interesse bitte in der vhs-Geschäftsstelle, Tel. (08441) 274008 über Termine und freie Plätze erkundigen.

Deutsch-Test für Zuwanderer

Prüfung Deutsch B1

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

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

Deutsch Prüfung TELC B1

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

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



Test „Leben in Deutschland“ oder „Einbürgerungstest“

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

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

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

Deutsch (ohne BAMF-Förderung)

Deutsch als Fremdsprache B2

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

Bettina Schnell

Realschule, Raum B214

■ 253A3224

Mi, 01.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 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 die Reise – Überleben im Urlaub – Intensivkurs in den Herbstferien

Sie möchten Ihren nächsten Urlaub zum Anlass nehmen, um verschüttetes Schulwissen wieder auszugraben und im Ausland überlebensfähig zu werden? Dann sind Sie hier richtig! Wir behandeln sehr kompakt und funktional das kleine Reise-ABC inklusive öffentlicher Nahverkehr, Hotel, Restaurant- und Arztbesuche und beschränken uns bei der Grammatik auf das Nötigste. Ziel des Kurses ist es, Hemmungen abzubauen und auch mit einem begrenzten Wortschatz erfolgreich zu kommunizieren. Für Wiedereinsteiger geeignet. Materialien werden gestellt, Materialkosten in Höhe von 5 € p.P. sind vor Ort zu entrichten.

Mareike Sedlmeier

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A3310

03.11. bis 07.11.2025, täglich in den Herbstferien, jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

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

Sie haben Englisch in der Schule gehabt? Nun wollen Sie die damals gelernten Kenntnisse wieder auffrischen? Dann sind Sie hier richtig! Gemeinsam fangen wir noch einmal von vorne an, gehen aber mit schnellem Tempo voran.

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

■ 253A3353

Mi, 01.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn





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

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 erst nach der ersten Stunde: Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 9783016226732)

Mareike Sedlmeier

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **253A3355**
Fr, 10.10.25, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 8 Tn

English Conversation – Easy English A1.2 (ab Lekt. 1)

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

Die kleine Gruppe hat nicht mehr als 8 Teilnehmende. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Easy English A1.2 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122701-2) erst nach der ersten Kursstunde.

Dina Lesser

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A3357**
Di, 30.09.25, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Easy English Upgrade A1.2 (ab Lekt. 4)

Bruce MacDonald

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **253A3359**
Do, 02.10.25, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Englisch A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 38.

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

Wir beginnen mit einem neuen Buch, der ideale Zeitpunkt für einen Quereinstieg!

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

Mehrsa Vatanparast

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **253A3361**
Mo, 29.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

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

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

Mehrsa Vatanparast

Realschule, Raum B215 ■ **253A3363**
Mi, 01.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 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 38.

A New Start – Refresher B1 (ab Lekt. 1)

Weiterführung unseres Kurses mit neuem Buch. Englisch mit Spaß und Niveau in einer kleinen entspannten Gruppe. Wiederholungen und Vokabelübungen sorgen für ein gutes Einprägen und Abrufen des Gelernten.

Bitte bringen Sie mit: A New Start – Refresher B1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20232-6).

Elke Roßnagel

Realschule, Raum C111 ■ **253A3365**
Mo, 29.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 11x, 88 € bei 7 – 15 Tn, 110 € bei 5 – 6 Tn

Easy English Upgrade B1.2 (ab Lek. 4)

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 ■ **253A3367**
Do, 02.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

At your leisure B1 (ab Lekt. 8)

Weiterführung des Kurses 55+. Bitte bringen Sie mit: At your leisure B1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2).

Elke Roßnagel

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **253A3369**
Mo, 29.09.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 11 x, 88 € bei 7 – 12 Tn, 110€ bei 5 – 6 Tn



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

Bitte bringen Sie mit: Schreibmaterial; das Kursbuch English Network Now B1.2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-605124-8) bitte erst nach der ersten Kursstunde besorgen.

Beate Städtler

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **253A3371**
Do, 02.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr, 11 x, 88 € bei 7 – 12 Tn, 110 € bei 5 – 6 Tn

NEU! Thursday Evening Conversation (B1/B2)

This class is to freshen up your SPOKEN English, because everyone understands a little English, but nobody wants to put it into ACTION. 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.

Bettina Schnell

Realschule, Raum B209 ■ **253A3372**
Do, 02.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 10 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 38.

NEU! GO FOR IT! B2 (ab Lekt. 1)

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über solide Grundkenntnisse gemäß Niveau-Stufe B1 verfügen. Wir beginnen mit einem neuen Lehrwerk und wiederholen mit vielfältigen Übungen den englischen Wortschatz sowie die Grammatik. 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 ■ **253A3373**
Do, 02.10.25, 17.00 – 18.30 Uhr, 11 x, 88 € bei 7 – 12 Tn, 110 € bei 5 – 6 Tn

Talk, talk, talk

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

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

Hilary Werner

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **253A3375**
Do, 02.10.25, 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).

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

Hilary Werner

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **253A3377**
Di, 30.09.25, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

English Conversation (B2)

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

Nicola Hayer

Haus der Begegnung, Raum 207 (2. Stock) ■ **253A3379**
Fr, 10.10.25, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Conversation after Breakfast

If you enjoy talking about all kinds of things in a friendly group, then join us on Wednesday mornings!

Monica Walzebock

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **253A3381**
Mi, 08.10.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Conversational English

Adi Dehn

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **253A3383**
Mo, 27.10.25, 19.45 – 21.15 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7 – 15 Tn

Conversation late on Thursday Mornings

Monica Walzebock

Evang. Gemeindezentrum ■ **253A3385**
Do, 09.10.25, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 10 Tn



Englisch C1

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau C1 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe B2 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 38.

Advanced English – Use it or lose it!

With the emphasis on speaking, in this course you can keep in practice. We discuss a wide variety of topics, from current affairs to personal interests, work and travel.

Sabina Probst

Realschule, Raum CK11 ■ **253A3387**
Mi, 08.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Monday night is conversation night

We read and discuss texts, play games and talk about whatever interests us – books, films, holidays – you name it we talk about it.

Anne Fishburn

Gasthaus El Greco, Pfaffenhofen ■ **253A3389**
Mo, 29.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x, 96 € bei 7 – 12 Tn, 120 € 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.

Christoph Schiebel

Onlinekurs ■ **253A3391_O**
Do, 02.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 Tn, 80 € bei 7-10 Tn.

Grammatik-Intensivkurse

A focus on: mixed tenses – Grammatik-Intensivkurs

Wann nutze ich gleich wieder das present perfect? Wozu war nochmal die Verlaufsform gut? Manchmal braucht es keinen wöchentlichen Sprachkurs, sondern lediglich eine punktuelle Auffrischung bereits vorhandener Kenntnisse. Wenn Sie nicht über Wochen hinweg üben, sondern gezielt einzelne Themen klären und vertiefen möchten, ist dieser Intensivkurs für Sie das Richtige... online weiterlesen.

Geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Stufe A2 – B1.

Mareike Sedlmeier

Realschule, Raum C109
 Kurs 1: ■ **253A3394**
Sa, 25.10.25, 9.00 – 12.00 Uhr, 26 €
 Kurs 2: ■ **253A3395**
Sa, 10.01.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 26 €

Small Talk auf Englisch: Floskeln – Phrasen – Redewendungen A2/B1 – online

Dieses Online-Training zeigt Ihnen, wie Sie gekonnt auf Englisch ins Gespräch kommen und am Laufen halten.

vhs-Online-Kooperation ■ **253A3397_O**
Sa, 15.11.25, 11.00 – 12.30 Uhr, 10 €

A Christmas special – Englisch ab A2 Niveau – online

Join us for a festive and fun-filled evening full of Christmas cheer. Discover British Christmas traditions. Enjoy carol singing, games, seasonal treats and learn all about UK Christmas customs – from mince pies to crackers. Perfect for all English learners to practice their language skills in a warm and welcoming atmosphere.

vhs-Online-Kooperation ■ **253A3398_O**
Do, 11.12.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €



Französisch A1

NEU! Französisch für Anfänger*innen – Ferien-Intensivkurs

Sie planen eine Reise nach Frankreich und haben keine oder nur sehr geringe Französischkenntnisse? Kein Problem, dieser Intensivkurs lernen Sie die Sprache von Anfang an. Sie lernen sich miteinander bekannt zumachen, in einem Café zu bestellen und vieles mehr. Auch für den Wiedereinstieg nach einer langen Pause geeignet.

Lehrbuch-Informationen finden Sie online.

Gayane Brutyan

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A3400

Mo – Fr, 03.11.25 – 07.11.25 (täglich in den Herbstferien), jeweils 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 12 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Voyages neu A1 (ab Lekt. 6/7)

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

Gayane Brutyan

Realschule, Raum B216

■ 253A3401

Mo, 29.09.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

„Une baguette, s’il vous plaît“ – Voyages neu A1 (ab Lekt. 9)

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Informationen gibt auch gerne die Kursleiterin unter Tel. 08441 72473.

Bitte bringen Sie mit: Voyages neu A1 (Klett Verlag, ISBN 978-312-529412-7) und 2 € für Kopien.

Renate Hofmann

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A3403

Di, 30.09.25, 9.15 – 10.45 Uhr, 10 x (nicht am 2.12.), 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 12 Tn

Französisch A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 38.

Chapeau! A2 (ab Lekt. 9)

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

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

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

Gayane Brutyan

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 253A3405

Di, 30.09.25, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 x (nicht am 7.10. und 9.12.), 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – On y va! A2 (ab Lekt. 8/9)

Für alle, die am Vormittag Zeit und Lust haben, ihre Französischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Informationen gibt auch gerne die Kursleiterin unter Tel. 08441 72473. Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch „On y va! A2“ (Hueber Verlag, aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4) und 2 € für Kopien.

Renate Hofmann

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A3407

Mo, 29.09.25, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x (kein Termin am 1.12.), 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Sous le ciel de Marseille – Lektürekurs (ab Lekt. 10)

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

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

Lisa Schmaus

Realschule, Raum C109

■ 253A3409

Di, 14.10.25, 18.15 – 19.45 Uhr, 7 x, 56 € bei 7 – 10 Tn, 70 € bei 5 – 6 Tn



Französisch B1/B2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B1, bzw. B2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A2/B1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 38.

Lust auf Französisch? (Vormittagskurs B1)

Für alle, die am Vormittag Zeit und Lust haben, ihre Französischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Informationen gibt auch gerne die Kursleiterin unter Tel. 08441 72473.

Bitte bringen Sie mit: „Chapeau B1“ (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-143434-2), 2 € für Kopien.

Renate Hofmann

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A3410**
Do, 02.10.25, 9.15 – 10.45 Uhr, 10 x (nicht am 4.12.), 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 12 Tn

Tout simplement parler en français (B2)

Eine gute Gelegenheit, Ihre Französischkenntnisse in entspannter Atmosphäre wieder aufzufrischen und zu vertiefen. Im Vordergrund steht immer das sichere Sprechen. Joignez-vous à nous! Lehrwerk und Kosten für Kopien werden in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Sébastien Raguin

Realschule, Raum B204 ■ **253A3411**
Mo, 06.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 7 x, 56 € bei 7 – 12 Tn, 70 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch A1

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

Starten Sie mit uns zu einem neuen Kurs. Hier lernen Sie, Bekanntschaft auf Italienisch zu schließen und erste kurze Gespräche zu führen.

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

Bernd Duschner

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **253A3555**
Di, 30.09.25, 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. 3)

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 ■ **253A3557**
Mo, 29.09.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Geringe Vorkenntnisse A1 – Lust auf Italienisch? – Espresso 1 (ab Lekt. 3/4)

In einer kleinen Gruppe von 8 Personen lernen wir interaktiv und mit viel Spaß und Einsatz außer Grammatik und Wortschatz 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

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A3559**
Di, 30.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 8 Tn

Geringe Vorkenntnisse A1 – Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 7)

Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch „Nuovo Espresso 1“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0).

Angela Vece

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **253A3561**
Do, 02.10.25, 10.30 – 12.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 12 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Italienisch A1 – Dieci A1 (ab Lekt. 7/8)

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 ■ **253A3563**
Di, 30.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



Geringe Vorkenntnisse A1 – Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 7/8)

Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch „Nuovo Espresso 1“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0).

Angela Vece

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **253A3565**
Di, 30.09.25, 10.10 – 11.40 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80,00 € bei 7 – 15 Tn

Italienisch A1 – Dieci A1 (ab Lekt. 9)

Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch Dieci A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-005647-7), einen Schreibblock und einen Schnellhefter für Zusatzblätter, 4 € Kopierkosten.

Bernd Duschner

Realschule, Raum C105 ■ **253A3567**
Mo, 29.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Dieci! Italienisch A1 (ab Lekt. 8) – online

Dieser Kurs findet online statt. Eventuell können auch 1-2 Präsenztermine stattfinden.

Das Lehrbuch Lehrbuch Dieci A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-005647-7) sollten Sie erst nach dem ersten Kurstermin kaufen.

Ludwig-Paul Forchhammer

Onlinekurs ■ **253A3568_0**
Do, 02.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Geringe Vorkenntnisse A1 – Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 9)

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Italienischen: Wortschatz, Grammatik, Konversation. Gemeinsam werden wir in die italienische Kultur eintauchen und uns mit Alltagssituationen befassen. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Bitte kaufen Sie das Lehrwerk Nuovo Espresso 1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0) erst nach der ersten Kursstunde.

Sabrina Capobianco

Realschule, Raum B201 ■ **253A3569**
Di, 30.09.25, 17.55 – 19.25 Uhr, 12 x (kein Termin am 7.10. und 9.12.), 120 € bei 5 – 6 Tn, 96 € bei 7 – 15 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 38.

Grundlegende Kenntnisse A2 – Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 1)

Wir haben uns bisher den Grund-Wortschatz und die wichtigsten Grammatikregeln des Italienischen erarbeitet. Nun starten wir mit vollen Segeln in die Sprachstufe A2! Bitte bringen Sie mit: Schreibblock und einen Schnellhefter für Zusatzblätter, Lehrbuch Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-205438-9), Kopierkosten 4 €.

Francesca Krammer-Keck

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A3571**
Mi, 01.10.25, 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. 1)

Unsere Gruppe hat sich vergrößert und zusammen haben wir uns schon die Sprachstufe A2 erarbeitet. Bevor wir uns aber in die anspruchsvolle Ebene von B1 vorwagen, möchten wir das Errungene mit einem neuen Lehrbuch 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 bringen Sie mit: 4 € für Kopien.

Francesca Krammer-Keck

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **253A3573**
Do, 02.10.25, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch grundlegende Kenntnisse A2 – Dieci! Italienisch einfach online lernen (A2, ab Lekt. 7) – online

Sie benötigen: Buch „Dieci. Lezioni di Italiano A2“ (ISBN 978-88-6182-639-7, Verlag Alma Edizioni).

Sabrina Capobianco

Onlinekurs ■ **253A3575_0**
Di, 30.09.25, 19.35 – 21.05 Uhr, 12 x (kein Termin am 7.10. und 9.12.), 96 € bei 7 – 10 Tn, 120 € bei 5 – 6 Tn



Italienisch A2 – leichte Konversation am Abend

Bitte bringen Sie mit falls vorhanden: Espresso 2 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8).

Angela Vece

Realschule, Raum B212

■ **253A3581**

Mo, 22.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x, 60 € bei 5 – 6 Tn, 48 € bei 7 – 15 Tn

Italienisch 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 38.

Italienisch für den Wiedereinstieg (A2/B1)

Es erwartet Sie eine gute Mischung aus spielerischen Elementen, die das Lehrbuch ergänzen und bereichern. In einer kleinen Gruppe von max. 8 Personen üben wir mit viel Spaß und Einsatz außer Grammatik und Wortschatz besonders das Sprechen! Coraffio coraffio!

Der Kurs bewegt sich auf dem Niveau A2/B1.

Bitte bringen Sie mit: Großes DIN A4 Heft, kleines Vokabelheft, Wörterbuch. Das Kursbuch Espresso 1 (ISBN: 9783190054381) bitte erst nach der ersten Kursstunde kaufen.

Dina Lesser

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **253A3579**

Mo, 06.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

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. 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

■ **253A3577**

Mo, 29.09.25, 12.30 – 14.00 Uhr, 10 x 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Italienisch 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 38.

Italienisch für Fortgeschrittene B2

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

■ **253A3583**

Mi, 01.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5-6 Tn, 130 € bei 4 Tn

NEU! Leggiamo insieme un libro – Lektürekurs für 60+: Pinocchio von Carlo Collodi

Unser neuer Lektürekurs auf der Sprachebene A2 nimmt Sie mit in den weltberühmten Klassiker „Pinocchio“ der italienischen Kinderliteratur aus der Feder von Carlo Collodi, in eine phantastische Welt sprechender Tiere und einer blauen Fee, die zuletzt alles Unglück zum Guten wendet.

Bitte bringen Sie mit: Einen Schreibblock und ein Wörterbuch. Das Buch „Le avventure di Pinocchio“ (Ernst Klett-Verlag Easy Readers, ISBN 978-3-12-565720-5) sollten Sie erst nach dem ersten Kurstermin kaufen.

Francesca Kramer-Keck

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **253A3585**

Mo, 29.09.25, 16.00 – 17.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Conversazione Facile

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Angela Vece

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG)

■ **253A3587**

Di, 30.09.25, 8.30 – 10.00 Uhr, 10 x, 170 € bei 3 Tn, 130 € bei 4 Tn

Conversazione italiana

Wir lernen die italienische Sprache in einer entspannten Atmosphäre. Oltre a conversare, leggiamo, facciamo giochi divertenti e ripetiamo la grammatica. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Wörterbuch.

Silvana Rosaria Sciacca

Realschule, Raum C105

■ **253A3589**

Mi, 01.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



Italienische Grammatik

Italienisch Intensiv / Artikel – online

Gli articoli. Come? Kursdetails finden Sie online.

vhs-Online-Kooperation ■ 253A3592_O

Fr, 14.11.25, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €

Italienisch intensiv – Präpositionen Teil A – online

Preposizioni semplici, quando e come? Kursdetails finden Sie online.

vhs-Online-Kooperation ■ 253A3594_O

Sa, 15.11.25, 13.00 – 16.00 Uhr, 28 €

Italienisch intensiv – Aussprache – online

Kursdetails finden Sie online.

vhs-Online-Kooperation ■ 253A3597_O

Mi, 29.10.25, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €

Italienisch intensiv – Präpositionen Teil B – online

Preposizioni articolate, quando e come?

Kursdetails finden Sie online.

vhs-Online-Kooperation ■ 253A3598_O

Sa, 22.11.25, 13.00 – 16.00 Uhr, 28 €

Italienisch intensiv – Aggettivi e pronomi possessivi – online

Kursdetails finden Sie online.

vhs-Online-Kooperation ■ 253A3599_O

Fr, 28.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 2 x, 32 €

Spanisch A1

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

Ein neuer Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

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

Carolina Perales

Realschule, Raum C113

■ 253A3604

Mi, 01.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

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

Ein neuer Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

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

Mario Diaz Gavier

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 253A3606

Mi, 01.10.25, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x (kein Termin am 19.11.), 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 4)

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

■ 253A3608

Mo, 29.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch geringe Vorkenntnisse A1 – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 8)

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

Carolina Perales

Realschule, Raum C113

■ 253A3610

Mo, 29.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

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



Spanisch A2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau A2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe A1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 38.

NEU! Spanisch mit grundlegenden Vorkenntnissen – Perspectivas contigo A2 (ab Lekt. 1)

Wir beginnen als neuer Kurs mit einem Buch auf dem Niveau A2 – Der Ideale Einstieg für Personen mit grundlegenden Vorkenntnissen. Lassen Sie sich gerne in der vhs zu Ihrem Sprachniveau beraten!

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Perspectivas contigo A2 (ISBN 978-3-06-120935-3, Cornelsen Verlag) erst nach der ersten Kursstunde.

Mario Diaz Gavier

Realschule, Raum C108

■ 253A3616

Di, 30.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x (kein Termin am 7.10. und 9.12.), 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch grundlegende Kenntnisse – Perspectivas ¡Ya! A2 (ab Lekt. 9)

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

■ 253A3620

Di, 30.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Spanisch B2/C1

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B2 bzw. C1 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe B1 bzw. B2 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 38.

Español conversación/gramática (B1/B2)

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

Bitte bringen Sie mit: 5 € für Kopien.

Yolanda Böhm

Realschule, Raum C106

■ 253A3631

Mo, 29.09.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

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

■ 253A3641

Mo, 29.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

VHS-KURS-LEITUNG GESUCHT

Jetzt informieren!



vhs.landkreis-pfaffenhofen.de

Wie werde ich Kursleitung?





Kroatisch

NEU! Kroatisch/Bosnisch/Serbisch/ Montenegrinisch für Neugierige – Schnupperkurs

Ein Muttersprachler gibt Ihnen einen kurzen Einblick in o. g. Sprachvarianten und interessante Einblicke in die Alltagskultur der Ex-Jugoslawiens-Länder. Sie lernen erste Wörter kennen u. a. sich begrüßen, sich vorstellen und sich bedanken zu können. Außerdem erfahren Sie interessantes über die Südslawische Länder und Balkan-Leute. „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

■ 253A3702

Mi, 01.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 € bei 5 – 6 Tn, 13 € bei 4 Tn

NEU! Kroatisch/ Bosnisch/ Serbisch für Anfängerinnen und Anfänger

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

■ 253A3702_1

Mi, 08.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Kroatisch mit „Nema problema Band 1“ (ab Lekt. 8)

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

■ 253A3703

Mi, 01.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 x, 143 € bei 4 Tn, 110 € bei 5 – 6 Tn

Latein

Latein lernen mit der Bibel

Latein ist neben Hebräisch und Griechisch die dritte der drei heiligen Sprachen (tres linguae sacrae) der Christenheit. Und Latein ist zugleich die am leichtesten zu erlernende dieser drei Sprachen, die auch die drei Sprachen der Weisheit (tres linguae sapientales) genannt werden. Dieser Anfängerkurs ist gedacht für alle, die immer schon einmal Latein lernen wollten, besonders aber auch für jene, die sich aus verschiedenen Gründen mit der Bibel befassen oder von Berufs wegen damit befassen müssen... online weiterlesen.

Bei Fragen können Sie sich auch gerne an den Dozenten wenden: Tel. 0 8441- 7 97 40 41.

Bitte mitbringen: „Lerne Latein mit der Bibel!“ (ISBN

978-3-643-14591-8).

Dieter Kleiss

Realschule, Raum C109

■ 253A3705

Do, 02.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 120 € bei 5 – 6 Tn, 156 € bei 4 Tn

Latein – das Tor zur Welt (für Fortgeschrittene)

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

Bitte bringen Sie mit: Lingua Latina (Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528780-8).

Dieter Kleiss

Realschule, Raum C109

■ 253A3706

Do, 02.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 120 € bei 5 – 6 Tn, 156 € bei 4 Tn



Russisch

Russisch – 10. Semester

Fortsetzung des Kurses auf Niveau A1. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechen der Niveaustufe A1 (vgl. Infos zu den Sprachkursen) sind herzlich willkommen. Russisch mit System (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-80443-4)

Tatjana Vavruk

Realschule, Raum C106

■ **253A3710**

Di, 14.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x (kein Termin am 9.12.), 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7 – 12 Tn

Russisch mit System (Fortgeschrittene)

Fortsetzung des Kurses auf Niveau A2. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend der Niveaustufe A2 (vgl. Infos zu den Sprachkursen) sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie mit: Russisch mit System (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-80443-4).

Tatjana Vavruk

Realschule, Raum B209

■ **253A3711**

Mo, 06.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Sanskrit

Sanskrit – die „Sprache der Götter“

Die Bhagavadgita: mit den Veden und den Upanishaden die zentrale heilige Schrift Indiens, geschrieben in einem auch für Anfänger*innen leicht zugänglichen Sanskrit: Anhand einer zweisprachigen Textausgabe der Bhagavadgita werden wir uns dieser altherwürdigen Sprache nähern und uns in die geistig-religiöse Welt Indiens vertiefen. Für diesen Lektüre-Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, die Beherrschung der Devanagari-Schrift wird nicht vorausgesetzt. Der Kurs wendet sich an alle, die sich mit Yoga oder Ayurveda befassen, sich für die klassische indische Kultur oder fernöstliche Religionen interessieren. Gemeinsam erarbeiten wir uns in entspannter und lockerer Atmosphäre Grundkenntnisse des Sanskrit und lassen uns von der spirituellen Botschaft der Bhagavadgita („Gesang des Erhabenen“) berühren. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Bei Fragen können Sie sich gerne an den Dozenten wenden (Tel. 08441 7974041).

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

Dieter Kleiss

Realschule, Raum C109

■ **253A3712**

Mo, 29.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

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.



vhs Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm



vhs



Gesundheit



vhs macht
gesünder!



**Frauen
sichtbar &
gesund**



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

vhs Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

Herbst der Frauengesundheit...

Starten Sie in den Herbst der Frauengesundheit. Das Gesundheitsamt des Landkreises Pfaffenhofen hat zusammen mit der Volkshochschule Pfaffenhofen ein umfangreiches Programm zusammengestellt – teilweise gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege entdecken Sie was gut tut und machen Sie mit....

Herbst der Frauengesundheit startet im Kino

Nach dem erfolgreichen Frühling der Frauengesundheit geht es nun in die nächste Runde: Der Herbst der Frauengesundheit beginnt mit einer besonderen Kinoveranstaltung im Cineplex Pfaffenhofen. Zum Auftakt zeigen wir die romantische Komödie „I Feel Pretty“ – ergänzt durch kleine Überraschungen, ein Spendenglücksrad und vergünstigten Eintritt. Die Eröffnungsveranstaltung richtet sich an alle, die sich einen schönen und zugleich inspirierenden Abend machen möchten. Frauen stehen im Mittelpunkt – aber auch Männer sind herzlich willkommen!
Cineplex, Pfaffenhofen **253A5719**
Do, 02.10.25, Einlass 18.00 - Filmstart 19.00 Uhr, 4 €
Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Versteh deinen Zyklus – Versteh dich selbst!

Fühlst du dich manchmal überwältigt von deinem Körper und fragst dich, ob deine Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Erschöpfung oder Schmerzen mit deinen Hormonen zusammenhängen? In meinem zweistündigen Hormon-Seminar lade ich dich ein, auf eine Reise zu dir selbst zu gehen... online weiterlesen

Carolin Irnhäuser

vhs Bewegungsraum 1. OG - Altes Rathaus Hohenwart **253F4000**

Do, 09.10.25, 18.30 - 20.30 Uhr, 14 €

Endometriose verstehen: Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten & Wege zur Linderung



Schätzungsweise eine von zehn Frauen ist von Endometriose betroffen. Obwohl die Erkrankung weit verbreitet ist, bleibt sie oft lange unerkannt, da die Beschwerden der Patientinnen oft nicht ernst genommen oder bagatellisiert werden. In den letzten Jahren aber gab es Fortschritte in Forschung und Praxis, was zu neuen, spannenden Erkenntnissen geführt hat... online weiterlesen

Pia Linden, Gesundheitspsychologin

Landratsamt Pfaffenhofen,

Hauptplatz 22, großer Saal, 3. OG **253A4180**

Do, 09.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos.

Aus der Veranstaltungsreihe „Herbst der Frauengesundheit“ des Gesundheitsamtes Pfaffenhofen in Kooperation mit der vhs.



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... online weiterlesen

Dr. Konstanze Lange, Fachärztin für Chirurgie

Inhaberin med. Beratungspraxis.

Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22,
großer Saal 3. OG. **253A4006**

Mi, 15.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos.

Aus der Veranstaltungsreihe „Herbst der Frauengesundheit“ des Gesundheitsamtes Pfaffenhofen in Kooperation mit der vhs

Frauengesundheit

Leckere Küche für die hormonelle Balance

Wir kochen uns mit leckeren, saisonalen und regionalen Zutaten durch die Wechseljahre. Lernen sie welche Lebensmittel ein hormonelles Gleichgewicht unterstützen können und wie sie mit einfachen, alltagstauglichen Rezepten genießen und sich etwas Gutes tun können... online weiterlesen

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche,

Eingang Scheyerstraße 55 **253A6515**

Di, 18.11.25, 18.00 - 22.00 Uhr, gebührenfrei

Lebensmittelkosten ca. 15 bis 20 € werden im Kurs abgerechnet.

Aus der Veranstaltungsreihe „Herbst der Frauengesundheit“ des Gesundheitsamtes Pfaffenhofen in Kooperation mit der vhs.



**Sind Sie noch ganz dicht?
Und, was tun Sie, dass das
es so bleibt?**



Mit dem Thema „Beckenboden“ ist nahezu jede Frau im Laufe ihres Lebens konfrontiert. Ob Harnverlust beim Husten, Heben oder Aufschließen der Haustüre, ob Senkungen der Unterleibsorgane oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr... online weiterlesen

Ariane Seifert, Physiotherapeutin
Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3. OG. **253A4008**
Di, 07.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 €

Beckenbodentraining - Die Kraft von innen

Ein trainierter und gestärkter Beckenboden kann Ihnen helfen, Beschwerden wie Blasenschwäche, Rückenschmerzen, Hämorrhoiden oder gar Inkontinenz vorzubeugen oder zu verbessern. Sie lernen in sechs Einheiten nach und nach ihren Beckenboden zu erspüren und zu trainieren... online weiterlesen

Irmgard Hillisch, Beckenbodentrainerin
Realschule, Gymnastikraum CK15
Kurs 1: 253A4180
Di, 14.10.25, 15.45 - 17.15 Uhr, 6 x, 65 €

Kurs 2: 253A4181
Di, 14.10.25, 17.30 - 19.00 Uhr, 6 x, 65 €

Beckenbodentraining - Aufbaukurs

Kurs 1: 253A4182
Di, 14.10.25, 19.15 - 20.15 Uhr, 3 x, 22 €

Kurs 2: 253A4183
Di, 11.11.25, 19.15 - 20.15 Uhr, 3 x, 22 €



Auszeit für Mama

Kinderleicht? Von wegen! Mama sein ist schön, aber anstrengend! Hier kannst Du wieder Kraft tanken, Selbstfürsorge in den Alltag integrieren und lernen, gelassener bleiben – auch bei Stress. Erfahre, wie du die Mama wirst, die du sein möchtest... online weiterlesen.

Anna Wallner, Kindheitspädagogin B.A.
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 **253A1267**
Sa, 22.11.25, Sa, 29.11.25, u. Sa, 06.12.25, jeweils 9.30 - 11.30 Uhr, 30 € inkl. Materialkosten (10 €)

**Frauen-Kräuter
und Pflanzen aus der
heimischen Natur**



Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der heimischen Frauenkräuter und stellen Ihnen ganz persönlichen Wildkräuter-Essig her, den Sie als Erinnerung mit nach Hause nehmen... online weiterlesen

Helmut Löffler, Kräuterpädagoge.
Oase Steinerskirchen, Steinerskirchen Haus 1 - Hohenwart **253A4004**

Di, 07.10.25, 14.00 Uhr. Dauer ca 2,5 - 3 Stunden.
Teilnahme kostenlos, ausgenommen Materialkosten.
Aus der Veranstaltungsreihe „Herbst der Frauengesundheit“ des Gesundheitsamtes Pfaffenhofen in Kooperation mit der vhs.



**Kakaozeremonie
Entfache deine Weiblichkeit**

In dieser besonderen Kakaozeremonie lade ich dich ein, in einen geschützten Raum einzutauchen – nur für Frauen. Der Abend steht unter dem Thema „Entfache deine Weiblichkeit“ – eine Einladung, dich mit deiner weiblichen Kraft, Intuition und Weichheit zu verbinden... online weiterlesen

Anika Grüneberg, Emotionscoach
Vortragsraum Landratsamt Außenstelle, Krankenhausstraße 70a **253A4003**
Mo, 10.11.25, 17.00 - 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, ausgenommen Material.

Aus der Veranstaltungsreihe „Herbst der Frauengesundheit“ des Gesundheitsamtes Pfaffenhofen in Kooperation mit der vhs.

**Kraft der Rauhächte
Wildkräuter, Räuchern & Zeit für mich**

Beginne jetzt mit den Vorbereitungen die Zeit der Rauhächte. Neben der Bedeutung und den Bräuchen erfährst Du, wie du dich mit Hilfe heimischer Wildkräuter, individueller Räuchermischungen und kraftvoller Rituale auf diese Zeit einstimmen kannst... online weiterlesen

Jutta Köstler
Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7 **253A4321**
Di, 09.12.25, 17.00 - 19.00 Uhr, 14 €

**hier alle
Angebote entdecken!**





Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Kunst als Entspannung ein kreativer Nachmittag nur für Frauen



Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohltuende Wirkung des Malens. An diesem Nachmittag gehört der Raum ganz Ihnen und Ihrer Kreativität. Mit Leinwand, Pinseln und leuchtenden Farben... online weiterlesen.
Material wird gestellt.

Gabriele Beer, Kunsttherapeutin
Atelier Gabriele Beer, Atelier Gabriele Beer,
Schönblick 14, Pfaffenhofen **253A5500**
Sa, 11.10.25, 14.00 - 17.00 Uhr, 30 € inkl. Materialkosten

Aus der Veranstaltungsreihe „Herbst der Frauengesundheit“ des Gesundheitsamtes Pfaffenhofen in Kooperation mit der vhs.



Farben der Weiblichkeit mit Alcohol Inks zur inneren Balance

In diesem kreativen Workshop erkunden wir die sinnliche Welt der Alcohol Inks – leuchtende, fließende Farben, die nicht kontrolliert, sondern geführt werden wollen. Eine wunderbare Metapher für das Frausein... online weiterlesen
15 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **53A5551**
Sa, 08.11.25, 10.00 - 14.00 Uhr, 32 €

Keramikkalkurs für Frauen Gestalte dein persönliches Lieblingsstück



Bemale deine eigene Kaffeetasse, deine Lieblingsmüslschale oder einen Gute-Laune-Teller, der dir jeden Morgen ein Lächeln schenkt. Ich zeige dir Schritt für Schritt die Grundlagen und Techniken der Keramikmalerei... online weiterlesen
Bitte mitbringen: Lesebrille, wenn nötig, Materialkosten 18 €.

