



Volkshochschule

Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

**Fit für die
Zukunft**



**Winter
2025/26**

**Miteinander stark
für die Gesellschaft von morgen**

Wir realisieren Ihre Traumküche!

Werde Teil
unseres Teams!
KÜCHENMONTEUR
(m/w/d) gesucht

Kreativ, zuverlässig
und professionell.
Seit über 30 Jahren.



KÜCHEN
BREITSAMETER

Breitsameter Küchen e.K.
Tel.: 08441 49960

Raiffeisenstraße 35
85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir leben in einer Zeit, in der vieles im Wandel ist: Neue Technologien, neue Formen der Arbeit, neue Wege, miteinander in Kontakt zu bleiben. Um diese Entwicklungen erfolgreich zu gestalten, brauchen wir Orte, an denen wir uns begegnen, voneinander lernen und gemeinsam Zukunft formen können. Die Volkshochschule im Landkreis Pfaffenhofen ist ein solcher Ort.



Unter dem Jahresmotto **„Fit für die Zukunft“** rückt die vhs das Miteinander in den Mittelpunkt. **„Miteinander stark – für die Gesellschaft von morgen“**. Dieses Trimester zeigt, wie Bildung Verbindung schafft: durch Austausch, gemeinsames Erleben und die Erweiterung unserer Horizonte. Das Programm bietet zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu werden: Ob im Sprachkurs, bei Angeboten zu Kommunikation und Konfliktlösung, bei Kursen zur Stärkung der eigenen Gesundheit oder in kreativen Formaten, die Gemeinschaft fördern – Lernen an der vhs heißt, Brücken zu bauen und zusammenzuwachsen.

Die vhs ist ein lebendiger Treffpunkt für alle Generationen – offen, nahbar und fest im Alltag unseres Landkreises verankert. Hier kommen Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Blickwinkeln zusammen. So stärkt die vhs den sozialen Zusammenhalt und unterstützt uns dabei, eigene Fähigkeiten auszubauen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Ich danke dem gesamten vhs-Team in der Geschäftsstelle, den Zweigstellen und den Kursleitungen für ihr großes Engagement. Sie ermöglichen, dass die vhs auch weiterhin ein Ort bleibt, der uns stark macht – für die Gesellschaft von morgen.

Ich lade Sie herzlich ein, das neue Programm zu entdecken und die vielfältigen Angebote zu nutzen.

Ihr

Albert Gürtner

Landrat des Landkreises Pfaffenhofen a.d. Ilm



Wir sagen „Danke“!

Es ist der 14. März 1984, ein Mittwoch.

Im Radio läuft der Nummer-Eins-Hit „Jump“ von Halen rauf und runter und eine neue Kollegin tritt eine Stelle bei der Volkshochschule des Landkreises Pfaffenhofen an, Irene John.

Jetzt, knapp 42 Jahre später, geht unsere Kollegin in den Ruhestand...

In dieser langen Zeit hat sie alles, gesehen, alles gemacht, organisiert und erlebt was man sich nur vorstellen kann: Kunden betreut und Kursleitungen, Räume gesucht und verwaltet, Ausstellungen und Aktionen mitorganisiert, diverse Vorgesetzte kommen und gehen sehen und die Entwicklung der Volkshochschule nicht nur begleitet, sondern auch aktiv mitgestaltet.

1984 wurden die Kursanmeldungen noch per Hand in Listen geschrieben.

An den Einschreibesamstagen standen die Leute an – in langen Schlangen.

Irene hat alle Entwicklungen seither miterlebt: Die Einführung der Computer im vhs-Büro, das erste gebundene Heft löste 1989 den Flyer ab, die erste vhs-Homepage mit Online-Anmeldung in den späten 90ern, das Wachsen des Programms und des Teams zum stärksten Bildungsträger der Erwachsenenbildung im Landkreis.

Liebe Irene, wir sagen danke für all die Zeit, die Arbeit, die kollegiale Hilfe, Geduld und Deinen Optimismus und Humor. All Deine Erwartungen für den neuen Lebensabschnitt sollen in Erfüllung gehen!

Das ganze Team und die vhs-Familie wünschen
Dir das Beste.

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, 8. Dezember 2025, 8 Uhr

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

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

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

Stornierung

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

Unterrichtszeiten

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

Ermäßigungen

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

Nutzen Sie
die Online-
Anmeldung



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

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
Demokratie	7
Wochen gegen Rassismus	8
Cinequeer	9
Elternkurse / Pädagogik	9
Baby und Kleinkind	9
Junge Familie / Eltern	10
Erziehung	11
Neurodivergenz	12
Eltern stärken	13
Kinder und Medien	13
Medienfachtag des Landkreis Pfaffen-	
hofen a.d. Ilm	14
Psychologie	14
Länderkunde	16
Geschichte	16
Wissenschaft & Technik	16
Natur – Umwelt – Nachhaltigkeit	16



Beruf

Selbstorganisation	19
Soft Skills	19
Rhetorik	20
PC-Grundlagen	21
Tastscheiben	21
Anwendungen aus der KI	21
Textverarbeitung	22
EDV-Sicherheit	22
Tabellenkalkulation	23
Social Media	23
Grafik-Design – Marketing	23
CyberMonday	24
Xpert Business Online-Kurse	24



Sprachen

Deutsch als Fremdsprache	28
Integrationskurse (BAMF)	28
Deutsch als Fremdsprache	29
Laufende Integrationskurse	29
Berufsbezogene Sprachkurse B2	31
Deutsch Prüfungen	31
Deutsch	
(ohne BAMF-Förderung)	32
Sprachen für Kinder	32
Englisch A1 – Kurse für Anfänger	32
Englisch A2	33
Englisch B1	33
Englisch B2	34
Englisch	
Aufbaustufe C1	34
Business English	35
Intensivkurse	35
Raus aus dem Klassenzimmer!	36
Französisch A1	36

Französisch A2	36
Französisch B1/B2	37
Italienisch A1	37
Italienisch A2	38
Italienisch B2	39
Italienische Grammatik	39
Spanisch A1	40
Spanisch A2	41
Spanisch B1/B2	41
Spanisch C1	41
Chinesisch	41
Kroatisch	42
Latein	42
Russisch	42
Sanskrit	42



Gesundheit

Medizinische Themen &	
Naturheilkunde	44
Entspannung & Meditation	45
Yoga	46
Qi Gong – Tai Chi	47
Beckenbodentraining	48
Meditativer Tanz	
Tanz & Bewegung	49
Ernährung	49
Kosmetik & Pflege	49
Gymnastik & Bewegt	50
Gesunder Rücken	50
Feldenkrais-Körperarbeit	51
Zumba	52
Pilates	52
Kangatraining	52
Fit & Fun	52
Workout & Bewegung	53
Indoorcycling	54
Fit mit 60 plus	54
Aqua-Fit	54
Kampfsport	55
Selbstverteidigung	55
Frühaufsteherworkout	55
Lauftraining	56
Badminton	56
Tennis	56
Jumping Fitness	57
Wanderung	57
Sportbootführerschein	57



Kultur

Literatur	59
Kunstgeschichte	59
Malen und Zeichnen	59
Acryl & Aquarell	60
Malen mit Alkohol Tinte	60
Meditatives Malen	61
Holzbildhauen & Kreatives	61

Gold- & Silberschmieden	62
Kaligraphie	63
Handwerk & Kreatives	63
Kreativ mit Keramik	63
Fotografie – Grundlagen	63
vhs-Filmkunst-Reihe:	
Der besondere Film	64
Oper trifft Kino – Einführung &	
Austausch zur Live-Übertragung	65
Musik & Gesang	66
Zither	67
Zauberharfe	67
Der vhs-Förderkreis für Volksmusik	
präsentiert	68
Tanz	68
Kochen, Backen & Genießen	70
Asiatische Küche	71
Indische Küche	71
Wein	72
Textiles Gestalten	72
Kreatives Sticken	72



Elternkurse/Pädagogik	75
Junge Vhs	75
Kids Aktiv	75
Kids Kreativ	77
Kochen für Kids	79
Sprachen für Kinder	80
Fit in der Schule	80



Außenstellen

Baar-Ebenhausen	83
Ernsgraben	85
Geisenfeld	89
Hohenwart	93
Illmünster	95
Jetzendorf	95
Manching	96
Münchsmünster	98
Pörsbach	99
Reichertshausen	100
Reichertshofen	101
Rohrbach	102
Scheyern	104
Schweitenkirchen	106
Vohburg	107
Zweigstelle Wolnzach	111

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

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

Hinweise zum Datenschutz	116
--------------------------	-----

Wichtige Hinweise für Ihre Kursteilnahme

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

1. Anmeldung und Vertrag

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

2. Anmeldebestätigung

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

3. Bezahlung

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

4. Stornierung

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

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

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

5. Kursausfall

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

6. Ermäßigungen

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

Eine rückwirkende Ermäßigung ist nicht möglich.

7. Haftung

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

8. Leistungsumfang, Schriftform

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

9. Datenschutz

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

Stand der Informationen: 16.07.2025

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





Gesellschaft

Demo-
kratische
Orte des
Lernens



Demokratische Orte des Lernens

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

Wirtschaft & Recht

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Durch Unfall oder Erkrankung oder im hohen Alter kann eine Pflegebedürftigkeit eintreten. Jeder kann festlegen, wie und von wem Sie gepflegt werden wollen und wem Sie im Fall der Fälle Ihr Vermögen anvertrauen. Hier werden die rechtlichen Grundlagen und Anforderungen an eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung erläutert... online weiterlesen.