Barbara Müller
Keramikkalstudio Ideenreich - Sonnenhang 24,
Ilmmünster

Kurs 1: **53A5600**
Do, 13.11.25, 18.00 - 20.30 Uhr, Teilnahme kostenlos.

Kurs 2: **53A5601**
Sa, 15.11.25, 10.00 - 12.30 Uhr, Teilnahme kostenlos.

Aus der Veranstaltungsreihe „Herbst der Frauengesundheit“ des Gesundheitsamtes Pfaffenhofen in Kooperation mit der vhs.
Werkstatt ist auch mit Rollator, Kinderwagen und Rollstuhl zugänglich



Fit werden - gesund bleiben mit der vhs!

Keine Zeit für einen Kurs?

Willkommen zu den Online-Angeboten - informieren Sie sich von zu Haus aus....

**Mysterium Beckenboden
Onlineworkshop**



Entdecke deine innere Kraft. Stärke deinen Beckenboden und verbessere dein Wohlbefinden! Dieser interaktive Workshop richtet sich an Frauen in allen Lebensphasen – von Schwangeren, über frische Mütter, bis hin zu Frauen in den Wechseljahren... online weiterlesen
 Onlinekurs **253A4184_O**
Beate Wasem
 Mo, 27.10.25, 19.00 - 21.00 Uhr, Teilnahme kostenlos.
 Aus der Veranstaltungsreihe „Herbst der Frauengesundheit“ des Gesundheitsamtes Pfaffenhofen in Kooperation mit der vhs.



**Rundum gut versorgt
Ernährung in der
Schwangerschaft - online**

Was tut mir und meinem Baby gut? Sie erfahren, wie eine nährstoffreiche Ernährung in der Schwangerschaft gelingt – ohne Stress, aber mit Genuss. Mit praktischen Tipps... online weiterlesen
 Onlinekurs **253A1283_O**
 Di, 14.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 11 €

**Kill your Pain - Hormone, Stress, Lifestyle:
Den Ursachen von Periodenschmerzen auf
den Grund gehen - online**

Monat für Monat dasselbe Drama. Du wachst auf, und es fühlt sich an, als würde jemand mit kleinen, scharfen Messern in deinen Bauch stechen...online weiterlesen
 Onlinekurs **253A4071_O**
 Mi, 29.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 €



**Im Takt des Zyklus
Vortrag zum Thema
zyklusfreundlicher Lifestyle
und zyklusbasiertes Training - online**

Kennst du das? An einem Tag fühlst du dich stark, voller Energie und stellst neue Bestleistungen im Training auf – und am nächsten fragst du dich, wo plötzlich all das hin ist...online weiterlesen
 Onlinekurs **253A4072_O**
 Mi, 12.11.25, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 €



**"Ich und wir":
Selbstmanagement
für Frauen - online**

Frauen tragen oft die Hauptlast familiärer Organisation – und verlieren dabei sich selbst aus dem Blick. Im Workshop lernen Sie, eigene Bedürfnisse zu erkennen... online weiterlesen
 Onlinekurs **253A1399_O**
 Mi, 14.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 11 €



**Mental Load erkennen &
Stress reduzieren
Entlastung für Eltern - online**

Mental Load erschöpft – vor allem Mütter. Dieser interaktive Vortrag zeigt, was hinter der unsichtbaren Denkarbeit steckt... online weiterlesen
 Onlinekurs **261A1298_O**
 Do, 12.02.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 11 €

**hier alle
Angebote entdecken!**





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 Gesundheit

Gesund bleiben – in Zeiten des Klimawandels – online

Heutzutage ist unsere Gesundheit zunehmend neuen Gefahren ausgesetzt.

Hitzewellen, Extremwetter, aber auch Zoonosen wie FSME und die Ausweitung von Allergien sind nur ein paar Beispiele, mit denen wir uns konfrontiert sehen. Schon heute gibt es hier vieles zu beachten, um gesund zu bleiben... online weiterlesen.

vhs-Online-Kooperation ■ 253A1894_O
Di, 07.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

Geistig fit bleiben – Alzheimer vorbeugen!

Möchten Sie Ihr Gedächtnis stärken und geistig aktiv bleiben? Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit Ihres Gehirns zu tun! Studien zeigen: Wer das Denken regelmäßig trainiert, kann das Risiko für Alzheimer deutlich senken. Ob Sie eine neue Sprache lernen, tanzen, musizieren oder einfach nur öfter mal ein spannendes Buch lesen – Ihr Gehirn profitiert von jeder neuen Herausforderung... online weiterlesen.



Dr. med Peter Grein

Dr. med Peter Grein, Chefarzt der Neurologie, Stroke Unit und Geriatrie

Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3. OG. ■ 253A4000
Do, 13.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

NEU! Darmgesundheit und Stoffwechsel

80% unseres Immunsystems befinden sich im Darm. Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit – er beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem, die Psyche und das allgemeine Wohlbefinden. Lläuft der Darm auf Sparflamme... online weiterlesen.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Christian Brandl, Ernährungsberater

Realschule, Raum C112 ■ 253A4001
Mi, 22.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

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 ... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Daniela Kleinhans, Notfallsanitäterin / Tobias Kleinhans, Rettungssanitäter, Erste-Hilfe-Ausbilder
Realschule, Raum CK10 ■ 253A4002
Do, 30.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 42 € inkl. Skript.

Gesunder Schlaf – Tipps, Tricks und Methoden – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A4009_O
Do, 02.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

NEU! Darmgesundheit – Grundlage für Wohlbefinden – online

Maise Messmer, Dipl. Pflegefachfrau HF
Onlinekurs ■ 253G4000_O
Do, 23.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

Gesund im Home Office – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A4010_O
Do, 13.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Stärken Sie Ihr Immunsystem für den Winter – online

vhs-Online-Kooperation ■ 253A4011_O
Do, 27.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

NEU! Rheuma – für mehr Lebensqualität und aktive Selbstfürsorge – online

Maise Messmer, Dipl. Pflegefachfrau HF
Onlinekurs ■ 253G4001_O
Di, 18.11.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €



NEU! Allergien – verstehen, vorbeugen, leben! – online

Maise Messmer, Dipl. Pflegefachfrau HF

Onlinekurs

■ 253G4002_O

Do, 15.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

Japanisches Heilströmen im Herbst

Bei dieser traditionellen Methode der Energieheilung werden spezielle Punkte am Körper mit den Fingern gehalten um den Energiefluss anzuregen und Blockaden zu lösen. Passend zum Herbst beschäftigen wir uns mit den Elementen Luft und Metall und den damit verbundenen Energiepunkten, die beim Heilströmen für Lunge, Dickdarm, Nase Haut und Haare sowie den oberen Rücken und Schultern stehen... online weiterlesen.

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

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A4017

Sa, 25.10.25, 9.00 – 12.00 Uhr, 20 €

Japanisches Waldbaden im Herbst

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

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

Treffpunkt: Parkplatz Stadtwald, Königsberger Str.

■ 253A4018

Sa, 11.10.25, 13.00 – 16.00 Uhr, 20 €

Digitale Gesundheit

Überblick über Möglichkeiten und Nutzen – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A4060_O

Mo, 13.10.25, 10.00 – 11.30 Uhr, gebührenfrei

Gesundheits-Apps und DiGA:

Ihr digitaler Begleiter im Alltag – online

vhs-Online-Kooperation

■ 253A4061_O

Mo, 20.10.25, 10.00 – 11.30 Uhr, gebührenfrei

Entspannung & Meditation

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.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke oder Schlafsack, Kissen, ggf. Meditationskissen.

3,00 € für Kopien

Sabine Bauer, Dipl. – Psychologin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A4102

Fr, 10.10.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 6 x, 45 €

NEU! Atme & Entspanne – bewusst zur Ruhe kommen

In dieser Stunde steht die bewusste Atmung im Mittelpunkt. Durch gezielte Atemübungen (Pranayama), sanfte Bewegungen und wohltuende Entspannungstechniken findest du zurück in deine Balance. Du baust Stress ab... online weiterlesen

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

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstraße 30

■ 253A4105

Di, 14.10.25, 20.45 – 21.30 Uhr, 10 x, 70 €

Kooperation inFORM

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

Klangvolle Stärkung der Gesundheit

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Iso-Matte, zwei Kissen, warme Decken.

Gabriele Friedl

Pfarrheim Pfaffenhofen, Raum St. Hildegard

Kurs 1:

■ 253A4108

Mi, 29.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x, 34 €

Kurs 2:

■ 253A4109

Mi, 29.10.25, 20.10 – 21.40 Uhr, 3 x, 34 €



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, Ihre Körperhaltung und Ihr Körpergefühl zu verbessern und neue Kräfte für den Alltag zu schöpfen.

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

Ursula Grimm, Yoga-Trainerin, Psychologische Beraterin und Entspannungstherapeutin

Realschule, Gymnastikraum CK15 ■ **253A4110**
Do, 02.10.25, 17.00 – 18.30 Uhr, 8 x, 69 €

NEU! 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.

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

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio,
Raiffeisenstraße 30 ■ **253A4111**

Di, 14.10.25, 20.00 – 20.45 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 (nicht an Feiertagen!)

Yoga am Morgen –

Entspannung und Ausgeglichenheit

Tanken Sie neue Energie und Gelassenheit mit sanften aber wirkungsvollen yogischen Körper- und Atemübungen und genießen Sie im Kurs Ihre Auszeit vom Alltag. Die Bewegungen und der aufmerksame, liebevolle Umgang mit sich selbst machen uns flexibler, stärker und lockerer – nicht nur in körperlicher Hinsicht... online weiterlesen.

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

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

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A4144**
Di, 30.09.25, 10.10 – 11.40 Uhr, 11 x, 110 €

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.

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

Maria Neukäufer

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A4126**
Mo, 29.09.25, 8.30 – 10.00 Uhr, 10 x, 100 €

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.

Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung, Yogamatte, rutschfeste Socken. Wenn vorhanden Yogablock und Yogagurt.

Daniela Biechele-Weiß

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A4127**
Mo, 06.10.25, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 66 €

Klassisches Yoga – Sonnengruß

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

Bitte bringen Sie mit: Yogamatte und eine Decke.

Carmen Glaser, Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A4130**
So, 12.10.25, So, 19.10.25, So, 26.10.25, jeweils 9.30 – 11.00 Uhr, 39 €

Der schnelle Weg zu uns





Klassisches Yoga für den Rücken und die Faszien

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

Bitte bringen Sie mit: Yogamatte und eine Decke.

Carmen Glaser, Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A4131

So, 12.10.25, So, 19.10.25, So, 26.10.25, jeweils 11.30 – 13.00 Uhr, 39 €

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 ... online weiterlesen.

Karin Sedlmeier, Qi Gong-Lehrerin und Stressberaterin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A4158

Di, 07.10.25, 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... online weiterlesen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A4170

Fr, 10.10.25, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 116 €

Qi Gong für Alle

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

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A4172

Fr, 10.10.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x, 79 €

Tai Chi – Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Haus der Begegnung, Raum 005 (EG)

■ 253A4175

Do, 02.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 x, 129 €

Einführung in Tai Chi – Qi Gong und Meditation

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

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

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A4177

Sa, 01.11.25, So, 02.11.25, jeweils 9.00 – 14.30 Uhr, 86 €

Renate Oefele 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-oeefele.jimdo.com



Beckenbodentraining

Beckenbodentraining für Frauen – die Kraft von Innen

Ein trainierter und gestärkter Beckenboden kann Ihnen helfen, Beschwerden wie Blasenschwäche, Rückenschmerzen, Hämorrhoiden oder gar Inkontinenz vorzubeugen oder zu verbessern. Sie lernen in sechs Einheiten nach und nach ihren Beckenboden zu erspüren und zu trainieren... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, Decke u. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken u. Schreibzeug.

Irmgard Hillisch, Beckenbodentrainerin

Realschule, Gymnastikraum CK15

Kurs 1:

Di, 14.10.25, 15.45 – 17.15 Uhr, 6 x, 65 €

■ 253A4180

Kurs 2:

Di, 14.10.25, 17.30 – 19.00 Uhr, 6 x, 65 €

■ 253A4181

Beckenbodentraining für Frauen – Aufbaukurs

Wir vertiefen und wiederholen die Übungen, verfeinern die Technik und besprechen wie das Training in den Alltag integriert werden kann... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, Decke u. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken u. Schreibzeug.

Irmgard Hillisch, Beckenbodentrainerin

Realschule, Gymnastikraum CK15

Kurs 1:

Di, 14.10.25, 19.15 – 20.15 Uhr, 3 x, 22 €

■ 253A4182

Kurs 2:

Di, 11.11.25, 19.15 – 20.15 Uhr, 3 x, 22 €

■ 253A4183

Meditativer Tanz

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

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

Bitte bequeme, abriebfeste Schuhe anziehen und ein Getränk mitbringen.

Albert Hofmann / Renate Hofmann

Realschule, Gymnastikraum CK15

Do, 09.10.25, Do, 13.11.25, Do, 11.12.25, Do, 08.01.26, jeweils 20.00 – 21.15 Uhr, 48 €

■ 253A4185

Ernährung

Gesund, würzig, selbstgemacht – lecker Kimchi einlegen

Das Einlegen und Fermentieren ist eine alte Tradition und eine sehr einfache Methode Gemüse haltbar zu machen. Das ist nicht nur köstlich, sondern auch gesund! In diesem praktischen Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie mit einfachen Mitteln zu Hause Gemüse fermentieren können – ganz ohne spezielle Ausrüstung. Der Fokus liegt auf ein beliebtes Ferment: dem koreanischen Kimchi mit seinem würzigen, scharfen Aroma... online weiterlesen

Bitte mitbringen: Saubere Schraub- oder Bügelgläser 500 – 750 ml) Schneidebrett, scharfes Messer, ggfls. Schürze.

Heike Astrid Fuß, Heilpraktikerin u. Ernährungsberaterin

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

Mo, 13.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr 29 € inkl. Materialkosten.

■ 253A4201

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

vhs-Online-Kooperation

■ 253A4210_0

Di, 03.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Kosmetik & Pflege

NEU! Schminkkurs – Tagesmakeup

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

Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 253A4302

Sa, 11.10.25, 10.00 – 12.00 Uhr, 43 €

Kleingruppe max. 6 TN

Glamour Look für die Festtage – Schminkkurs

Die Festtage und Silvester stehen an! Sie sind auf der Suche nach einem Makeup, das etwas „mehr“ hermacht? Angefangen bei der richtigen Foundationwahl über das schnelle Konturieren bis hin zum perfekten Augenaufschlag...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 253A4303

Fr, 12.12.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 43 €

Kleingruppe max. 6 TN



Schöne und gepflegte Nägel mit UV Nagelfolien

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

Sabine Riemensperger

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 22.11.25, 10.30 – 13.00 Uhr, 43 €

Kleingruppe max. 6 TN

■ 253A4308

NEU! Wilde Kosmetik & grüne Hausapotheke

Natur pur für Haut & Gesundheit

In diesem Kurs entdecken wir die faszinierende Welt der heimischen Wildpflanzen und ihre Anwendung in der natürlichen Körperpflege und Volksmedizin. Wildkräuter, Wildfrüchte und Nadelbäume sind nicht nur kraftvolle Begleiter für unsere Gesundheit, sondern auch wahre Schätze für die Hautpflege – ganz ohne synthetische Zusätze... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Jutta Köstler

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

Fr, 16.01.26, 17.00 – 19.00 Uhr, 31 €

15 € Materialkosten in der Kursgebühr enthalten.

■ 253A4320

NEU! Kraft der Raunächte – Wildkräuter, Räuchern & Zeit für mich

Beginne jetzt mit den Vorbereitungen für eine magische Zeit. Die Raunächte – jene mystischen Tage „zwischen den Jahren“ – laden uns ein, zur Ruhe zu kommen, zu reflektieren, loszulassen und unser Leben neu auszurichten.

Neben der Bedeutung und den Bräuchen erfährst Du, wie du dich mit Hilfe heimischer Wildkräuter, individueller Räuchermischungen und kraftvoller Rituale auf diese Zeit einstimmen ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Jutta Köstler

Vortragsraum Landratsamt Außenstelle, Krankenhausstraße 70a

Di, 09.12.25, 17.00 – 19.00 Uhr, 14 €

■ 253A4321

WOW fühlen – Praxis-Workshop – mit den richtigen Farben mehr Sichtbarkeit im Business

Sie wünschen sich mehr Sichtbarkeit im Job, wissen aber nicht wie? Ein tolles Hilfsmittel sind Farben – denn damit fallen Sie auf zwischen all dem Grau, Schwarz und Marine. Farben haben zudem unterschiedliche Assoziationen und helfen uns, nonverbale Botschaften zu senden. Erfahren Sie in einem Impulsvortrag, welche Wirkung die unterschiedlichen Farben haben und welche 6 Grundfarbtypen es gibt. Klingt spannend... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 18 Jahren.

Sandra Skultety, Frau Farbe – Color & Style Expertin

Vortragsraum Landratsamt Außenstelle, Krankenhausstr. 70a

Kurs 1:

Sa, 08.11.25, 11.00 – 13.30 Uhr, 38 €

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

■ 253A4343

Kurs 2:

Sa, 13.12.25, 11.00 – 13.30 Uhr, 38 €

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

■ 253A4344

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. Entspannende Atemtechnik zum Ankommen mit Mandarinenöl oder Schwarzfichte. Warme Augenkompressen mit Lavendel- oder Zedernholzöl reinigendes Gesichtsdampfbad mit Zitronenöl oder Zypresse... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Daniela Hoffmann

Realschule, Raum CK12

Do, 13.11.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 29 €

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

■ 253A4351

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. Entspannende Atemtechnik zum Ankommen mit Grapefruitöl, basische, entgiftende Gesichtsmaske mit Heilerde, Joghurt und Myrrenöl... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Daniela Hoffmann

Realschule, Raum CK12

Fr, 16.01.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 29 €

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

■ 253A4352



Gymnastik & Gesunder Rücken

Gesundheitsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm von Kopf bis Fuß, bei dem wir Beweglichkeit und Ausdauer verbessern, die Muskulatur kräftigen, Koordination und Gleichgewicht trainieren... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Viola Baier

Pfarrheim Niederscheyern

Kurs 1: **253A4402**
Mo, 29.09.25, 15.30 – 16.30 Uhr, 12 x, 84 €

Kurs 2: **253A4403**
Mo, 29.09.25, 16.30 – 17.30 Uhr, 12 x, 84 €

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 Fömbach

Kurs 1: **253A4405**
Di, 30.09.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 12 x, 70 €

Kurs 2: **253A4406**
Di, 30.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x, 70 €

Kurs 3: **253A4407**
Di, 30.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x, 70 €

Kurs 4: **253A4408**
Mi, 01.10.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 12 x, 70 €
Kein Kurs in den Ferien und am 19.11.25

Kurs 5: **253A4409**
Do, 02.10.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 13 x, 75 €

Kurs 6: **253A4410**
Do, 02.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 x, 75 €

Wirbelsäulengymnastik

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

Rainer Graßl

Montessori-Schule Turnhalle, Pettenkoflerstraße 3, Pfaffenhofen **253A4412**

Mi, 08.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 60 €

Kein Kurs am 12.11.25

Rücken Workout

Training in der Gruppe zur Stärkung und Mobilisation der Rückenmuskulatur. Hierbei kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz z.B. Bälle, Stäbe, Hanteln, sodass der Kursinhalt sehr abwechslungsreich ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Trainer-Team

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstraße 30 **253A4413**

Sa, 11.10.25, 16.30 – 17.15 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 (nicht an Feiertagen!)

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 ...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online weiterlesen.

Ingrid Andre

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

253A4479_1

Do, 02.10.25, 17.00 – 17.50 Uhr, 10 x, 70 €

Chinesische Tuschkmalerei

– Verkauf und Kurse –
Selbstheilungs-Meditation



**Institut für
T'ai Chi-Chi Gong
und Kreativität**

Barbara Uhl
Wolnzach-Niederlauterbach
Tel. 08442/969790
uh.b@tai-chi-chi-gong.de
www.tai-chi-chi-gong.de





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.

Für mehr Leichtigkeit im Rücken und im Leben – Feldenkrais – Hybridkurs

In diesem Workshop werden Sie erleben, wie Sie sich mit Leichtigkeit bewegen und Ihren Rücken so gebrauchen können, dass er Ihr Partner wird. Ihr Rücken mit seiner Wirbelsäule ist wie der Dirigent eines Orchesters – ist er gut organisiert, können Sie ein sensationelles Konzert spielen. Ob Sie am Schreibtisch arbeiten, viel stehen oder gehen müssen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40. ■253A4413_H
Sa, 27.09.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40. ■253A4414_H
Sa, 18.10.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

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

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

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40. ■253A4417_H
Sa, 22.11.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

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

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

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40. ■253A4418_H
Sa, 20.12.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

Knirschen, Knacken, Kauen rund um Kopf und Kiefer – Feldenkrais – Hybridkurs Teil 2/4

Die Teilnahme an Teil 1 ist keine Voraussetzung, da die Themen unterschiedlich gewählt werden... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40. ■253A4419_H
Sa, 17.01.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €



Zumba

Zumba® – Tanz dich fit!

Lust auf Bewegung, gute Musik und jede Menge Spaß? Dann ist Zumba® genau das Richtige! Dieses mitreißende Tanz-Fitness-Programm kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einfachen Schritten – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob du deine Ausdauer verbessern, Kalorien verbrennen oder einfach mal den Kopf frei bekommen willst: Zumba® bringt Schwung in deinen Alltag. Die Choreografien sind leicht zu lernen, machen gute Laune und lassen dich ganz nebenbei fit werden.

Für alle geeignet – auch ohne Tanzerfahrung
Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und Turnschuhe.

Zumba 1: **■ 253A4436**

Alida Vaaßen, Zumba Instructor

Realschule, Gymnastikraum CK15
Mo, 06.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 65 €

Zumba 2: **■ 253A4439**

Beatrice Kistler

Realschule, Gymnastikraum CK15
Mi, 01.10.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x, 65 €

Zumba 3: **■ 253A4437**

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstr. 30
Di, 07.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Zumba 4: **■ 253A4438**

Renate Langer

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstr. 30
Do, 09.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Pilates

Pilates mit Zsuzsanna

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem kontrollierte, langsame Bewegungen präzise ausgeführt werden. Der Fokus liegt auf der Bauchmuskulatur, der unteren Rückenmuskulatur sowie der Hüft- und ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Zsuzsanna Keller

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Pilates Fortgeschrittene: **■ 253A4442**

Di, 30.09.25, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 90 €

Pilates & Bodystyling: **■ 253A4443**

Di, 30.09.25, 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x, 90 €

Pilates Anfänger/wenig Erfahrung: **■ 253A4444**

Mi, 01.10.25, 17.15 – 18.45 Uhr, 10 x, 90 €

Pilates Anfänger/wenig Erfahrung: **■ 253A4446**

Do, 02.10.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 70 €

Athletic Pilates für Männer

Der Erfinder Joseph Pilates war ein Mann mit einer Vision, und hat als Boxer und Sportler seine Methode zuerst nur für Männer entwickelt. Effektives Ganzkörpertraining nach der Pilates Methode für Männer mit Schwerpunkt auf die Stärkung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur. Intensives Core Training... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Zsuzsanna Keller

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mi, 01.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 90 € **■ 253A4445**

Auch für Anfänger geeignet!

NEU! Pilates für den Rücken – online

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.

Sie brauchen: Matte oder Teppich für Bodenübungen.

Viola Baier

Onlinekurs 1: **■ 253A4447_O**

Fr, 10.10.25, 19.00 – 19.50 Uhr, 8 x, 56 €

Onlinekurs 2: **■ 253A4448_O**

Fr, 12.12.25, 19.00 – 19.50 Uhr, 8 x, 56 €



Naturkost Mandala
Ihr Biomarkt für Genießer seit über 30 Jahren

...schon mal jemanden getroffen,
der OBST und GEMÜSE so liebt wie Gisela?

...NEIN? ... besuchen Sie uns
und entdecken Sie die frische Vielfalt

...alles Gute aus der Natur!

Wir freuen uns auf Ihren Einkauf im Mandala!

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag bis Freitag 8.00 bis 18.30 Uhr
und Samstag 8.00 bis 13.00 Uhr



Gisela, Inhaberin
mit besonderen Faible
für Obst und Gemüse

Naturkost Mandala - Ingolstädter Str. 37 - 85276 Pfaffenhofen
Tel. 08441/6811 - info@naturkost-mandala.de



Kangatraining

PREKanga® – Dein modernes Workout in der Schwangerschaft

PREKanga® ist eine moderne Art der Schwangerengymnastik und eine Alternative zum Yoga für Schwangere. Das Ganzkörpertraining ist genau auf die Bedürfnisse werdender Mamas abgestimmt und macht Dich fit für die Geburt. Fitness in der Schwangerschaft ist ein wichtiger Bestandteil für Wohlbefinden während dieser besonderen Zeit ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Kathrin-Jennifer Rau

Realschule, Gymnastikraum CK15 ■ **253A4449**
 Mi, 08.10.25, 10.30 – 11.30 Uhr, 8 x, 105 €
 Geschwisterkinder sind willkommen. Bei Diabetes oder Mehrlingsschwangerschaften ist Rücksprache zu halten.

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

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

Kathrin-Jennifer Rau

Realschule, Gymnastikraum CK15 ■ **253A4450**
 Mi, 08.10.25, 9.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 105 €

Fit & Fun

Fit for fun – online

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

Rainer Graßl

vhs-Online-Kurs _ Livestream: ■ **253A4451_O**

Fit for fun

Fortsetzungskurs. Kurs bereits belegt.
 Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen!

Rainer Graßl

Montessori-Schule Turnhalle, Pettenkoflerstraße 3, Pfaffenhofen ■ **253A4452**
 Mi, 08.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 60 €
 Kein Kurs am 12.11.25

Latin Dance – Fitness für Frauen

Latin Dance Fitness ist ein sportlicher Kurs mit abwechslungsreichen Choreographien! Wer sich gerne zur Musik bewegt ist hier richtig. ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Michaela Khamassi

bellissima, Adolf-Rebl-Straße 31 ■ **253A4453**
 Fr, 10.10.25, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 x, 70 €

Fit-Fun-Fetzig

Effektive Fettschmelzer-Gymnastik bei fetziger Musik mit Spaßfaktor. Der Mix aus Aerobic-Elementen und Muskeltraining verheizt extra viele Kalorien. Außerdem werden Body und Fitness optimal trainiert... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Barbara Solyom-Türk

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle

Kurs 1: ■ **253A4454**
 Mo, 29.09.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 11 x, 66 €

Kurs 2: ■ **253A4455**
 Di, 30.09.25, 18.30 – 19.45 Uhr, 11 x, 66 €

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. ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Viola Baier

Studio AUSZEIT, Hohenwarter Str. 100 (1. Stock des MA-WA-Gebäudes) ■ **253A4456**
 Do, 02.10.25, 18.00 – 18.50 Uhr, 13 x, 117 €



Faszien Fit – online

Ein gezieltes und doch umfassendes Training für die Stärkung der Faszien ist nicht nur wichtig, sondern tut auch unheimlich gut. Abwechslungsreiche Bewegungen, Mobilisierung und Dehnung mit Schwerpunkt auf die unterschiedlichen Faszien ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Viola Baier

vhs-Online-Kurs – Livestream

■ 253A4462_O

Mo, 29.09.25, 18.00 – 18.50 Uhr, 12 x, 84 €

NEU! 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. Nutze die Vorteile mit einem Training für zu Hause, Urlaub oder Büro, ohne Fahrweg, großen Zeitaufwand oder Betreuungsnot. Die regelmäßige Bewegung hält Körper und Geist fit. Stress wird abgebaut, das Nervensystem reguliert, die Stimmung angehoben und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Gemeinsam, über Zoom, beginnen wir Live mit dem ersten Training in die Woche. Im Anschluss bekommst du für jede Woche 3 Videos, die du dir flexibel einteilen kannst. Mit einem Zoom Live Training beenden wir den Kurs. Die Videos bleiben dir erhalten, so kannst du deine neue Bewegungsroutine weiterführen. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass wir Ihre E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergeben dürfen – nur für den Versand des Workout-Videos.

Startlive: Mo 10.11.25 und Abschlusslive: Fr: 28.11.25 jeweils 19 Uhr

Viola Baier

Onlinekurs

■ 253A4464_O

Mo, 10.11.25, 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!

Angi Rieper

bellissima, Adolf-Rebl-Straße 31

■ 253A4466_1

Fr, 10.10.25, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x, 70 €



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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen. Viola Baier

Onlinekurs 1:

■ 253A4467_O

Mo, 20.10.25, 19.00 – 19.20 Uhr, 8 x, 48 €

Onlinekurs 2:

■ 253A4468_O

Mo, 12.01.26, 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 ... online weiterlesen.

Viola Baier

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

■ 253A4470_H

Do, 02.10.25, 9.00 – 9.50 Uhr, 13 x, 117 €

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.

Ingrid Andre

bellissima, Adolf-Rebl-Str. 31

■ 253A4479

Do, 02.10.25, 18.00 – 18.55 Uhr, 10 x, 70 €

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.

bellissima, Adolf-Rebl-Str. 31

■ 253A4479_3

Di, 30.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €



Indoorcycling

Kooperation inFORM

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

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...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstr. 30

Kurs 1: Karin Felbermeier **253A4480**
Di, 07.10.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 2: Julia Käser **253A4480_1**
Do, 09.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 3: Kathrin Baumgartner **253A4480_2**
Fr, 10.10.25, 8.45 – 9.45 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 4: Josef Krabatsch **253A4480_3**
Fr, 10.10.25, 18.15 – 19.15 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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Andrea KneiBl

Realschule, Gymnastikraum CK15

Kurs 1: **253A4485**
Mo, 29.09.25, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 x, 50 €

Kurs 2: **253A4486**
Mo, 29.09.25, 15.15 – 16.15 Uhr, 10 x, 50 €

Kurs 3: **253A4487**
Mo, 29.09.25, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x, 50 €

Aqua-Fit

Fortsetzungskurse – nur wenige Plätze frei

Aqua-Fit for fun

Wer sich gerne zu flotter Musik im Wasser bewegt, um Ausdauer und Kraft zu verbessern, ist in diesem Fitness-Kurs richtig. Bei nur 1/7 Ihres Körpergewichts trainieren Sie Ihren Körper ohne Belastung für Gelenke... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Rainer GraBl

Gerolsbad Pfaffenhofen Kurspreis inkl. Eintrittspreis Hallenbad

Kurs 1: **253A4490**
Do, 09.10.25, 19.00 – 19.40 Uhr, 5 x, 60 €

Kurs 2: **253A4491**
Do, 09.10.25, 20.00 – 20.40 Uhr, 5 x, 60 €

Kurs 3: **253A4492**
Do, 27.11.25, 19.00 – 19.40 Uhr, 5 x, 60 €

Kurs 4: **253A4493**
Do, 27.11.25, 20.00 – 20.40 Uhr, 5 x, 60 €



ZAHNARZTPRAXIS
AM TÜRLTOR
PFAFFENHOFEN



ZAHNARZTPRAXIS
AM MARIENPLATZ
WOLNZACH

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



PFAFFENHOFEN WOLNZACH
Telefon 08441 40 55 60 Telefon 08442 67 75 70
zahnarztpraxis-am-tuertor.de zahnarztpraxis-am-marienplatz.de



Kampfkunst & Selbstverteidigung

Selbstverteidigung/ kontaktloses Taekwon-Do für Jugendliche und Erwachsene 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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Dominik Räußer

Taekwon-Do Zentrum Pfaffenhofen, Joseph-Fraunhofer-Str. 34 (B13), 3. Stock ■ **253A4501**
Mi, 01.10.25, 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 Rangelei oder Schlägerei, in die man unfreiwillig hineingezogen wird... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle ■ **253A4504**
Fr, 14.11.25, 18.00 – 22.00 Uhr, 30 €
Ab 18 Jahren.

Lauftraining

NEU! Fit für den Stadtlauf Pfaffenhofen (Fitnesslauf 10 km)

Du wolltest immer schon mal beim Stadtlauf Pfaffenhofen mitmachen, hast aber Bedenken, es nicht zu schaffen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden wir fit für den 10km Stadtlauf. Wir treffen uns einmal die Woche, um gemeinsam zu laufen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Stefanie Herrmann

Volkfestplatz Pfaffenhofen ■ **253A4509**
Mo, 15.09.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x, 36 €
letzter Kurstag 19.10.2025 Pfaffenhofener Stadtlauf

NEU! Fit durch den Herbst & Vorbereitung Stadtlauf (5 km)

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 (Lauf ABC, Treppenläufe). Aufwärmen und abschließendes Dehnen sind natürlich Voraussetzung. Der Kurs kann auch als Vorbereitung für den Stadtlauf (5km) verwendet werden... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Stefanie Herrmann

Volkfestplatz Pfaffenhofen ■ **253A4510**
Mi, 17.09.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x 69 €

Badminton

Interessiert aber kein Spielpartner? Im Kurs gibt es passende Übungspartner. Kinder bis 14 Jahre können nur zusammen mit einem Elternteil teilnehmen.

Kurseinstieg ist auch nach Kursbeginn jederzeit möglich. Bitte nehmen Sie dazu Kontakt mit uns auf.

Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene

Entdecken Sie die Faszination von Badminton, einem Sport, der sich für Spieler aller Fitnessniveaus eignet! Im Kurs erlernen Sie Ihr eigenes Tempo zu bestimmen. Die richtige Technik kann dabei helfen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Armin Kurz / Stefanie Moll

Schyrengymnasium-Sporthalle, Pfaffenhofen

Kurs 1: ■ **253A4541**
Sa, 27.09.25, 9.15 – 10.45 Uhr, 12 x, 65 € (Kinder bis 14 Jahre 30 €).

Kurs 2: ■ **253A4542**
Sa, 27.09.25, 10.45 – 12.15 Uhr, 12 x, 65 € (Kinder bis 14 Jahre 30 €).

Kurs 3: ■ **253A4543**
So, 28.09.25, 17.00 – 19.00 Uhr, 12 x, 80 € (Kinder bis 14 Jahre 40 €)

Kurs 4: ■ **253A4544**
So, 28.09.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 12 x, 80 € (Kinder bis 14 Jahre 40 €)



Tennis

Tennis für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs, bereits belegt.

Max Weichenrieder

Tennishalle Loiperdinger,
Joseph-Fraunhofer-Str. 59

■ 253A4552

Mo, 29.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 170 €

Tennistraining für Erwachsene

Modernes und angepasstes Tennistraining für Anfänger, Fortgeschrittene ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Manuel Türk

Tennishalle Gemeinde Schweitenkirchen, Leitlhöhe 1

Kurs 1:

■ 253P4550

Mo, 29.09.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 140 €

Kurs 2:

■ 253P4551

Mo, 29.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 140 €

Jumping Fitness

NEU! Jumping Fitness – auf dem Minitrampolin

Klingt leicht, macht Spaß – und trainiert effektiv!

Mitreibende 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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Marion Grießer

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 253A4560

Do, 09.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 155 €

Der schnelle
Weg zu uns



Tanz & Bewegung

NEU! The Wave – Tanz- und Bewegungsmeditation -Schnupperworkshop

Lebensfreude in Bewegung

Ich lade Dich ein zu dieser Tanz- und Bewegungsmeditation, in der Du Dir erlaubst, den Fokus ganz auf dich zu zentrieren und während dieser Zeit achtsam in Deinen Körper hinein zu spüren. Dein Kopf darf einfach mal abschalten und das in einem geschützten Raum: Lass Dich davon überraschen, was da alles möglich wird! Bring einfach Freude an Bewegung und eine Portion Neugier mit.

Zieh dich bequem im Zwiebellook an – und wenn du magst, tanze barfuß!

Katharina Meier, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A4564

Sa, 18.10.25, 9.30 – 11.00 Uhr, 11 €

Wer nach dem Schnuppern Lust auf mehr hat, kann direkt ab 13.11.25 im anschließenden Kurs durchstarten.

The Wave – Kurs:

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A4565

Do, 13.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 4 x 44 €

Wanderungen & Ausflüge

Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger

Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Gehzeit ca. 3 – 3 1/2 Stunden Treffpunkt: 14.00 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)

Ingrid Fischer, Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin

Parkplatz Kirche am Spitzingsee, Spitzingstr. 4,

83727 Schliersee

■ 253A4571

So, 11.01.26, 14.00 – 19.30 Uhr, 45 € Erwachsene, 35 € Kinder (bis 16 Jahre).



Herbstwanderung Neureuth-Gindelalm, von Tegernsee zum Schliersee

Die letzten Sonnenstrahlen bei dieser leichten Herbstwanderung im herbstlich gefärbten Bergwald oberhalb des Tegernsees genießen. Vom Bahnhof Tegernsee wandern wir durch den Wald auf den Berggasthof Neureuth und nach einer Brotzeit in der ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Wolfgang Murr

Treffpunkt: Bahnhof Pfaffenhofen ■ **253A4575**
So, 28.09.25, 7.00 – 19.30 Uhr, 11 € *Zustieg Gleis 1, Bahnhof Pfaffenhofen, Zug RE 1, Abfahrt 7.19 Uhr.*

In Kooperation mit der vhs Schrobenhausen.

Bitte vorab per Mail an Wolfgang Murr (wolfgang.murr@vhs-sob.de) mitteilen, ob Sie ein Bayernticket benötigen oder mit dem Deutschlandticket reisen.

Adventliches Regensburg-Weihnachtsausflug zu den Regensburger Weihnachtsmärkten

Ein Adventssonntag im romantischen Regensburger Weihnachtsmarkt im Schloss Thurn und Taxis. Glühwein trinken und Plätzchen essen und sich auf das Weihnachtsfest im Hof von Schloss Thurn und Taxis einstellen lassen. Zuvor besteht die Möglichkeit die anderen Weihnachtsmärkte der Stadt Regensburg... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Wolfgang Murr

Treffpunkt: Hauptbahnhof Ingolstadt ■ **253A4576**
So, 07.12.25, 9.45 – 18.30 Uhr, 19 € *Treffpunkt Hauptbahnhof Ingolstadt: 9.45 Uhr, Gleis 1*

In Kooperation mit der vhs Schrobenhausen.

Bitte vorab per Mail an Wolfgang Murr (wolfgang.murr@vhs-sob.de) mitteilen, ob Sie ein Bayernticket benötigen oder mit dem Deutschlandticket reisen.

Klosterführung Scheyern

Benediktinerabtei Scheyern

Kloster Scheyern, Schyrenplatz 1,
Mi, 01.10.25, 16.30 – 17.30 Uhr, 7 €

■ **253G1600**

Sportbootführerschein

Infoabend Sportbootführerschein – ONLINE Webinar

Kostenfreier Infoabend zum Sportbootführerschein-Kombikurs (Kursnr. 253A5301) im Oktober 2025. Für die Teilnahme am Kombikurs ist eine gesonderte Anmeldung erforderlich... vollständige online weiterlesen.

Georg Uhl

Onlinekurs ■ **253A5300**
Fr, 10.10.25, 18.30 – 19.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Sportbootführerschein – Kombikurs – Live Webinar ONLINE

Lernen von Zuhause!

Sportbootführerschein See, Sportbootführerschein Binnen, Bodenseeschifferpatent A, Fachkundenachweis – FKN Von Pfaffenhofen a.d. Ilm auf die hohe See. Haben Sie Lust auf weltweites Motorboot-, Jetski-, Wasserski- oder Wakeboardfahren, Tauchen vom Boot oder Sonnenbaden in einer einsamen Bucht? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Detaillierte Informationen zum Ablauf des Kurses erhalten Sie bei einem kostenfreien Infoabend über Zoom am 10.10.2025 (Kursnr. 253A5300). Hierfür bitte gesondert anmelden.

Georg Uhl

Onlinekurs ■ **253A5301**
Mo, 20.10.25, Do, 23.10.25, Mo, 27.10.25, Do, 30.10.25, Mo, 03.11.25, Do, 06.11.25, jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr, 240 €
Kooperationskurs mit der Sportbootschule Augsburg.

VHS-KURS-LEITUNG GESUCHT

Jetzt informieren!



vhs.landkreis-pfaffenhofen.de





Kultur



Kultur
macht
stark!

Kultur macht stark

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

Literatur

Kreative Märchenstunde für Erwachsene

Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt der Märchen! „Aller guten Dinge sind drei“ – wie es im Märchen oft heißt – daher werden wir uns an diesem Abend mit drei Märchen befassen... online weiterlesen.

Hannelore Rümmer, M.A.

Kreisbücherei, Scheyerer Str. 51,
Fr, 21.11.25, 17.30 – 19.00 Uhr 8 €

■ 253A5101

In Kooperation mit der Kreisbücherei Pfaffenhofen.

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. Keine Anmeldung erforderlich! Zutritt zur Öffnungszeit der Kreisbücherei! Mindestalter: 14 Jahre.

Theresa Stumpf

Kreisbücherei, Scheyerer Str. 51,
Do, 25.09.25, 17.30 – 19.30 Uhr, 14 x, gebührenfrei

■ 253A5102

In Kooperation mit der Kreisbücherei Pfaffenhofen.

PAF Poetry Slam – Große Gefühle

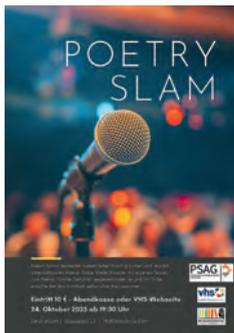
Unter der Moderation von Pascal Simon stellen Künstlerinnen und Künstler aus ganz Deutschland ihre selbst geschriebenen Texte zum Thema „Große Gefühle“ vor. Dabei haben sie rund drei Minuten Zeit, das Publikum von sich zu überzeugen. Denn die Gäste entscheiden selbst, wen sie im Finale ein zweites Mal hören wollen und wer am Ende gewinnt. Kurz, knackig und eine absolut gute Zeit.

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

■ 253A5110

Fr, 24.10.25, 20.00 – 22.00 Uhr, 10 € Tickets an der Abendkasse oder buchen über die Homepage der vhs.

Eine Kooperation des Gesundheitsamtes, der vhs und der Kreisbücherei Pfaffenhofen im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit.



Theaterfahrten

vhs-Theaterfahrten nach Ingolstadt – Stückbesprechung

Für Theaterfreunde aus dem Umland bietet das Theater Ingolstadt ein besonders günstiges Wochenend-Abonnement: 10 Vorstellungen, davon 7 Schauspiele, ein Musical und ein Ballett für 102 € bis 211 € je nach Platzgattung. Die vhs bringt Sie bequem und kostengünstig mit dem Bus von Pfaffenhofen (Sparkassenplatz) direkt zum Theater. Auf der Fahrt begleitet Sie Anita Promberger, selbst Schauspielerin und Regisseurin beim Theaterspielkreis Pfaffenhofen. Sie stimmt Sie auf das Stück des Abends ein und gibt Ihnen dazu interessante Informationen und Denkanstöße.

Lassen Sie doch mal das Fernsehgerät aus und genießen Sie Schauspiel live! Information und Busreservierung im vhs-Büro: Telefon 08441 27 4000

Anita Promberger

■ 253A5250

Kunst & Kunstgeschichte

Kunstraub und Restitution – vom Umgang mit Antiken und Stammeskunst Die Benin-Bronzen aus Nigeria

vhs-Online-Kooperation

■ 253A5401_O

Di, 25.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 €

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

Malerinnen der Renaissance und des Barock

vhs-Online-Kooperation

■ 253A5493_O

Mo, 13.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Malerinnen des 18. Und 19. Jahrhunderts

vhs-Online-Kooperation

■ 253A5496_O

Mo, 10.11.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

Kunstanalyse für Künstler*innen und Kunstinteressierte: Lyonel Feiningher

vhs-Online-Kooperation ■ 253A5497_0
Di, 11.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 €

Malen und Zeichnen

Zeichnen für Anfänger I und II

„Am Anfang steht die Zeichnung“, so könnte der erste Grundsatz der Malerei lauten. Die grafischen Grundtechniken werden erläutert und deren Anwendung geübt. Die perspektivische Wirkung sowie die Ausarbeitung von Plastizität durch Licht und Schatten sind weitere Themen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Christina Leonhart
Realschule, Raum C111 ■ 253A5501
Do, 02.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 4 x, 44 €

Zeichnen für Fortgeschrittene

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!“... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Christina Leonhart
Realschule, Raum C111

Kurs 1: ■ 253A5502
Do, 20.11.25, 18.30 – 21.00 Uhr, 4 x, 50 €

Kurs 2: ■ 253A5503
Do, 08.01.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 60 €

NEU! Gesichter zeichnen lernen – Dein Einstieg ins Portraitzeichnen

Du wolltest schon immer lernen, ein realistisches Portrait zu zeichnen – weißt aber nicht, wo du anfangen sollst? In diesem Kurs erfährst du Schritt für Schritt, wie du mit Bleistift und Kohle ausdrucksstarke Gesichter aufs Papier bringst. Du lernst, die Proportionen des Gesichts zu verstehen, einzelne Gesichtspartien gekonnt darzustellen und mit Licht und Schatten zu arbeiten.

Vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.



Nenad Stanchev, Akademischer Maler
Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ 253A5504
Mo, 13.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 66 €

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

Unser Denken, Handeln und Fühlen wird vom Gehirn gesteuert. Bei einer neurologischen Erkrankung (nach Schlaganfall, Hirnblutung, Gehirntumor, Schädel-Hirn-Trauma nach Unfällen, bei Multipler Sklerose, Morbus Parkinson und entzündlichen Erkrankungen des Gehirns), weiß deshalb niemand genau, mit welchen Ausfällen Betroffene zukünftig konfrontiert sein werden. Das Malen, der künstlerische Ausdruck, hilft Betroffenen bei der Krankheitsverarbeitung... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Nathalie Ponsot
Anna-Kittenbacher-Schule Werkraum, Eingang Scheyer-
rer Str. 55 ■ 253A5510
Mo, 29.09.25, 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12. jeweils von
16.30 – 18.30 Uhr. 30 € Eigenbeteiligung, Material wird ge-
stellt.

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

Malen mit Acryl, Aquarell & Öl

Acryl für Anfänger

Acryl – eine moderne Farbe, die sich durch Vielseitigkeit und einfache Handhabung auszeichnet. Den Maltechniken sind keine Grenzen gesetzt: Pastos, plastisch, reliefartig oder in feinen Lasuren angelegt, ja sogar Nass in Nass verarbeitet... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Anita Hörskens
Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7 ■ 253A5511
Vormittagskurs:
Mi, 24.09.25, 9.00 – 11.30 Uhr, 5 x, 79 €

Abendkurs: ■ 253A5512
Mi, 24.09.25, 19.00 – 21.30 Uhr, 5 x, 79 €



Aquarell pur

Aquarell – die duftigste Art des Malens, bezaubert durch die Zartheit des Farbauftrages. Wir beginnen mit flüchtig angelegten Skizzen, die in wenigen Strichen das Wesentliche einer Szene festhalten. Mit Aquarellfarben kolorieren wird unter Anwendung der Techniken Lasur-, Verlauf- und Nass-in-Nass-Technik... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Vormittagskurs:

Mi, 29.10.25, 9.00 – 11.30 Uhr, 4 x 63 €

■ 253A5513

Abendkurs:

Mi, 29.10.25, 19.00 – 21.30 Uhr, 4 x 63 €

■ 253A5514

NEU! „Klein aber fein“ – Aquarellierte Grüße mit Blattgold

Das handliche Postkartenformat bietet den idealen Rahmen, um sich ganz entspannt und ohne Druck mit den Grundlagen der Gestaltung vertraut zu machen. Gerade das Arbeiten im Kleinformat nimmt die Angst vor dem leeren Blatt und ist eine wunderbare Übung für größere Werke. Vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Fr, 14.11.25, 16.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 15.11.25, 9.00 – 14.00 Uhr, 150 €

■ 253A5543

NEU! „Magic Art“ – Abstraktion leichtgemacht

In einfachen Studien mit Linie und Farbe starten wir gemeinsam einen kreativen Prozess. Die Linien führen wir wie einen endlosen Faden mit Bleistift oder Fineliner – im Fluss, ohne diesen Faden je abzuschneiden. Im bewussten Verzicht auf die Perfektion der Darstellung entsteht so eine „freie, ausdrucksstarke Formensprache. Die Flächen gestalten wir genussvoll in vielschichtigen Lagen mit Buntstiften und Acrylfarbe. In der Verbindung von Zeichnung, Malerei und Collage entwickeln... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Fr, 17.10.25, 16.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 18.10.25, 9.00 – 14.00 Uhr, 150 €

■ 253A5544

NEU! „Goldene Zeiten“ Acryl-Mixedmedia

Weihnachtszeit, Glitzerzeit. Opulent geschmückte Wohnräume versüßen uns die dunkle Jahreszeit. Nie sonst im Jahr lassen wir uns zu derart üppigen Dekorationen hinreißen – passen wir unsere Bilder an! Glamouröses, sich in den Vordergrund drängendes Blattgold verhalten schimmerndes Gold, Kupfer oder Silber in den lasierten Tiefen der Strukturen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Vormittagskurs:

Mi, 03.12.25, 9.00 – 11.30 Uhr, 3 x, 48 €

■ 253A5548

Abendkurs:

Mi, 03.12.25, 19.00 – 21.30 Uhr, 3 x, 48 €

■ 253A5549

NEU! Die Surreale Welt des Joan Miró – Acrylmalkurs

Tauchen Sie ein in die fantastische Bildwelt von Joan Miró! In diesem Kurs lassen wir uns von der einzigartigen Farb- und Formensprache des Künstlers inspirieren und gestalten unsere eigene Interpretation im Stil des großen Surrealisten. Gemeinsam entdecken wir Mirós Techniken... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 18.10.25, 15.00 – 19.00 Uhr 32 €, plus Materialkosten

■ 253A5550

NEU! Ölmalkurs – Malen Sie Ihre eigene Naturkulisse!

Ob sanfte Hügel, dichte Wälder oder ein leuchtender Sonnenuntergang – in diesem Ölmalkurs bringen Sie beeindruckende Landschaften auf die Leinwand! Schritt für Schritt lernen Sie, mit Farben zu spielen, Kontraste zu setzen und mit verschiedenen Techniken Tiefe und Atmosphäre zu erschaffen. Egal, ob Sie Anfänger*in sind oder bereits Erfahrung haben – hier steht die Freude am Malen im Mittelpunkt... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Barbara Breitmoser

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Öllandschaften „Hütten am See:

Sa, 04.10.25, 10.00 – 15.00 Uhr, 95 € incl. Material

Kleingruppe max. 6 Personen

■ 253A5520

Öllandschaften „Wintersonne:

So, 16.11.25, 10.00 – 15.00 Uhr, 95 € incl. Material

Kleingruppe max. 6 Personen

■ 253A5521

Malen mit Alkohol Tinte

Schmuck selbst Designen mit alcoholINKS

Du magst individuellen Schmuck, einen den keiner hat? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich. Wir nutzen die unendliche Vielfalt der Alcoholinks und kreieren unsere Unikate. Die Materialien werden im Kurs gestellt. Ohrhinge, Kettenanhänger, Ringe, ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Kinder ab 10 Jahren sind in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Kurs 1: **253A5553**

Sa, 13.12.25, 9.00 – 12.00 Uhr, 24 €

Kurs 2: **253A5553_1**

Sa, 13.12.25, 13.00 – 16.00 Uhr, 24 €

NEU! Mixed media Triptychon – Kreativ im Dreiklang

Lust auf ein künstlerisches Großprojekt? In diesem dreiteiligen Kurs gestalten Sie ein zusammenhängendes Kunstwerk auf drei Leinwänden – ein Triptychon! Mit Acrylfarben, Alcohol Inks und spannenden Mixed-Media-Techniken experimentieren wir mit Farben, Strukturen und Kontrasten. Schritt für Schritt entsteht ein ausdrucksstarkes, abstraktes Gesamtkunstwerk, ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

253A5554

Mi, 01.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 3 x, 72 € plus 30 € Materialkosten

Christbaumkugeln selbst designen

Für alle, die schon immer einmal ihre eigenen Kreationen am Christbaum bewundern wollten. Wir fertigen mit den fantastischen AlcoholINKS und Rohlingen einzigartige Kunstwerke für das schönste Fest im Jahr. Der Fantasie und Farbgestaltung sind dabei keine Grenzen gesetzt... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.



Auch für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Kurs 1: **253A5555**

Sa, 15.11.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 24 € plus 25 € Materialkosten

Kurs 2: **253A5555_1**

Sa, 15.11.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 24 € plus 25 € Materialkosten

NEU! INKPower – Alcohol Inks kreativ entdecken

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Alcohol Inks – farbtintensiv, dynamisch und voller kreativer Möglichkeiten! Dieser 4-teilige Kurs beginnt mit einer fundierten Einführung in das fließende Malmedium, das durch seine Leuchtkraft und Ausdrucksstärke begeistert. An jedem Kurstag arbeiten Sie auf speziellem Papier mit hochwertigen Alcohol Tinten ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

253A5556

Fr, 10.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 4 x, 88 € plus 30 € Materialkosten



**MASCHINEN INKL.
NÄH-EINWEISUNG**

RIESIGE AUSWAHL AUF 250 m²

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

www.naehzentrum-haimerl.de





Meditatives Malen

NEU! Kreativer Farbenrausch – Intuitives Malen in Bewegung

Wie fühlt es sich an, mal aus dem sprichwörtlichen Bauch heraus zu malen? Wir setzen u.a. den Körper mit ein, um sich dann nach Lust und Laune von Farben, Formen und Papier leiten zu lassen. Wir lassen uns entführen in eine Welt der Fantasie bei freiem Gestalten aus der inneren Bewegtheit heraus nach den eigenen „Regeln... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

■ 253A5505

Sa, 22.11.25, 10.00 – 16.00 Uhr,

So, 23.11.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 80 €

NEU! Farben der Weiblichkeit – Mit Alcohol Inks zur inneren Balance

In diesem kreativen Workshop erkunden wir die sinnliche Welt der Alcohol Inks – leuchtende, fließende Farben, die nicht kontrolliert, sondern geführt werden wollen. Eine wunderbare Metapher für das Frausein... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A5551

Sa, 08.11.25, 10.00 – 14.00 Uhr, 32 € plus 15 € Materialkosten

Wir zeichnen einen NeuroBaum mit der kreativen Transformationsmethode „NeuroGraphik®

Welchen Baum möchtest du pflanzen? Der NeuroBaum wird dein Wachstum beleben und dir deine Ressourcen bewusstmachen. Bist du bereit dazu, dich darauf einzulassen? Der Baum ist ein Symbol für die Verbindung zwischen Himmel und Erde und er steht für das Leben. Jeder hat in seiner Eigenart eine Geschichte und wir können uns durch den NeuroBaum neu orientieren und stärken... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Susanna Leismüller

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 253A5560

Fr, 24.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 35 €

Kleingruppe max. 6 TN

NEU! Male dein Krafttier

In diesem Kurs gehen wir auf Entdeckungsreise in unser Inneres. Durch verschiedene Mediationen und Entspannungsübungen lassen wir unsere Inneren Bilder auf uns wirken und lassen sie für uns sprechen. Schritt für Schritt kommen wir so unserem inneren Krafttier näher, was sich mit Acryl auf Leinwand zeigen darf. Hast du Lust diese Erfahrung mit dir Selbst einzugehen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 253A5562

Sa, 18.10.25, 15.30 – 18.30 Uhr, 31 € plus 5 € Materialkosten

NEU! Art Journal – starte mit einem illustrierten Tagebuch

Es gibt viele Gründe, um mit einem illustrierten Tagebuch (Art Journal) zu starten. Dazu muss man weder gestalterisch noch künstlerisch begabt sein. Ein Art Journal ist wie ein Achtsamkeitstagebuch ohne viele Worte, aber dafür gefüllt mit vielen Inspirationen, Dingen – für die du dankbar bist, einfach eine kleine Sammlung deines Alltags... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Sollte das Wetter nicht mitspielen, weichen wir in einen Innenraum aus.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Bürgerpark Pfaffenhofen

■ 253A5563

Sa, 25.10.25, 15.00 – 17.00 Uhr, 22 € plus 17 € Materialkosten

NEU! Rückblicke & Ausblicke -

Mit Kreativität und Achtsamkeit ins neue Jahr

Wie war dein Jahr 2025? Was möchtest du mitnehmen – und was getrost zurücklassen? In diesem Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit für einen persönlichen Jahresrückblick, unterstützt durch eine geführte Traumreise. Im zweiten Teil richten wir den Blick nach vorn: Mit Collagenarbeit gestalten wir unsere individuelle „Landkarte 2026“ – voller Wünsche, Ziele und Visionen. Ein kreativer, achtsamer Start ins neue Jahr – mit Klarheit, Zuversicht und Freude.

Berta Trautmann

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 253A5565

Sa, 10.01.26, 15.00 – 18.00 Uhr, 27 €

Kreativ mit Keramik

Um in den Keramik-Kursen erfolgreich arbeiten zu können, sollten Sie bitte folgende Utensilien mitbringen: Pinsel unterschiedlicher Größen, lange Nähadeln, Schwamm, Schälmesser (kein Essmesser!), Gabel, alte Tücher, Müllsack (zum Abdecken), 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. Kooperation mit Atelier Kossack

Engel – und andere Flügelwesen

Engel und Feen gelten seit jeher als Beschützer des Menschen. Eine kleine Meditation zu Beginn geleitet Sie in ihr Reich. Bei passender Musik erschaffen Sie einen Engel – liegend oder als Relief für die Wand, mit oder ohne Gesicht – oder ein beflügeltes Wesen in moderner Auffassung. Gönnen Sie sich einen Ausflug in die Welt der Poesie!

Katalin Kossack-Berczki

Keramik Atelier

Ziegelei Puttenhausen, 84048 Puttenhausen

■ 253A5633

Fr, 14.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 15.11.25, 10.00 – 16.00 Uhr,
Sa, 22.11.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 90 €



Katalin Berczky-Kossack

Keramik meine Welt -- der in Ton gebrannte Moment der menschlichen Schöpfung, die Vielseitigkeit des Materials, die Freisetzung kreativer Energien, die ich bei vielen Workshop Teilnehmern, Künstlern und bei mir selbst beobachten und erfahren konnte -- fasziniert mich schon ein Leben lang.

Rani Rekha



Rani Rekha ist eine preisgekrönte Künstlerin aus Bangalore mit einem Master of Fine Arts. Ihre Werke wurden u. a. im Indian Habitat Center in Neu-Delhi und der Karnataka Lalit Kala Academy ausgestellt. Sie verbindet urbane Themen mit feiner Bildsprache und ist derzeit als Gastkünstlerin an der vhs tätig

NEU! Bilder aus Keramik – Malen auf die indische Art

Ein besonderer Kurs mit der renommierten indischen Künstlerin Rani Rekha.

Keramische Elemente formen, farbig gestalten und zu einem Kunstwerk zusammensetzen. Tauchen Sie ein in die farbenreiche, spirituelle Bildsprache Indiens: In diesem besonderen Workshop gestalten Sie keramische Bildplatten mit leuchtenden Farben, ornamentalen Elementen und persönlichen Symbolen – inspiriert von der traditionellen indischen Kunst. Gemeinsam mit der renommierten indischen Künstlerin Rani Rekha, die aktuell als Gastkünstlerin in Deutschland weilt, und der erfahrenen Keramikünstlerin Katalin Kossack, erkunden Sie neue Ausdrucksformen. Online weiterlesen.



Katalin Kossack-Berczki / Rani Rekha

Keramik Atelier

Ziegelei Puttenhausen, 84048 Puttenhausen

■ 253A5634

Fr, 03.10.25, Sa, 04.10.25, So, 05.10.25,
jeweils, 10.00 – 16.00 Uhr, 180 €



Holzbildhauen & Kreatives

Holzbildhauen und Schnitzen

Die bisherigen Schnitzer treffen sich auch weiterhin. Neueinsteiger – mit oder auch ganz ohne Vorkenntnisse – sind willkommen. Letztere beginnen nach einer fachlichen Einführung mit einfachen Figuren bis hin zur modernen Skulptur. Mindestalter 18 Jahre.

Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet.

Nathalie Ponsot / Franz Peter

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

■ 253A5602

Mo, 29.09.25, 18.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 90 €

Eine runde Sache – Anfertigung eines Mosaiktischs – mit neuem Tischmodell!

Mosaik faszinieren Menschen schon seit der Antike. Sie fördern die Kreativität und haben durch ihre Vielfalt eine ganz eigene Wirkung. In diesem Kurs mit Fliesenlegermeister Rudi Schmidmeir fertigen die Teilnehmenden einen gebrauchsfähigen Tisch an und sind eingeladen, sich auf Farben, eigene Muster und Ornamente einzulassen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Rudi Schmidmeir

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A5630

Sa, 29.11.25, 9.00 – 17.00 Uhr, 110 €

Gartenstäbe in verschiedenen Formen

Verschiedene Modelle von Gartenstäben wie Schmetterling, Halbsonne, Innenlanze oder eine Flammenform werden auf Basis einer Metallstruktur dekoriert. Verwendet werden dabei Weide, Draht, Perlen, Knöpfe und Gläser. Sie können schnell erlernen, wie einfach es ist, ein wunderschönes Unikat zu fertigen. Materialliste online.

Angelika Lindinger

Realschule, Werkraum BK20

■ 253A5604

Sa, 27.09.25, 9.00 – 11.00 Uhr, 12 € plus 29 € Materialkosten



Weihnachten Kreativ

NEU! Festlich verpackt – Weihnachten kreativ mit Papier & Stempeln

Lust auf eine kreative Pause vom Alltag?

In diesem DIY-Kurs tauchst du ein in die wunderbare Welt des Stempelns und Papierbastelns. Gemeinsam in einer gemütlichen Runde gestalten wir liebevoll handgemachte Grußkarten, Anhänger und kleine Geschenkverpackungen, perfekt für die Weihnachtszeit... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Carolin Meinhold

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A5608

Sa, 22.11.25, 13.30 – 16.30 Uhr, 16 € plus 8 € Materialkosten

NEU! Kleine Elche versüßen die Adventszeit

Adventskalender kreativ gestalten

Adventskalender gibt es viele – doch kaum einer ist so individuell wie ein selbst gemachter! In diesem Kurs für Erwachsene gestalten wir besondere Adventskalender aus verschiedenen Papierarten, mit liebevollen Details und ganz viel Herz. Ob für die eigenen Kinder, Enkel, Partner*in, die beste Freundin oder den Lieblings-Opa; Oma – hier entsteht ein ganz persönliches Unikat... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Sandra Gleisberg

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Kurs 1:

■ 253A5610

Sa, 01.11.25, 15.30 – 17.30 Uhr, 15 € plus 7 € Materialkosten

Kurs 2:

■ 253A5611

Sa, 15.11.25, 15.30 – 17.30 Uhr, 15 € plus 7 € Materialkosten

NEU! Weihnachten hinter der Wichteltür

Die Vorweihnachtszeit wird magisch!

Wichtel sind die neuen Weihnachtshelden – klein, frech, geheimnisvoll. Und mit ihnen zieht die Magie in den Alltag ein. Aber was steckt eigentlich hinter der Wichteltür? Warum sind Kinder so fasziniert – und wie schafft man es, dass der kleine Bewohner tatsächlich „lebendig“ wird? In diesem kurzweiligen Workshop dreht sich alles um kreative Ideen rund um die Wichtelzeit... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Stefanie Herrmann

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 253A5612

Sa, 25.10.25, 13.00 – 16.00 Uhr, 15 €

Silberschmieden

Silberschmieden – Schnupperkurs für Anfänger

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – bringen Sie einfach Neugier und Lust aufs kreative Arbeiten mit! Ich biete Ihnen die Möglichkeit, zwischen zwei Schmuckstücken zu wählen: einem Ring oder einem Anhänger. Sie entscheiden selbst, was Sie gestalten möchten. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die grundlegenden Techniken des Silberschmiedens kennen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

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

Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firbach, Ilimmünster
Kursort wird noch bekannt gegeben

Kurs 1: ■ 253A5625
Di, 07.10.25, 9.00 – 12.30 Uhr, 45 €

Kurs 2: ■ 253A5625_1
Di, 02.12.25, 9.00 – 12.30 Uhr, 45 €

Silberschmieden – Workshop für Anfänger & Fortgeschrittene

Unter professioneller Anleitung fertigen Sie individuelle Schmuckstücke – ganz nach Vorlage, eigenen Ideen oder Skizzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Freude am kreativen Arbeiten! Wer bereits Erfahrung mitbringt, kann im Kurs neue Techniken ausprobieren oder eigene Entwürfe verwirklichen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

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

Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firbach, Ilimmünster
Kursort wird noch bekannt gegeben

Kurs 1: ■ 253A5626
Sa, 04.10.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Kurs 2: ■ 253A5626_1
Sa, 25.10.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Kurs 3: ■ 253A5626_2
Sa, 15.11.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Kurs 4: ■ 253A5626_3
Sa, 13.12.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Kurs 5: ■ 253A5626_4
Sa, 10.01.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Kalligraphie

Schön schreiben – mit Kalligraphie

Lernen Sie die Kunst des Schönschreibens von Hand mit Feder und Tinte. Außerdem lernen wir, farbenprächtige Initialen zu erstellen und auszuschnürcen. Der große Buchstabe am Anfang eines Textes, bekannt aus alten Büchern und Urkunden, verbindet die Künste der Kalligraphie und der Malerei. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Materialliste online.

Nathalie Ponsot

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

■ 253A5641

Mo, 06.10.25, 16.30 – 18.30 Uhr, 5 x, 66 €

Handwerk

Motorsägenkurs – Theorie & Praxis

Das Modul A oder Brennholzkurs ist ein zweitägiger Kurs bei dem die Grundkenntnisse in der Bedienung mit der Motorsäge erlernt werden. Mit dem dreitägigen Aufbaumodul B (zum Aufbaukur B) erwirbt man den AS Baum 1...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen. Mindestalter 18 Jahre.

Johann Weber – Kooperation

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A5690

Fr, 21.11.25, 14.00 – 19.00 Uhr,

Sa, 22.11.25, 08.00 – 17.00 Uhr, 195 €

Fotografie – Grundlagen

Fotoschule für Einsteiger – Kameraworkshop

Das Konzept richtet sich an Besitzer von digitalen Spiegelreflex- oder Systemkameras mit Wechselobjektiven. Sie lernen an verschiedenen Praxisstationen die Bildscharfe zu kontrollieren, die Belichtung richtig einzustellen und erproben die Wirkung von Isowahl, Blende und Verschlusszeit... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte, voller Akku, drei bis vier missglückte Bilder und, falls vorhanden, ein Stativ.

Michael Hagn

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

■ 253A5701

Sa, 18.10.25, 10.00 – 15.00 Uhr 52 € inkl. Skript.



Tipps & Tricks für Fotos und Videos mit dem Smartphone

Unsere Smartphones sind kleine technische Wunderwerke, womit sich kreative Foto- und Video-Ideen im Handumdrehen umsetzen lassen. Mit kostenlosen Apps lassen sich Aufnahme, Bearbeitung und anschließende Veröffentlichung auf Insta, WhatsApp & Co. im Nu realisieren... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Smartphone (Android), Ladegerät, Schreibunterlagen.

Sabine Dauber

Realschule, Raum C111

■ 253A5706

Di, 30.09.25, 18.30 – 20.30 Uhr 32 €

Welches Foto-Objektiv für welchen Zweck? – online

Das Objektiv einer Kamera ist das verlängerte Auge eines Fotografen. Je nachdem was für ein Motiv fotografiert werden soll, je nachdem wie die Bildaussage sein soll, das Objektiv ist entscheidend dafür, ob das Foto ein tolles Bild wird... online weiterlesen

vhs-Online-Kooperation

■ 253A5711_O

Di, 21.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €

Lernen durch Bildbesprechung – online

„Man lernt am besten, wenn man seine eigenen Bilder analysiert“ – Das ist ein Satz, den man sehr häufig von begeisterten Fotografen hört. Eine fundierte Bildbesprechung hilft, sein eigenes kreatives Talent zu entwickeln und zu verbessern... online weiterlesen.

vhs-Online-Kooperation

■ 253A5712_O

Mi, 12.11.25, 19.00 – 21.30 Uhr, 15 €

vhs-Filmkunst-Reihe: Der besondere Film

In dieser Reihe kommen in Zusammenarbeit mit dem Kino Cineplex Pfaffenhofen Filme zur Aufführung, die nicht dem „mainstream“-Kino angehören, die in den Filmkritiken zwar als sehr sehenswert eingestuft werden, die aber dennoch nur zum geringen Teil den Weg in die Kinos finden. Bei guten Filmen lohnt es sich sehr, über sie zu reden. Deshalb laden wir nach der Aufführung des Filmes zu einer kleinen Gesprächsrunde im Kino ein. Es moderiert Peter Dorn.

In der Regel läuft der „Besondere Film“ immer am dritten Dienstag eines Monats. Beginn jeweils um 19.30 Uhr. Vorangehende Werbung entfällt. Lediglich ein Trailer des nächsten Films der Reihe ist im Vorspann zu sehen.

Um die Aktualität des Programms zu erhöhen, stehen noch nicht alle Titel fest. Termine und weitere Informationen zu den Filmen gibt es auf unserer Webseite. Sie können auch den Filmnewsletter abonnieren. Schreiben Sie hierzu eine Mail an vhs@landratsamt-paf.de.

Beginn jeweils um 19.30 Uhr

Cineplex Pfaffenhofen, Ledererstraße 3

Moderation: Peter Dorn

Filmkunst-Tag: Kurzfilmabend

Eine einzelne Tat, Dokumentarfilm von Constanze Wolpers; D 2023

Fire Drill, Spielfilm von Maximilian Villwock; D 2024

Melodies of Barking Dogs, Spielfilm von Daniel Huss; D 2023

Tako Tsubo, Animationsfilm von Fanny Sorgo, Eva Pedroza; D/Österreich 2024

Skin on Skin, Spielfilm von Simon Schneckenburger; D 2025

Für das anschließende Filmgespräch zu den Kurzfilmen ist eine Regisseurin oder ein Regisseur angefragt.

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 253A5720

Di, 16.09.25, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)





Filmkunst-Tag: Könige des Sommers, Coming-of-Age-Komödie von Louise Courvoisier; Fr 2024

Totones ist jung, lebensfroh und unbeschwert. Seine Tage verbringt er am liebsten mit seinen Freunden, beim Tanzen und Flirten. Doch das unbeschwerte Leben endet abrupt, als er plötzlich für seine jüngere Schwester und den heruntergekommenen elterlichen Hof im französischen Jura verantwortlich wird. Um den Lebensunterhalt zu sichern, entwickelt Totone einen ehrgeizigen Plan: Er will den besten Comté-Käse herstellen und den prestigeträchtigen Wettbewerb gewinnen. ...online weiterlesen.

Quelle: Filmstarts.de

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 253A5721

Di, 21.10.25, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: Wenn das Licht zerbricht, Drama von Runar Runarsson; Island/ Niederlande/Kroatien/Fr 2024

Ein einziger Moment verändert alles: Kunststudentin Una genießt mit ihrem Freund Diddi den Sonnenuntergang an der isländischen Küste, als ein tragischer Autounfall ihn plötzlich aus ihrem Leben reißt. Um ihn zu ehren, verbringt sie mit Diddis bestem Freund Gunni und der gemeinsamen Clique einen Tag voller Erinnerungen. ...online weiterlesen.

Quelle Filmstarts.de

Film im Kino angefragt.

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 253A5722

Di, 18.11.25, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: Der Mann aus Rom, Drama von Jaap van Heusden; Niederlande/D 2023

In einer Zeit, in der Fake News und Lügen das Vertrauen in Gesellschaften erschüttern, wird der skeptische Priester Filippo vom Vatikan beauftragt, ein angebliches Wunder zu untersuchen. Ein virales Video zeigt eine Marienstatue, die Tränen vergießt, und Filippo – bekannt für die Entlarvung vieler „Wunder“ weltweit – reist in eine niederländische Grenzgemeinde, um den Fall zu überprüfen. ...online weiterlesen.

Quelle: Filmstarts-de

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 253A5723

Di, 16.12.25, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Oper trifft Kino – Einführung & Austausch zur Live-Übertragung

Hochkarätige Opernproduktionen live auf der Kinoleinwand erleben – das ermöglichen die Übertragungen aus der New Yorker MET und dem Royal Opera House London im Cineplex Pfaffenhofen. In Kooperation mit der vhs begleitet Carola Reim, Opernbegeisterte mit Herz für die MET und das Royal Opera House ausgewählte Vorstellungen mit einer kurzen Einführung vor Filmbeginn und einem moderierten Austausch im Anschluss. Erfahren Sie mehr über Werk, Inszenierung und Künstlerinnen und Künstler – fundiert, verständlich und mit Begeisterung vermittelt. Ob Opernkenner oder neugierig auf das Genre: Alle Interessierten sind herzlich willkommen! Die Teilnahme an der Moderation ist kostenlos. Es fallen die regulären Ticketpreise des Kinos an. (33 bis 37 € je nach Vorstellungstermin, inkl. Sektempfang und Pausenhäppchen.

In Kooperation mit dem Cineplex Pfaffenhofen.

Weitere Termine für Live-Übertragungen und Tickets unter <https://www.cineplex.de/filmreihe/klassik-co/4651/pfaffenhofen/>

Oper trifft Kino – Royal Ballet & Opera 2025/26: Tosca

Royal Ballet & Opera 2025/26: Tosca

Großbritannien 2025 210 Min. Oper

Regie: Oliver Mears Mit: Anna Netrebko, Freddie De Tommaso u. a.

Liebe, Macht und Verrat im Schatten des Krieges – eine Frau zwischen Leidenschaft und Alpträumen, ein tödliches Spiel um Freiheit und Ehre, dramatisch inszeniert mit Starbesetzung auf großer Opernbühne.

Die Teilnahme an der Moderation ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Es fallen die regulären Ticketpreise des Kinos an.

Carola Reim

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 253A5770

Mi, 01.10.25, 19.45 – 23.15 Uhr, gebührenfrei



Oper trifft Kino – Met Opera 2025/26: Vincenzo Bellini – LA SONNAMBULA

Met Opera 2025/26: Vincenzo Bellini – LA SONNAMBULA USA 2025, 205 Min. Oper, Regie: Rolando Villazón Mit: Nadine Sierra, Xabier Anduaga u. a. Die schlafwandelnde Aminta kämpft um ihre Ehre und ihre Liebe – ein romantisches Belcanto-Meisterwerk voller funkelnader Koloraturen und gefühlvoller Melodien. Die Teilnahme an der Moderation ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es fallen die regulären Ticketpreise des Kinos an.

Carola Reim

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 253A5771

Sa, 18.10.25, 19.00 – 22.30 Uhr, gebührenfrei

Musik & Gesang

Chants – heilsames Singen

Singen ist ein Lebenselixier, das die Gesundheit von Körper, Geist und Seele stärkt. Lernen Sie spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Erde kennen. Zu manchen Liedern gehören auch einfache Bewegungsfolgen oder kleine Tänze. Willkommen sind Menschen mit und ohne Singerfahrung. Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern die Freude am Singen.

Erich Noack

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 253A5801

Einmal monatlich montags: 29.09.25, 27.10.25, 24.11.25, 15.12.25, 12.01.26, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr, 37,50 €

Gesangsunterricht/ Stimmbildung

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

Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin

Realschule, Musikraum C011

■ 253A5802

Mo, 06.10.25, 17.45 – 20.00 Uhr, 5 x, 75 €, 5 x 25 Min.

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

Der Atem – die Kraft unserer Gesundheit

Entdecken Sie, wie durch zielgerichtetes Atmen unser gesamter Organismus kraftvoll energetisiert wird. Der Atem öffnet unsere Resonanzräume und gibt uns im wahrsten Sinne „Platz“, ...online weiterlesen.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte mit.

Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin

Vortragsraum Landratsamt Außenstelle, Krankenhausstraße 70a

■ 253A5803

Mi, 08.10.25, 19.00 – 20.15 Uhr, 3 x, 33 €

Gitarre für Erwachsene (Mittelstufe)

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

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ 253A5805_1

Mi, 01.10.25, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 96 € (3er Gruppe), 73,50 € (4er Gruppe), 62,50 € (ab 5 Tn)

Zither

Es finden Zitherkurse für Anfänger, für Fortgeschrittene und für Wiedereinsteiger statt. Die genaue Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleiterin. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik, die schon mit den ersten Tönen hörbar wird. In kleinen Schritten lernen Sie das Melodiespiel ebenso wie die Begleitung. Vor- bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Erlernen der Notenschrift fließt von Anfang an stressfrei in den Unterricht mit ein. Je nach spielerischem Können und Neigung der Teilnehmer*innen wählt die Kursleiterin geeignete, z.T. auch mehrstimmige Stücke aus der bayrischen Volksmusik aus. Ausflüge in andere Genres sind ebenso möglich. Neueinsteiger bitten wir, vor der Anmeldung mit der Dozentin Kontakt aufzunehmen. Bei ausreichend Nachfrage kann auch ein neuer Anfängerkurs organisiert werden. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne auch an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703).

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

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

Zither am Vormittag (Anfänger 4. Kursblock)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ 253A5806_1

Mo, 29.09.25, 12.45 – 13.30 Uhr, 10 x, 132 € (2er Gruppe), 96,00 € (3er Gruppe), 73,50 € (4er Gruppe), 62,50 € (ab 5 Tn)

Zither am Nachmittag (Mittelstufe)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ 253A5807_1

Mi, 01.10.25, 16.30 – 17.15 Uhr, 10 x, 132 € (2er Gruppe), 96,00 € (3er Gruppe), 73,50 € (4er Gruppe), 62,50 € (ab 5 Tn)



Zither am Nachmittag (Mittelstufe)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ 253A5807_2

Mi, 01.10.25, 17.15 – 18.00 Uhr, 10 x, 132 € (2er Gruppe), 96,00 € (3er Gruppe), 73,50 € (4er Gruppe), 62,50 € (ab 5 Tn)

Musizierkreis für Saiteninstrumente und einige Flöten aller Art

Musizieren in der Gruppe macht mehr Spaß als alleine! Je nach spielerischem Können und Neigung der Teilnehmer wähle ich geeignete, mehrstimmige Stücke aus der bairischen Volksmusik und Lieder und Tänze aus aller Welt für Sie aus. Wer darf sich angesprochen fühlen? Alle, die schon einige Jahre Unterrichts- bzw. Spielerfahrung mit ihrem Instrument haben, aber auch Wiedereinsteiger, die schon länger nicht mehr musiziert haben. Notenkenntnisse oder Nachspielen nach Gehör wären von Vorteil. Bei der Anmeldung geben Sie bitte an, welches Instrument Sie spielen und wie lange schon. Bei Fragen zum Kurs dürfen Sie sich gerne an die Dozentin wenden (Tel. 08441 4073703). Ich freue mich auf Sie!

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

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ 253A5809

Mo, 29.09.25, 11.45 – 12.45 Uhr, 10 x, 72 € bei 4 – 5 Tn, 62,00 € bei 6 – 9 Tn

Zauberharfe

Können Sie sich vorstellen, dass es ein Instrument gibt, auf dem man ohne groß zu üben, richtig schön Musik machen kann? Die Zauberharfe ist ein Saiteninstrument, das man ohne Notenkenntnisse spielen kann. Eigens für das Instrument wurde eine vereinfachte, reduzierte Notenschrift entwickelt. Auge und Finger folgen einem vorgezeichneten Notenweg – und schon erklingt die Melodie!

Zauberharfe – Gruppe Rose

Fortführung der bisherigen Kurse Rose und Dahlien. Neuanmeldungen sind nur mit Vorkenntnissen und nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 253A5813

Mi, 01.10.25, 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 sind nur begrenzt nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A5815

Mi, 01.10.25, 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 Hortensien und Sonnenblume. Neuanmeldungen nur begrenzt und in Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 253A5816

Fr, 10.10.25, 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

„Taktwechsel“ – Akkordeonkonzert der Musikfreunde Neuaußing-Pasing e.V.

Die Musikfreunde Neuaußing präsentieren ihr traditionelles herbstliches Akkordeonkonzert. Unter der bewährten musikalischen Leitung von Elisabeth Strieder-Szech führt der Abend unter dem Motto „Taktwechsel“ in einer bunten Mischung durch verschiedene Musikstile und Epochen. ...online weiterlesen

Musikalische Leitung: Elisabeth Strieder-Szech, www.musikfreundeneuaußing.de

Willi Kopf Musikfreunde Neuaußing-Pasing

Festsaal des Rathauses

■ 253A5830

Sa, 08.11.25, 18.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

NEU! Jauchzet, frohlocket Barockmusik Europas zur Weihnachtszeit – festlich, feierlich, fröhlich

Für viele gehört Bachs Weihnachtsoratorium als festliches Meisterwerk zur Weihnachtszeit. Aber ist das wirklich alles? Gerade der musikalische Barock hat für diese besondere Zeit ganz vielfältige Musik zu bieten. Dieser Vortrag bietet einen bunten Querschnitt durch weihnachtliche Musik einiger europäischer Länder mit vielen Hörbeispielen und interessanten Hintergründen und damit auch eine klangvolle Einstimmung in das bevorstehende Weihnachtsfest.

Rita Brunner, Musikerin und Gymnasiallehrerin für Musik

Realschule, Musikraum C011

■ 253A5820

Mo, 15.12.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €



Der vhs-Förderkreis für Volksmusik präsentiert

Volksmusik im Kirchenjahr

Musikstücke und Texte passend in die Zeit um Allerheiligen, u.a. mit der Wind'ner Stubenmusik und Gerhard Daxberger.

Günther Hausner

Spitalkirche Pfaffenhofen

■ 253A5823

So, 26.10.25, 16.00 – 17.00 Uhr, Eintritt frei

Irish music

Traditionelle irische Musik eignet sich hervorragend für das Zusammenspiel, weil sie schon immer in einem sozialen Zusammenhang gestanden hat. Sie schafft einen unmittelbaren Kontakt zur Phantasie des Zuhörers und fördert, so wie kaum eine andere Musik, Geselligkeit und Austausch.

Es musizieren Barbara, Franziska und Günther Hausner.

Günther Hausner

Haus der Begegnung, Theatersaal (2. Stock)

■ 253A5824

Sa, 22.11.25, 19.00 – 20.15 Uhr, 10 € an der Abendkasse

Adventsingen

Adventliche Lieder und ruhige instrumentale Weisen werden durch nachdenkliche Texte zu einer besinnlichen Stunde.

Der Eintritt ist frei.

Günther Hausner

Spitalkirche Pfaffenhofen

■ 253A5825

So, 14.12.25, 16.00 – 17.00 Uhr, Eintritt frei

A staade Stund'

Weihnachtliche Erzählungen, himmlische Geschichten, adventliche Texte zum Nachdenken und Schmunzeln von Franz Rubey gelesen, werden von Franziska Hausner musikalisch umrahmt.

Der Eintritt ist frei.

Günther Hausner

Haus der Begegnung, Theatersaal (2. Stock)

■ 253A5826

So, 21.12.25, 16.00 – 17.00 Uhr, Eintritt frei

Hörakademie: Der Komponist Ermanno Wolf-Ferrari

Anlässlich seines 150. Geburtstagsjubiläums lohnt es sich, den deutsch-italienischen Komponisten Ermanno Wolf-Ferrari besser kennen zu lernen. Er war Schöpfer einer neuen Opera Buffa und wurde sogar „Mozart des 20. Jahrhunderts“ genannt. Wir erkunden Leben und Werk dieses zu seiner Zeit sehr erfolgreichen Komponisten.

Die Online-Vortragsreihe „Der Komponist Ermanno Wolf-Ferrari – Leben und Werk – besteht aus 8 Einheiten, diese sind unabhängig voneinander buchbar. Der Text (s.o.) zur Vortragsreihe trifft auf alle Einzelvorträge zu.

Einheit 1: Elternhaus und Kindheit. Malerei oder Musik?

vhs-Online-Kooperation

■ 253A5892_O

Do, 09.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Einheit 2: Das Studium mit Rheinberger in München und die bezaubernde Serenade für Streicher

vhs-Online-Kooperation

■ 253A5893_O

Do, 16.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Einheit 3: Der Durchbruch: das Oratorium „Vita nuova“ 1902

vhs-Online-Kooperation

■ 253A5894_O

Do, 23.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Einheit 4: Die ersten Opern: „Die neugierigen Frauen“, „Die vier Grobiane“ 1906 und „Susannens Geheimnis“ 1909

vhs-Online-Kooperation

■ 253A5895_O

Do, 30.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Einheit 5: Die tiefste Lebenskrise – über die philosophischen Überlegungen des Komponisten. Die beliebte Oper „Das Himmelskleid“ 1925

vhs-Online-Kooperation

■ 253A5896_O

Do, 13.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter [vhs.landkreis-pfaffenhofen.de](https://www.vhs.landkreis-pfaffenhofen.de)

Einheit 6: Das ersehnte Ottobrunn: „Sly oder die Legende vom wiedererweckten Schläfer“ sowie „Die schalkhafte Witwe“ 1931

vhs-Online-Kooperation ■ 253A5897_O
Do, 20.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Einheit 7: Seine letzten Opern: „Das Plätzchen“ 1936 „Der Kuckuck in Theben“ 1943

vhs-Online-Kooperation ■ 253A5898_O
Do, 27.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Einheit 8: Die schönste Instrumentalmusik und der Tod in Venedig

6 Bagatelle für Klavier (1936) Suite-concertino op 16 für Fagott, 2 Hörner und Streicher (1933), Idillio-concertino für Oboe, Violinkonzert D-Dur op. 26 (1944) String Trio, in A minor 1945
vhs-Online-Kooperation ■ 253A5899_O
Do, 04.12.25, 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, Au / Hallertau, Dachau, Markt Indersdorf, Moosburg, Pfaffenhofen / Ilm und Schrobenhausen können Sie bei allen Paartanzkursen die Paralleltermine (Standard- und Sonderkurse) kostenlos vor- bzw. nachholen oder bei Bedarf auch wiederholen.

Mambo

Dieser Latinokurs vermittelt die Grundlagen des Mambos, einem Tanz aus der Rumbagruppe, der aber auch verwandt ist zur Salsa, die jedoch der Sambagruppe angehört. Insofern sind diese karibischen Tänze die Bindeglieder der beiden echten lateinamerikanischen Tanzformen.... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Kurs 1: ■ 253A5901
Do, 13.11.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x, 50 €

Kurs 2: ■ 253A5902
Do, 18.12.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x, 55 €

Disco-Fox I (Anfänger)

Beliebt bei Parties, Bällen und Hochzeiten: der schnelle Disco-Fox (Beat- Fox).

Sie definieren die Ableitung des Disco- Foxes aus dem Fox-Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschriftvarianten, wahlweise klassisch oder modern... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Kurs 1: ■ 253A5903
Do, 13.11.25, 19.15 – 20.15 Uhr, 5 x, 50 €

Kurs 2: ■ 253A5904
So, 16.11.25, 13.30 – 14.30 Uhr, 5 x, 50 €

Disco-Fox II (Fortgeschrittene)

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, u, das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Kurs 1: ■ 253A5905
Do, 18.12.25, 19.15 – 20.15 Uhr, 5 x, 55 €

Kurs 2: ■ 253A5906
So, 11.01.26, 13.30 – 14.30 Uhr, 5 x, 55 €

Crashkurs: Hochzeitswalzer I

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit langsamer Walzer Grundschrift und Rechtsdrehung tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Kurs 1: ■ 253A5907
Do, 13.11.25, 20.15 – 21.45 Uhr, 3 x, 42 €

Kurs 2: ■ 253A5908
So, 16.11.25, 14.30 – 16.00 Uhr, 3 x, 42 €



Standard- und Lateinamerikanische Tänze I (Anfänger)

Sie lernen die Grundschrirte der Standardtänze langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschrirte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha- Cha, Samba und Jive... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Realschule, Aula

Kurs 1: **■ 253A5911**
So, 16.11.25, 14.30 – 16.00 Uhr, 5 x, 69 €

Kurs 2: **■ 253A5912**
Do, 13.11.25, 20.15 – 21.45 Uhr, 5 x, 69 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II (Fortgeschrittene)

Sie verbinden die Grundschrirte erst mit der halben und dann der ganzen Rechtsdrehung im Fox-Trott und Quick-Step, im langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer
Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Kurs 1: **■ 253A5913**
Do, 18.12.25, 20.15 – 21.45 Uhr, 5 x, 69 €

Kurs 2: **■ 253A5914**
Sa, 11.01.26, 14.30 – 16.00 Uhr, 5 x, 69 €

Arbeitskreis-Tanz

Die Tänzer der vhs -Kurse Standard-/Latein I – XVIII leiten die Gruppe basisdemokratisch und gruppendynamisch selbst. Der kommissarische Leiter vertritt den Kursleiter Pokorny bei Verhinderung. Ziel ist es, sich die Inhalte der Tanzkurse aufrechtzuerhalten und Souveränität über die Grundlagen des Tanzens zu gewinnen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer / Dieter Schmid
Joseph-Maria-Lutz-Schule, Turnhalle **■ 253A5926**
So, 28.09.25, 13.00 – 15.00 Uhr, 9 x, 45 €

Boogie-Woogie für Einsteiger I

Boogie-Woogie ist ein flotter, spritziger und vielseitiger Tanz, geprägt durch dynamische und lockere Fußarbeit bei ruhigem Oberkörper. Dadurch sieht alles lässig und cool aus. Wir erlernen hier ein gewisses Maß an Körperbeherrschung, Koordination und Bewegungsgefühl zur Musik. Boogie-Woogie charakterisiert insbesondere, dass man es immer und überall zur Musik der 50er Jahre tanzen kann ... online weiterlesen.

Herbert Hainzinger / Helga Hainzinger
Realschule, Gymnastikraum CK15 **■ 253A5930**
Mi, 01.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 65 €

Boogie-Woogie für Einsteiger II

Aufbaukurs für Teilnehmer aus dem Einsteigerkurs I. ... online weiterlesen.

Herbert Hainzinger / Helga Hainzinger
Realschule, Gymnastikraum CK15 **■ 253A5931**
Mi, 12.11.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 65 €

HULA-Tanzworkshop – Hawaii ist näher als Sie denken!

Lass dich von übersprudelnder Lebensfreude und dem Aloha – Spirit verzaubern! Hula ist nicht nur ein Tanz, sondern auch

Lebensfreude • Bewegung • Gemeinschaft • Anmut • traditionelles Wissen

Außerdem fördert Hula die Lust an der Bewegung, harmonisiert den Körper, aktiviert die Lebensenergie und stärkt das Immunsystem... online weiterlesen.

Susanna Leismüller
Realschule, Gymnastikraum CK15 **■ 253A5940**
Mo, 10.11.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 2 x, 26 €
Kleingruppe max. 8 TN

Tu dir was Gutes – tanze!

Die Anforderungen einer anstrengenden Woche liegen hinter uns. Es ist Freitagabend – Zeit zum Auftanken. Tanzen Sie mit uns, allein oder zu zweit, Gruppentänze zu Klängen aus Israel, Griechenland, Frankreich, Amerika etc. und lassen Sie den Alltag hinter sich... online weiterlesen.

Renate Hofmann / Albert Hofmann
Realschule, Gymnastikraum CK15 **■ 253A5951**
Fr, 17.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 6 x, 48 €

NEU! The Wave – Tanz- und Bewegungsmeditation -Schnupperworkshop Lebensfreude in Bewegung

Ich lade Dich ein zu dieser Tanz- und Bewegungsmeditation, in der Du Dir erlaubst, den Fokus ganz auf dich zu zentrieren und während dieser Zeit achtsam in Deinen Körper hinein zu spüren. Dein Kopf darf einfach mal abschalten und das in einem geschützten Raum... online weiterlesen.

Katharina Meier, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 **■ 253A4564**
Sa, 18.10.25, 9.30 – 11.00 Uhr 11 €

Wer nach dem Schnuppern Lust auf mehr hat, kann direkt ab 13.11.25 im anschließenden Kurs durchstarten.

The Wave – Kurs

Do, 13.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 4 x 44 €

■ 253A4565

Kochen, Backen & Genießen

NEU! Brotbacken im Steinbackofen

Vom Korn zum knusprigen Holzofenbrot

Tauchen Sie ein, in die wunderbare Welt des Brotbackens! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie die Grundlagen des traditionellen Brotbackens mit natürlichen Zutaten kennen. Von der Auswahl der Getreidearten bis hin zum Backen im Holzofen – hier erleben Sie traditionelle ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Materialkosten: 20 € pro Person, werden direkt im Kurs abgerechnet.

Heike Astrid Fuß, Heilpraktikerin u. Ernährungsberaterin

Backhaus Fuß, Pfaffenhofen

■ 253A6500

Sa, 15.11.25, 13.00 – 18.30 Uhr, 80 €

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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Roland Rauscheder, Fleischermeister

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

■ 253A6502

Mi, 08.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 21 €

Genüsse aus dem Orient

Lassen Sie sich entführen in die Welt duftender Gewürze, frischer Kräuter und liebevoll zubereiteter Köstlichkeiten. Die syrisch-libanesische Küche steht für Genuss, Gastfreundschaft und ein besonderes Gespür für Aromen. In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam ein abwechslungsreiches Büfett ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Wafaa Abou Baker

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

■ 253A6503

Fr, 17.10.25, 18.00 – 22.00 Uhr, 57 €, inkl. Lebensmittel.

Orientalisches Weihnachtsbüfett – Genuss wie aus Tausendundeiner Nacht

Verwandeln Sie Ihr Weihnachtsfest in ein duftendes Märchen aus dem Orient! In diesem Kochkurs zaubern wir gemeinsam ein festliches Büfett, das mit raffinierten Gewürzen und aromatischen Zutaten begeistert... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Wafaa Abou Baker

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

■ 253A6504

Do, 04.12.25, 18.00 – 22.00 Uhr, 60 €, inkl. Lebensmittel

NEU! Frauengesundheit – Leckere Küche für die hormonelle Balance

Wir kochen uns mit leckeren, saisonalen und regionalen Zutaten durch die Wechseljahre. Lernen sie welche Lebensmittel ein hormonelles Gleichgewicht unterstützen ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Elisabeth Lachermeier-Lemke,

Meisterin der Hauswirtschaft

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

■ 253A6515

Di, 18.11.25, 18.00 – 22.00 Uhr, gebührenfrei

Lebensmittel ca. 15 bis 20 € werden im Kurs abgerechnet.

Die Veranstaltung ist Teil der Veranstaltungsreihe „Herbst der Frauengesundheit“ des Gesundheitsamtes Pfaffenhofen in Kooperation mit der vhs.

NEU! Wildpflanzen-Kochkurs

Natur genießen – mit allen Sinnen!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der essbaren Wildpflanzen und erleben Sie, wie köstlich Natur schmecken kann! In unseren saisonalen Wildpflanzen-Kochkursen begeben wir uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise über Wiesen, durch Wälder und entlang heimischer Feldränder. Lernen Sie heimische Wildkräuter kennen – einst fester Bestandteil unserer Ernährung... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Jutta Köstler

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

Frühherbst:

■ 253A6520

Fr, 26.09.25, 17.00 – 21.00 Uhr, 48 €, inkl. Lebensmittel

Herbst:

■ 253A6521

Fr, 24.10.25, 17.00 – 21.00 Uhr, 48 €, inkl. Lebensmittel

Spätherbst:

■ 253A6522

Fr, 14.11.25, 17.00 – 21.00 Uhr, 48 €, inkl. Lebensmittel



„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 u. Materialliste online weiterlesen.

Oanh Nguyen

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

■ **253A6523**

Sa, 10.01.26, 14.00 – 19.00 Uhr, 47 €, inkl. Lebensmittel

Indische Gaumenfreuden: Einfach & authentisch kochen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der indischen Küche und begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise durch Indien. Lassen Sie sich von den duftenden Gewürzen und wunderbaren Aromen verzaubern, die die indische Küche so besonders machen. In geselliger Runde kochen wir gemeinsam ein gesundes Menü, das Ihren Gaumen verwöhnen wird. Während des Kurses lernen Sie, wie man verschiedene traditionelle indische Gerichte zubereitet... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Aman Walia

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

■ **253A6530**

Sa, 27.09.25, 17.15 – 21.00 Uhr, 52 €, inkl. Lebensmittel

Indiens Vegetarische Küche: Gewürze, Farben und Geschmack

Erleben Sie die bunte und geschmacksintensive Welt der vegetarischen indischen Küche. Dieser Kurs bietet Ihnen eine farbenfrohe Abwechslung und ist nicht nur für Gemüsefans ein Genuss. Die indische Küche besticht durch die harmonische Kombination von frischen Zutaten und ausgewählten Gewürzmischungen. Gemeinsam bereiten wir typische Gerichte wie Daal (Linsen-Suppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Käse), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein traditionelles indisches Getränk ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Aman Walia

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

■ **253A6531**

Fr, 28.11.25, 17.15 – 21.00 Uhr, 52 €, inkl. Lebensmittel

NEU! 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 duftenden Garküchen Südindiens bis zu den duftenden Märkten Nordindiens... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

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

Sumitha Doosa

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

■ **253A6534**

Sa, 22.11.25, 15.00 – 18.00 Uhr, 21 €

„Männer an den Herd: Kochen ohne Stress!“

„Hopfen und Malz, Gott erhalt's“ – Kochen mit Bier

Kochen? – Männerleicht! Ob Anfänger oder erfahrener Hobbykoch, hier sind sie richtig. In geselliger Runde kochen wir verschiedene Hauptgerichte, Vorspeisen und Nachspeise. Dabei werden Grundlagen und Ernährungstipps vermittelt. Teilnahme ohne und mit geringen Vorkenntnissen möglich. Erleben Sie einen genussvollen Kochabend passend zur Oktoberfestzeit, bei dem Bier nicht nur ins Glas, sondern auch in den Kochtopf kommt! In diesem besonderen Kochkurs entdecken wir die vielfältigen Aromen des Bieres ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Elisabeth Lachermeier-Lemke,

Meisterin der Hauswirtschaft

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

■ **253A6510**

Di, 07.10.25, 18.00 – 22.00 Uhr, 29 €

Lebensmittelkosten ca. 15 bis 20 € werden im Kurs abgerechnet.

Bäckerei · Konditorei · Café

TREFFER



Oberhofstr. 1a | Tegernbach | Tel. 084 43/2 79

VERKAUFSSTANDL

Beim Blumenstadl in der Raiffeisenstr. 7
von 9.00 bis 15.00 Uhr

Jeden Dienstag erwartet Sie eine große Auswahl an frischen Backwaren, Biobrotten, belegten Semmeln, Kaffee und gekühlten Getränken.

Wöchentlich wechselnde Angebote!

Bayerisch Veggie – bayrische Küche ohne Fleisch

Herzlich willkommen zum gemütlichen Kochabend unter dem Motto „Bayerisch Veggie“! Heute lassen wir uns von der herzhaften bayerischen Küche inspirieren und zeigen, dass traditionelle Gerichte auch ohne Fleisch wunderbar schmecken. Wir kochen vegetarische Varianten der klassischen Hochzeitssuppe, natürlich auch Knödel, Spätzle und Kartoffelgerichten. Zum Abschluss gibt's wie immer einen leckeren Nachtisch... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

**Elisabeth Lachermeier-Lemke,
Meisterin der Hauswirtschaft**

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheeyerer Str. 55
■ **253A6511**

Di, 11.11.25, 18.00 – 22.00 Uhr, 29 €

Lebensmittelkosten ca. 15 bis 20 € werden im Kurs abgerechnet.

Perfekter Hefeteig – Süß & Herzhaft genießen – Männerkochkurs

Keine Angst vor Hefeteig! Locker, luftig und vielseitig – Hefeteig ist die Grundlage für unzählige köstliche Gerichte. In diesem Kochabend entdecken wir die Geheimnisse eines gelungenen Hefeteigs und bereiten sowohl süße als auch herzhaftere Varianten zu... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

**Elisabeth Lachermeier-Lemke,
Meisterin der Hauswirtschaft**

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheeyerer Str. 55
■ **253A6512**

Di, 21.10.25, 18.00 – 22.00 Uhr, 29 €

Lebensmittel ca. 15 bis 20 € werden im Kurs abgerechnet.

Plätzchen backen für Männer – Einfach, lecker und raffiniert

Backen ist keine Kunst – sondern purer Genuss! In diesem besonderen Backkurs für Männer entdecken wir die Welt der Plätzchen von Grund auf. Egal, ob Backanfänger oder Hobbybäcker, hier lernen Sie alles, was Sie für köstliche Weihnachtsplätzchen brauchen: von einfachen Klassikern bis hin zu raffinierten Varianten mit besonderem Pfiff... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheeyerer Str. 55
■ **253A6513**

Di, 02.12.25, 18.00 – 22.00 Uhr, 29 €

Lebensmittel ca. 15 bis 20 € werden im Kurs abgerechnet.