Prof. Dr. jur. Tobias Appel, Honorarprofessor für Deutsches und Internationales Wirtschaftsrecht an der THD – Technischen Hochschule Deggendorf

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

■ 261A1100
Di, 24.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 €

Stalking – Hilfe suchen & finden – Online-Vortrag

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

Sebastian Attenberger

Onlinekurs

Di, 20.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr,

Teilnahme kostenlos.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!
Folgen Sie dem QR-Code im Heft.

■ 261A1100_O



Demographische Transformation und Pflege – online Herausforderungen und Perspektiven

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1101_O

Mi, 21.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Zwischen Zöllen und Zeitenwende – Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft? – online

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1102_O

Do, 29.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

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

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1103_O

Di, 27.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 €

In die Zukunft investieren! – Geld anlegen für Kinder und Enkelkinder

Viele Eltern haben das Bedürfnis, den Kindern zur Volljährigkeit ein finanzielles Startkapital mitzugeben. Ebenso verfolgen Großeltern dieses Ziel für ihre Enkel. In diesem Kurs erfahren Sie sinnvolle Möglichkeiten zur Geldanlage für die Kinder/Enkelkinder und was zu beachten ist... online weiterlesen.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Sebastian Pichlmaier, Bankkaufmann

Realschule, Raum C105

■ 261A1104

Do, 12.02.26, 19.00 – 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. Gemeinsam hinterfragen wir aktuelle Rahmenbedingungen... online weiterlesen.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Karl Müller-Lanzl

Realschule, Raum C112

■ 261A1107

Sa, 25.04.26, 9.30 – 12.30 Uhr, 29 € Ein digitales Kurzexposé ist in der Teilnehmergebühr enthalten.



NEU! Die 7 Irrtümer zum Thema Pflegeversicherung

Derzeit bekommen über 5 Millionen Menschen Leistungen aus der Gesetzlichen Pflegeversicherung – Tendenz steigend! Diese Leistungen decken aber bei Weitem nicht den finanziellen Bedarf ab. Der Vortrag gibt einen Überblick über die weiteren Irrtümer zum Thema Pflege und klärt über Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung auf... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Brotzeit, Getränk.

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

Realschule, Raum CK10

■ 261A1109

Do, 23.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 €

Finanzworkshop für Erwachsene

Eine umfangreiche Studie offenbart eklatante Wissenslücken der Deutschen beim Thema Finanzwissen. In der Schule wird finanzielles Basiswissen leider auch nicht vermittelt. Der Workshop gibt einen Überblick über die Versicherungen, Möglichkeiten und Strategien der Geldanlagen und erklärt einfache wirtschaftliche Zusammenhänge... online weiterlesen

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

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

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 261A1110

Sa, 25.04.26, 10.00 – 17.00 Uhr, 58 €

Demokratie

Weitere Kurse zur Reihe „Demokratie im Gespräch“ und weitere Onlinevorträge finden Sie fortlaufend online auf unserer Homepage. Seien Sie neugierig.

FaktenSicher für Demokratie – ERINNERUNGSKULTUR – online Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“

Seit über 30 Jahren verlegen Gunter Demnig und Delegierte kleine Gedenktafeln aus Messing. Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat... online weiterlesen.

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1144_O

Do, 22.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos

In Kooperation mit der ARD.

Kraft und Haltung in unsicheren Zeiten Ein Workshop für Frauen

Gerade in diesen stürmischen Zeiten, in denen wir uns Sorgen um die Zukunft machen, ist es wichtig sich der eigenen Kraft immer wieder bewusst zu werden oder neue Kraft aufzutanken. Mit einfachen Übungen aus dem Qi Gong arbeiten wir an unserer Haltung nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch. Aufrecht und gerade in den aktuellen Herausforderungen bleiben, das ist unser Ziel.

Karin Sedlmeier, Qi Gong-Lehrerin und Stressberaterin
Taiji- & Qi Gong-Schule Karin Sedlmeier, Wolnzach

■ 261R4104

Fr, 23.01.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 € Unkostenbeitrag

In Kooperation mit dem Netzwerk „Frauen für Demokratie“.

Garten- & Landschaftsbau

ROTTMAIR
Inhaber Jakob Muthig



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

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



Demokratischer Dialograum für Frauen – Zeit für kontroverse Diskussionen mit Respekt

Thema des Abends: „Es kann nur eine geben“ – Rivalität und Zusammenhalt unter Frauen

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 Themen, die über die Grenzen der eigenen Meinungs-Bubble hinausblicken. Ein Raum für Neugier, Reflexion und gegenseitigen Respekt... online weiterlesen.

Eva Sindram, Sozialpädagogin

Rathaus Rohrbach, Dachgeschoß

■ 261N1100

Mi, 04.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 € Unkostenbeitrag

In Kooperation mit dem Netzwerk „Frauen für Demokratie“.

Wochen gegen Rassismus

Umgang mit extrem rechten Einstellungen und Verschwörungsglauben im Familien-, Freundes- und Kolleg*innenkreis.

Ein Workshop von und mit erfahrenen Coaches der Familien-, Umfeld- und Elternberatung zu Rechtsextremismus (F.U.E.R.), Teil des Beratungsnetzwerks Bayern gegen Rechtsextremismus. Wie umgehen mit Menschen denen man verbunden ist, die aber extrem rechte Einstellungen oder Verschwörungstheorien vertreten? Lernen Sie Strategien kennen, die Ihnen den Umgang erleichtern können... online weiterlesen.

Realschule, Raum B202

■ 261A1118

Mi, 18.03.26, 18.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Ein Angebot im Rahmen der Wochen gegen Rassismus. In Kooperation mit dem Beratungsnetzwerk Bayern gegen Rechtsextremismus (F.U.E.R.) und Pfaffenhofen ist bunt.

zusammenleben. zusammenhalten Planspiel zum Thema gesellschaftlicher Zusammenhalt

Für Jugendliche und junge Erwachsene (14 – 27 Jahre)
Was tun, wenn es in der Nachbarschaft ständig Ärger gibt – und alle glauben, im Recht zu sein? In diesem spannenden Planspiel bist du mittendrin! Du übernimmst eine Rolle, zum Beispiel als Mitglied einer Band, als Nachbarin oder als Teil eines Kochclubs, und versucht gemeinsam mit den anderen, Lösungen zu finden, mit denen alle leben können... online weiterlesen.

Melanie Bayerlein

vhs Hauptplatz 12, Großer Seminarraum

■ 261A1193

Do, 19.03.26, 16.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Ein Angebot im Rahmen der Wochen gegen Rassismus. Mit Unterstützung der Stadtjugendpflege Pfaffenhofen.

Filmkunst-Tag: Noch lange keine Lipizzaner, Dokumentarfilm von Olga Kosanović; Österreich 2025

Die österreichische Regisseurin Olga Kosanović setzt sich mit ihrem eigenen Einbürgerungsfall auseinander. Sie will endlich auch vom Pass her dazugehören. Doch das Ringen um die Einbürgerung in ihrem Heimatland ist ein bürokratischer Spießrutenlauf, der sich bestenfalls nur mit viel Humor ertragen lässt. Der Film wird im Rahmen der Wochen gegen den Rassismus, Pfaffenhofen 2026 gezeigt. Nach einer kurzen Einführung besteht im Anschluss an den Film die Möglichkeit zum Gedankenaustausch. Interessierte sind dazu recht herzlich eingeladen.

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 261A5722

Do, 19.03.26, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Menschenrechte als Kompass unserer Zeit

Was bedeuten Menschenrechte im Alltag – und warum sind sie auch heute noch keine Selbstverständlichkeit? Der Vortrag beleuchtet die Entstehung der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte, ihre Bedeutung in der Gegenwart und die Herausforderungen, vor denen der Schutz der Menschenwürde weltweit steht... online weiterlesen

Patrizia Thalmeier, M.A.

Realschule, Raum CK11

■ 261A1195

Di, 24.03.26, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Der Vortrag findet im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus statt.

Pubquiz-Spezial: Das Quiz über den Tellerrand

Ein interkulturelles Pubquiz zu Ländern, Kulturen und Klischees

Ein Abend voller Aha-Momente, Lachen und spannender Begegnungen: Beim Pubquiz „Das Quiz über den Tellerrand“ dreht sich alles um die verschiedenen Kulturen unserer Welt. In Teams beantworten die Teilnehmenden Fragen zu verschiedenen Kulturen, Ländern und Kontinenten: mal wissenswert, mal witzig, mal überraschend. Dabei werden kulturelle Stereotype aufgebrochen und spielerisch hinterfragt... online weiterlesen.

Theresa Stumpf

The Corner House _ Irish Bar & Beergarden Pfaffenhofen

■ 261A1198

Mi, 25.03.26, 20.00 – 22.00 Uhr, 3 € pro Person an der Abendkasse. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach kommen und mitmachen!

Einlass im Corner House ab 17 Uhr, Beginn der Veranstaltung ist 20 Uhr. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Corner House Pfaffenhofen und Pfaffenhofen ist Bunt angeboten.

Cinequeer

Cinequeer Pfaffenhofen – Die Queerfilmnacht

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

Queer Pfaffenhofen e.V.

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A1334

Ab Sa, 10.01.26, 19.00 – 22.00 Uhr, einmal monatlich, 8 € je Termin, Filmtickets ausschließlich an der Abendkasse verfügbar.

Elternkurse / Pädagogik

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

Baby und Kleinkind

Offener Babytreff

Einmal monatlich mittwochs (07.01.26, 11.02.26, 04.03.26, 01.04.26).