„Festliches Weihnachtsmenü – Männerkochkurs

Die schönste Zeit des Jahres verdient ein besonderes Menü! In diesem festlichen Kochabend zaubern wir gemeinsam ein köstliches Weihnachtsmenü, das auch Gäste begeistern wird. Von einer raffinierten Vorspeise über eine wärmende Suppe bis hin zu einem festlichen Hauptgang und einem süßen Abschluss – wir bereiten ein harmonisches Menü zu, das perfekt in die Weihnachtszeit passt... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

**Elisabeth Lachermeier-Lemke,
Meisterin der Hauswirtschaft**

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheeyerer Str. 55
■ **253A6514**

Di, 25.11.25, 18.00 – 22.00 Uhr, 29 €

Lebensmittel ca. 15 bis 20 € werden im Kurs abgerechnet.

Wein, Whiskey & Bier

Mindestalter: 18 Jahre. Don't drink and drive!

Bewusst verkosten statt nur trinken – Teil 1: Weine aus Deutschland, Italien, Frankreich

Weinseminar für Teilnehmer mit od. ohne Vorkenntnisse

„Oberflächlich“ getrunken, hebt Wein allenfalls die Stimmung und den Alkoholpegel. Doch Wein ist weit mehr als nur ein alkoholisches Getränk... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

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).

Manfred Hailer

Weinseminarraum Hailer, Vogelleite 1
■ **253A6560**
Mi, 08.10.25, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x, 75 €

Wer bin ich? Neun hochklassige Rebsorten in Weiß und Rot – Teil 2

Für Teilnehmer an Teil 1 und auch für Neueinsteiger

In Teil 2 des Rebsorten-Seminars widmen sich die Teilnehmer mit dem Dozenten und Weinexperten Manfred Hailer sechs weiteren hochklassigen und weit verbreiteten Rebsorten in Weiß und Rot... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

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).

Manfred Hailer

Weinseminarraum Hailer, Vogelleite 1
■ **253A6561**
Mi, 12.11.25, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x, 75 €



Irish Whiskey

In diesem Seminar macht Sie Dr. Klaus Mehrlich mit der Welt der irischen Whiskeys bekannt. Sie lernen die Jahrhunderte alte Geschichte, den Herstellungsprozess mit der für Irland charakteristischen Dreifach-Destillation sowie die verschiedenen Sorten des Irish Whiskey kennen. ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Klaus Mehrlich

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

■ 253A6580

Di, 18.11.25, 20.00 – 22.00 Uhr, 44 €, die Kosten von Whiskey und Wasser in Höhe von 30 €, sind in der Kursgebühr enthalten.

Brauereiführung Scheyern

Benediktinerabtei Scheyern

Klosterbrauerei Scheyern, Schyrenplatz 1 ■ 253G1601

Do, 02.10.25, 17.30 – 19.00 Uhr, 17 €

Bitte seien Sie 10 Minuten vor Kursbeginn am Treffpunkt.

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. Du lernst die verschiedenen Stoffarten praktisch kennen, worauf du beim Nähen achten musst, und du lernst, wie man einen Reißverschluss einnäht... vollständige Beschreibung u. Material online.

Unkostenbeitrag: 5,00 EUR sind direkt im Kurs zu zahlen.

Anja Saßmannshausen

Realschule, Raum CK10

■ 253A6603

Di, 11.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 96 €

Kein Kurs am 9.12.

Nähen schnell gelernt – eintägiger Crashkurs

Du möchtest schnell nähen lernen oder wiedereinsteigen? Dann ist dieser Kurs der richtige für dich. In den sechs Kursstunden erkläre ich dir deine Nähmaschine und was für das großartige Hobby wichtig ist. Im Anschluss werden wir eine einfache Einkaufstasche nähen, so kannst du gleich deine Nähmaschine in der Praxis kennenlernen. Mindestalter 18 Jahre – keine Vorkenntnisse nötig. Materialliste online
Unkostenbeitrag: 5 € sind direkt im Kurs zu zahlen.

Anja Saßmannshausen

Realschule, Raum C012

■ 253A6606

Sa, 15.11.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 38 €

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 sollst mit deiner Nähmaschine vertraut sein und auch schon erste Projekte genäht haben. Mindestalter 18 Jahre – für alle die einen Anfängerkurs absolviert haben oder fortgeschrittener Anfänger sind.

Materialliste online.

Unkostenbeitrag: 5,00 EUR sind direkt im Kurs zu zahlen.

Anja Saßmannshausen

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 253A6607

Sa, 13.12.25, 10.00 – 16.00 Uhr, 38 €





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

Klimawende zum Anfassen

Ferienworkshop im Energiespardorf – Für Kinder von 8 – 12 Jahren

Wie wird Strom hergestellt? Wofür verbrauchen wir im Alltag Strom – und wo lässt sich Strom sparen? Welche Energiequellen sind klimafreundlich, und wie gelingt die Energiewende in unserer Gemeinde? In diesem spannenden Herbstferien-Workshop schlüpfen Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren in die Rolle von Energiewende-Expert*innen. Gemeinsam bauen sie an einem großen Dorfmodell, schalten als Hausbesitzer alle Geräte ein, lernen die „Stromfresser“ kennen und erleben ganz praktisch, wie erneuerbare Energien funktionieren. Ziel ist es, als fiktive Dorfgemeinschaft den Energieverbrauch zu senken und den verbleibenden Strombedarf mit nachhaltigen Quellen zu decken.

Das Energiespardorf des Bund Naturschutz in der Region 10, wird in diesem Workshop von der Fachstelle Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen betreut.

Kathrin Euringer / Darleen Scharfenberger, Fachstelle Energie und Klimaschutz des Landkreises Paf
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A6090**

Di, 04.11.25, 9.00 – 12.00 Uhr, gebührenfrei

In Kooperation mit der Fachstelle Energie und Klimaschutz des Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm.

Die Energiewende erleben – im Energiespardorf! – Für Kinder ab 13 Jahren sowie für interessierte Erwachsene

Gleicher Kurs wie oben, aber andere Altersgruppe.

Kathrin Euringer / Darleen Scharfenberger, Fachstelle Energie und Klimaschutz des Landkreises Paf
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A6091**

Mi, 05.11.25, 15.00 – 18.00 Uhr, gebührenfrei

In Kooperation mit der Fachstelle Energie und Klimaschutz des Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm.

Kids Aktiv

NEU! Fit für den Stadtlauf Pfaffenhofen – KIDS ONLY (6 – 10 Jahre)

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Grundschulalter (6–10 Jahre), die beim Stadtlauf mit dabei sein möchten! Weitere Informationen finden Sie online.

Stefanie Herrmann

Volkfestplatz Pfaffenhofen

■ **253A6000**

Di, 16.09.25, 16.15 – 17.00 Uhr, 6 x, 25 €

Letzter Kurstag 19.10.2025 am Pfaffenhofener Stadtlauf

NEU! Bodenturnen und Gymnastik für Kinder von 8 – 11 Jahren

In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch die Grundlagen des Bodenturnens: Purzelbaum, Handstand, Rolle vorwärts und rückwärts, Kopfstand, Radschlagen und vieles mehr. Die Bewegungsabläufe werden eingeübt und trainiert bis es ganz von selbst geht.

Zsuzsanna Keller

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ **253A6003**

Do, 02.10.25, 15.45 – 16.45 Uhr, 10 x, 90 €

Wobbeltturnen – Bewegungsangebot für Kinder (4 bis 8 Jahre) – Gruppe 1

WOBBELTURNEN ist viel mehr als nur Turnen auf einem Brett: Es ist eine Kombination von spielerischen Bewegungsübungen, Gleichgewichtsübungen und Koordinationsübungen. Eine Stunde besteht aus aktiven und passiven Phasen, wobei Anspannung, Entspannung und Gleichgewicht im Mittelpunkt stehen. In den aktiven Phasen wird geschaukelt, gewobbelt, gekrochen, gesprungen und noch vieles mehr. In den passiven Phasen können sich die Kinder zu einer beruhigenden Musik, zu einer Traumreise, bei einer Geschichte oder bei einer Massage mit Noppenbällen entspannen.

Wobbeltturnen findet immer auf dem originalen Wobbelboard (wird gestellt) statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Trinkflasche, Kuscheldecke.

Macarena Lopez

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Körperliche Besonderheiten des Kindes bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Kurs 1: ■ **253A6023**
Mi, 01.10.25, 15.00 – 15.55 Uhr, 5x, 65 € pro Kind.

Kurs 2: ■ **253A6023_1**
Mi, 12.11.25, 15.00 – 15.55 Uhr, 5x, 65 € pro Kind.

Kurs 3: ■ **253A6024**
Mi, 01.10.25, 16.05 – 17.00 Uhr, 5x, 65 € pro Kind

Kurs 4: ■ **253A6024_1**
Mi, 12.11.25, 16.05 – 17.00 Uhr, 5x, 65 € pro Kind

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) ■ **253A6030**

Do, 06.11.25, 10.00 – 10.50 Uhr, 9 € je Elternteil, 5 € je Kind. Teilnahme nur mit erwachsener Begleitung (z.B. Eltern/Großeltern) möglich.

Taekwon-Do/ Selbstverteidigung – kontaktloses Taekwon-Do für Kinder ab 7 Jahre

Sich selbst erfahren, sich selbst einschätzen, Grenzen erkennen und vor allem Spaß an der Bewegung. Taekwon-Do in seiner traditionellen Form lehrt mehr als nur eine effektive Selbstverteidigung. In diesem Kurs lernen die Kinder Basistechniken der kontaktlosen Kampfkunst und verbessern dadurch ihr Gesamtwohlbefinden und ihre motorischen Fähigkeiten.

Dominik Räußner

Taekwon-Do Zentrum Pfaffenhofen, Joseph-Fraunhofer-Str. 34 (B13), 3. Stock ■ **253A6004**

Mi, 01.10.25, 16.15 – 17.00 Uhr, 5 x, 31 €

Kursteilnahme für Kinder auch ebenso mit Begleitung des Elternteils möglich, hierfür müssen aber sowohl Kind als auch Elternteil angemeldet werden.

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder ab 6 Jahre – Grundkurs Stufe 1

Übergriffe von Erwachsenen und Mobbing durch ältere oder gleichaltrige Kinder haben in den letzten Jahren zugenommen. Was bleibt ist ein Gefühl der Hilflosigkeit. Hier setzt der Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurs für Kinder an. Hier lernen Sie:

NEIN zu sagen, Richtiges Verhalten in Gefahrensituationen, Techniken zur Abwehr von Angriffen, Training und Aufbau des Selbstvertrauens.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer / Nana Würmser

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle ■ **253A6006**
Sa, 25.10.25, 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... online weiterlesen.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer / Nana Würmser

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle ■ **253A6007**
Sa, 29.11.25, 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 ■ **253A6010**
Sa, 22.11.25, 10.00 – 14.00 Uhr, 27 €

Freies Tanzen für Kinder (4 bis 8 Jahre)

In diesem Kurs bewegen wir uns zu Musik aus aller Welt spielerisch als Gruppe und individuell miteinander. Wir lassen afrikanische Tanzelemente einfließen und begegnen verschiedenen Rhythmen und Melodien in verschiedenen Songs und Instrumentalliedern.

Dr. Claudia Reiter, Pädagogin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A6009**
Mo, 24.11.25 – 22.12.25, 15.30 – 16.15 Uhr, 4 x (kein Termin am 8.12.), 35 €



Entspannungskurs für Kinder (5 bis 10 Jahre) / Spielerische Entspannung für Kinder

Mit altersgerechten Spielen und Entspannungstechniken kommen die Kinder zur Ruhe. Entspannungstraining fördert die Konzentration und Wahrnehmung und hilft Kindern, sich selbst besser kennenzulernen und auch in angespannten Situationen auf sich zu achten... online weiterlesen.

Dr. Claudia Reiter, Pädagogin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A6012

Mo, 24.11.25 – 22.12.25, 16.30 – 17.15 Uhr, 4 x (kein Kurstag am 8.12.), 35 €

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

■ 253A6020

Sa, 11.10.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 21 €

Kids Kreativ

Halloween – Bastelkurs (für Kinder ca. 6 – 12 Jahre)

Du willst für Halloween gewappnet sein? Wir basteln eine gruselige Maske und Halloweendeko, außerdem denken wir uns Spiele für eine schaurige Halloweenparty aus.

Eventuell Brotzeit und Getränk mitbringen.

Melanie Schmid

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A6043

Fr, 24.10.25, 15.00 – 18.30 Uhr, 36 € inkl. 8 € Materialkosten.

Puppentheater – Workshop mit Basteln und Theaterstück (für Kinder von 5 bis 10 Jahren)

Du liebst Puppentheater? Wir basteln am ersten Kurstermin die Puppen dafür selber und denken uns am zweiten Termin dazu ein kreatives Theaterstück aus, das Du anschließend Deinen Eltern präsentieren kannst.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

Melanie Schmid

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A6044

Fr, 10.10.25 und Fr, 17.10.25, jeweils 15.00 – 18.30 Uhr, 61 € inkl. Materialkosten.

Herbstgeflüster – Ferienmalkurs (Malen und Zeichnen für 6 bis 10-Jährige)

Ein Ferienmalkurs für kleine Künstler. Wir beschäftigen uns mit herbstlichen Themen, wie z.B. buntem Laub und farbenfrohen Kürbisgesichtern, die Du mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken fantasievoll umsetzen kannst. Farben, Papier, Leinwand und was Du sonst noch brauchst, gibt es wie immer von uns. Ich freu mich auf einen lustigen Malkurs mit Dir!

Material wird gestellt – Kosten ca. 10 €, je nach Verbrauch

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

■ 253A6048

Mo, 03.11.25, und Di, 04.11.25, 14.00 – 16.00 Uhr, 25 €

Winterkinder – Ferienmalkurs (Malen und Zeichnen für 6 bis 10-Jährige)

Gleicher Kurs wie oben

Material wird gestellt – Kosten ca. 10 €, je nach Verbrauch.

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

■ 253A6049

Mo, 29.12.25, und Di, 30.12.25, 14.00 – 16.00 Uhr, 25 €

Malen für Kinder (7 bis 14 Jahre)

Die kindliche Kreativität zu fördern, ist Ziel dieses Kurses. Ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß, malen wir gemeinsam fantasievolle Bilder für Zuhause und zum Verschenken. Viele wundervolle Motive warten auf Euch! Materialliste online.

Christina Leonhart

Realschule, Raum C114

■ 253A6058

Sa, 18.10.25, 9.30 – 11.30 Uhr, 4 x, 39 €

Zeichenkurs für Jugendliche (ab 12 Jahren)

Das Zeichnen ist ohne Zweifel eine wichtige Voraussetzung zur künstlerischen Entwicklung. Nur kommt der Spaß am Motiv für die junge Generation oft zu kurz. Hier nicht! Ob cool, gruselig, witzig, romantisch oder süß – jede*r wird garantiert sein Lieblingsbild zum Zeichnen finden. Nach ein paar Stunden mit genauer „Schritt für Schritt-Anleitung“, in denen wichtige Grundlagen zum erfolgreichen Zeichnen vermittelt werden, kann jede*r Schüler*in sehr bald auch eigene Ideen umsetzen. Fortgeschrittene Zeichner*innen können auch aus zahlreichen Vorlagen (z.B. „Marvel“-Helden, Figuren aus „Star-Wars“, Fantasy, Manga usw.) wählen und bekommen individuelle Unterstützung. Materialliste online.

Christina Leonhart

Realschule, Raum C114

■ 253A6059

Sa, 18.10.25, 11.30 – 13.30 Uhr, 4 x, 39 €

Kinder INKEN 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 und Beispielbilder online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Raum CK12 ■ **253A6060**
Di, 11.11.25, 16.00 – 18.00 Uhr, 3 x, 44 € Preis pro Person, zzgl. 25 € Materialkosten im Kurs.

NEU! Sterne und Laterne – Bastelkurs für Kinder ab 6 Jahren

Bald schon ist St. Martin. Es ist bereits zeitig dunkel. Und deshalb machen wir es und hell. Sowohl die Laterne, als auch unsere tollen Sterne werden uns in der Dunkelheit wundervolles Licht spenden und für eine tolle Atmosphäre sorgen. Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **253A6061**
Sa, 18.10.25, 10.00 – 14.00 Uhr, 28 € Preis pro Person, zzgl. 20 € Materialkosten im Kurs.

Doodeln statt Daddeln – Für Kinder ab 6 Jahren

Entdecke eine Welt jenseits von Handybildschirmen und Videospiele! In unserem Kurs lernst du, wie viel Spaß ihr haben könnt, wenn ihr eure Kreativität entfesselt. Mit Finelinern und Stiften kreieren wir coole Muster, die sich wie von Zauberhand selbst erweitern. Materialliste und Beispielbilder online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Raum CK12 ■ **253A6064**
Di, 30.09.25, 16.00 – 18.00 Uhr, 16 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.

Kochen für Kids

In diesen Koch-/Backkursen dürfen Kinder selbst aktiv werden! Spielerisch lernen sie saisonale Zutaten kennen und zaubern daraus leckere, kindgerechte Gerichte. Ob schnippeln, rühren oder abschmecken – hier steht die Freude am Tun im Vordergrund!

Ganz nebenbei erfahren die kleinen Köchinnen und Köche Spannendes über Herkunft, Wirkung und Vielfalt unserer Lebensmittel. So wird der Umgang mit gesunder Ernährung zu einem Erlebnis für alle Sinne.

Was die Kinder erwartet:

- kindgerechtes Kochen mit saisonalen Zutaten
- spannende Infos rund ums Essen
- Förderung von Geschmack, Motorik & Teamgeist
- Spaß, Kreativität und Stolz auf das Selbstgemachte

Allgemeines zu den Kochkursen: Ihr Kind sollte in der Lage sein unter Aufsicht das ein oder andere mit einem scharfen Messer zu schneiden und mit dem Gemüseschäler umgehen zu können. Die Gerichte enthalten Milch, Mehl, Eier und Kräuter, Gewürze, Gemüse, Obst aller Art.

Bei Allergien ist eine Abstimmung mit der Kursleitung mindestens 5 Tage VOR dem Workshop zwingend notwendig. Die Materialliste finden Sie online beim jeweiligen Kurs.

Kunterbunte Herbstküche

Altersgerecht und behutsam öffnen wir die Türen zur geheimnisvollen Küchenwelt. In diesem Workshop lernen wir kunterbuntes Gemüse und Früchte kennen und verarbeiten diese zu einem leckeren Herbstgericht.

Jutta Köstler

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

Mini-Küche für Kinder (5-7 Jahre): ■ **253A6071**
Sa, 27.09.25, 8.30 – 10.30 Uhr, 24 € inkl. Lebensmittel

Kinder-Küchenchef für Kinder (8-10 Jahre): ■ **253A6072**
Sa, 27.09.25, 11.00 – 13.00 Uhr, 26 € inkl. Lebensmittel

Wir essen unseren Weihnachtsbaum

In diesem Workshop stellen wir aus den Nadeln meines Bio-Weihnachtsbaum ein aromatisches, grünes „Mehl“ her, das wir in Muffins verbacken und mit einer selbstgemachten, grünen Limonade verkosten.

Jutta Köstler

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

Mini-Küche für Kinder (5-7 Jahre): ■ **253A6075**
Sa, 17.01.26, 8.30 – 10.30 Uhr, 24 € inkl. Lebensmittel

Kinder-Küchenchef für Kinder (8-10 Jahre): ■ **253A6076**
Sa, 17.01.26, 11.00 – 13.00 Uhr, 26 € inkl. Lebensmittel

Gewürzküche und Lebkuchen

In diesem Workshop lernen wir verschiedene weihnachtliche Gewürze kennen, backen Honiglebkuchen und verzieren diese farbenfroh.

Jutta Köstler

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

Mini-Küche für Kinder (5-7 Jahre): ■ **253A6077**
Sa, 15.11.25, 8.30 – 10.30 Uhr, 26 € inkl. Lebensmittel

Kinder-Küchenchef für Kinder (8-10 Jahre): ■ **253A6078**
Sa, 15.11.25, 11.00 – 13.00 Uhr, 29 € inkl. Lebensmittel



Sprachen für Kinder

Englisch für Kinder (4 – 6 Jahre) – 5. 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. Dieser Kurs richtet sich an alle wissbegierigen kleinen Kinder, die mit viel Spaß Sprache lernen wollen. Kinder, die neu in den Kurs einsteigen möchten, sind herzlich willkommen.

Fortsetzungskurs vom letzten Trimester. Kurs nur für Kinder, ohne Eltern.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 253A3307

Di, 30.09.25, 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!

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Mehrsa Vatanparast

Spitalstr. 7, den Kursraum finden Sie online beim jeweiligen Kurs

Neuer Anfängerkurs:

■ 253A3305

Mo, 29.09.25, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Kurs im 2.Trimester:

■ 253A3306

Mo, 29.09.25, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Kurs im 6. Trimester:

■ 253A3308

Di, 30.09.25, 15.45 – 16.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Neuer Kurs für Fortgeschrittene:

■ 253A3309

Di, 30.09.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 75 € bei 5 – 6 Tn, 90 € bei 4 Tn

NEU! Französisch für Kinder (5 bis 9 Jahre)

In diesem Kurs werden Kinder von 5 bis 9 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.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Gayane Brutyan

Großer Seminarraum OG, vhs Spitalstraße 7

■ 253A3490

Di, 30.09.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 9 x (nicht am 7.10. und 9.12.), 68 € bei 5 – 8 Tn, 81 € bei 4 Tn

Fit in der Schule

Tastschreiben (10 Finger) für Schüler und Erwachsene

Silvia Kaltenegger

Realschule, Raum C014

■ 253A2201

Di, 11.11.25, Do, 13.11.25, Di, 18.11.25 u. Do, 20.11.25, jeweils 17.30 – 20.30 Uhr, 108 € inkl. Buch und Kopien. Kurs ist nicht ermäßigbar.

Lernen leicht gemacht! Future Skills für Jugendliche und junge Erwachsene (15 – 21 Jahre)

Kathrin Niedermeier, Systemischer Personal und Business Coach, Erzieherin

Realschule, Raum CK10

■ 253A6081

Do, 23.10.25, 17.00 – 19.00 Uhr, 27 €

Konfliktlösung leicht gemacht – Future Skills für Jugendliche und junge Erwachsene (15 – 21 Jahre)

Am Buß- und Bettag

Kathrin Niedermeier, Systemischer Personal und Business Coach, Erzieherin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 253A6082

Mi, 19.11.25, 9.00 – 13.00 Uhr, 38 €

Bildung vor Ort: vhs Zweigstellen





Die vhs vor Ort in Wolnzach



Die Reihe der Zweigstellenporträts in unserem Programmheft starten wir mit der Zweigstelle im Markt Wolnzach. Im Jahr 2024 fanden in Wolnzach die meisten Unterrichtseinheiten außerhalb der Kreisstadt statt. Das ist Grund genug, die Zweigstelle in Wolnzach vorzustellen.

Die vhs-Zweigstelle Wolnzach in Zahlen (2024)

56 stattgefundene Veranstaltungen, 760 Anmeldungen, 628 Unterrichtseinheiten / 90Min

Engagiert vor Ort

Zweigstellenleiter Max Thalmeir wird unterstützt von den engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bücherei, dem Rathaus, sowie den Hausmeistern der jeweiligen Veranstaltungsorte für die Planung, Organisation und die Bewerbung der VHS-Angebote in Wolnzach. Aktive Kursleitungen bieten interessante und nachgefragte Veranstaltungen an. Durch diese aktive Zusammenarbeit aller Beteiligten konnte das reichhaltige Angebot erst ermöglicht werden.



Jens Machold,
1. Bürgermeister

Wir haben Bürgermeister Machold gefragt:

1. Welche Bedeutung hat das vhs-Angebot heute und in Zukunft in Ihrer Gemeinde?

Kostengünstiger Zugang zu einer qualitativen Förderung eigener Interessen

2. Welche Bildungsthemen liegen Ihnen besonders am Herzen?

Kein spezielles, sondern gerade die bunte Vielfalt

3. Haben Sie selbst schon einmal einen vhs-Kurs besucht – oder welchen Kurs würden Sie gerne mal machen?

Kochen



Max Thalmeir,
Zweigstellenleiter

Wir haben Zweigstellenleiter Max Thalmeir gefragt:

1. Was motiviert Sie, sich für die Bildung vor Ort und so auch für die vhs einzusetzen?

Bildung hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Sie ermöglicht Teilhabe und Gerechtigkeit für alle gesellschaftlichen Gruppen. Das Recht auf Bildung ist ein hohes Gut und sie ist maßgeblich dafür, individuelle Lebenschancen zu schaffen. Als Zweigstellenleitung der vhs-Zweigstelle Wolnzach motiviert es mich, den Bürgerinnen und Bürgern unterschiedlicher Altersklassen in der Marktgemeinde Wolnzach ein umfassendes, qualitatives und abwechslungsreiches Kursangebot anzubieten.

2. Welche Kurse werden in Wolnzach angeboten und nachgefragt?

Das VHS-Programm in der Zweigstelle Wolnzach ist ein buntes Potpourri aus den Bereichen Sprachen, Gesundheit, Bewegung, Entspannung, Fitness, Essen & Genießen, Kreativität und „Junge VHS“. Die Liste der Angebote ist somit lang und wir werden uns auch in Zukunft dafür stark machen, dieses Angebot stetig zu erweitern.

3. Welche Wünsche haben Sie für die Zukunft der VHS in Wolnzach?

Ich wünsche mir, dass wir auch in Zukunft mit motivierten und aktiven Dozenten das qualitativ sehr gute Angebot der VHS-Zweigstelle Wolnzach sukzessive erweitern können und somit die Anzahl der Anmeldungen für die Kurse noch ausweiten können.



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

Die Zweigstellen der vhs in den Gemeinden des Landkreises bieten wohnortnahe Bildungsangebote. Vielfältige Kurse und Veranstaltungen aus den unterschiedlichen Programmbereichen ermöglichen den Teilnehmern ihr Wissen zu erweitern, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich persönlich weiterentwickeln – direkt vor Ort, in ihrer vertrauten Umgebung, ohne lange Anfahrtswege.

Baar-Ebenhausen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Elisabeth Vomberg

Beckerstraße 4, 85107 Baar-Ebenhausen

Anmeldung montags bis freitags telefonisch unter (08453) 334180, E-Mail: vhs.be@web.de

Bei Abwesenheit sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter, Sie werden zurückgerufen. Bitte halten Sie bei der Anmeldung Ihre Bankverbindung bereit, die Zahlung der Kursgebühren erfolgt durch Abbuchung.

Englisch

Englisch für Späteinsteiger – Easy English B1.2 (ab Lekt. 8/9)

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

■ 253B3302

Mo, 29.09.25, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn. 100 € bei 5 – 6 Tn.

Yoga

NEU! Yoga sensitiv

In diesem Yogakurs liegt der Fokus auf einem achtsamen Umgang mit Körper und Geist. Sanfte Dehnungen und fließende Asanas stärken die Körperwahrnehmung, fördern Beweglichkeit und innere Balance. Geeignet für alle, die in die Welt des Yoga einsteigen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, zwei Yogablocke und einen Yogagurt mitbringen. Zusätzlich je nach Wunsch ggf. ein Kissen / Decke.

Vanessa Michel, Hatha Yoga Teacher

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ 253B4101

Mi, 24.09.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x, 77 €

Kein Training am 19.11.2025

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 ... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ 253B4106

Do, 02.10.25, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x, 90 € Kleingruppe: max. 8 Personen

Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Bewegung & Fitness

Pilates für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs für Teilnehmer die bereits mehrere Kurse besucht haben. Freie Plätze auf Anfrage... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Monika Schweiger, Yogalehrerin, zert. Pilatestrainerin u. Aquatrainerin

Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs 1:

Fr, 17.10.25, 8.15 – 9.15 Uhr, 10 x, 62 €

■ 253B4402

Kurs 2:

Fr, 17.10.25, 9.20 – 10.20 Uhr, 10 x, 62 €

■ 253B4403

Kurs 3:

Fr, 17.10.25, 10.25 – 11.25 Uhr, 10 x, 62 €

■ 253B4404

Kleingruppe: max. 8 Personen.





Kreatives

Holzschnitzen für Anfänger

Unter Anleitung fertigen Sie ihre ersten kleinen Werkstücke. So lernen Sie das grundlegende Handling von Holz und Messern kennen. Je nachdem, wie sicher Sie sich fühlen, können Sie nun mit der kreativen Ausarbeitung von (Groß-)Schildern oder Figuren beginnen. Mindestalter 18 Jahre... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Rebecca Nagel

Grundschule Baar-Ebenhausen, Werkraum ■ **253B5601**
Mo, 13.10.25, 17.30 – 20.00 Uhr, 8 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 ■ **253B5900**
Fr, 10.10.25, 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 ■ **253B5901**
Fr, 10.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 70 €

Ernsgaden

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Karin Zierer, Kirchenweg 1b

Telefon: 08452 7329166

E-Mail: vhs_Ernsgaden@landratsamt-paf.de

Anmeldung montags bis freitags von 09.00 – 12.00 Uhr

Bildungsforum Kind & Familie – für Eltern und Fachkräfte

NEU! Abenteuer „Kind“

Für pädagogische Fach- und Ergänzungskräfte, Lehrkräfte, Eltern sowie Interessierte

Die Veranstaltungsreihe will Erwachsene in deren Erziehungs- und Bildungsarbeit begleiten und stärken.

23.09.2025 „In den ersten Lebensjahren werden die Koffer gepackt für das gesamte Leben“ (Rita Steibel)

Die Veranstaltung informiert über die Wichtigkeit der ersten sieben Lebensjahre und gibt zahlreiche praktische Hinweise, wie der Erwachsene als „Helfer“ der kindlichen Entwicklung zum Gelingen dieser Lebensphase beitragen kann...online weiterlesen.

14.10.2025 „Das Spiel der Königsweg des Lernens“ (Rita Steibel)

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 ...online weiterlesen.

18.11.2025 „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...online weiterlesen.

16.12.2025 „Rundumblick Montessoripädagogik“

Durch das Montessori-Material und den damit verbundenen Darbietungen, werden die Teilnehmerinnen befähigt, die Kinder in ihren kognitiven und lernmethodischen Kompetenzen zu unterstützen und auf ihrem Weg der ganzheitlichen Bildung zu begleiten...online weiterlesen.

27.01.2026 „Abenteuer Leben“

An diesem Abend stellen wir uns die Frage, wie sehr das Umfeld, in dem ein Kind aufwächst, es beeinflusst und welche Erkenntnisse wir daraus für unser erzieherisches Handeln gewinnen können...online weiterlesen.

Rita Steibel / Sibylla Kraidl

Dorfgemeinschaftshaus, EG ■ **253C1201**
Di, 23.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 x 90 € Alle Kursabende bilden eine Einheit.

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



NEU! Smartphones und Tablets für Kleinkinder – No-Go oder OK?

Schon auf unsere Jüngsten üben Tablets und Smartphones eine große Faszination aus. Dazu sind diese Geräte mit intuitiven Handbewegungen leicht zu bedienen...online weiterlesen. Unser Referent Manfred Liesaus vom Medienzentrum des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm möchte Sie als Eltern mit diesem Vortrag dabei unterstützen und Sie in Ihrer Medienkompetenz stärken, damit Sie Ihr Kind sicher im Umgang mit den smarten Geräten begleiten können. Nach einem kurzen Impulsreferat geht er auf die Fragen der Teilnehmenden ein.

Manfred Liesaus

Dorfgemeinschaftshaus, EG

■ 253C1206

Do, 30.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 €

NEU! Erste Hilfe bei Kindernotfällen (0 – 6 Jahre)

Dieses Training für Eltern und Großeltern bündelt alles Wichtige damit Sie richtig reagieren können, wenn's drauf ankommt und erste Hilfe leisten können, bis der Rettungsdienst kommt...online weiterlesen.

Daniela Kleinhans, Notfallsanitäterin / Tobias Kleinhans, Rettungssanitäter, Erste-Hilfe-Ausbilder

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 253C4000

Sa, 10.01.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 42 € inkl. Skript.

NEU! Kleine Schwammerl-Wanderung für Kinder und Erwachsene

Eine Exkursion für Erwachsene und Kinder, die mehr über Pilze und Wälder unserer Region erfahren wollen! Vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Bernhard Scholz

Parkplatz Hauptstraße, westliches Ortsende, Ernsgraden

■ 253C1850

So, 05.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr, 16 € pro Erwachsenen. Kinder bis 14 Jahre (nur in Begleitung eines Elternteils) 5 €.

Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt. Bei langer Wartezeit Zusatzkurs möglich.

Englisch

Englisch 50+ (Niveau B1)

Fortsetzungskurs mit mäßigem Lerntempo. In diesem Kurs können Sie zusammen mit einer Muttersprachlerin aus England Ihre Sprachgewandtheit und Ihr Hörverstehen verbessern...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Nicola Hayer

Dorfgemeinschaftshaus, EG

■ 253C3301

Mi, 01.10.25, 9.00 – 10.30 Uhr, 11 x, 88 € bei 7 – 10 Tn, 110 € bei 5 – 6 Tn.

Gesundheit

NEU! Hormonchaos oder innere Ruhe?