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

KoKi – Fachberatungsstelle für die junge Familie

Landratsamt Pfaffenhofen, Sitzungssaal

■ 261A1261

Mi, 07.01.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 4 x, gebührenfrei

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

Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm

Öffnungszeiten Geschäftsstelle Pfaffenhofen

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

Freitag 08.00 Uhr - 12.00 Uhr



Behälterausgabe Pfaffenhofen für Selbstabholer (nach Terminvereinbarung)

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

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

Behälterausgabe Wertstoffhof Vohburg für Selbstabholer (nach Terminvereinbarung)

Mittwoch 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Regensburger Str. 40, 85088 Vohburg



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

Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Pfaffenhofen a. d. Ilm

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

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

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



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... online weiterlesen.

Anna Wallner, Kindheitspädagogin B.A.

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A1265

Mo, 19.01.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 8 x, 58 € inkl. Materialkosten (10 €)

Tragetuch und Tragehilfe – Hilfe im Tragejungle

Sandra Krimmer, Doula (Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterin) und dreifache Mama

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 261A1270

Fr, 06.03.26, 14.00 – 16.00 Uhr, 25 € Preis inkl. Partner*in

Stoffwindeln – modern und nachhaltig wickeln

Sandra Krimmer, Doula (Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterin) und dreifache Mama

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 261A1268

Fr, 06.03.26, 16.30 – 18.30 Uhr, 25 € Preis inkl. Partner*in

WELLCOME – Ehrenamtliche gesucht!

Ein Angebot der KoKi Pfaffenhofen

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr! Baby-stress pur, aber keine Hilfe weit und breit, denn immer öfter sind unterstützende Eltern, Geschwister und Bekannte über das ganze Land verstreut. Wer nach der Geburt keine Hilfe hat, kann sie von „wellcome“, einem Angebot der KoKi Pfaffenhofen, bekommen.

Der zeitlich begrenzte Einsatz des Ehrenamtlichen-Teams verschafft Müttern und Vätern, aber auch Geschwistern kleine Auszeiten, die eine große Wirkung haben. Die Teamkoordinatorin begleitet Sie bei Fragen während der Einsätze, bietet Erfahrungsaustausch und kleinere Fortbildungen bei organisierten Treffen.

Sie haben Freude am Umgang mit Babys? Sie suchen ein flexibles Ehrenamt? Sie sind zuverlässig und aufgeschlossen? Dann nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf!

Teamkoordination wellcome:

Daniela Ritzmann-Sander Telefon 08441 27 389

E-Mail: pfaffenhofen@wellcome-online.de



Beikost nach Bedarf – der entspannte Weg an den Familientisch

In diesem Workshop schauen uns gemeinsam an, wie Beikost ganz entspannt und ohne Stress starten kann – ausgerichtet an den Bedürfnissen des Kindes und der Eltern... online weiterlesen.

Janine Klein, Bindungsorientierte Familienbegleiterin

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 261A1266

Do, 05.02.26, 9.30 – 11.30 Uhr, 17 €

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/

Kleinkindernährung kompakt – schnell, gesund und alltagstauglich

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieanteil 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

■ 261A4208

Do, 26.03.26, 17.00 – 20.00 Uhr, Die Kosten für Lebensmittel und

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

Teil 1 Abenteuer Wohnzimmer: Di, 24.02.26, 16.15 – 17.45 Uhr, Adolf-Rebl-Schule – kleine Turnhalle

Teil 2 Bewegungsspaß mit und ohne Musik: Di, 24.03.26, 16.15 – 17.45 Uhr, Adolf-Rebl-Schule – kleine Turnhalle,

Teil 3 Raus in die Natur: Di, 28.04.26, 16.15 – 17.45 Uhr, Bitte zu allen Terminen mitbringen: Decke. Für die Termine im Freien bitte auf wetterfeste Kleidung achten.

Viola Baier, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

■ 261A4212



Teilnahme gebührenfrei, Anmeldung NUR von Eltern notwendig

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? Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können... weitere Hinweise und Material online.

Monika Blankenhorn, Ernährungsfachfrau und Hauswirtschaftsmeisterin

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

Kurs 1:

■ 261A4214

Sa, 14.03.26, 9.30 – 12.00 Uhr,

Kurs 2:

■ 261A4215

Sa, 28.03.26, 9.30 – 12.00 Uhr,

Anmeldung nur von einem Elternteil notwendig. Bitte pro Elternteil nur ein Kind mitbringen. Die Kosten für Lebensmittel und Lehrkräfte werden vom Projekt „Junge Eltern/Familien“ vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten getragen.

Erziehung

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

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

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1292_O

Do, 15.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

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

Weitere Infos online. In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen und der Montessori Schule Pfaffenhofen.

Eva-Maria Schlagenhauser, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

Realschule, Raum CK10

■ 261A1224

Mo, 19.01.26, 18.45 – 20.15 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

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

Weitere Infos online. In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen und der Montessori Schule Pfaffenhofen.

Eva-Maria Schlagenhauser, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

Realschule, Raum CK10

■ 261A1226

Mo, 26.01.26, 18.45 – 20.15 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

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

für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 7 Jahren

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1295_O

Do, 29.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 €

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



Unsere Kinder und Jugendlichen verbringen viel Zeit am Smartphone, Tablet und Internet. Dementsprechend treten auch die damit verbundenen Probleme deutlicher zu Tage. Die Vortragsreihe will dem entgegenwirken, präventiv auf Gefahren im Internet hinweisen und Tipps zum verantwortungsvollen Umgang mit Smartphone und Internet geben. Referent der Vorträge ist Manfred Liesaus, Diplom 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 Pfaffenhofen und Neuburg-Schrobenhausen, betreut.

Die Reihe unterteilt sich in vier Themenblöcke: Grundkurs „Das erste Smartphone“, „Beliebte Apps bei Kindern und Jugendlichen“, „Gefahren aus dem Netz“, „Künstlichen Intelligenz“.

Infos zu Themen, Terminen und Anmeldung auf der Webseite des Landkreises und unter der Kursnummer 261A1296 auf vhs.landkreis-pfaffenhofen.de.





Sozialkompetenz bei Kindern fördern und Auffälligkeiten erkennen – online für Eltern von Kindern zwischen 3 bis 10 Jahren

für Eltern von Kindern zwischen 3 bis 10 Jahren
vhs-Online-Kooperation ■ 261A1296_O

Mi, 04.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln – online

vhs-Online-Kooperation ■ 261A1297_O

Mi, 11.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

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

vhs-Online-Kooperation ■ 261A1289_O

Mi, 25.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

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

An diesem kostenlosen Filmabend im großen Sitzungssaal des Landratsamtes präsentieren wir Ihnen den Dokumentarfilm „Liebe, Wut und Milchzähne“ von Domenik Schuster. Dieser geht den Fragen nach, was es mit der „Trotzphase“ auf sich hat und wie wir Eltern unsere Kinder in dieser Zeit unterstützen können. Anschließend möchten wir gerne mit Ihnen über Ihre Eindrücke ins Gespräch kommen und so den Abend gewinnbringend abrunden.

Team der KoKi – Fachberatungsstelle für die junge Familie, Koki Pfaffenhofen / Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen a.d.lm

Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22, großer Saal 3. OG. ■ 261A1202

Di, 10.03.26, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

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?... online weiterlesen.

Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

Realschule, Raum CK10 ■ 261A1208

Di, 24.03.26, 18.45 – 20.15 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich. In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen.

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

In diesem Kurs erhalten Sie ein fundiertes Grundwissen über Substanzen und ihre Wirkung, 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... online weiterlesen.

Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

Onlinekurs ■ 261A1234_O

Di, 14.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich. In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen.

Neurodivergenz

ADHS bei Kindern erkennen und handeln – online

vhs-Online-Kooperation ■ 261A1293_O

Mi, 21.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

NEU! Autismus verstehen – Kinder mit Verständnis liebevoll begleiten

Dieser Vortrag lädt Eltern, Familienangehörige und alle Interessierten dazu ein, einen Einblick in die Welt von Kindern im Autismus Spektrum zu gewinnen. Wir sprechen über die veränderte Wahrnehmung, den geringen Reizfilter und die besonderen kognitiven Merkmale. Ziel ist es, die Bedürfnisse und Verhaltensweisen autistischer Kinder besser zu verstehen oder nachvollziehen zu können.

Bitte Schreibmaterial für Notizen mitbringen.

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

Realschule, Raum CK10 ■ 261A1220

Mi, 11.02.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 13 €





Eltern stärken

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!

Anna Wallner, Kindheitspädagogin B.A.

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 261A1269

Sa, 07.03.26, 12.00 – 14.00 Uhr, 3x, 30 €

Auszeit für Mama! – Fortsetzung

Fortsetzung des Kurses vom letzten Trimester. Wir vertiefen unsere erarbeiteten Methoden damit Mentalload nicht wieder überhand nimmt. Zusätzlich gehen wir noch individueller auf einzelne Themen ein.

Anna Wallner, Kindheitspädagogin B.A.

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 261A1267

Sa, 07.03.26, 9.30 – 11.30 Uhr, 3x, 30 €

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

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1298_O

Do, 12.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €

Kinder und Medien

Kids am Smartphone – online

Der Vortrag zeigt Eltern verschiedene Möglichkeiten und Einstellungen, wie Kinderschutz auf Android-Smartphones funktionieren kann und wie Online-Aktivitäten im Blick behalten werden können... online weiterlesen.

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1294_O

Di, 27.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 36 €

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

Onlinekurs

■ 261A1235_O

Di, 24.02.26, 20.00 – 21.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreises Pfaffenhofen.

Gigler



Verwertung. Entsorgung. Recycling.

Schrobenhausen
Augsburg
Pfaffenhofen

08252 8977-0
0821 716-856
08441 892-92

info@gigler.de
www.gigler.de



NEU! Baby oder Smartphone im Blick Achtsamer Umgang mit Smartphone im Familienleben

Ein Leben ohne Smartphone ist heutzutage fast unvorstellbar. Sind Bezugspersonen aber häufig ins Smartphone versunken oder unterbrechen sie regelmäßig Interaktionen mit dem Kind, so kann das die Entwicklung von Bindung, Selbstständigkeit und Sprache beeinträchtigen. Wir wenden den Blick auf das, was Kinder in den ersten Lebensjahren brauchen, und erarbeiten, wie Smartphones mit Bedacht im Familienalltag genutzt werden können.

Dieser neueste Projekt-Baustein „Baby oder Smartphone im Blick?“ ist Teil eines präventiven Projekts des Staatsinstituts für Frühpädagogik und Medienkompetenz (IFP) in Kooperation mit dem Landesverband der Betriebskrankenkassen (BKK) in Bayern. In Kooperation mit der Fachstelle Elternbildung des Landkreis Pfaffenhofen.

Landratsamt Pfaffenhofen, Sitzungssaal ■ **261A1204**
Mi, 15.04.26, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

Medienfachtag des Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm

Dieser Medienfachtag ist eine gemeinsame Veranstaltung der Fachbereiche Elternbildung, Präventiver Kinder- und Jugendschutz, Kommunale Jugendarbeit und der Koordinierenden Kinderschutzzstelle der Abteilung Familie Jugend und Bildung des Landratsamtes Pfaffenhofen a.d. Ilm. Das Angebot richtet sich an Eltern, Erziehungsberechtigte, päd. Fachkräfte sowie alle Interessierten, die Kinder in ihrem Medienalltag begleiten und unterstützen möchten.

Zwischen Wischen und Wachsen – Der Weg durch den digitalen Familienalltag Interaktiver Vortrag

In diesem Vortrag geht es darum, digitale Medien im Familienalltag bewusst und alltagstauglich zu begleiten. Sie erfahren, welche Chancen digitale Angebote für Kinder bieten, wo Risiken und Stolpersteine liegen, und worauf Sie zu Hause achten können, um Ihre Kinder sicher und kompetent zu begleiten... online weiterlesen.

Tanja Hanelt, Educational Technology (M. Eng) und Medientechnik und -produktion (B. Eng) Wissenschaftliche Referentin (IFP)

Landratsamt Pfaffenhofen, Sitzungssaal ■ **261A1203_1**
Sa, 14.03.26, 10.00 – 13.00 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

Workshoppnachmittag: Kleine Kinder, große Medienwelt – Medienkompetent von Anfang an

Nach einem spannenden Impulsvortrag am Vormittag laden wir am Nachmittag zu vier kompakten und praxisnahen Workshops ein. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie können Kinder im Kita- und Grundschulalter gut im Umgang mit digitalen Medien begleitet werden? Neben den Workshops gibt es ausreichend Zeit für Gespräche, Austausch und Vernetzung – bei Getränken in entspannter Atmosphäre. Jeder Workshop dauert maximal 30 Minuten und wird viermal nacheinander angeboten. So haben alle Teilnehmenden die Möglichkeit, an allen Workshops teilzunehmen.

Folgende Workshops werden angeboten:

1. Sicher unterwegs im Netz – Infos & Tipps für Eltern
2. Kreativ mit der Kamera
3. Erfinden, Aufnehmen, Hören
4. ELTERN TALK – Medien im Familienalltag

Detaillierte Workshopbeschreibungen finden Sie online.

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

Landratsamt Pfaffenhofen, Sitzungssaal ■ **261A1203_2**
Sa, 14.03.26, 14.00 – 16.00 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

Psychologie

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

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... online weiterlesen.

Sarah Kaindl, Heilpädagogin und Resilienz-Coach
Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **253A1308**
Sa, 10.01.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 45 €

Trauer bewältigen – online

vhs-Online-Kooperation
Fr, 16.01.26, 10.00 – 11.30 Uhr, 11 €

■ **261A1396_O**



Was hindert mich, klare Entscheidungen zu treffen? – online

vhs-Online-Kooperation

Di, 20.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

■ 261A1397_O

Unterm Teppich: die Scham. Über die Macht einer tabuisierten Emotion – online

vhs-Online-Kooperation

Mi, 11.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

■ 261A1398_O

Hack your Nervensystem – kleine Übungen zur Selbstregulation

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem verschiedene Übungen kennen, die Ihnen dabei helfen können, sich wieder in einen entspannteren Zustand zu 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

Do, 12.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 17 €

■ 261A1311

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

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... online weiterlesen.

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

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 21.02.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 47 €

■ 261A1310

Superhirn – Namen und Gesichter merken – online

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen... online weiterlesen.

Helmut Lange

Onlinekurs

Di, 03.03.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 25 €

■ 261A1300_O

NEU! Selbstfürsorge lernen – raus aus dem Funktionsmodus

Mehr Ich im Wir. Sie sehnen sich nach einer echten Auszeit – einem Raum nur für sich, fern von den vielfältigen Anforderungen des Alltags. Mit sanften Embodiment-Übungen, Coaching-Elementen und achtsamer Reflexion kommen Sie in Kontakt mit Ihren Bedürfnissen und Stärken und lernen, diese klar zu kommunizieren – ohne schlechtes Gewissen. Ein Kurs für Frauen...weitere Hinweise und Material online.

Sandrina Baumann, Personal & Movement Coach

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 07.03.26, 9.00 – 14.00 Uhr, inkl. Mittagspause. Preis: 49 €

■ 261A2101

Resilienz – Gestärkt durch Krisen

Resilienz wird oft als das Immunsystem der Seele bezeichnet. Sie ist der Gegenspieler zu Stress und Krisen und hilft uns im Umgang damit. Im Kurs lernen wir die sechs Faktoren der Resilienz durch abwechslungsreiche Übungen, spannende Einblicke und kleine Transferaufgaben für den Alltag kennen und stärken somit unser seelisches Immunsystem. Denn es ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen, dass Resilienz lernbar ist, und zwar in jedem Alter!

Sarah Kaindl, Heilpädagogin und Resilienz-Coach

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Sa, 18.04.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 45 €

■ 261A1308



Reparatur & Wartung Fenster, Türen & Rolläden Austausch Dichtungen

Fa. Fenstermann Pfaffenhofen

Inh. Patrick Piroso

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

Länderkunde

Indien von innen – Auf Vivekanandas Spuren Eine Reise in Bildern, Gedichten und Liedern

Begleitet von Fotografien schafft der Künstler Rainer Thielmann ein visuelles, musikalisches wie literarisches Mosaik unter dem Titel „Indien von innen“. Thielmann ist weder Hochglanzmagazin-Journalist noch Pauschaltourist – er ist Dichter, Sänger, Fotograf und Reisender aus Leidenschaft. Mit seinen eigenen Gedichten und Liedern umschreibt er die Eindrücke Indiens wie kein anderer: sensibel und poetisch, schrill und fröhlich, musikalisch und authentisch – so gegensätzlich, wie Indien selbst ist... online weiterlesen

Rainer Thielmann

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

■ 261A1501

Do, 12.02.26, 19.30 – 21.30 Uhr, 10 €



Wissenschaft & Technik

Der Mars: Phantasie und Wirklichkeit – online

Gibt es Leben auf dem Mars, können Menschen dorthin reisen und wie sieht es dort aus? Das fragten schon Autoren des 18. Jahrhunderts. Die Naturwissenschaften des 21. Jahrhunderts zeichnen ein anderes, aber nicht weniger spannendes Bild vom Mars... online weiterlesen.

vhs-online-Kooperation

■ 261A1901_O

Mi, 28.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Alchemie und Naturwissenschaften – online

Auf Alchemisten gehen viele technische und experimentelle Errungenschaften in Pharmazie, Physik und Chemie zurück. Auch Isaac Newton, der als Mitbegründer der modernen Physik gilt, betrieb alchemistische Forschung. Der Vortrag skizziert den Übergang von alchemistischer Praxis in die modernen Naturwissenschaften.

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1903_O

Mi, 04.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Geschichte

Alchemie und Naturwissenschaften – online

Auf Alchemisten gehen viele technische und experimentelle Errungenschaften zurück. Davon profitierten Pharmazie, Physik und Chemie: So auch Isaac Newton, der als Mitbegründer der modernen Physik gilt und alchemistische Forschung betrieb... online weiterlesen

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1601_O

Mi, 04.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Mutige Frauen: Die vergessenen Helferinnen und Retterinnen von Juden während der Shoa – online

Rund sechs Millionen Juden wurden während der Shoa von den Nationalsozialisten ermordet. Einige zehntausend jedoch konnten gerettet werden – dank des Engagements von Menschen, die ihr eigenes Leben riskierten, um zu helfen: Frauen und Männer, die verfolgte Juden in ihren Wohnungen oder auf ihren Bauernhöfen versteckten... online weiterlesen.

Lilly Maier, Historikerin & Autorin

Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51,

■ 261A1607

Mo, 26.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 € Anmeldung erwünscht,
Abendkasse möglich.

Natur – Umwelt – Nachhaltigkeit

The Planetary Health Diet – gesunde und nachhaltige Ernährung – online

Wichtige Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1891_O

Do, 05.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 €

E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft? – online

Mein nächstes Auto wird ein E-Auto. Was nun?

vhs-Online-Kooperation

■ 261A1881_O

Di, 10.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

NEU! Heimat entdecken: Vorfrühling in der Nöttinger Viehweide

Wo Frühlingsknotenblumen blühen, Hummeln summen und erste Blätter rausspitzen

Mit offenen Augen und neugierigem Blick erkunden wir gemeinsam das einzigartige Naturschutzgebiet der Nöttinger Viehweide. Zwischen alten Eichen, lichtem Laubwald, Heideflächen und Auwald erleben wir, wie der Frühling erwacht: Frühlüher wie Märzenbecher, Buschwindröschen und Huf-lattich tauchen den Waldboden in Farbe, die ersten Schmet-terlinge tanzen über unseren Weg. Naturexkursion, weitere Informationen und Materialliste online.