Viele Menschen leiden unter Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen oder Gewichtszunahmen – oft ohne zu wissen, dass hormonelle Ungleichgewichte dahinterstecken. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Hormone im weiblichen Körper...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Susanne Seidl, Heilpraktikerin

Dorfgemeinschaftshaus, EG

■ 253C4010

Do, 16.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Yoga

Yoga am Donnerstagabend

Hatha-Yoga besteht aus einem Zusammenspiel von konzentrierten Körperhaltungen, bewusster Atemkontrolle sowie Entspannungs- und Meditationsübungen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Anja Jäger, Hatha-Yogalehrerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Kurs 1:

■ 253C4101

Do, 02.10.25, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 2:

■ 253C4102

Do, 02.10.25, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 3:

■ 253C4103

Do, 02.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Präventionskurs Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die Grundhaltungen des Hatha Yoga kennen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen. Dieser Kurs wird voll oder teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Wie hoch die Bezuschussung ist, müssen Sie bitte im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse erfragen.

Sybille Missbrandt, Physiotherapeutin u. Yogalehrerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 253C4108

Do, 02.10.25, 9.00 – 10.15 Uhr, 10 x, 160 €

Findet auch in den Ferien statt.



Kundalini Yoga – starke Nerven und innere Ruhe

Das Ziel von Kundalini Yoga ist, die Herausforderungen des Alltags mit all seinen Höhen und Tiefen, Stresssituationen und emotionalen Schwierigkeiten zu meistern und ihnen gelassen zu begegnen. Es eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, ganz gleich welchen Alters... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Susanne Seidl, Heilpraktikerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Di, 30.09.25, 18.45 – 20.00 Uhr, 10 x, 77 €

■ 253C4109

Yoga – Kraftvoll und dynamisch – für Anfänger und Fortgeschrittene

Freuen Sie sich auf ein 75-minütiges Ganzkörper-Programm, welches kraftvoll und dynamisch beginnt und Sie über wohlthuende Dehnungen in eine feine Schlussentspannung begleitet... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Sara Martin, Hatha Yoga Teacher Training

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Mi, 01.10.25, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x 75 €

■ 253C4117

Yoga für Junggebliebene

Für alle Junggebliebenen ab 50, die sich schon immer für Yoga interessiert haben, aber nicht auf dem Boden sitzend üben können... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Waltraud Dirtheuer

Dorfgemeinschaftshaus, EG

Kurse finden auch in den Ferien statt, nicht an Feiertagen.

Kurs 1:

Do, 09.10.25, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 x 68 €

■ 253C4129

Kurs 2:

Do, 09.10.25, 9.40 – 10.40 Uhr, 10 x 68 €

■ 253C4130

Meditation

Soundbath – Auszeit mit Klängen

Gönne Dir eine wohlverdiente Pause vom Alltag und lass Dich von den sanften Klängen von Klangschalen und anderen Instrumenten in eine tiefe Entspannung führen. In diesem Kurs lade ich Dich ein, auf eine besondere Klangreise zu gehen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Kerstin Hertel, Klangtherapeutin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Kurs 1:

Fr, 14.11.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 3 x, 34 €

■ 253C4120

Kurs 2:

Fr, 09.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 3 x, 34 €

■ 253C4121

Fitness & Gesunder Rücken

NEU! Rückenfit

Rückenschmerzen gelten inzwischen als Volkskrankheit. Zu wenig Bewegung sowie einseitige Belastung am Arbeitsplatz sind Risikofaktoren für die Rückengesundheit... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Marina Batz, Fitness-Trainerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Mo, 29.09.25, 17.00 – 18.15 Uhr, 8 x, 55 €

■ 253C4401

NEU! Full Body Workout

Keine oder zu wenig Zeit für Sport im Alltag? Das ist nun keine Ausrede mehr! Im effizienten Kurs Full Body Workout werden alle großen Muskelgruppen, wie Arme, Schultern, Beine und Rumpf, in nur einer Session trainiert. Das Workout basiert auf effektiven Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Marina Batz, Fitness-Trainerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Mo, 29.09.25, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x, 55 €

■ 253C4402

Kreatives & Handwerk

Schmuck selbst Designen mit alcoholINKS

Du magst individuellen Schmuck, einen den keiner hat? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich. Wir nutzen die unendliche Vielfalt der Alcoholinks und kreieren unsere Unikate. Die Materialien werden im Kurs gestellt. Ohrringe, Kettenanhänger, Ringe, Manschettenknöpfe in den ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Gemeindehaus

Fr, 19.12.25, 17.00 – 20.00 Uhr, 24 €

■ 253C5553

Auch für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.



Klöppel Workshop

Sie wollten sich immer schon in dieser schönen alten Handarbeitstechnik ausprobieren. Klöppeln steht nicht mehr für „Omas Deckchen“, sondern ist durch bunte Garne und verschiedenste Materialien up-to-date. ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Karin Zierer

Gemeindehaus

■ 253C5602

Sa, 17.01.26, 10.00 – 15.00 Uhr, 42 €

Klöppeln am Mittwochabend

Fortsetzungskurs. Neue Teilnehmer – auch ohne Vorkenntnisse – sind willkommen. Klöppeln ist eine alte Handwerkskunst, die sich wieder großer Beliebtheit erfreut... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Karin Zierer

Gemeindehaus

■ 253C5603

Mi, 01.10.25, 19.00 – 21.30 Uhr, 8 x, 99 €

Musik-Workshop

Klezmermusik spielen!

Wir spielen Klezmermusik aus Melodielinien plus ggf. Harmonieangabe, z.B. dem Klezmer Playbook. Je Termin gibt es einen Schwerpunkt, dann „freies Spielen“ kein Kurscharakter. Klezmer ist die Volksmusiktradition der osteuropäischen Juden aus dem 18.-20. Jh. Mindestens drei Jahre Erfahrung auf dem Instrument erforderlich; Offenheit für freies Spielen und Ausprobieren mitbringen. Kleine Auftritte sind das mittelfristige Ziel der Gruppe. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an den Dozenten (01573 9690544) oder über die E-Mail ro_ro@gmx.de. Weitere Informationen finden sie auch auf www.KlezJam-In.de.

Bitte mitbringen: Instrument und Notenständer.

Roland Rothstein

Gemeindehaus

■ 253C5801

Mo, 22.09.25, 18.00 – 20.00 Uhr

Mo, 06.10.25, Mo, 20.10.25, Mo, 03.11.25, Mo, 17.11.25, Mo, 01.12.25,

Mo, 15.12.25, Mo, 12.01.26, jeweils 18.00 – 20.00 Uhr, Teilnahme gebührenfrei.



Junge vhs

NEU! Entspannungsabenteuer für Kinder (4-6 Jahre)

Pause vom stressigen Kindergartenalltag!

In diesem spielerischen Kurs entdecken Kinder verschiedene Entspannungstechniken auf fantasievolle Weise. Mit Musik, Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und kindgerechten Yoga-Elementen lernen sie, zur Ruhe zu kommen, sich selbst besser wahrzunehmen und neue Kraft zu schöpfen. Ein bunter Mix aus Bewegung, Stille und Kreativität – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit ganz viel Spaß! Kommt bitte 10 Minuten vor Kursbeginn, damit wir in Ruhe ankommen und pünktlich starten können.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung, Trinkflasche (Wasser), ein kleines Kuscheltier (etwa kopfgroß) und – wer mag – eine leichte Decke

Christine Birlhelmer, Trainerin Entspannung & Stressprävention für Kinder

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 253C6020

Sa, 11.10.25, 9.15 – 10.00 Uhr, 3 x, 21 €

NEU! Entspannungsabenteuer für Kinder (7-10 Jahre)

Pause vom stressigen Schulalltag!

In diesem spielerischen Kurs entdecken Kinder verschiedene Entspannungstechniken auf fantasievolle Weise. Mit Musik, Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und kindgerechten Yoga-Elementen lernen sie, zur Ruhe zu kommen, sich selbst besser wahrzunehmen und neue Kraft zu schöpfen. Ein bunter Mix aus Bewegung, Stille und Kreativität – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit ganz viel Spaß! Kommt bitte 10 Minuten vor Kursbeginn, damit wir in Ruhe ankommen und pünktlich starten können.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung, Trinkflasche (Wasser), ein kleines Kuscheltier (etwa kopfgroß) und – wer mag – eine leichte Decke

Christine Birlhelmer, Trainerin Entspannung & Stressprävention für Kinder

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 253C6021

Sa, 11.10.25, 10.30 – 11.45 Uhr, 3 x, 27 €

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. ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 253C6035

Fr, 10.10.25, 9.00 – 9.45 Uhr, 10 x, 120 € je Eltern-Kind Paar, 60 € 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 ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Dorfgemeinschaftshaus, OG ■ **253C6040**
Fr, 10.10.25, 10.00 – 10.45 Uhr, 10 x, 120 € je Eltern-Kind Paar, 60 € je Geschwisterkind

Malen wie Miró – Aquarell-Kurs für Kinder (ab 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 ■ **253C6060**
Fr, 14.11.25, 15.00 – 17.00 Uhr, 16 €, zzgl. 10 € Material

NEU! Doodeln statt Daddeln – Für Kinder (ab 6 Jahren)

Entdecke eine Welt jenseits von Handybildschirmen und Videospiele! In unserem Kurs lernst du, wie viel Spaß ihr haben könnt, wenn ihr eure Kreativität entfesselt. Mit Finelinern und Stiften kreieren wir coole Muster, die sich wie von Zauberhand selbst erweitern. Durch unsere Fantasie verwandeln wir einfache Linien in faszinierende Formen und Designs. Dieser Kurs ist nicht nur eine unterhaltsame Möglichkeit, deine künstlerischen Fähigkeiten zu entwickeln... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Gemeindehaus ■ **253C6061**
Mi, 29.10.25, 16.00 – 18.00 Uhr, 16 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.

Köstlichkeiten hausgemacht

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. Freuen Sie sich auf eine Verkostung – im Kurspreis enthalten.

Roland Rauscheder, Fleischermeister

Dorfgemeinschaftshaus, OG ■ **253C6501**
Do, 13.11.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 21 €

Geisenfeld

Leitung und Anmeldung:

Sabine Gigl

Telefon: (08452) 7347766.

montags, dienstags, donnerstags und freitags von 18.00 bis 19.00 Uhr und freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr, oder auf AB sprechen.

E-Mail: vhs_Geisenfeld@landratsamt-paf.de

Sabine Gigl

Umwelt & Energie



Kleine Maßnahme – große Wirkung!

Kellerdecke u. oberste Geschossdecke dämmen, Heizungsoptimierung, Stecker-PV

Nicht immer braucht es große Investitionen, um die Energieeffizienz spürbar zu verbessern. In diesem Vortrag geht es um wirkungsvolle Maßnahmen wie die Dämmung der Kellerdecke und der obersten Geschossdecke, die Optimierung bestehender Heizsysteme sowie den Einsatz von Stecker-PV-Anlagen zur Eigenstromerzeugung. Auch Eigenleistungen und der nachträgliche Einbau einer Fußbodenheizung werden angesprochen – ideal für Haushalte mit begrenztem Budget.

**Dipl. Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin und Sachverständige nach AVEn und Baubiologin**

Realschule Geisenfeld, Container 1, EG ■ **253D1801**
Kursbeginn Wotag, <Kursbeginn, <Beginnzeit – <Endzeit Uhr,, 18.30 – 20.00 Uhr Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d. Ilm.

Sprachen

NEU! Englisch für die Reise

Wir lernen Englisch, besonders für den praktischen Einsatz im Urlaub. Wir üben Situationen, die im Hotel, Restaurant oder Flughafen vorkommen, mit britischem und amerikanischem Englisch. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse nach A1. Wir arbeiten mit dem Buch Survival English 2nd Edition Klett ISBN 978-3125017665. Unterlagen werden vorab online gesendet.

Bruce MacDonald

Realschule Geisenfeld, Container 1, EG ■ **253D3301**
Di, 30.09.25, 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

Irlanda-Riedl-Grund- und Mittelschule, Aula, Forstamtstr. 9

Kurs 1: ■ **253D4105**
Mi, 24.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x, 52 €

Kurs 2: ■ **253D4106**
Mi, 24.09.25, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x, 52 €

Hatha Yoga

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

Anton-von-Buchner-Schule, Aula, Parleitener Str. 10

Kurs 1: ■ **253D4107**
Fr, 10.10.25, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x, 45 €

Kurs 2: ■ **253D4108**
Fr, 10.10.25, 19.00 – 19.45 Uhr, 8 x, 45 €

Gesundheit und Fitness

Traditionelle chinesische Medizin und Qi Gong

Lernen Sie die Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) kennen. Wir befassen uns mit der Lehre von den fünf Elementen, den Organen und bei welchen Krankheiten die TCM Linderung bringen kann (Erkältungen, Gelenkschmerzen, Allergien). Übungen aus dem Qi Gong wirken ergänzend und verbessern die Beweglichkeit.

Cuiping Hierl, Praxis der traditionellen chinesischen Medizin und Akupunktur

Anton-von-Bucher-Schule, Parleitener Str. 10

■ **253D4110**
Mo, 29.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 98 €

Bewegung & Fitness

NEU! Fit für die Piste – für Ski und Snowboard

Ski- und Snowboardfahren machen einfach Spaß! Doch dieser Wintersport beansprucht neben der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur auch die kleine stützende Muskulatur, welche im Alltag nicht sonderlich gefordert wird. Damit der Muskelkater ausbleibt, trainieren wir gemeinsam die beim Wintersport beanspruchten Muskeln, Bänder und Gelenke mit gezielten Kräftigungs-, Ausdauer- und Dehnübungen... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Marina Batz, Fitness-Trainerin

Anton-von-Bucher-Schule, Rhythmikraum, Parleitener Str. 10

■ **253D4401**
Di, 30.09.25, 19.05 – 20.05 Uhr, 10 x, 66 €



NEU! Lauftraining für den (Wieder-)Einstieg

Du wünschst dir mehr Ausdauer, eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems oder möchtest sogar die ersten Grundsteine zur Teilnahme an einem Laufevent legen? In diesem Lauftraining kommen wir gemeinsam dem Laufen (wieder) näher. In den Trainingseinheiten werden anfangersfreundliche Hinweise zu einer guten Lauf- und Atemtechnik, sowie Tipps für ein dauerhaftes, erfolgreiches und freudvolles Trainieren gegeben. Der Kurs ist für komplette Einsteiger, auch ohne Vorerfahrung, geeignet... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, den Witterungsverhältnissen angepasste Sportkleidung, Getränk

Marina Batz, Fitness-Trainerin

Treffpunkt: Schotterparkplatz am Lorenzisee 1, Geisenfeld ■ **253D4402**
Di, 30.09.25, 17.45 – 18.45 Uhr, 8 x, 66 €

NEU! Zumba-Fitness

Sorgen aus und Partymodus an! Zumba ist ein Tanz-Fitness-Workout, das auf der Freude an der Bewegung zur Musik basiert. Zu mitreißender lateinamerikanischer aber auch internationaler Musik spürst du dich kraftvoll, lebendig, locker und leicht im Einklang von Rhythmus. Du trainierst dein Herz-Kreislauf-System, Kraft und Koordination...online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

Belgin Schuhmayr

Anton-von-Bucher-Schule, Rhythmikraum, Parleitener Str. 10 ■ **253D4403**
Mo, 13.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x, 35 €

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 Duvina

Anton-von-Bucher-Schule, Rhythmikraum, Parleitener Str. 10 ■ **253D4405**
Fr, 10.10.25, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x, 46 €

Gymnastik mit Musik

Wirbelsäulenschonende Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur.

Marianne Wallner

Anton-von-Bucher-Schule, Rhythmikraum, Parleitener Str. 10 ■ **253D4406**
Mo, 29.09.25, 19.15 – 20.15 Uhr, 12 x, 55 €

Bauch Beine Po

Wenn du Dir einen flachen Bauch, eine schmale Taille, straffe Beine und einen Knackpo wünschst, dann bist Du hier genau richtig. Das Bauch-Beine-Po-Training ist ein effektives und forderndes Workout mit Schwerpunkt auf den typischen Problemzonen. Ein ideales Training für jeden, egal ob Anfänger und Sportprofi...

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk.

Maxi Magnus

Anton-von-Bucher-Schule, Rhythmikraum, Parleitener Str. 10 ■ **253D4407**
Do, 02.10.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x, 53 €

Pilates Mix

Bei diesem Ganzkörpertraining werden Atem und Bewegung in Einklang gebracht. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und das Powerhouse aktiviert. Mit einfachen Bewegungen lockern Sie nicht nur die Gelenke und Muskulatur, Sie lassen auch Stress hinter... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk.

Maxi Magnus

Anton-von-Bucher-Schule, Rhythmikraum, Parleitener Str. 10 ■ **253D4409**
Do, 02.10.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x, 53 €

Gesunder Rücken

Unser Rücken wird im Alltag sehr stark beansprucht. Deshalb ist es sinnvoll, die Rückengesundheit durch gleichmäßige Stärkung und Mobilisierung des Körpers zu kräftigen. Die Übungen in diesem Workout stärken die Muskeln und Bänder, stabilisieren das Muskelkorsett und helfen, die Dysbalancen durch Kräftigung der Tiefenmuskulatur auszugleichen... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk.

Maxi Magnus

Anton-von-Bucher-Schule, Rhythmikraum, Parleitener Str. 10 ■ **253D4410**
Do, 02.10.25, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x, 53 €



Selbstverteidigung

NEU! Stark, sicher, selbstbewusst – Traditionelles Taekwon-Do & Selbstverteidigung

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger ab 13 Jahren und Erwachsene jeden Alters. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! 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...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Michael Müller, Kampfkunstlehrer, 4. Dan
Taekwon-Do Zentrum Geisenfeld, Gewerbegebiet 11
■ 253D4501

Mo, 06.10.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x, 69 €

Kreatives

NEU! Die surreale Welt des Miro – Acrylmalkurs

Sicherlich hat jeder schon einmal einen echten Miro gesehen. Wir werden in diesem Malkurs unseren eigenen Miro malen. Welche Techniken und welcher Farbpalette sich Miro in seinen Arbeiten widmete, lernen wir kennen ...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule Geisenfeld, Container 3, EG ■ 253D5501
Di, 02.12.25, 17.00 – 21.00 Uhr, 32 € zzgl. 15 € Materialkosten im Kurs.

Gartenstäbe in verschiedenen Formen

Verschiedene Modelle von Gartenstäben wie Schmetterling, Halbsonne, Innenlanze oder eine Flammenform werden auf Basis einer Metallstruktur dekoriert. Verwendet werden dabei Weide, Draht, Perlen, Knöpfe und Gläser...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Angelika Lindinger
Realschule Geisenfeld, Container 3, EG ■ 253D5601
Sa, 27.09.25, 13.30 – 15.30 Uhr, 12 €

NEU! Adventszauber Schmuckstücke selbst designen

Du magst individuellen Schmuck den sonst keiner hat? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Dich. Wir nutzen die unendliche Vielfalt der alcoholINKS und kreieren unsere Unikate. Auch prima als Weihnachtsgeschenk geeignet. Die Materialien werden im Kurs gestellt. Ohringe, Kettenanhänger, Ringe, Schlüsselanhänger in den verschiedensten Formen und Größen stehen uns zur Verfügung... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin
Realschule Geisenfeld, Container 3, EG ■ 253D5602
So, 23.11.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 24 €

Musik

Gitarrenunterricht für Kinder – Fortsetzungskurs für Fortgeschrittene

Wir vertiefen das Melodiespiel und die Liedbegleitung
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Notenständer, Fußständer, Instrument, Heft „Fridolin“, Stimmgerät.

Elisabeth Rottler
Anton-von-Buchner-Schule ■ 253D5804
Mi, 01.10.25, Beginn 14.15 Uhr, 10 x, 230 € bei Einzelunterricht (10 x 30 Minuten), Zweier-Gruppe: 153 € (10 x 45 Minuten), Dreier-Gruppe: 102 € (10 x 60 Minuten), 230 € bei Einzelunterricht (10 x 30 Minuten), Zweier-Gruppe: 153 € (10 x 45 Minuten), Dreier-Gruppe: 102 € (10 x 60 Minuten).

Lagerfeuer-Gitarre für Erwachsene (Anfänger)

Ein Kurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir lernen: • Erklärung der Gitarre (Saiten, Stimmen usw...) • Grundakkorde • Erste Schlagrhythmen • Erste Melodien • Erste Zupfmuster.

Bitte bringen Sie Ihr Instrument, Schreibmaterial und 27 € für das Lehrbuch (Let's Play Guitar) mit. Ab 16 Jahren.

Mario Soutschka
Realschule Geisenfeld, Container 1, EG ■ 253D5808
Fr, 10.10.25, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 78 € bei 5 Tn, 98 € bei 4 Tn, 130 € bei 3 Tn. Die Vorstellung des Lehrmaterials (Kosten ca. 27 €) erfolgt in der ersten Kursstunde und wird anschließend vom Dozenten besorgt. Neue Teilnehmer werden vom Dozenten beraten, dazu werden deren Kontaktdaten an den Dozenten weitergegeben.





Lagerfeuer-Gitarre für Erwachsene (Mittelstufe)

Dieser Kurs richtet sich an leicht fortgeschrittene Gitarristen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger. Der Kurs aus dem letzten Semester wird fortgesetzt, evtl. sind aber noch Plätze frei. Wir Lernen • Anspruchsvollere Rhythmen (im 16tel Bereich) • Barreakorde... online weiterlesen.

Bitte bringen Sie Ihr Instrument, Schreibmaterial und 27 € für das Lehrbuch (Let's Play Guitar) mit. Ab 16 Jahren.

Mario Soutschka

Realschule Geisenfeld, Container 1, EG ■ **253D5809**
Mo, 06.10.25, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 x, 78 € bei 5 Tn, 98 € bei 4 Tn, 130 € bei 3 Tn. Neue Teilnehmer werden vom Dozenten beraten, dazu werden deren Kontaktdaten an den Dozenten weitergegeben.

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Anfängerkurs

Schlagzeugunterricht für Kinder (ab 6 Jahre), Jugendliche und Erwachsene. Der Unterricht findet als Einzelunterricht statt, maximal fünf Teilnehmende. Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter. Bitte setzen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn mit dem Kursleiter in Verbindung, Tel. 08452-391, zwecks Einteilung der Kurszeiten.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Nötting, Vohburger Str. 36 a ■ **253D5814**
Mi, 01.10.25, 16.00 – 16.30 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht.

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Fortsetzungskurs

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster, sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Nötting, Vohburger Str. 36 a ■ **253D5815**
Mi, 01.10.25, 18.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht.

Tanzen

Arbeitskreis – Tanz

Die Tänzer der vhs-Kurse Standard-/Latein I – XVIII leiten die Gruppe basisdemokratisch und gruppendynamisch selbst. Ein kommissarischer Leiter wird durch den Kursleiter bestimmt... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula, Forstamtstrasse 9 ■ **253D5918**

So, 28.09.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 9 x, 45 €

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

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... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule Geisenfeld, Container 1, EG ■ **253D6000**
Fr, 21.11.25, 16.00 – 18.00 Uhr, 3 x, 44 €

NEU! Fantasie & Farben entdecken – Kreativkurs für Kinder (6 – 10 Jahre)

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... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule Geisenfeld, Container 3, EG ■ **253D6001**
Mi, 07.01.26, 16.00 – 18.00 Uhr, 4 x, 59 €



Brot Backen

NEU! Köstliches Brot backen aus Sauerteig

Eine knackige Kruste, eine warme, lockere, duftende Krume, so muss ein gutes Brot sein! Wir backen unser eigenes Brot und Semmeln mit Sauerteig in einem haushaltsüblichen Backofen. Sie lernen, wie man den Sauerteig ansetzt, füttert und wie sie diesen zu Hause weiterverwenden können. Während unser Brot im Körbchen geht, lassen wir uns unsere selbstgebackenen Semmeln mit hausgemachten Dips schmecken. Ihren eigenen Sauerteigansatz, ein Skript rund ums Brotbacken und mit Rezepten nehmen Sie mit nach Hause. Auch welche Mehle und Gewürze ihrem Brot eine besondere Note verleihen können, werden wir besprechen. So können Sie später zu Hause ihr eigenes Sauerteigbrot backen und wissen, was drin ist.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Glasgefäß (bis 300 ml mit Schraubdeckel) für Ihren Sauersteigstarter, Teigunterlage oder Matte.

Marianne Weiß, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin / Bianca Neumeier, Ernährungsberaterin
Schafhof 1, Geisenfeld

Kurs 1: **253D6500**
Sa, 15.11.25, 13.00 – 17.00 Uhr, 95 € inkl. aller Materialien, Skript und Getränken.

Kurs 2: **253D6501**
Sa, 10.01.26, 13.00 – 17.00 Uhr, 95 € inkl. aller Materialien, Skript und Getränken.

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

Sprachen

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 4. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Beate Städtler

vhs Schulungsraum – Altes Rathaus Hohenwart, 1. OG, Zugang barrierefrei.

Kurs 1: **253F3302**
Mi, 01.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 x, 110 € bei 5 – 6 Tn, bei 4 Tn 143 €

Kurs 2: **253F3303**
Mi, 01.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 x, 110 € bei 5 – 6 Tn, bei 4 Tn 143 €

Gesundheit

NEU! Versteh deinen Zyklus – Versteh dich selbst!

Fühlst du dich manchmal überwältigt von deinem Körper und fragst dich, ob deine Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Erschöpfung oder Schmerzen mit deinen Hormonen zusammenhängen?

In meinem zweistündigen Hormon-Seminar lade ich dich ein, auf eine Reise zu dir selbst zu gehen. Gemeinsam entdecken wir, wie die verschiedenen Hormone in deinem Zyklus zusammenarbeiten und welche Signale dein Körper dir sendet. Du lernst, diese Signale zu verstehen und herauszufinden, ob deine Beschwerden hormonell bedingt sind...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Carolin Irnhäuser

vhs Bewegungsraum 1. OG, Altes Rathaus Hohenwart

253F4000
Do, 09.10.25, 18.30 – 20.30 Uhr, 14 €



Ihre Meinung ist uns wichtig!

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



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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen

Katja Schröffer

Altes Rathaus Hohenwart – vhs Bewegungsräum

Diese Kure sind Präventionskure und werden von den Krankenkassen bezuschusst (bis zu 80% Zuschuss; Präventionsangebot nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V).

Kurs 1:

■ 253F4102

Di, 30.09.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 110 € Kein Kurs in den Ferien.

Kurs 2:

■ 253F4103

Di, 30.09.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 110 € Kein Kurs in den Ferien.

Tanz

Alle Tanzkurse sind für alle Altersstufen offen, das Mindestalter beträgt 14 Jahre. Tanzen macht zu zweit mehr Spaß – Anmeldung bitte nur paarweise. Das TANZEN A LA CARTE hilft Ihnen, wenn Sie einen Kurstermin versäumen, krank oder im Schichtdienst tätig sind. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Aichach, Au / Hallertau, Dachau, Markt Indersdorf, Hohenwart, Moosburg, Pfaffenhofen / Ilm und Schrobenehausen können Sie bei allen Paartanzkursen die Paralleltermine (Standard- und Sonderkurse) kostenlos vor- bzw. nachholen oder bei Bedarf auch wiederholen... online weiterlesen.

Disco – Fox I (Anfänger)

Beliebt bei Partys, Bällen und Hochzeiten: der schnelle Disco- Fox (Beat- Fox). Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes aus dem Fox- Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus...online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Aula der Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstr. 7

■ 253F5901

Di, 11.11.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x, 50 €

Disco – Fox II (Fortgeschrittene)

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge. Bei Bedarf wird Disco- Fox III angeboten.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Aula der Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstr. 7

■ 253F5905

Di, 16.12.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x, 55 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze I (Anfänger)

Sie lernen die Grundschrirte der Standardtänze langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschrirte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha- Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im langsamen Walzer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer) und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox-Trott ab. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox ist ebenfalls enthalten. Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Aula der Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstr. 7

■ 253F5902

Di, 11.11.25, 19.15 – 20.45 Uhr, 5 x, 69 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II (Anfänger)

Sie verbinden die Grundschrirte erst mit der halben und dann ganzen Rechtsdrehung im Fox – Trott und Quick – Step, im langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade...online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Aula der Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstr. 7

■ 253F5906

Di, 16.12.25, 19.15 – 20.45 Uhr, 5 x, 69 €

Slow Fox I

Der ultimative Standard-Turnier- Tanz. Sie definieren die Ableitung des Slow-Foxes aus dem Fox -Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen den Grundschrirte als Rechtsdrehung, Chassis, Dreierschrirte...online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Aula der Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstr. 7

■ 253F5903

Di, 11.11.25, 20.45 – 21.45 Uhr, 5 x, 50 €



Slow- Fox II (Fortgeschrittene)

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung. Sie erweitern die Grundfolge mit dem offenen Rechtsimpetus der Herren (Damen-Solo, offener Kreisel), der Linksflechte sowie dem geschlossenen Rechtsimpetus (doppelt, synchron) und dem Break. Bei Bedarf wird Slow- Fox 3 angeboten.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Aula der Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstr. 7

■ 253F5907

Di, 16.12.25, 20.45 – 21.45 Uhr, 5 x, 55 €

Crashkurs: Hochzeitswalzer

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung in den langsamen Walzer Grundschrift und Rechtsdrehung tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer/ Hochzeitswalzer) ...online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Aula der Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstr. 7

■ 253F5904

Di, 11.11.25, 19.15 – 20.45 Uhr, 3 x, 29 €

Ilmmünster

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Silvia Fischer, Rathaus

Telefon: 08441 8073-18

E-Mail: kanzlei@ilmmuenster.de

Anmeldung montags bis donnerstags
von 08:00 – 12:00 Uhr

Zeig mir deine Heimat

Klosterführung Scheyern

Während der Klosterführung begleitet Sie ein Mönch durch die Klosterkirche, die Hl. Kreuzkapelle, den Kreuzgang, die Königskapelle, die herrliche Sakristei und die Johanneskirche.

Treffpunkt ist an der Klosterpforte beim Klosterladen im Klosterinnenhof in Scheyern.

Benediktinerabtei Scheyern

Kloster Scheyern, Schyrenplatz 1,

■ 253G1600

Mi, 01.10.25, 16.30 – 17.30 Uhr, 7 €

Bitte seien Sie 10 Minuten vor Kursbeginn am Treffpunkt.

Brauereiführung Scheyern

Während der Brauereiführung durch das mehrstöckige, historische Brauhaus erfahren Sie Wissenswertes von der Entstehung bis zum Genuss der Biere. Bei der anschließenden Bierprobe können Sie sich von der Vielfalt der Biere überzeugen. Das Glas darf gerne als Souvenir mit nach Hause genommen werden.

Treffpunkt: Klosterbrauerei Scheyern beim Getränkemarkt

Benediktinerabtei Scheyern

Klosterbrauerei Scheyern, Schyrenplatz 1

■ 253G1601

Do, 02.10.25, 17.30 – 19.00 Uhr, 17 €

Bitte seien Sie 10 Minuten vor Kursbeginn am Treffpunkt.

Kleine Schwammerl-Pirsch für Familien

„Über Stock und über Stein – durch Wiese, Wald, auch Flur und Rain – da suchen wir dann Schwammerl, fein – die Suche wird nicht vergebens sein!“

Eine Exkursion für Erwachsene und Kinder, die mehr über die Pilze in unserer Region erfahren wollen! Gemeinsam durchstreifen wir den Wald, suchen...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Bernhard Scholz

Parkplatz Wallfahrtskirche Herrnrast, Ilmmünster

■ 253G1821

Fr, 03.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr, 16 € pro erw. Person. Kinder bis 14 Jahre (nur in Begleitung eines Elternteils): 5 €.

Sprachen

Endlich Zeit für Italienisch – Lektürekurs (A2)

Die Lektüre italienischer Texte ist eine sinnvolle und fruchtbare Alternative, wenn man sonst keine Gelegenheit hat, im Alltag italienisch sprechen und verstehen zu müssen. In diesem Kurs, gedacht für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger (A2), wollen wir durch die Lektüre...online weiterlesen.

Dieter Kleiss

Grundschule Ilmmünster, Altbau Zimmer 06

■ 253G3521

Mi, 01.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 120 € bei 5 – 6 Tn, bei 7 – 15 Tn 96 €



Wie werde ich Kursleitung



Gesundheit & Bewegung

NEU! Darmgesundheit – Grundlage für Wohlbefinden – online

In diesem Vortrag geht es um die Bedeutung einer gesunden Darmflora für unser Wohlbefinden. Es wird erklärt was eine Dysbiose ist – ein Ungleichgewicht der Darmmikrobiota, das durch zu wenige nützliche oder zu viele schädliche Bakterien gekennzeichnet ist. Die Ursachen sind vielfältig, von Antibiotika und ungesunder Ernährung bis hin zu Stress und bestimmten Medikamenten...online weiterlesen.

Maise Messmer, Dipl. Pflegefachfrau HF

Onlinekurs ■ **253G4000_0**
Do, 23.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

NEU! Rheuma – für mehr Lebensqualität und aktive Selbstfürsorge – online

Rheuma ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene entzündliche und degenerative Erkrankungen der Gelenke, Muskeln und Knochen. Es verursacht Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen, was die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Obwohl die Ursachen oft noch nicht vollständig verstanden sind, ist eine frühzeitige Diagnose und Behandlung entscheidend, um Gelenkschäden zu ...online weiterlesen.

Maise Messmer, Dipl. Pflegefachfrau HF

Onlinekurs ■ **253G4001_0**
Di, 18.11.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

NEU! Allergien – verstehen, vorbeugen, leben! – online

Allergien sind Überreaktionen des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen, Hausstaub oder bestimmte Lebensmittel. Sie äußern sich oft durch Niesen, Juckreiz, Hautausschläge oder Atemnot. Weltweit nehmen Allergien zu – häufig bedingt durch Umweltfaktoren und veränderte Lebensgewohnheiten. In diesem Vortrag erhalten Sie fundiertes Wissen...online weiterlesen

Maise Messmer, Dipl. Pflegefachfrau HF

Onlinekurs ■ **253G4002_0**
Do, 15.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

Gesundheitsgymnastik für Frauen

Dieser Kurs fördert durch gezielte Übungen die allgemeine Fitness, Beweglichkeit und das Wohlbefinden. Schwerpunkte liegen auf der Stärkung des Bewegungsapparats und der Verbesserung der Körperhaltung. Neuanmeldungen willkommen!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Theraband, Gymnastikmatte, Kissen, Handtuch, Getränk.