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

Treffpunkt: Nöttinger Viehweide (100 m nördl. Nötting, westl. der Straße) ■ **261A1800**

Sa, 07.03.26, 14.00 – 16.30 Uhr, 7 € Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre 3 €.

„Früher war mehr?“ – Biodiversität vor unserer Haustür Vortrag mit Gesprächsrunde

Der Vortrag erklärt, was Biodiversität bedeutet und warum sie für Boden, Wasser, Klima und Gesundheit wichtig ist. Er ordnet aktuelle Entwicklungen ein, zeigt Gewinner- und Verliererarten in Stadt, Feld, Wald und Gewässern und benennt Ursachen wie Licht in der Nacht, Versiegelung, Lärm, Nährstoffe, Pflanzenschutzmittel, invasive Arten, Klimawandel und Übernutzung. Abschließend werden schlichte Lösungen vorgestellt: nachtfreundliches Licht, angepasste Pflege statt Dauerkurzschnitt, heimische Pflanzen, torffreie Erde, vogel-freundliches Glas sowie kleine Habitate daheim – mit Bei-spielen wie Regengarten, Wieseninseln und diversitätsför-dernder Balkonbegrünung.

Kornelia Haslbeck, M.Sc. Angewandte Umweltwissen-schaften

Realschule, Raum CK10

Do, 26.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

■ **261A1852**

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

Wildnis erleben!

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

Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Klei-dung tragen.

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

Treffpunkt: Parkplatz am Tierheim Pfaffenhofen

■ **261A1802**

So, 12.04.26, 9.30 – 11.45 Uhr, 22 € für Erwachsene, Kinder bis 14 Jahre nehmen kostenlos teil (keine Anmeldung der Kinder nötig).

Findet bei jedem Wetter statt (entfällt bei Sturm und Gewit-ter).



**ZAHNARZTPRAXIS
AM TÜRLTOR
PFAFFENHOFEN**



**ZAHNARZTPRAXIS
AM MARIENPLATZ
WOLNZACH**

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



PFAFFENHOFEN

Telefon 08441 40 55 60
zahnarztpraxis-am-tuertor.de

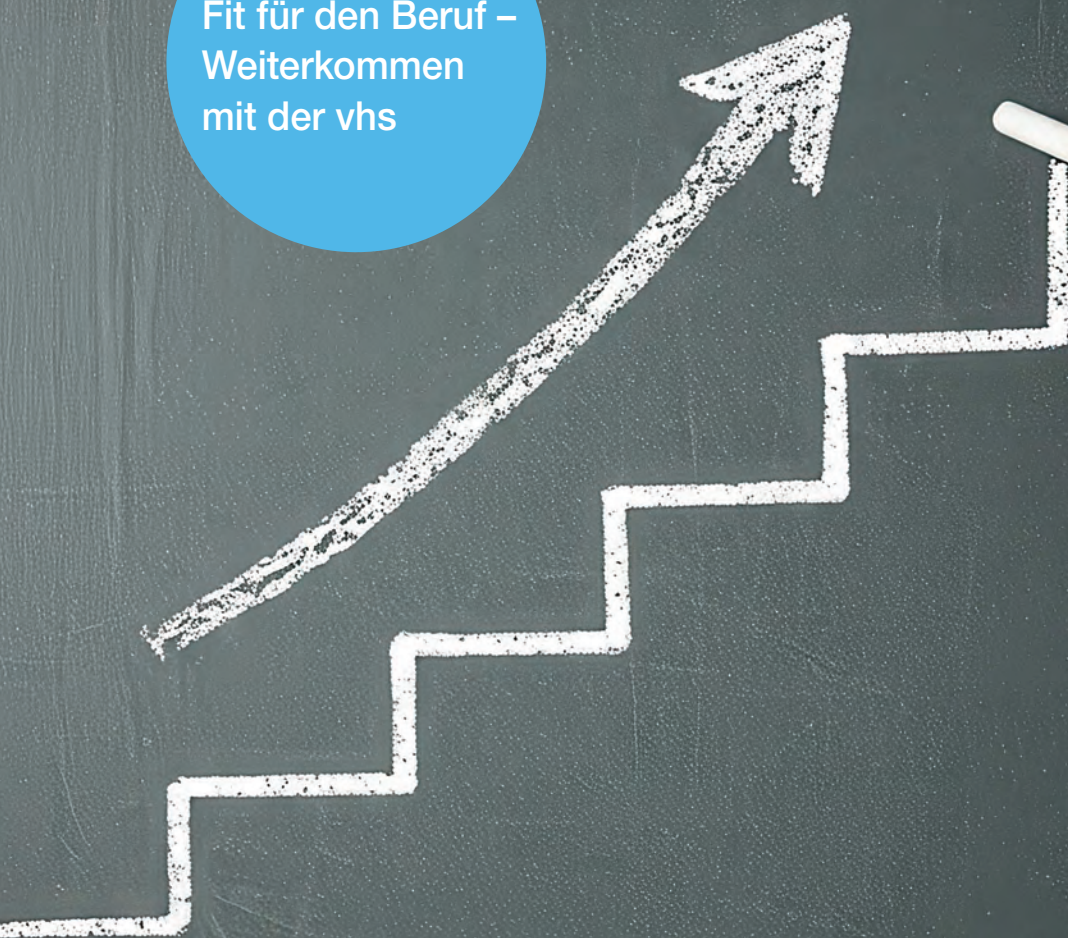
WOLNZACH

Telefon 08442 67 75 70
zahnarztpraxis-am-marienplatz.de



Beruf

Fit für den Beruf –
Weiterkommen
mit der vhs





Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

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

Selbstorganisation

Aufräumcoaching – Innere Klarheit durch äußere Ordnung

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 „Aufräum-Päpstin... weitere Hinweise und Material online.

Sofia Stächelin

Realschule, Raum C106

■ 261A2102

Do, 22.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x, 52 € inkl. Materialkosten für Unterlagen.

Soft Skills

Design Thinking – Kreativität und Innovation als Prozess – online Strukturierte Problemlösung durch nutzerzentriertes Denken

In einer Welt voller komplexer Herausforderungen sind innovative Lösungen gefragt. Design Thinking als sogenanntes Methodenset bietet einen strukturierten Ansatz, um Probleme kreativ und nutzerorientiert zu lösen... online weiterlesen.

vhs-Online-Kooperation

■ 261A2197_O

Mo, 19.01.26, 20.00 – 21.30 Uhr, 19 €

Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik Ideen finden, formen und teilen – online

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren auf einem assoziativen Denken. Durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text werden Ideen gesammelt, eben „in Form“ gebracht und in Echtzeit bearbeitet... online weiterlesen.

vhs-Online-Kooperation

■ 261A2202_O

Mo, 26.01.26, 20.00 – 21.30 Uhr, 19 €

Konflikte gelassen und souverän lösen – Kurs für Frauen

Ob im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis – Konflikte gehören zum Leben. In diesem Workshop geht es darum, innere Klarheit und Gelassenheit in Konflikten zu entwickeln. Mit Gefühlen konstruktiv umzugehen, eigene Kommunikationsmuster zu erkennen und eine wertschätzende und wirksame Haltung zu entwickeln... online weiterlesen.

Kathrin Niedermeier, Systemischer Personal und Business Coach, Erzieherin

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ 261A1328

Sa, 07.02.26, 9.30 – 14.00 Uhr, 19 €

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

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

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A1312

Sa, 07.02.26, 9.00 – 17.00 Uhr, 59 €

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – online

Helmut Lange

Onlinekurs

■ 261A1301_O

Di, 24.03.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 25 €



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.

Stanislav Holoubek

Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51,
Mi, 25.03.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 72 €

■ 261A1304

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Wie sage ich es richtig? – Typenorientierte Kommunikation leicht gemacht

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

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

Ralf Klocke, Coach und Business-Trainer

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 18.04.26, 9.00 – 17.00 Uhr, 59 €

■ 261A1313

Rhetorik

NEU! Den Wortschatz trainieren – online

Ein reicher Wortschatz ist wie ein gut sortierter Werkzeugkoffer. Entdecken Sie effektive Wege, um Ihre sprachliche Vielfalt zu erweitern, Füllwörter zu reduzieren und in Stresssituationen schneller zu reagieren. Sie üben, Gedanken präzise zu formulieren und Inhalte lebendig zu gestalten, ohne ins Stocken zu geraten...online weiterlesen

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs
Fr, 23.01.26, 18.30 – 21.30 Uhr, 75 €

■ 261A2102_O

NEU! Manipulation im Alltag – wie schütze und behaupte ich mich? – online

Schon einmal Ja gesagt, obwohl du Nein meinst? Oft erleben wir subtile Beeinflussungen – in Gesprächen, Beziehungen, am Arbeitsplatz und merken: Da wurde etwas in uns gedrückt, was nicht zu uns gehört. Lerne manipulative Strategien zu erkennen – und ihnen innerlich wie äußerlich souverän zu begegnen... weitere Hinweise und Material online.

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs
Do, 26.02.26, 18.30 – 21.30 Uhr, 75 €

■ 261A2103_O

Keine falsche Bescheidenheit – Rhetorik- und Kommunikationstraining für Frauen

In diesem Seminar untersuchen wir, wie typisch weibliche Kommunikationsmuster, sprachliche Weichmacher, Unsicherheiten und Redeblockaden überwunden werden können und wie Sie gleichzeitig Ihre persönliche Selbstsicherheit stärken können. Unterstützt durch praktische Übungen erfahren Sie, wie Sie Ihre Meinungen und Standpunkte überzeugend vertreten können und wie Rhetorik gezielt und wirkungsvoll eingesetzt werden kann.

Ingrid Liedtke

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 21.03.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 30 €

■ 261A1321

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

Rhetorik – Online

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm... online weiterlesen.

Matthias Dahms, Experte für Führung, Kommunikation & Personalentwicklung

Onlinekurs
Di, 10.03.26, 18.30 – 21.30 Uhr, 75 €

■ 261A2104_O



NEU! Kurz und bündig auf den Punkt gebracht: Elevator-Pitch Fit für Beruf und Ehrenamt

Endlich angstfrei die eigene Meinung sagen! Ob Sie eine Leitungsfunktion anstreben oder aktiv dabei sind, ob im Beruf oder im Ehrenamt, ob Sie sich zu Wort melden oder vor Gruppen referieren: In diesem Seminar erhalten Sie grundsätzliche Anregungen und Ideen, wie Sie Ihre Meinung überzeugend vortragen... online weiterlesen.

Dr. Thomas Eberhardt, Dipl. Betriebswirt, Personal- u. Seminarleiter

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **261A2105**
Sa, 21.02.26, 9.00 – 17.00 Uhr, 39 €

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, umzubenen, 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 ■ **261A2300**
Fr, 06.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 07.02.26, 9.00 – 15.30 Uhr, 102 € inkl. E-Book (pdf).

Wege aus dem Chaos: Dateien und Ordner clever organisieren

Eine gut strukturierte Dateiablage spart Zeit und Nerven – ob im Beruf oder privat. Lernen Sie, Ihre Daten unter Windows sicher speichern, übersichtlich sortieren und schnell wiederzufinden. Zudem lernen Sie moderne Speichermöglichkeiten wie die Cloud kennen. Für Alle, die im Umgang mit Ordnern und Dateien noch unsicher sind... online weiterlesen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014 ■ **261A2302**
Mi, 04.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 49 € inkl. Skript.

Tastscheiben

Tastschreiben für Schüler und Erwachsene

Es ist möglich, das Tastschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Durch multisensorisches Lernen werden das logisch rationale Denken ebenso wie das bildhafte Vorstellungsvermögen angeregt. Für Alle, die bisher nur wenige Finger beim Tippen eingesetzt haben und nun auf das 10-Finger-System umstellen möchten oder noch gar keine Erfahrungen beim Schreiben auf der Tastatur besitzen. Geeignet ab 10 Jahre und Erwachsene!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Farbstifte.

Silvia Kaltenegger

Realschule, Raum C014 ■ **261A2201**
Di, 24.02.26, Do, 26.02.26, Di, 03.03.26, Do, 05.03.26, jeweils 17.30 – 20.30 Uhr, 108 € inkl. Buch und Kopien.
Kurs ist nicht ermäßigbar.

Anwendungen aus der KI

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. 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

Realschule, Raum CK10 ■ **261A2307**
Do, 22.01.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €

ChatGPT verstehen & anwenden – Einsteigerkurs 65+

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

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

Thomas Würmser

Realschule, Raum CK10 ■ **261A2311**
Fr, 23.01.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €



Chat GPT verstehen & anwenden – Aufbaukurs

Vertiefen Sie Ihre ChatGPT-Kenntnisse! Erlernen Sie fortgeschrittene Befehle, kreative Anwendungen und die Nutzung der KI-Bilderstellung. Der Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Erfahrungen im Umgang mit ChatGPT. Im Mittelpunkt stehen die Vertiefung der praktischen Anwendung, kreative Einsatzmöglichkeiten und die sichere Nutzung moderner KI-Funktionen – inklusive Bildgenerierung. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät (Laptop oder Tablet) mit. WLAN ist vor Ort verfügbar.

Thomas Würmser

Realschule, Raum CK10

Fr, 06.02.26, 18.00 – 20.30 Uhr, 20 €

■ 261A2309

NEU! Künstliche Intelligenz für Senioren – Chancen und Risiken

Dieses Treffen hilft Ihnen, KI zu verstehen und die Vorteile und Risiken der KI für Senioren zu entdecken. Wir klären die Fragen:

- Was ist künstliche Intelligenz?
- Wie kann KI den Alltag von Senioren sinnvoll unterstützen in Sachen Gesundheit, Haushalt, Kommunikation?
- Kann KI helfen selbständig zu bleiben?
- Welche Risiken und Herausforderungen gibt es (Datenschutz, Betrugsversuche)?

Es werden die Grundlagen des Promptings vermittelt und an praktischen Beispielen geübt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen, Smartphone oder Tablet, soweit vorhanden.

Arvid Rosinski

Realschule Pfaffenhofen, Raum C106

Sa, 28.02.26, 9.00 – 11.00 Uhr, 14 €

■ 261A2312

KI-Tools als Produktivitätsbooster Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co

vhs-Online-Kooperation

Mo, 19.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 19 €

■ 261A2315_O

KI-Assistenzen im Büromanagement Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

vhs-Online-Kooperation

Mo, 26.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 19 €

■ 261A2317_O

Textverarbeitung

Texte professionell gestalten mit MS-Word

Lernen Sie Schritt für Schritt, Texte sicher zu erfassen, bearbeiten und kreativ zu gestalten. 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, 27.02.26, 9.00 – 15.30 Uhr,

Sa, 28.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 102 € inkl. E-Book (pdf).

■ 261A2320

Word-Tabellen: Professionell und effizient arbeiten

Tabellen in Word sind praktische Helfer für viele Aufgaben – vom Lebenslauf bis zur Rechnung. Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie in Word ansprechende Tabellen erstellen und Tabulatoren richtig einsetzen. Sie erfahren, wie Sie Listen, Pläne und Kostenaufstellungen übersichtlich gestalten, Vorlagen für Geschäftsbriefe, Buchungsbestätigungen und Rechnungen anlegen... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rita Maria Kaindl

Realschule, Raum C014

Mo, 02.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr (1 Std. Mittagspause), 49 € inkl. Skript.

■ 261A2322

EDV-Sicherheit

VPN & Co.: Ist Verschlüsselung sinnvoll für mich als Privatperson? – online

vhs-Online-Kooperation

Di, 20.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

■ 261A2325_O

Ändere-Dein-Passwort Passwortmanager effizient einsetzen – online

vhs-Online-Kooperation

Di, 03.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr, gebührenfrei

■ 261A2327_O

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, 27.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 28.02.26, 9.00 – 15.30 Uhr, 102 € inkl. Buch.

■ 261A2330

Tabellenkalkulation

Excel leicht gemacht – Ihr Einstieg in die Tabellenkalkulation

vhs-Online-Kooperation

Mo, 19.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

■ 261A2332_O

Social Media

WhatsApp-Alternativen – online

vhs-Online-Kooperation

Do, 22.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

■ 261A2340_O

Grafik-Design – Marketing

Canva für Einsteiger – Kreative Designs leicht gemacht

Professionelle Grafiken, Flyer, Social-Media-Posts oder Präsentationen gestalten – ganz ohne Vorkenntnisse? Canva stellt eine riesige Bibliothek von Vorlagen und Designs zur Verfügung. Sie erfahren, wie Sie Bilder, Texte und Farben kombinieren und Ihre Ideen individuell umsetzen und Ihre fertigen Projekte exportieren und teilen, z.B. über Instagram... weitere Hinweise und Material online.

Ottmar Baumer, Mediendesigner & Dipl. Ing.

Realschule, Raum C005

Fr, 06.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 07.02.26, 9.00 – 13.00 Uhr, 68 € inkl. Skript.

■ 261A2342



jobs-paf.de

PASSEND ARBEIT FINDEN

Ihre Jobplattform für den Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm



Content-Marketing mit Canva Creative-Tool der Master Class – online

vhs-Online-Kooperation ■ **261A2344_O**
Mo, 02.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 19 €

Social-Media-Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business – online

vhs-Online-Kooperation Onlinekurs ■ **261A2346_O**
Mo, 02.02.26, 20.00 – 21.30 Uhr, 19 €

CyberMonday

CyberMondays sind ein Format des Themenbereiches Internet und Datenschutz. Wir informieren zu aktuellen Themen des Datenschutzes, neuen Trends im Internet sowie Themen, die die Gesellschaft umtreiben.