Angelika Bauer, Yogalehrerin mit Zusatzausbildung (BYV-G)

Pfarrheim ■ **253G4401**
Mo, 29.09.25, 8.30 – 10.00 Uhr, 10 x, 66 €

„Power Fit“

Dieses ganzheitliche Bewegungstraining für Erwachsene, bietet die ideale Kombination aus Kraft, Ausdauer und Koordination. Fokussiert auf Rücken, Bauch, Schulter- und Beinmuskulatur nutzen wir auch vielseitige Geräte wie z.B. Theraband und Hanteln...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online weiterlesen.

Volksschule Ilmmünster, Turnhalle ■ **253G4411**
Mi, 01.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 60 €
Kein Kurs in den Ferien.

Jetzendorf

Anmeldung bei

Stephanie Reimer, Gemeindeverwaltung Jetzendorf

Telefon (0 81 37) 93 01 13,

Fax (0 81 37) 93 011913,

Mo-Mi u. Fr: 08.00 – 12.00 Uhr

Do, 14.00 – 18.00 Uhr

E-Mail: stephanie.reimer@jetzendorf.de

Französisch

Übungskurs Französisch: Voyages Neu A1

Ce cours est une invitation à tous ceux qui souhaitent rafraîchir leurs connaissances en français. Grammaire, exercices, textes et conversation. Vous avez envie de rencontrer des gens super sympas ? Alors venez nous rejoindre au cours à l'ancien Hôtel de Ville.

Bitte bringen Sie das Lehrbuch Voyages neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7) zum ersten Kursabend mit.

Lisa Schmaus

Altes Rathaus Jetzendorf, Poststr. 1a ■ **253H3401**
Mo, 06.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 7 x, 56 € bei 7 – 10 Tn, 70 € bei 5 – 6 Tn



Manching

Zweigstellenleitung:
 Marco Wolf
 Bürgerhaus Manching, Ursinusstraße 1, 08459 324626
 marco.wolf@manching.de
 Anmeldung: Rathaus Manching, Zimmer 001/Pforte
 Frau Carola Hauptmann/Frau Astrid Hein
 Telefon: (08459) 85 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.

Zukünftelabor „Demokratie vor Ort gestalten“

Workshop-Kooperation mit dem Netzwerk „Frauen für Demokratie“

In diesem Workshop sind alle Frauen herzlich eingeladen, die sich vor Ort mehr einmischen wollen und oft noch nicht genau wissen, wie und wo das möglich ist. Das Zukünftelabor bringt Frauen aus allen Gemeinden des Landkreises zusammen und entwickelt Ideen und Leitbilder für die Zukunft mit konkreten Handlungsansätzen. Gemeinsam erarbeiten wir, wie wir unsere Demokratie vor Ort gestalten und weiterentwickeln wollen online weiterlesen.

Workshopleitung: Bettina Markl, Foresight Specialist und Sozialwissenschaftlerin und Prof. Dr.-Ing. Stefanie Wrobel, Bayerisches Foresight-Institut der THI
Bettina Markl / Netzwerk Frauen für Demokratie / Prof. Dr. Stefanie Wrobel

Seminar 1 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 ■ **253W1102**
 Sa, 25.10.25, 9.30 – 14.00 Uhr, 5 € Unkostenbeitrag
 Bitte seien Sie 10 Minuten vor Kursbeginn am Treffpunkt.

Pädagogik

Trotzige Kinder – und wie Eltern damit umgehen

Gerade war alles noch in Ordnung... „NEEEIN!“ „Ich kann das schon alleine!“ „Ich will!“ „Seeelber!“ ...und ganz ohne Vorwarnung scheint alles drunter und drüber zu gehen. Oft Bedarf es nur einer Kleinigkeit. Die so genannte Trotzphase ist eine der meist gefürchtetsten Phasen der kindlichen Entwicklung... online weiterlesen.

Eva-Maria Schlagenhauser, Fachstelle Elternbildung
Landkreis Pfaffenhofen

Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG ■ **253W1211**
 Mo, 27.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich. Zur besseren Planung bitten wir um Abmeldung per Email, falls Sie doch verhindert sein sollten.
 In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen.

Ökologie

Pilzvortrag mit Schwammerl-Scholz

Nach dem Motto „Vor den Schwammerl ab ins Kammerl“ stellt der bekannte Pilzexperte Bernhard Scholz die 10 goldenen Regeln des Pilze-Suchens vor. Er erklärt, wann es welche Pilze gibt und ob der Klimawandel darauf Auswirkungen hat... online weiterlesen.

Bernhard Scholz

Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG

■ **253W1801**

Mo, 13.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 €

Dachsanierung mit sommerlichem Wärmeschutz



Ein gut gedämmtes Dach trägt nicht nur im Winter zur Energieeinsparung bei, sondern schützt im Sommer wirksam vor Überhitzung. In diesem Vortrag stehen Materialien, die bauphysikalisch korrekte Ausführung und konstruktive Lösungen im Vordergrund, mit denen Sie langfristig ein angenehmes Raumklima schaffen... online weiterlesen.

Dipl. Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexperten und Sachverständige nach AVEN und Baubiologie

Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG ■ **253W1803**
 Mo, 29.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d. ILM.

Englisch

Englisch in Flow – B2 – New English File (ab Lekt. 3)

Fortsetzungskurs. Wir haben das Nivea 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 "New English File (Oxford-Verlag), ISBN: 978 – 01945 18420.

Bruce MacDonald

Seminar 3 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 ■ **253W3302**
 Mi, 01.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn.



Italienisch

Italienisch A2 – Nuovo Espresso A2 (ab Lekt. 4)

Hier lernen Sie die Grundlagen des Italienischen: Wortschatz, Grammatik und Konversation. Gemeinsam werden wir in die italienische Kultur eintauchen und uns mit Alltagssituationen befassen. Dabei sprechen wir so früh und viel wie möglich im Unterricht Italienisch, um gleich ein Gefühl für die Sprache zu entwickeln.

Bitte bringen Sie mit: Lehrbuch „Nuovo Espresso A2“ (Hueber Verlag, ISBN 978-88-6182-680-9).

Lavinia Lertora

Seminar 1 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 ■ **253W3501**
Di, 30.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x 80 € bei 7 – 12 Tn,
100 € bei 5 – 6 Tn

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... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

■ **253W4106**

Di, 30.09.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x, 90 € Kleingruppe: max. 8 Personen
Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Bewegung

Vorbeugende Ganzkörpergymnastik

Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen des gesamten Körpers. Bei gruppenspezifischen Übungen werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Teilnehmenden fördern mit diesem Kurs ihr Verständnis zur eigenen Leistungsfähigkeit.

Bitte bringen Sie eine Wolldecke, eine Gymnastikmatte und Turnschuhe mit nicht abfärbenden Sohlen mit!

Renate Hartl

Sporthalle Lindenkreuz

■ **253W4404**

Mo, 29.09.25, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 x, 46 €

NEU! Kangoo Jump Fitness – Schnupperkurs

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. Das Fitnessprogramm fördert Koordination, Körperhaltung und den Muskelaufbau und eignet sich auch für Anfänger, die in ein sanftes Ausdauertraining einsteigen wollen.

Nermina Selimovic, Kangoo-Power-Istructorin

Sporthalle Oberstimm

Kurs 1:

■ **253W4410**

Fr, 10.10.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 25 €

Kurs 2:

■ **253W4411**

Fr, 19.12.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 25 €

Preis inkl. Leihschuhe (20 Euro wenn eigene Schuhe mitgebracht werden können).

Bei entsprechender Nachfrage richten wir einen fortlaufenden Kurs ein.ein.

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

■ **253W4406**

Mo, 29.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 46 €

Malen

NEU! Die Leichtigkeit des Aquarells



Doris Bauer

Ein Kursangebot für Anfänger und Hobbykünstler, die ihre Fähigkeiten ausbauen wollen. Wir starten mit leichten Motiven zum Aufwärmen und steigern nach und nach unsere Kenntnisse. Dabei widmen wir uns den verschiedenen Tech-



niken wie dem Lavieren, Lasieren, der Nass-in-Nass-Technik und dem Negativ malen... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Doris Bauer

Seminar 2 – OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Kurs 1: ■ **253W5501**

Di, 07.10.25, 17.00 – 19.00 Uhr, 4 x, 42 €

Kurs 2: ■ **253W5502**

Di, 11.11.25, 17.00 – 19.00 Uhr, 4 x, 42 €

Kurs 3: ■ **253W5503**

Di, 13.01.26, 17.00 – 19.00 Uhr, 4 x, 42 €

Tanz

NEU! Line-Dance für Anfänger

Mit Line-Dance Körper und Geist fit halten. 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- und Pop Musik.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, feste Schuhe (leicht rutschend von Vorteil), Getränk.

Angelika Neumann

Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG

Mi, 01.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 99 € ■ **253W5901**

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. Ideal für Wiedereinsteiger. Erarbeitung einer neuen Choreographie. Interessenten können gerne im Vorfeld bei der Kursleitung genaue Infos abfragen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Gymnastikmatte, Hüfttuch.

Elena Lange

Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Kurs 1: ■ **253W5906**

Do, 02.10.25, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x, 76 €

Kurs 2: ■ **253W5907**

Do, 02.10.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 8 x, 76 €

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

Kursort: Volksschule Münchsmünster, Schulstraße 1, 85126 Münchsmünster (soweit nichts anderes angegeben)

Yoga

Yoga für Junggebliebene

Für alle Junggebliebenen ab 50, die sich schon immer für Yoga interessiert haben, aber nicht auf dem Boden sitzend üben können... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Waltraud Dirtheuer

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster, Dr-Eisenmann-Straße 16

Die Kurse finden auch in den Ferien statt, jedoch nicht an Feiertagen!

Kurs 1: ■ **25384-411**

Do, 09.10.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 68 €

Kurs 2: ■ **25384-412**

Do, 09.10.25, 18.10 – 19.10 Uhr, 10 x, 68 €

Kundalini Yoga – starke Nerven und innere Ruhe

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche, körperliche Praxis, dessen Ursprünge knapp 5000 Jahre ins alte Indien zurückreichen. Es werden vor allem das Drüsen- und Nervensystem aktiviert und die Wirbelsäule flexibel gehalten...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen

Susanne Seidl, Heilpraktikerin

Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1, Turnhalle

Mo, 29.09.25, 19.00 – 20.15 Uhr, 10 x, 77 € ■ **25384-416**

Nicht für Schwangere



Natur & Ökologie

NEU! Seife selber siedeln – Grundlagenkurs

Natürlich, nachhaltig, hautfreundlich

Was wir auf unsere Haut geben, gelangt auch in unseren Körper – viele Kosmetikinhaltsstoffe sind bereits nach etwa 15 Minuten im Blut messbar. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Seife selbst herstellen – aus natürlichen Zutaten, ganz ohne künstliche Zusätze. Handgesiedete Seife ist nicht nur sanft zur Haut, sondern auch zur Umwelt... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen

Eva Liedl, Kräuterpädagogin

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster, Dr-Eisenmann-Straße 16 ■ **25384-431**

Mi, 29.10.25, 18.00 – 20.30 Uhr, 16 €

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 ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster, Dr-Eisenmann-Straße 16 ■ **25384-6032**

Di, 07.10.25, 15.30 – 16.15 Uhr, 10 x, 120 € je Eltern-Kind Paar, 60 € 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. Das Baby erfährt Musik nicht nur über die Ohren... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster, Dr-Eisenmann-Straße 16 ■ **25384-6033**

Mi, 08.10.25, 10.30 – 11.15 Uhr, 10 x, 120 € je Eltern-Kind Paar, 60 € je Geschwisterkind

Pörnbach

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Rosemarie Dauer, Rathaus, 85084 Reichertshofen

Telefon: 08453 512-21

E-Mail: dauer@reichertshofen.de

Fit Yoga (für Männer und Frauen)

Dynamische und statische Übungen aus dem Yoga trainieren Beweglichkeit, Durchhaltevermögen, Ausdauer und Kraft. Konzentration, Leistungsvermögen und Energie können bei regelmäßigem Üben verbessert werden. Die Verbindung und Koordination von bewusster Atmung und Bewegung spielt eine zentrale Rolle. Fortlaufender Kurs, sportliche Neueinsteiger gerne willkommen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Yoga-Gurt, Yoga-Block (falls vorhanden).

Irmi Reisinger

Kindergarten Pörnbach

Kurs 1:

■ **253K4101**

Di, 30.09.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 2:

■ **253K4102**

Di, 30.09.25, 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. Durch das immer feiner innere Spüren und geduldige Annehmen unseres Körpers, können wir den Belastungen des Alltags entspannter und gelassener begegnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Decke.

Doris Bark, Yogalehrerin

Pörnbach, Schule

Raiffeisenstr. 32

■ **253K4105**

Mi, 08.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 93 €

VHS-KURSLEITUNG GESUCHT

Jetzt informieren!



vhs.landkreis-pfaffenhofen.de





Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik mit Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Mit dieser Trainingsmethode wird die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert. Durch konzentrierte und fließend ausgeführte Bewegungen fördert Pilates die Körperwahrnehmung. Die Muskulatur wird flexibler, die Gelenke beweglicher und die Haltung verbessert sich. Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse in Pilates.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. Getränk.

Nikola Rudolf, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Pörnbach, Schule, Raiffeisenstr. 32

Kurs 1: **253K4401**
Di, 07.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x, 70 €

Kurs 2: **253K4402**
Di, 07.10.25, 19.15 – 20.15 Uhr, 11 x, 70 €

Reichertshausen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Angelika Denk, Rathaus

Email: angelika.denk@reichertshausen.de

Telefon: 08441 858-16

Fax: 08441 858-58

Anmeldung:

montags bis donnerstags 08:00 – 12:00 Uhr

Politischer Frauenstammtisch: Wo beginnt politisches Engagement?

Frauen zwischen Alltag, Meinung und Mitbestimmung

Du willst mitreden, mitgestalten oder dich einfach mal mit anderen Frauen über gesellschaftliche Themen austauschen? Beim politischen Frauenstammtisch treffen sich Frauen jeden Alters, die sich für Politik interessieren – ganz unabhängig von Vorwissen oder Parteibindung.

Den Input des Abends geben unter anderem die Mitveranstalterinnen:

Brigitte Schelle-Mayr, Gemeinderätin der Grünen in Reichertshausen

Alice Köstler-Hösl, Gemeinderätin (CSU/Bürgerblock) und zweite Bürgermeisterin in Scheyern...online weiterlesen

Netzwerk Frauen für Demokratie /

Bücherei Reichertshausen **253L1101**

Do, 18.09.25, 19.30 – 22.00 Uhr Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung erleichtert die Planung.

In Kooperation mit dem Netzwerk „Frauen für Demokratie“

Der neue Wagen – ein E-Auto?

Derzeit drängen die Hersteller stark mit neuen E-Modellen auf den Automarkt. Wie sind die Angaben der Hersteller im Hinblick auf Reichweite, Verbrauch und Anschaffungskosten zu bewerten? Interessierte erhalten einen Überblick zu den Grundlagen der E-Mobilität, aktuellen Fahrzeugtypen und deren Antriebsarten. Der Referent wirft einen realistischen Blick auf Reichweiten, Lademöglichkeiten, Steckerkunde, Ladedauer. Auch auf die Infrastruktur in der Region wird eingegangen...online weiterlesen.

Raimund Kaindl

Bücherei Reichertshausen

253L1808

Mi, 12.11.25, 19.00 – 21.00 Uhr 9 €

Gesundheit & Meditation

Element Wasser – stärke deine Lebensenergie

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist das Element Wasser mit den Organen Niere und Blase verbunden – hier sitzt nach der Lehre der TCM unsere Lebensenergie. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Energie bewusst ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM

Grund- und Mittelschule Reichertshausen, Aula

253L4001

Di, 18.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

NEU! Achtsamkeit – Zeit für mich

Unser Leben wird immer hektischer und schnelllebiger. Es ist Zeit, dass wir auf uns Acht geben! Gemeinsam kommen wir in die Stille und in die Ruhe. Wir entdecken neue Ressourcen in uns und lassen unsere Gedanken ziehen.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM

Grund- und Mittelschule Reichertshausen, Aula

253L4002

Di, 09.12.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 €

NEU! Fit durch den Winter – mit Lebensmitteln, die stärken und wärmen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem gezielt mit Lebensmitteln unterstützen können. Dabei richten wir den Blick auf die thermische Wirkung von Nahrungsmitteln ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM

Grund- und Mittelschule Reichertshausen, Aula

253L4003

Di, 14.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €



Geführte Klangschalen-Meditation für Ruhe und Gelassenheit

In einer hektischen und schnelllebigen Welt ist es von großer Bedeutung, Ruhe und Gelassenheit zu kultivieren und bewusste Oasen der Entspannung zu erschaffen. Die Klangmeditation dient dem Stressabbau, der Tiefenentspannung und ist eine Wohltat für Körper und Seele. Die sanften Schwingungen aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und können Blockaden lösen. ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Gabriele Pfab

Klangoase Gabriele Pfab, Pfarrer-Kißlinger-Straße 5, Reichertshausen

Kurs 1: ■ **253L4110**
Do, 02.10.25, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 75 €

Kurs 2: ■ **253L4111**
Do, 13.11.25, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 75 €

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

Ökologie



Wärmepumpe im Altbau o. Bestandsgebäude

Wärmepumpen gelten als Schlüsseltechnologie der Energiewende – doch sind sie auch im Altbau sinnvoll einsetzbar? Dieser Vortrag räumt mit verbreiteten Vorurteilen auf und zeigt, unter welchen Bedingungen Wärmepumpen im Gebäudebestand effizient ...online weiterlesen.

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, Römerweg ■ **253M1801**

Mo, 27.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d. Ilm.

Wärmedämmung Außenwände

Die Wärmedämmung von Außenwänden ist eine zentrale Maßnahme zur Reduzierung des Wärmeverlusts und zur Steigerung der Energieeffizienz. Der Vortrag vermittelt, welche Dämmstoffe – etwa Mineralwolle, Polystyrol oder Holzfasern – in Frage kommen, worauf bei der Planung und Umsetzung zu achten ist...online weiterlesen

Dipl. Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin und Sachverständige nach AVEN und Baubiologen

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, Römerweg ■ **253M1802**

Mo, 24.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d. Ilm.

Bewegung & Fitness

Hatha-Yoga

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Yoga ist ein ausgewogenes System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen. Jeder kann im Rahmen seiner Möglichkeiten lernen, den eigenen Körper zu kräftigen und zu dehnen und Verspannungen zu lösen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Doris Bark, Yogalehrerin

Haus der Vereine, Schloßgasse 10 ■ **253M4106**
Do, 09.10.25, 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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Jahnstraße

Kurs 1: ■ **253M4107**
Do, 02.10.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 80 €

Kurs 2: ■ **253M4108**
Do, 02.10.25, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x, 80 €



Latino Dance Mix

Mitreibende Latino-Rhythmen treiben den Puls in Höhe und befeuern die Lebensfreude. Wir lernen verschiedene latein-amerikanische Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Bachata und vieles mehr. Basics und Schritte werden genau erklärt, geübt und kombiniert... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Francisca Gruteser

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Jahnstraße

■ 253M5981

Mi, 01.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 65 €

Bauchtanz als Ganzkörper-Workout für Frauen 40 +

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des orientalischen Tanzes! Dieser Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, die Bedürfnisse von Frauen in verschiedenen Lebensphasen und körperlichen Zuständen zu berücksichtigen. Sanfte und kontrollierte Tanzbewegungen können sich besonders positiv auf Rückenbeschwerden oder PMS auswirken... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Francisca Gruteser

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Jahnstraße

■ 253M5982

Mi, 01.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 65 €

NEU! Bauchtanz als Ganzkörper-Workout für Frauen 60 plus

Bewegt, beschwingt & voller Lebensfreude

Tauchen Sie ein in die sinnlich-sanfte Welt des orientalischen Tanzes – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude an Bewegung!

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen ab 60 und nimmt Rücksicht auf die körperlichen Bedürfnisse in diesem Lebensabschnitt... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Francisca Gruteser

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG Sporthalle, Jahnstraße

■ 253M5983

Mi, 01.10.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 65 €

Kreatives

Ausdrucksmalen – Zeit für Dich!

Im Atelier für Ausdrucksmalerei gönnen Sie sich Freude, Kreativität und Faszination. Sie erleben neue Erfahrungen und werfen Leistungsdenken über Bord. Es gibt kein richtig oder falsch.

Bitte mitbringen: Getränk, Malkittel und Wechselschuhe, die nur im Malraum getragen werden. Materialkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs abgerechnet.

Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin

Atelier für Ausdrucksmalen

Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen

■ 253M5501

Mi, 08.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 89 €

Ausdrucksmalen -Workshop!

Im Atelier für Ausdrucksmalerei gönnen Sie sich Freude, Kreativität und Faszination. Sie erleben neue Erfahrungen und werfen Leistungsdenken über Bord. Es gibt kein richtig oder falsch.

Bitte mitbringen: Getränk, Malkittel und Wechselschuhe, die nur im Malraum getragen werden. Materialkosten in Höhe von 5 € werden im Kurs abgerechnet.

Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin

Atelier für Ausdrucksmalen

Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen

Kurs 1:

■ 253M5502

Sa, 11.10.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 30 €

Kurs 2:

■ 253M5503

Sa, 20.12.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 30 €

NEU! Kaffee & Klecksen

Farbkleckse für die Seele

An diesem kreativen Nachmittag steht Freude am Malen im Mittelpunkt – ganz ohne Bewertung und Leistungsdruck. In gemütlicher Atmosphäre bringen wir spielerisch Farben aufs Papier, entdecken neue Ausdrucksmöglichkeiten und gönnen uns eine wohltuende Pause vom Alltag... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin

Atelier für Ausdrucksmalen

Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen

■ 253M5504

Sa, 22.11.25, 14.00 – 17.00 Uhr, 30 €



Junge vhs

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

7 bis 10 Jahre:

Sa, 08.11.25, 10.00 – 11.30 Uhr, 15 €

■ 253M6001

11 bis 14 Jahre:

Sa, 15.11.25, 10.00 – 12.00 Uhr, 20 €

■ 253M6010

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

Sprachen

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

Ein neuer Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

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

Mario Diaz Gavier

Mehrzweckraum, Kinderhaus Tabeki, Rohrbach, Kirchenweg 9

■ 253N3600

Mi, 01.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn,
100 € bei 5 – 6 Tn

Bewegung & Fitness

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches und systematisches Körpertraining. Der Mittelpunkt ist die Schulung des Körperbewusstseins. Durch gezielte Atmung sowie durch die fließende Ausführung der Bewegungen wird die volle innere Aufmerksamkeit angesprochen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Ingrid Andre

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach

■ 253N4402

Mo, 13.10.25, 18.10 – 19.10 Uhr, 10 x, 70 €

Der Kurs läuft auch in den Ferien.

MMA Kampfsport

MMA ist die Abkürzung für Mixed Martial Arts. Das ist ein sehr intensives Intervalltraining, bei dem verschiedene Kampfsportarten wie Kickboxen, Muay Thai, Jiu-Jitsu, Taekwondo, Capoeira und Karate gemixt werden. Ein tolles Cardio-Training für alle... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Ingrid Andre

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach

■ 253N4403

Di, 14.10.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 70 €

Der Kurs läuft auch in den Ferien!

Hot Iron

Die ideale Kombination von Musik und Krafttraining mit einer Langhantelstange und Gewichten. Hier werden in nur einer Stunde die wichtigsten Muskelgruppen zielgruppenspezifisch trainiert. Dieses Training ist für alle geeignet, die ihre Kraftausdauer verbessern wollen. Dabei wird die Muskulatur gestrafft und der Körper geformt, ohne dass Muskelberge angehäuft werden. Die Fettverbrennung wird gefördert: Fett „schmilzt“! Ein mitreißendes Gruppenfitness-Erlebnis... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach

Die Kurse laufen auch in den Ferien!

Kurs 1: Ingrid Andre

■ 253N4405

Fr, 17.10.25, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 2: Stephan Jansen

■ 253N4406

Mi, 15.10.25, 19.45 – 20.45 Uhr, 11 x, 77 €



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, 30.09.25, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kein Kurs am 14.10. und in den Ferien.

■ 253N5901

Kurs 2:

Mi, 01.10.25, 17.45 – 19.15 Uhr, 10 x, 70 €

Kein Kurs am 08.10. und in den Ferien.

■ 253N5903

Kurs 3:

Mi, 01.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kein Kurs am 08.10. und in den Ferien.

■ 253N5902

Linedance für Einsteiger

Petra Vachal / Fritz Vachal

Turmberghalle, Gymnastikraum

Di, 30.09.25, 15.00 – 16.00 Uhr, 10 x, 60 €

Kein Kurs am 14.10. und in den Ferien.

■ 253N5904

Backen

Backkunst auf Französisch I

Lassen Sie sich entführen in die Welt der französischen Konditorei. Gemeinsam mit der erfahrenen Konditormeisterin Susanne Schiller, backen Sie Köstlichkeiten wie: Brioche, Tarte Tatin, Eclairs, Macarons, und Zitronentarte. Lernen Sie...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

Kurs 1:

Sa, 18.10.25, 12.00 – 17.00 Uhr, 43 € incl. Lebensmittel

■ 253N6530

Kurs 2:

Sa, 25.10.25, 12.00 – 17.00 Uhr, 43 € incl. Lebensmittel

■ 253N6532

Stollen – ein Weihnachtsklassiker

Auf jede Adventstafel gehört ein fruchtiger, würziger Stollen. Sie werden erleben, wie leicht er mit Tipps von der Konditormeisterin gelingt. Zur sofortigen Verkostung mit einer Tasse Tee backen wir süßes Stollenkonfekt. Jeder Teilnehmer nimmt am Ende einen 500 g Stollen mit nach Hause...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

Kurs 1:

Sa, 22.11.25, 12.00 – 17.00 Uhr, 43 € incl. Lebensmittel

■ 253N6531

Kurs 2:

Sa, 29.11.25, 12.00 – 17.00 Uhr, 43 € incl. Lebensmittel

■ 253N6534

Traditionelle Lebkuchen

Gerne lassen wir uns in der Adventszeit vom würzigen Duft der Lebkuchen verzaubern. Im Kurs lernen Sie mit Rezepten und Tipps von der Konditormeisterin die köstlichen Süßigkeiten in Form von Elisen-, Honig- und Nusslebkuchen selbst herzustellen. Nach getaner Arbeit verkosten wir unsere Leckereien bei einer Tasse Tee und ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online weiterlesen.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

Kurs 1:

Sa, 15.11.25, 12.00 – 17.00 Uhr, 43 € incl. Lebensmittel

■ 253N6533

Kurs 2:

Sa, 08.11.25, 12.00 – 17.00 Uhr, 43 € incl. Lebensmittel

■ 253N6535



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.

Frauen für Demokratie

Demokratischer Dialograum für Frauen – Zeit für kontroverse Diskussionen mit Respekt

Wie gelingt es, im Gespräch zu bleiben, auch wenn Einstellungen aufeinandertreffen, die gegensätzlicher kaum sein könnten? In diesem Kurs schaffen wir einen geschützten Rahmen, in dem Frauen miteinander ins Gespräch kommen – unabhängig davon, welche politischen Überzeugungen sie selbst vertreten ... online weiterlesen.

Eva Sindram, Sozialpädagogin / Netzwerk Frauen für Demokratie

Bürgerhaus Scheyern
 1. OG

■ 253S1100

Mi, 29.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 € Unkostenbeitrag

In Kooperation mit dem Netzwerk „Frauen für Demokratie“.

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) ... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Saskia Stadlmeir

Mittelschule Scheyern _ Aula

■ 253S4101

Mo, 22.09.25, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x, 75 €

Stressless Yoga am Abend

Ausatmen – zur Ruhe kommen – entspannen: Dies steht im Fokus der Yogastunde am Abend. Sanfte Bewegungen des Yoga, bewusst ausgeführt in Verbindung mit der Atmung sorgen dafür, dass sich das Nervensystem beruhigt. Geist & Gedanken kommen zur Ruhe und es entsteht ein Raum für Stille und Klarheit. ... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Saskia Stadlmeir

Mittelschule Scheyern _ Aula

■ 253S4104

Mo, 22.09.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 10 x, 75 €

Bewegung

Rüstig statt rostig – Seniorengymnastik

Fortsetzungskurs. Hier finden Sie Bewegung, geistige Aktivität und Geselligkeit. Musik und Kleingeräte machen die Stunden abwechslungsreich und auch bei der Gymnastik im Sitzen kann man noch tüchtig ins Schwitzen kommen. Mit Gedächtnistraining und Mitmachentänzen lassen wir jede Stunde ausklingen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und ein Getränk.

Barbara Solyom-Türk

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19

■ 253S4407

Di, 07.10.25, 13.30 – 14.30 Uhr, 10 x, 39 €

Aktiv Älter Werden

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein spezielles Angebot für alle älteren Sportbegeisterten, die nach wie vor aktiv sind und fit bleiben wollen. Die Kräftigung der Muskulatur, behutsame Mobilisation der Wirbelsäule und der anderen großen Gelenke und vor allem Koordinationsübungen bilden den Hauptteil des Ganzkörpertrainings... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Ingrid Knöferl, Fitnesstrainerin

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19

■ 253S4408

Mi, 01.10.25, 9.00 – 10.00 Uhr, 12 x, 50 €

Badminton

Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene

Die gesunde Freizeitbeschäftigung mit dem professionellen Federballspiel.

Bitte mitbringen: Schläger, Federbälle, Sportkleidung, Sportschuhe ohne abfärbende Sohlen.

Christian Schrag / Anna Schrag

Turnhalle der Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1:

■ 253S4501

Mo, 29.09.25, 18.30 – 20.15 Uhr, 10 x, 66 €

Kurs 2:

■ 253S4502

Mo, 29.09.25, 20.15 – 22.00 Uhr, 10 x, 66 €

Kinder unter 14 Jahren können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.



Musik

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Anfängerkurs)

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster, sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391. Die Kurszeiten können sich nach telefonischer Absprache noch ändern.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Gebäude 9, Hochstraße 19 c

■ 253S5816

Do, 02.10.25, 14.00 – 14.30 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht

Schlagzeugunterricht für Jugendliche (Fortsetzungskurs)

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster, sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391. Die Kurszeiten können sich nach telefonischer Absprache noch ändern.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Gebäude 9, Hochstraße 19 c

Kurs 1:

■ 253S5817

Do, 02.10.25, 14.30 – 15.00 Uhr, 10 x 230 € Einzelunterricht

Kurs 2:

■ 253S5818

Do, 02.10.25, 15.00 – 15.30 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht

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

■ 253S5937

Mo, 22.09.25, 19.45 – 21.15 Uhr, 11 x, 108 €

Boogie-Woogie Workshop

In diesem Workshop erlernen wir das kombinieren von verschieden Figuren im Zusammenhang sowie das reagieren von Veränderungen in der Musik. Was kann ich machen,

wenn sich die Rhythmik in der Musik verändert? Voraussetzung: Man sollte 8er, 6er und 4er Schritt beherrschen.

Bitte mitbringen: Flache Tanzschuhe (keine Straßen- oder Büroschuhe). Gerne können Sie in Sportkleidung kommen.

Herbert Hainzinger / Helga Hainzinger

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19

■ 253S5938

Mo, 12.01.26, 19.45 – 21.15 Uhr, 5 x, 56 €

Junge vhs

Nähkurs für Kinder u. Jugendliche (ab 9 Jahre)

Dieser Kurs eignet sich für Kinder ab circa 9 Jahren, die anhand von kleinen Nähprojekten aus Webware, Lust haben das Nähen zu lernen. Am Anfang des Kurses näht jedes Kind ein kleines vorgeschlagenes Projekt. Mehrere Beispiele stehen zur Auswahl, wie z.B. eine einfache Tasche, eine Kissenhülle oder ein Utensilo, um in den Kurs einzusteigen... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1:

■ 253S6003

Fr, 10.10.25, 14.30 – 17.00 Uhr, 4 x, 58 €

Kurs 2:

■ 253S6005

Fr, 21.11.25, 14.30 – 17.00 Uhr, 4 x, 58 €

Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.

Vater/Mutter-Kind-Turnen

Fortsetzungskurs. Ein Kurs für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren. Beim gemeinsamen Turnen und Spielen mit den Eltern können die Kinder Freude an der ersten Bewegung erfahren, Gruppenverhalten praktizieren und Spielregeln erlernen und behalten... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Barbara Solyom-Türk

Turnhalle der Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1:

■ 253S6009

Mo, 06.10.25, 16.00 – 17.15 Uhr, 10 x, 45 € für ein Elternteil und ein Kind. Jedes weitere Kind 23 €.

Kurs 2:

■ 253S6010

Mo, 06.10.25, 17.15 – 18.30 Uhr, 10 x, 45 € für ein Elternteil und ein Kind. Jedes weitere Kind 23 €.

Kurs 3:

■ 253S6011

Di, 07.10.25, 15.45 – 16.45 Uhr, 10 x, 36 € für ein Elternteil und ein Kind. Jedes weitere Kind 20 €.

Kinder unter 3 Jahren können nicht teilnehmen!