CyberMonday: Digital Detox – online

vhs-Online-Kooperation ■ **261A2348_O**
Mo, 02.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Xpert Business Online-Kurse

Online stehen Ihnen alle Xpert-Business-Themen zur Verfügung! Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform. An zwei Abenden in der Woche nehmen Sie online teil. Sie sehen und hören den Dozenten und können Fragen über den Chat stellen. Die vollständigen Beschreibungen der Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage unter dem Programmbereich „Beruf“ 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 ■ **261A2420_O**
Di / Do, 10.03.26 – 30.06.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 24 x, 369 €

Finanzbuchführung Grundlagen 1 – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **261A2420_T**
Sa, 04.07.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

Finanzbuchführung Grundlagen 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **261A2422_O**
Mo / Mi, 09.03.26 – 22.06.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 340 €

Finanzbuchführung Grundlagen 2 – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **261A2422_T**
Sa, 04.07.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

Finanzbuchführung EDV-DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **261A2423_O**
Di / Do, 10.03.26 – 23.06.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 16 x, 283 €

Finanzbuchführung EDV-DATEV – Prüfung

Realschule, Raum C005 ■ **261A2423_T**
Sa, 11.07.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **261A2424_O**
Di / Do, 10.03.26 – 30.06.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 24 x, 369 €

Lohn und Gehalt 1 – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **261A2424_T**
Sa, 04.07.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **261A2425_O**
Mo / Mi, 09.03.26 – 22.06.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 340 €

Lohn und Gehalt 2 – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **261A2425_T**
Sa, 04.07.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

Lohn und Gehalt mit DATEV EDV mit Business-Zertifikat

Onlinekurs ■ **261A2426_O**
Di / Do, 10.03.26 – 19.05.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 16 x, 283 €

Lohn und Gehalt EDV-DATEV – Prüfung

Realschule, Raum C005
Sa, 13.06.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

■ 261A2426_T

Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs
Di / Do, 10.03.26 – 16.06.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 310 €

■ 261A2427_O

Bilanzierung – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7
Sa, 20.06.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

■ 261A2427_T

Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs
Mo / Mi, 09.03.26 – 15.06.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 310 €

■ 261A2429_O

Kosten- und Leistungsrechnung – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7
Sa, 20.06.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

■ 261A2429_T

Controlling mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs
Mo / Mi, 09.03.26 – 15.06.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 310 €

■ 261A2430_O

Controlling – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7
Sa, 20.06.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

■ 261A2430_T

Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs
Mo / Mi, 09.03.26 – 22.06.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 22 x, 340 €

■ 261A2431_O

Betriebliche Steuerpraxis – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7
Sa, 04.07.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

■ 261A2431_T

Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs
Mo / Mi, 09.03.26 – 15.06.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 20 x, 310 €

■ 261A2432_O

Personalwirtschaft – Prüfung

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7
Sa, 20.06.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

■ 261A2432_T

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Onlinekurs
Mo / Mi, 09.03.26 – 27.04.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 11 x, 185 €

■ 261A2433_O

Einnahmen-Überschuss-Rechnung – Prüfung

Seminarraum EG, Spitalstr. 7
Sa, 09.05.26, 9.00 – 12.00 Uhr 75 €

■ 261A2433_T

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



Sprachen



In der Welt
zu Hause



In der Welt zu Hause

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

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

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

Wie geht's weiter?

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

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



Bitte beachten Sie hierzu auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Wie viel kostet der Kurs?

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

Beratung

Fremdsprachen (außer Deutsch)

Melanie Bayerlein, (Tel. 08441 27-4560)

Deutsch als Fremdsprache

Lucie Nothnagel (Tel. 08441 27-449)

Niveaustufen für alle Sprachkurse

nach dem **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen**

Grundstufe

Anfänger – A1

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

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

Grundlegende Kenntnisse A2

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

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

Mittelstufe

Fortgeschrittene Sprachverwendung – B1

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

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

Selbstständige Sprachverwendung – B2

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

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

Aufbaustufe

Fachkundige Sprachkenntnisse – C1

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

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

Annähernd muttersprachliche Kenntnisse – C2

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

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

Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse (BAMF)



Was ist ein Integrationskurs?

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

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

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

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

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

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

Selbstzahler können teilnehmen, sofern freie Kursplätze zur Verfügung stehen.

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

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

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

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

Anmeldung zum Integrationskurs:

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

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

So können Sie die Zulassung zum Integrationskurs selbst beantragen:

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



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

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

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

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

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

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

Deutsch als Fremdsprache

Laufende Integrationskurse

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

Alphabetisierungskurs – Modul 9

Julia Oswald
Haus der Begegnung, Raum 207 (2. Stock)
Ab Mi, 14.01.26, 8.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 11

Gayane Brutyan
Spitalstraße 7, Seminarraum EG
Ab Do, 29.01.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 11

Victoria Meyer
Realschule, Raum B214
Ab Mo, 12.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 12

Victoria Meyer
Realschule, Raum B214
Ab Di, 17.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Alphabetisierungskurs – Modul 12

Gayane Brutyan
Spitalstraße 7, Seminarraum EG
Ab Fr, 17.04.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 2

Diana-Florina Birsan
Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203 (2. Stock)
Ab Do, 08.01.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 3

Diana-Florina Birsan
Haus der Begegnung Pfaffenhofen, Raum 203 (2. Stock)
Ab Mo, 16.03.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Deutsch-Kurse Übersicht der Niveaustufen			
Beratung: Zur Beurteilung, welche Niveaustufe Ihrem Kenntnisstand entspricht, lesen Sie bitte die Beschreibungen auf Seite 28 oder rufen Sie uns an und vereinbaren Sie mit uns einen individuellen Einstufungstermin: 08441 27 4008.			
Aufbaustufe C1	Abschluss: Zertifikat C1 Ziel C1	TestDaF für das Studium	
Mittelstufe B2	Abschluss: Zertifikat B2 Ziel B2 Band 1		
Mittelstufe B1	Abschluss: Zertifikat Deutsch B1 em neu Brückenkurs „Schritte plus 6“/Menschen B1.2 „Schritte plus 5“/Menschen B1.1	Integrationskurse Aufbaukurs (300 UE)	
Grundstufe A2	Test Start Deutsch 2 „Schritte plus 4“/Menschen A2.2 „Schritte plus 3“/Menschen A2.1		
Grundstufe A1	Test Start Deutsch 1 „Schritte plus 2“/Menschen A1.2 „Schritte plus 1“/Menschen A1.1	Integrationskurse Basiskurs (300 UE)	



Allgemeiner Integrationskurs – Modul 3

Victoria Meyer / Marija Kovac

Realschule, Raum B212

Ab Mi, 04.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 4

Eszter Steger

Seminarraum csu-Geschäftsstelle

Ab Mo, 19.01.26, 9.00 – 12.15 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 4

Alina Byelogurova

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

Ab Do, 05.02.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5

Sabine Thron

Haus der Begegnung, Raum 201 (2. Stock)

Ab Fr, 16.01.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5

Merje Kraus / Inna Pirog

Realschule, Raum C110

Ab Mo, 19.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5

Alina Byelogurova

Realschule, Raum C114

Ab Di, 03.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5

Eszter Steger

Seminarraum csu-Geschäftsstelle

Ab Di, 24.03.26, 9.00 – 12.15 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 5

Alina Byelogurova

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

Ab Di, 28.04.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Irina Lapenko

Realschule, Raum C107

Ab Di, 13.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Sabine Thron

Haus der Begegnung, Raum 201 (2. Stock)

Ab Di, 24.03.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Merje Kraus / Inna Pirog

Realschule, Raum C110

Ab Di, 24.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Modul 6

Alina Byelogurova

Realschule, Raum C114

Ab Do, 23.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Orientierungskurs

Svitlana Ziskins

Realschule, Raum B313

Ab Mi, 28.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Orientierungskurs

Lucie Nothnagel

Haus der Begegnung Pfaffenhofen

Ab Do, 12.03.26, 8.30 – 11.45 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs – Orientierungskurs

Irina Lapenko

Realschule, Raum C107

Ab Mi, 18.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr



Berufsbezogene Sprachkurse B2

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

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

Berufsbezogener Sprachkurs Deutsch B2 mit Brückenelement

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

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

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

Dies gilt für

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

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

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

Deutsch Prüfungen

Deutsch Test A2 – Sprechen

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

Deutsch-Test für Zuwanderer

Prüfung Deutsch B1

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

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

Deutsch Prüfung TELC B1

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

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



Test „Leben in Deutschland“ oder „Einbürgerungstest“

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

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

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

Deutsch (ohne BAMF-Förderung)

Deutsch als Fremdsprache B2

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

Bettina Schnell

Realschule, Raum B214

■ **261A3224**

Mi, 04.02.26, 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 den Neueinstieg – Easy English Upgrade A1.1 (ab Lekt. 1)

Sie haben Englisch in der Schule gehabt? Das ist aber lange her. Nun wollen Sie die damals gelernten Kenntnisse wieder auffrischen? Dann sind Sie hier richtig!

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

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **261A3310**

Di, 24.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 120 € bei 5 – 6 Tn, 96 € bei 7-15 Tn

NEU! Englisch für Wiedereinsteiger*innen A1

Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus spielerischen Elementen, die das Lehrbuch ergänzen und bereichern. Don't worry, come in and have fun!

Ohne Kursbuch.

Dina Lesser

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7

■ **261A3301**

Mo, 19.01.26, 16.30 – 18.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 8 Tn

Englisch für den Wiedereinstieg – Easy English Upgrade A1.1 (ab Lekt. 3)

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

■ **261A3353**

Mi, 21.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Englisch A1 – Easy English Upgrade A1.1 (ab Lekt. 3)

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.

Bitte kaufen Sie: Easy English Upgrade A1.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 9783016226732)

Mareike Sedlmeier

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **261A3355**

Fr, 23.01.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn



English Conversation – Easy English A1.2 (ab Lekt. 3)

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

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

Dina Lesser

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A3357**
Di, 20.01.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Easy English Upgrade A1.2 (ab Lekt. 11)

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

Bruce MacDonald

Großer Seminarraum OG, Spitalstraße 7 ■ **261A3359**
Do, 22.01.26, 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 27.

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

Wenn Sie vor einiger Zeit schon einmal Englisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, sind Sie hier richtig. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Easy English Upgrade A2.1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122719-7) erst nach der ersten Kursstunde.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **261A3361**
Mo, 19.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

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

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

Mehrsa Vatanparast

Realschule, Raum B215 ■ **261A3363**
Mi, 21.01.26, 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 27.

A New Start – Refresher B1 (ab Lekt. 3)

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

Elke Roßnagel

Realschule, Raum C111 ■ **261A3365**
Mo, 02.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 12x, 96 € bei 7 – 15 Tn, 120 € 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 ■ **261A3367**
Do, 22.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

At your leisure B1 (ab Lekt. 9)

Weiterführung des Kurses 55+. Ein Kurs mit Spaß, Unterhaltung, immer stressfrei und angepasst an die Gruppe.