Nähen

Spaß am Nähen – Abendkurs

Jeder ist mit seinem individuellen Nähprojekt (Kleidung, Wohn-Accessoires, Tasche, Baby-Ausstattung,...) in diesem Kurs willkommen. Ob Sie Nähanfänger (wobei Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine wünschenswert sind) oder schon etwas erfahrener sind, die kunterbunte Mischung macht's. Hier kann jeder noch was lernen, nicht nur beim Nähen, auch im Bereich Schnittkonstruktion, Anproben und entsprechenden Korrekturen am Schnitt kann ich weiterhelfen. Bei Fragen können Sie mich gerne vor dem Kursbeginn kontaktieren (Tel. 08441-7974578)... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1: ■ 253S6602
Mo, 29.09.25, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 80 €

Kurs 2: ■ 253S6604
Mo, 17.11.25, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 80 €

Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.

Zeit zum Nähen

Der Kurs eignet sich besonders gut um mal von Alltag abzuschalten und die freie Zeit seinem geliebten Hobby zu widmen. Die Nähprojekte dürfen Sie, Ihren Nähkenntnissen entsprechend, selber wählen. Diesbezüglich berate ich Sie gerne vor Kursbeginn (Tel. 08441-7974578). Wegen der Länge des Kurses ist er für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1: ■ 253S6606
Sa, 11.10.25, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

Kurs 2: ■ 253S6607
Sa, 15.11.25, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

Kurs 3: ■ 253S6608
Sa, 06.12.25, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

Kurs 4: ■ 253S6609
Sa, 17.01.26, 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

Tennis

Tennistraining für Erwachsene

Modernes und angepasstes Tennistraining für Anfänger, Fortgeschrittene bis hin zum ambitionierten Wiedereinsteiger. Tennis spielerisch und mit viel Spaß lernen. Grundlagen und Feinschliff in Technik und Taktik werden nach bewährten und neuesten Methoden vermittelt, aber auch die körperlichen Grundvoraussetzungen wie Koordination und Fitness leistungsstandgerecht geschult und aufgebaut. Profitieren Sie von einer intensiven Lernatmosphäre in einer Kleingruppe von nur vier Teilnehmern. Dies ermöglicht personalisiertes Feedback und maßgeschneiderte Lerninhalte. Bitte mitbringen: Tennisschuhe, Sportbekleidung und Tennisschläger.

Manuel Türk

Tennishalle Gemeinde Schweitenkirchen, Leitlhöhe 1

Kurs 1: ■ 253P4550
Mo, 29.09.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 140 €

Kurs 2: ■ 253P4551
Mo, 29.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 140 €

Tanz

Linedance für Anfänger

Schritt für Schritt lernen wir, einfache Tänze zu aktuellen Hits, Klassikern und moderner Country-Musik zu tanzen. Diese Tänze werden synchron in Linien neben- und hintereinander getanzt und bestehen aus einfachen, sich wiederholenden Schritten. Für Line Dance braucht man keinen Tanzpartner und keinen Cowboyhut... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Inge Mondelli

Sportzentrum Schweitenkirchen, Leitlhöhe 1

Mo, 29.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 75 € ■ 253P5901



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 Grundschritte bekannt sind und die Freude an Bewegung zu flotter Musik in einer Gruppe Gleichgesinnter haben.

Inge Mondelli

Sportzentrum Schweitenkirchen, Leitlhöhe 1

■ 253P5903

Mo, 29.09.25, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x, 75 €

Vohburg

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Hedwig Gröber

Tel.: (0 84 57) 9357966

Mail: vhsvoenburg@t-online.de

dienstags bis donnerstags, 8.00 – 12.00 Uhr.

Pädagogik-Kurse für Eltern

Trotzige Kinder – und wie Eltern damit umgehen

Gerade war alles noch in Ordnung... „NEEEIN!“ „Ich kann das schon alleine!“ „Ich will!“ „Seeelber!“ ...und ganz ohne Vorwarnung scheint alles drunter und drüber zu gehen. Oft Bedarf es nur einer Kleinigkeit. Die so genannte Trotzphase ist eine der meist gefürchtetsten Phasen der kindlichen Entwicklung... online weiterlesen.

**Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung
Landkreis Pfaffenhofen**

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 002

■ 253V1201

Mo, 13.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich. Zur besseren Planung bitten wir um Abmeldung per Email, falls Sie doch verhindert sein sollten.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen.

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

Brauchen Kinder Grenzen? Und wenn ja – wie viele, wie setze ich sie und was tue ich, wenn mein Kind die Grenzen überschreitet? Das sind mit Sicherheit Fragen, die sich alle Eltern stellen und man kann sagen: „Vernünftige, altersgemäße Regeln und Grenzen geben Kindern Halt und machen sie stark.“ Kindern Grenzen setzen – das klingt so einfach, gehört jedoch tatsächlich zu einer der schwersten Aufgaben im Rahmen der Erziehung... online weiterlesen.

**Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung
Landkreis Pfaffenhofen**

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 002

■ 253V1202

Mi, 12.11.25, 18.45 – 20.15 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich. Zur besseren Planung bitten wir um Abmeldung per Email, falls Sie doch verhindert sein sollten.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen und der Montessori Schule Pfaffenhofen.

Natur & Technik



Fenstertausch

Der Austausch alter Fenster gegen moderne Modelle mit Mehrfachverglasung reduziert den Wärmeverlust und unkontrollierte Lüftungswärmeverluste. Neue Fenster tragen nicht nur zur Senkung der Heizkosten bei, sondern verbessern auch die Schalldämmung und erhöhen den Wohnkomfort. Es werden verschiedene Fenstersanierungen angesprochen... online weiterlesen.

Dipl. Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin und Sachverständige nach AVEn und Baubiologin

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 002

■ 253V1801

Di, 07.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d. Illm.





KI und Social Media

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

Entdecken Sie die Welt der KI-gestützten Kommunikation mit Chat-GPT und weiteren Tools. 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.

Bitte Schreibmaterial und Smartphone mitbringen und vorher App auf das Gerät laden.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 003

■ 253V2301

Sa, 11.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr, 16 €

Canva praktisch einsetzen

Mit dem Online-Tool Canva erstellen Sie schnell und ohne großen Aufwand Vorlagen für Instagram-Posts, Flyer oder Plakate. Die in Canva zahlreich enthaltenen Vorlagen und Vorschläge machen es Ihnen leichter.

Bitte Schreibmaterial und Smartphone mitbringen und vorher App auf das Gerät laden.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 002

■ 253V2302

Sa, 18.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr, 16 €

Sprachen

Englisch für den Alltag – Easy English Upgrade A2.2 ab (Lekt. 3/4)

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 Kursbuch Headway Englisch A2.2. Natürlich kommt das Sprechen miteinander nicht zu kurz! Quereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, das Buch Easy English Upgrade A2.2 (ISBN 978-3-06-122720-3)

Bruce MacDonald

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 005

■ 253V3301

Mo, 29.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.

Spanisch (A1) – Grundstufe für den Einstieg – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 1)

¡Vamos! In diesem Kurs starten wir gemeinsam in die Welt der spanischen Sprache – Schritt für Schritt, ganz ohne Druck. Keine Vorkenntnisse nötig! Niveaustufe: A1. Ein neuer Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Das Lehrbuch Perspectivas contigo – A1 (ISBN 978-3-06-120933-9, Cornelsen Verlag) benötigen Sie erst zur zweiten Kursstunde. Kosten für Kopien 2 €.

Katrin Lindauer

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 003

■ 253V3601

Mo, 29.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 12 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn.

Spanisch – Grundstufe – Perspectivas contigo A2

Erlernen Sie die Grundlagen der Sprache für Ihren Einstieg in die Welt der spanischen Kultur. Fortsetzungskurs aus dem letzten Trimester. Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Das Lehrbuch Perspectivas contigo A2 (ISBN 9978-3-06-120935-3) benötigen Sie erst zur zweiten Kursstunde.

Maria Isabel Prey

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 004

■ 253V3602

Mo, 29.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.

Naturheilkunde

Räuchern mit heimischen Kräutern

Der alte Brauch des Ausräucherns gerät immer mehr in Vergessenheit. Unsere Vorfahren wussten noch, dass Räuchern von Kräutern und Pflanzen konservierend, klärend und heilend wirken kann. Werden Sie Augenzeuge der tiefen Verbundenheit zwischen Menschen und Natur.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Katharina Bayer, Kräuterpädagogin

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 002

■ 253V4001

Di, 11.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Kräuterwanderung: Das grüne Glück beginnt direkt vor der eigenen Haustür

Kräuterexperte Franz Dörfler führt Sie auf eine kurzweilige Wanderung, in der Sie bekannte und unbekanntere Kräuter der Vohburger Umgebung ins Staunen versetzt werden.



Bei dieser Kräuterwanderung erfahren Sie, wie nachhaltig Kräuter unser Leben beeinflussen können

Bitte mitbringen: Wetterfeste Schuhe und Kleidung.

Franz Dörfler, Kräuterexperte

Treffpunkt: Gewerbestr. 1, Vohburg, Supermarkt

■ 253V4006

Mi, 24.09.25, 14.00 – 16.00 Uhr, 13 €

Augenspaziergang

Frei(e) Zeit für Ihre Augen. Mit einfachen Übungen können Sie Ihre Augen und Ihren Körper beim Spaziergehen entspannen und beleben.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsmöglichkeit für Brille/ Kontaktlinsen.

Franziska Dörfler, ganzheitliche Sehtrainerin

Treffpunkt: Parkplatz Birkenheide 1, Geisenfeld

■ 253V4007

Sa, 27.09.25, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 €

Entspannung & Meditation

Klang-Entspannung

KLANG ist eine Schwingung, die uns in der Tiefe erreicht und heilsame körperliche, psychische und energetische Resonanzprozesse auslösen kann. Die Töne vermitteln Sicherheit und Geborgenheit, aktivieren die eigene Intuition und fördern Entspannung und Regeneration... online weiterlesen.

Melanie Zimmermann, Klangtherapeutin

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

■ 253V4100

Do, 09.10.25, 17.45 – 18.45 Uhr, 4 x, 27 €

NEU! Aromapressur

Shiatsu, eine Methode um die Energien im Körper zu bewegen und ins Gleichgewicht zu bringen – trifft Aromapressur. Akupunkturpunkte in Verbindung mit ätherischen Ölen wirken sowohl auf der zellulären als auch auf der energetischen Ebene, und das macht die beiden doch sehr unterschiedlichen Verfahren so kompatibel. So ergibt sich die Möglichkeit, ein Gleichgewicht auf allen Ebenen herzustellen... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte & Schreibzeug. Materialkosten im Kurs: 5,00 €.

Andrea Haiplik, Shiatsu-Praktikerin

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

■ 253V4115

Fr, 10.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x, 22 €

Yoga

Energetisches Yoga am Morgen

Wir starten in den Tag mit der positiven Wirkung von Hatha Yoga und fließendem Vinyasa Yoga. Verschiedene Körperübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung und anschließender Entspannung sowohl für Anfänger als auch Geübte... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, lockere Kleidung, dicke Socken.

Cornelia Madoune, Yogalehrerin

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

Kurs 1:

■ 253V4101

Mo, 29.09.25, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 x, 65 €

Kurs 2:

■ 253V4102

Mo, 29.09.25, 9.45 – 10.45 Uhr, 10 x, 39 €

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

Birgit Hunner

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

■ 253V4108

Mi, 01.10.25, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x, 65 €

Yoga – Energie und Entspannung am Abend

Hatha Yoga ist eine Form des Yogas in der durch Körper- und Atemübungen die Muskulatur gekräftigt und die Flexibilität gesteigert werden. Der Geist entspannt. Durch eine regelmäßige Yogapraxis fördert man seine Körperkraft, die Flexibilität und die Balance... online weiterlesen.

Birgit Hunner

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

Kurs 1:

■ 253V4109

Mi, 01.10.25, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x, 65 €

Kurs 2:

■ 253V4110

Mi, 01.10.25, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x, 65 €



Hatha-Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundhaltungen des Yoga. Mobilisierungs- und Dehnübungen werden in Kombination mit der Atmung durchgeführt, die zur Entspannung und Erholung führen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung, Yogamatte
Cornelia Madoune, Yogalehrerin
 Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

■ 253V4111

Fr, 10.10.25, 9.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 51 €

LU JONG – Schulung des Körpers

Lernen Sie das tibetische Heilyoga kennen. Es ist das älteste asiatische Bewegungssystem und wurde von den Mönchen zur Gesunderhaltung praktiziert. Die Übungen machen uns beweglicher, schulen das Körperbewusstsein und fördern das Gleichgewicht der Elemente in uns... online weiterlesen.

Andrea Christl
 Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

■ 253V4121

Do, 09.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x, 57 €

Ernährung

Fasten für Gesunde nach Dr. Otto Buchinger

Nichts Essen, viel trinken, in Bewegung bleiben und sich dabei ausgezeichnet fühlen. So lässt sich das Buchinger/Lütznauer Fasten auf den Punkt bringen. Es versteht sich als große Chance, das innere unseres Körpers „aufzuräumen“ und in eine neue Ordnung zu bringen, sodass der Körper aufatmen und Ballast abwerfen kann.

Marianne Pröpster,
ärztl. geprüfte Fastenleiterin der dfa
 Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 004

■ 253V4201

Infoabend: Mi 12.11.25 19.00 – 20.30 Uhr.

Fastentage: Mo, 17.11.25, Di, 18.11.25, Do, 20.11.25, Fr, 21.11.25 jeweils 17.00 – 18.30 Uhr.

Gemeinsames Fastenbrechen: Sa, 22.11.25, 14.00 – 15.00 Uhr.

Preis: 76 € inkl. Materialkosten von 30 € für Skripte, Kostproben, Säfte, Tees, etc.

Selbstständig Fasten dürfen nur gesunde Menschen. Wenn Sie unsicher sind oder sich in ärztlicher Behandlung befinden, frage Sie vorher Ihren Arzt.

Bewegung & Fitness

Gymnastik mit Musik

Fortsetzungskurs, bereits belegt. Mit Musik geht alles besser! Wir machen rhythmische, wirbelsäulenschonende Übungen mit dem Theraband, Pezziball, Stab oder Reifen. Zum Ausklang entspannen wir mit Autogenem Training. Nicht geeignet für Teilnehmer mit Wirbelsäulenschäden (keine Therapie).

Karin Biermeier

Kindergarten „Menning“, Kirchstrasse 8

■ 253V4401

Mo, 22.09.25, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 45 €

Gymnastik mit Musik für Senioren (75 plus)

Fortsetzungskurs, bereits belegt. Mit Musik geht alles besser! Wir machen rhythmische, wirbelsäulenschonende Übungen mit dem Theraband, Pezziball, Stab oder Reifen. Zum Ausklang entspannen wir mit autogenem Training. Nicht geeignet für Teilnehmer mit Wirbelsäulenschäden (keine Therapie).

Karin Biermeier

Kindergarten „Spatzennest“, Martin-Greif-Str. 10

■ 253V4402

Mi, 24.09.25, 17.30 – 18.15 Uhr, 10 x, 45 €

Training für den Rücken

Starke Muskeln verhindern Rückenschmerzen! Wir praktizieren eine rückschonende Ganzkörpergymnastik und bauen damit Kondition auf und legen viel Wert auf die Rumpfmuskulatur zur Vermeidung von Rückenproblemen und zur Verbesserung der Haltung.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung.

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal, 1. OG

■ 253V4405

Di, 30.09.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x, 43 €

Kein Training am 21. Oktober. Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Wirbelsäulengymnastik

Entspannungs-, Dehnung- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Es wird die Beweglichkeit und Koordination gefordert und gefördert. Unser Ziel ist es, die abgeschwächte Muskulatur zu kräftigen und zu mobilisieren, damit Sie Ihren Alltag leichter und entspannter meistern können. Jede Stunde klingt mit einem Entspannungsteil aus.

Mitzubringen: Gymnastikmatte (Isomatte) und Turnschuhe

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

■ 253V4406

Fr, 26.09.25, 9.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 43 €

Kurs findet auch in den Herbstferien statt.



Step Aerobic – Fat Burner

Step ist ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombination verschiedener einfacher Schritte zu motivierender Musik macht einfach Spaß. Das ständige Auf und Ab bringt deinen Puls in den Fettverbrennungsbereich.

Mitzubringen: Handtuch und Getränk.

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal
Fr, 26.09.25, 10.15 – 11.00 Uhr, 8 x, 32 €
Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

■ 253V4407

Bauch-Beine-Po

Durch Kräftigungsübungen mit oder ohne Hilfsmittel wird die Figur vor allem in Bereichen Bauch, Beine, Po und Rücken gekräftigt und gestrafft.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung.

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal, 1. OG
Mo, 29.09.25, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x, 32 €
Kein Training am 20. Oktober. Kurs läuft auch in den Herbstferien.

■ 253V4410

Gymnastik – Forever young 60 +

Für alle jung Gebliebenen, die Spaß an Bewegung und Musik haben ist „Forever young“ eine Herz-Kreislauf-Stunde aus klassischen Aerobic-Grundsritten im Fettverbrennungsbereich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung.

Julie Zagler

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal, 1. OG
Mo, 29.09.25, 17.00 – 17.45 Uhr, 8 x, 32 €
Kein Training am 20. Oktober. Kurs läuft auch in den Herbstferien.

■ 253V4411

Pilates

Pilates mit Beckenboden

Pilates mit Beckenbodentraining ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik mit Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Mit dieser Trainingsmethode wird die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert. Durch konzentrierte und fließend ausgeführte Bewegungen fördert Pilates die Körperwahrnehmung. Die Muskulatur wird flexibler, die Gelenke beweglicher und die Haltung verbessert. Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse in Pilates.

Bitte mitbringen: Socken, Handtuch, ein Getränk.

Tatjana Holzward, Yogalehrerin

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal, 1. OG
Mi, 01.10.25, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 58 €
Kein Training am 19. November.

■ 253V4413

Pilates mit Faszientraining

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik mit Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Mit dieser Trainingsmethode wird die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert. Durch konzentrierte und fließend ausgeführte Bewegungen fördert Pilates die Körperwahrnehmung. Die Muskulatur wird flexibler, die Gelenke beweglicher und die Haltung verbessert sich. Mit Übungen für die Faszien wird auch die tiefer liegende Muskulatur gestärkt.

Bitte mitbringen: Socken, Handtuch, ein Getränk.

Gudrun Probst, Pilateslehrerin

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal
Do, 02.10.25, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x, 58 €

■ 253V4414

Musik

Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Grundkurs

Schlagzeugunterricht für Kinder (ab 6 Jahre), Jugendliche und Erwachsene. Der Unterricht findet als Einzelunterricht statt, maximal fünf Teilnehmende. Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter. Bitte setzen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn mit dem Kursleiter in Verbindung, Tel. 08452-391, zwecks Einteilung der Kurszeiten. Die Kurszeiten können sich nach Absprache ändern.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Haus der Musik, Reinschmiedstr. 1, Vohburg

■ 253V5801

Sa, 04.10.25, 11.30 – 12.00 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht.



Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Fortsetzungskurs

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster, sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391. Die Kurszeiten können sich nach telefonischer Absprache noch ändern. Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 25 €.

Sebastian Werther

Haus der Musik, Reinschmiedstr. 1, Vohburg

■ **253V5802**

Sa, 04.10.25, 12.00 – 12.30 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht.

Tanzen

Latin Dance – Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen

Bewegung und Tanz bedeuten Lebensfreude. Um diese Lebensfreude zu spüren, bedarf es eines guten Körpergefühls. Wir konzentrieren uns deshalb auf Bewegungen und Tanzschritte zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cha-Cha, etc. und legen den Fokus auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Entwicklung eines guten Körpergefühls... online weiterlesen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turn-/Tanzschuhe oder Socken, Trinkflasche.

Karolina Graßer

Agnes Bernauer Halle, Gymnastikraum 2. OG.

Kurs 1:

Di, 23.09.25, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x, 58 €

■ **253V5901**

Kurs 2:

Di, 23.09.25, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x, 58 €

■ **253V5903**

Kein Tanzpartner erforderlich, da kein Paartanz.

Junge vhs

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder

Übergriffe von Erwachsenen und Mobbing durch ältere oder gleichaltrige Kinder haben in den letzten Jahren zugenommen. Was bleibt ist ein Gefühl der Hilflosigkeit. Hier setzt der Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurs für Kinder an. Online weiterlesen.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk. Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal

Kurs 1 (6 bis 8 Jahre):

Sa, 11.10.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 20 €

■ **253V6000**

Kurs 2 (9 bis 12 Jahre):

Sa, 18.10.25, 10.00 – 13.00 Uhr, 20 €

■ **253V6001**

NEU! Eltern-Kind-Turnen (1,5- 3 Jahre)

In der Turnhalle können sich Kinder nach Herzenslust austoben und spielerisch erste Bewegungserfahrungen sammeln. Mit Kleingeräten, Alltagsmaterialien, Bewegungslandschaften sowie Sing-, Bewegungs- und Wahrnehmungsspielen wird Freude an der Bewegung vermittelt. In abwechslungsreichen Parcours erproben die Kinder Balancieren, Springen, Rutschen, Klettern und Schaukeln... online weiterlesen.

Rebecca Foth-Sijuade

Agnes Bernauer Halle, Turnhalle

Mi, 24.09.25, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 x, 32 € Preis pro Eltern-Kind-Paar. Immer nur Kind oder Elternteil anmelden. Teilnahme ohne erziehungsberechtigte Person nicht möglich.

■ **253V6003**

Tanzen für Kinder

Nach einem spielerischen „warm up“ erleben die Kinder hier Freude am Tanz und Spaß an der rhythmischen Bewegung. Dabei werden ihre Koordination, Beweglichkeit und Haltung gefördert. Mit viel Schwung können die Kinder am letzten Kurstag den Eltern die einstudierte Choreo vorführen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe oder Turnschlappchen, Trinkflasche.

Brigitte Schmidhuber

Agnes Bernauer Halle, Spiegelsaal, 1. OG

Kurs 1, 3 _ 6 Jahre:

Fr, 10.10.25, 15.30 – 16.15 Uhr, 7 x, 28 €

■ **253V6005**

Kurs 2, 7 _ 9 Jahre

Fr, 10.10.25, 16.30 – 17.30 Uhr, 7 x, 37 €

■ **253V6007**



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

Kommunikation

NEU! Vom Denken ins Tun – Workshop

Geben Sie Ihren Wünschen eine Chance! Wie erreiche ich, was ich mir wünsche? Viele Menschen bereuen am Ende ihres Lebens, nicht das getan zu haben, was sie tun wollten. Oft dreht sich das Gedankenkarussell: Was könnte ich tun? Was will ich erleben? Aber mehr als darüber nachzudenken passiert nicht...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Tanja Knappe, Atem- u. Entspannungstrainerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
 2. Stock, Mitte ■ **253R1301**
 Sa, 08.11.25, 15.30 – 17.00 Uhr, 3 x, 42 €

NEU! Entspannter miteinander sprechen – Workshop

Wenn miteinander sprechen so einfach wäre, dann gäbe es ganz sicher weniger Konflikte, Spannungen oder Streitigkeiten in Familie, Beruf, Ehe und Beziehungen. Doch hilfreiche, klärende, entspannte Kommunikation kann man lernen. In diesem Workshop schauen wir uns an, welchen Einfluss Wortwahl, Stimme, Gedanken, Gefühle und Zielvorstellungen beim Verlauf eines Gesprächs haben...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Tanja Knappe, Atem- u. Entspannungstrainerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
 2. Stock, Mitte ■ **253R2101**
 Sa, 04.10.25, 15.30 – 17.00 Uhr, 3 x, 42 €

Natur & Technik



Heizungserneuerung – was macht Sinn?

Der Umstieg auf eine neue Heizungsanlage – etwa eine Wärmepumpe oder ein moderner Brennwertkessel – bietet großes Potenzial zur CO₂-Reduktion und zur Senkung der Energiekosten. Im Vortrag werden zentrale Fragestellungen rund um den Heizungsaustausch behandelt... online weiterlesen.

Dipl. Ing. Christiane Roth, Energieeffizienzexpertin und Sachverständige nach AVE und Baubiologin

Mittelschule Wolnzach, EG 04 ■ **253R1801**
 Mo, 17.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und dem Fachbereich Energie und Klimaschutz des Landkreises Pfaffenhofen a.d. Ilm.

Englisch

English Conversation

Hier geht es darum, uns über so viele Themen wie möglich auf Englisch zu unterhalten. Entweder fällt uns spontan etwas ein, oder wir lesen einen Artikel aus einer Zeitung oder einer Zeitschrift und besprechen diesen. Falls gewünscht, wird etwas Grammatik geübt, damit wir sie richtig anwenden können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Hilary Werner

Mittelschule Wolnzach, EG 04 ■ **253R3304**
 Do, 02.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn,
 100 € bei 5 – 6 Tn



Spanisch

Perspectivas A1 – ¡Ya! (ab Lekt. 11)

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. 11)

Isabel Velasco Alvarez

Mittelschule Wolnzach, EG 05

■ 253R3600

Mi, 01.10.25, 16.30 – 18.00 Uhr, 12 x, 96 € bei 7 – 15 Tn,
120 € bei 5 – 6 Tn.

Perspectivas A2 – ¡Ya! (ab Lekt. 14)

Der Unterricht läuft auf Spanisch, damit die gelernte Grammatik und Vokabeln geübt werden. Wir machen verschiedene Übungen zur Festigung der Vokabeln und je nach Bedarf wiederholen wir auch schon gelernte Grammatikthemen. Das Unterrichtstempo wird von der Gruppe bestimmt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas A2 – ¡Ya!
(ab Lekt. 14)

Isabel Velasco Alvarez

Mittelschule Wolnzach, EG 05

■ 253R3601

Mo, 29.09.25, 16.30 – 18.00 Uhr, 12 x, 96 € bei 7 – 15 Tn,
120 € 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. Die Übungen werden im Stehen wie auch im Sitzen ausgeübt, bei Bedarf auf Stühlen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Deutsches Hopfenmuseum Wolnzach, Eisenheimerstraße 2

■ 253R4100

Di, 30.09.25, 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. Die Gelenke werden entlastet, die Sehnen geschmeidig...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u.

Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 253R4101

Mi, 01.10.25, 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. Sie werden angeleitet mit Prinzipien des Hatha- und des Nidra-Yoga (Tiefenentspannung im Liegen...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u.

Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 253R4102

Di, 30.09.25, 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...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u.

Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 253R4103

Mi, 01.10.25, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 x, 87 € Kleingruppe,
max. 7 Teilnehmende.



NEU! Zeit für innere Ruhe & Entspannung

Der Alltag hat uns meist fest im Griff, es gibt so viel zu tun. Zeit für Ruhe & Entspannung bleibt meist nicht mehr. Spüren Sie immer öfter, innere Anspannung, schlafen Sie unruhig und bemerken Sie immer mehr körperliche Symptome? Dann ist Ihr inneres Anspannungs- und Stress-Level vermutlich schon sehr hoch und es wird Zeit die Notbremse zu ziehen... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Tanja Knappe, Atem- u. Entspannungstrainerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule

■ 253R4105

Fr, 10.10.25, 18.15 – 19.30 Uhr, 8 x, 65 €

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... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Ingrid Unsinn

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule

■ 253R4409

Di, 30.09.25, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 x, 46 €

Wirbelsäulengymnastik

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

Rainer Graßl

Preysinghalle Wolnzach

■ 253R4412

Fr, 10.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 46 €

Fit for fun

Mit Pep und guter Laune ins Wochenende! Gymnastische Übungen verbessern Ihre Kondition, Beweglichkeit und stärken die gesamte Muskulatur. Ein Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einer wirbelsäulenfreundlichen Gymnastik, alles bei flotter Musik und viel Spaß. Zum Ausklang jeder Stunde gehört ein Entspannungsteil.

Rainer Graßl

Preysinghalle Wolnzach

■ 253R4417

Fr, 10.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 46 €

Zumba!

Gute Laune garantiert! Du tanzt und bewegst Dich gern zu fetziger lateinamerikanischer und internationaler Musik? Zumba ist ein Workout für den ganzen Körper und trainiert sowohl Muskeln als auch Deine Ausdauer. Jede Stunde ist wie eine Party und für jeden geeignet, egal ob Du Einsteiger bist oder ob Du schon Erfahrung hast... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Birgitta Placzek

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr. gegenüber der Grundschule

■ 253R4418

Di, 30.09.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 55 €

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:

■ 253R5503

Mi, 01.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 62 €

Kurs 2:

■ 253R5504

Mi, 12.11.25, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 62 €



Gartenstäbe in verschiedenen Formen

Verschiedene Modelle von Gartenstäben wie Schmetterling, Halbsonne, Innenlanze oder eine Flammenform werden auf Basis einer Metallstruktur dekoriert. Verwendet werden dabei Weide, Draht, Perlen, Knöpfe und Gläser... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Angelika Lindinger

Mittelschule, Werkraum

■ 253R5601

Di, 30.09.25, 18.00 – 20.00 Uhr, 12 €

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. Im Musikgarten schenkt du deinem Baby die Möglichkeit Musik zu erfahren und in Musik zu baden... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Kludia Seber, Musikgarten® Dozentin

Haus des Marktes, Wolnzach, Preysingstr. 13, 2. Stock rechts

■ 253R6001

Di, 07.10.25, 9.00 – 9.45 Uhr, 10 x, 120 € je Eltern-Kind Paar, 60 € je Geschwisterkind

Kursgebühr nicht ermäßigbar.

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. Musik berührt das ganze Kind... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Kludia Seber, Musikgarten® Dozentin

Haus des Marktes, Wolnzach, Preysingstr. 13, 2. Stock rechts

■ 253R6002

Di, 07.10.25, 10.00 – 10.45 Uhr, 10 x, 120 € je Eltern-Kind Paar, 60 € je Geschwisterkind

Kursgebühr nicht ermäßigbar.

Nein ist Nein! und „Stop ist Stop!“

Selbstbehauptung u. Selbstverteidigung für Kinder von 6 – 12 Jahren

In spielerischer und vergnüglicher Weise erlernen Mädchen und Jungen Abwehrmöglichkeiten in unbehaglichen Situationen des Alltags. Übergriffe werden mit „Nein!“ und „Stop!“ bei einer klaren Körpersprache abgewehrt. Zudem lernt Ihr Euch körperlich wirksam zu verteidigen wie z.B. durch Befreiung aus Umklammerung und Festhaltegriffen sowie mit Fauststößen und Tritten... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u.

Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 253R6004

Sa, 15.11.25, 9.00 – 12.00 Uhr,

So, 16.11.25, 9.00 – 12.00 Uhr, 43 € Kleingruppe max. 8 Personen

NEU! Wenn`s brenzlig wird

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Frauen und Mädchen sind keine wehrlosen Opfer! Voraussetzung aller körperlichen Verteidigung bei gewalttätigen Übergriffen oder dummer Anmacherei ist die mentale Selbstverteidigung. Wir arbeiten auf psychischer und körperlicher Ebene daran, mögliche Ursachen einer „Opferhaltung“ zu erkennen und aufzulösen. Darüber hinaus üben wir wirksame Verteidigungstechniken... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u.

Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 253R6005

Sa, 15.11.25, 12.30 – 15.30 Uhr,

So, 16.11.25, 12.30 – 15.30 Uhr, 43 € Kleingruppe max. 8 Personen



Textiles Gestalten

Nähkurs für Einsteiger

Du willst gerne in das Hobby „Nähen“ einsteigen? Hier bist du richtig! Wir beginnen ganz von vorne z.B. mit dem Einfäden oder wo immer Du Hilfe brauchst. Dann beginnen wir mit einfachen Projekten wie Tischtüllbeutel, Kochschürze oder ein Kissenbezug, oder ein Utensilo. Fragen beantworte ich gerne unter naehtreff1@gmail.com... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte

Fr, 21.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 90 €

■ 253R6601

Nähen mit der Overlock-Nähmaschine für Einsteiger

Du bist neu an der Nähmaschine und möchtest das Nähen mit der Overlock-Maschine lernen? Diese Art der Nähmaschine kann viel mehr als nur einen einfachen Stich. Was alles möglich ist, probieren wir praktisch aus und starten kleine Projekte. Fragen beantworte ich gerne unter naehtreff1@gmail.com ...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte

Fr, 09.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 90 €

■ 253R6603

Nähkurs – Das eigene Dirndl

Die nächste Wiesn kommt bestimmt. Du möchtest Dir dein eigenes Dirndl nähen und die Stoffe für Dein Dirndl selbst zusammenstellen? In dem Kurs lernst Du wie der Schnitt genau an Dich angepasst wird. Wir fertigen ein Dirndlkleid mit Bluse und Schürze an. So ein Dirndl hat sonst Keine! Ich berate Dich gern! Die notwendigen Schnittmuster werden von mir gestellt und sind den Größen 32 bis 52 vorhanden... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste finden Sie online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4
2. Stock, Mitte

Fr, 10.10.25, 17.00 – 21.30 Uhr, 5 x, 105 €

■ 253R6606

Schafkopf – Kartenspiel

Schafkopf für Anfänger

Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen? Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, in einer gemütlichen Runde sich entspannen wollen, dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu diesem Kurs. An drei Abenden lernen Sie die Schafkopffregeln... online weiterlesen.

Heinz Mielewsky

Grantlerwirt Wolnzach, Ziegelstraße 4

Kurs 1:

Mo, 12.01.26, Di, 13.01.26, Mi, 14.01.26, jeweils 19.00 – 21.37 Uhr. Preis: 90 € inkl. Skript.

■ 253R6901

Schafkopf für Fortgeschrittene

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das „grandiose bayrische Spiel“ mit Herz und Verstand! Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspieler, oder es fehlt die nötige Taktik und die Gedächtnisleistung muss wieder auf das nötige Niveau gehoben werden? Frischen Sie ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute um nach dem Kurs, an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen... online weiterlesen.

Heinz Mielewsky

Grantlerwirt Wolnzach, Ziegelstraße 4

Do, 15.01.26, Fr, 16.01.26, jeweils 18.00 – 21.37 Uhr. Preis: 75 € inkl. Skript.

■ 253R6902

Der schnelle Weg zu uns





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