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

Elke Roßnagel

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **261A3369**
Mo, 02.02.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 12 x, 96 € bei 7 – 12 Tn, 120 € bei 5 – 6 Tn

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 and we will discuss these. No book needed.

Bettina Schnell

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A3372**
Do, 22.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



Englisch B2

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau B2 zu. Zum Einstieg sollten Sie bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe B1 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 27.

GO FOR IT! B2 (ab Lekt. 3)

Wir sind eine seit längerem bestehende Kursgruppe, die immer wieder Quereinsteiger aufnimmt. Wir sind noch am Anfang des im letzten Trimester neu begonnen Lehrwerks 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 Städler

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **261A3373**
Do, 29.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 x, 88 € bei 7 – 12 Tn, 110 € bei 5 – 6 Tn

Talk, talk, talk

Wie der Kurstitel sagt, wollen wir reden. Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug, Spotlight Zeitschrift 10-24.

Hilary Werner

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **261A3375**
Do, 15.01.26, 8.50 – 10.20 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Life Upper – Intermediate

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

Hilary Werner

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **261A3377**
Di, 13.01.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

English Conversation (B2)

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

Nicola Hayer

Haus der Begegnung, Raum 207 (2. Stock) ■ **261A3379**
Fr, 23.01.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 11 x, 88 € bei 7 – 15 Tn, 110 € 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) ■ **261A3381**
Mi, 28.01.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Conversational English

The course will discuss different topics in a relaxed atmosphere. Current news texts, small grammar exercises and song texts are also part of this course. You should have knowledge according to B2.

Adi Dehn

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **261A3383**
Mo, 02.02.26, 19.45 – 21.15 Uhr, 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7 – 15 Tn

Conversation late on Thursday Mornings

In this small group we talk about what is happening in Pfaffenhofen and the world, travelling, food, books, current events etc. No book required.

Monica Walzebock

Evang. Gemeindezentrum ■ **261A3385**
Do, 29.01.26, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 10 Tn

Englisch Aufbaustufe C1

Die folgenden Kurse steuern auf das Sprachniveau C1 zu. Zum Einstieg sollten Sie – soweit nichts anderes angegeben ist – bereits über Kenntnisse entsprechend der Stufe B2 verfügen. Lesen Sie bitte dazu die Beschreibung der Niveaustufen auf Seite 27.

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.

No coursebook required.

Sabina Probst

Realschule, Raum CK11 ■ **261A3387**
Mi, 04.02.26, 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

■ **261A3389**

Mo, 19.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Business English

NEU! Business English (B1) – online

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

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

Dr. Christoph Schiebel

Onlinekurs

■ **261A3390_O**

Mi, 21.01.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.

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. Wir behandeln an einem Vormittag die gängigsten sechs Zeiten des Englischen mit Regeln, Vergleichen und Übungen. Danach sind sie gegen die typisch deutschen Fehler gewappnet und können sich souveräner und präziser ausdrücken. Kein Material erforderlich, grundlegende Englischkenntnisse sollten vorhanden sein. Geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Stufe A2 – B1.

Mareike Sedlmeier

Realschule, Raum CK10

Kurs 1:

■ **253A3395**

Sa, 10.01.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 26 €

Kurs 2:

■ **261A3394**

Sa, 07.03.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 26 €

E-Mails auf Englisch schreiben A2/B1 – online

Lernen Sie, wie Sie eine E-Mail auf Englisch verfassen. Wie begrüßen Sie die Empfänger, wie verabschieden Sie sich? Sie haben in diesem Online-Training auch Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.

vhs-Online-Kooperation

■ **261A3399_O**

Sa, 17.01.26, 11.00 – 12.30 Uhr, 10 €



Raus aus dem Klassenzimmer!

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

Eine Sprache zu lernen ist mehr als nur Grammatik und Vokabeln pauken – daher wenden wir sie doch einfach bei einer Aktivität an, die vielen Spaß bereitet: Quizzen. Bei unserem Pubquiz versuchen die Ratenden (in Gruppen eingeteilt) Quizfragen zu (fast) jedem Thema zu beantworten – mal historische, mal geographische, mal über Promis und vielleicht auch zum Thema Weihnachten – und das in gemütlicher Pubatmosphäre. Ach ja, und dieses Mal auf Englisch und deutsch! Die Moderatorin ist Englischlehrerin, Pubquizfan und hat bereits einige Quizrunden moderiert. Mitmachen kann jeder, die Quizmasterin übersetzt auf Englisch und Deutsch!

Theresa Stumpf

The Corner House – Irish Bar & Beergarden Pfaffenhofen
Kosten: 3 € pro Person an der Abendkasse. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach kommen und mitmachen! Einlass im Corner House ab 17 Uhr, Beginn der Veranstaltung ist 20 Uhr. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Corner House Pfaffenhofen angeboten.

Termin 1: **253A3399_1**
Mi, 17.12.25, 20.00 – 22.00 Uhr

Termin 2: **261A3399_1**
Mi, 28.01.26, 20.00 – 22.00 Uhr

Termin 3: **261A3399_2**
Mi, 25.02.26, 20.00 – 22.00 Uhr

Termin 4: **261A3399_4**
Mi, 29.04.26, 20.00 – 22.00 Uhr

Französisch A1

Voyages neu A1 (ab Lekt. 7/8)

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

Gayane Brutyan

Realschule, Raum C108 **261A3401**
Mo, 19.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7-15 Tn

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

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie mit: Voyages neu A1 (Klett Verlag, ISBN 978-

312-529412-7) und 2 € für Kopien.

Renate Hofmann

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 **261A3403**
Di, 20.01.26, 9.15 – 10.45 Uhr, 12 x, 120 € bei 5 – 6 Tn, 96 € 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 27.

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. 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 **261A3405**
Di, 20.01.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – On y va! A2 (ab Lekt. 10)

Für alle, die am Vormittag Zeit und Lust haben, ihre Französischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. 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 **261A3407**
Mo, 19.01.26, 10.15 – 11.45 Uhr, 12 x, 120 € bei 5 – 6 Tn, 96 € bei 7 – 15 Tn

NEU! Lektürekurs Französisch Éric-Emmanuel Schmitt: Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran

Ce récit de l'écrivain franco-belge raconte la relation entre un épicier musulman et un adolescent juif dans le Paris des années 1960. Il a été publié dans plus de cinquante pays. Bitte bringen Sie mit: Éric-Emmanuel Schmitt, Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran, (Reclam, ISBN 978-3-15-009118-0).

Lisa Schmaus

Realschule, Raum C109 **261A3409**
Di, 13.01.26, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 10 Tn, 100 € 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 27.

Lust auf Französisch? (Vormittagskurs)

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

■ **261A3410**

Do, 22.01.26, 9.15 – 10.45 Uhr, 12 x, 120 € bei 5 – 6 Tn, 96 € 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! Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse (mind. gemäß Mittelstufe B1).

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

Sébastien Raguin

Realschule, Raum B204

■ **261A3411**

Mo, 02.02.26, 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 – Kompaktkurs in den Osterferien

Ein Kompaktkurs für „echte“ Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Mit viel Spaß und Einsatz üben wir in einer interaktiven Gruppe die erste Grammatik, den ersten Wortschatz und besonders das Sprechen miteinander – ohne Lehrbuch! Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus spielerischen Elementen, die das Lehrbuch ergänzen und bereichern. Bitte bringen Sie mit: Großes DIN A4-Heft, kleines Vokabelheft, Wörterbuch.

Dina Lesser

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **261A3501**

Mo, 30.03.26 bis Fr, 10.04.26, täglich 18.00 – 19.30 Uhr (außer an Feiertagen), 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7 – 8 Tn

Findet täglich werktags während der Osterferien statt.

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

Neu beginnender Anfängerkurs. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Italienischen: Wortschatz, Grammatik, Konversation. Gemeinsam werden wir in die italienische Kultur eintauchen und uns mit Alltagssituationen befassen. Dieser Kurs findet von Anfang an fast ausschließlich auf Italienisch statt (Italienisch-Italienisches Unterrichtskonzept). So lernen auch Anfänger*innen von Anfang an den Klang der Sprache kennen und werden zum Sprechen angeregt.

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

Alessia Vella

Onlinekurs

■ **261A3551_O**

Mo, 19.01.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

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

Fortsetzungskurs. Dieser Kurs findet von Anfang an fast ausschließlich auf Italienisch statt (Italienisch-Italienisches Unterrichtskonzept). Bitte legen Sie bereit: Dieci A1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7).

Alessia Vella

Onlinekurs

■ **261A3553_O**

Mi, 21.01.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

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

Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. 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

■ **261A3555**

Di, 20.01.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen – Dieci A1 (ab Lekt. 5)

Fortsetzung des Kurses für Menschen mit geringen Vorkenntnissen. 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

■ **261A3557**

Mo, 19.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



Lust auf Italienisch? – Espresso 1 (ab Lekt. 5/6)

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

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A3559**
Di, 20.01.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 8 Tn

Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 7/8)

Es ist nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen! In diesem Kurs wird der Fokus von Beginn an auf der freien Konversation liegen. Wir üben das Sprechen in kleinen Rollenspielen. Fortsetzung des Kurses vom letzten Semester, neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Angela Vece

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **261A3565**
Di, 10.02.26, 10.00 – 11.30 Uhr, 11 x, 110 € bei 5 – 6 Tn, 88,00 € bei 7 – 15 Tn

Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 8)

Es ist nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen! In diesem Kurs wird der Fokus von Beginn an auf der freien Konversation liegen. Wir üben das Sprechen in kleinen Rollenspielen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

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

Angela Vece

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG) ■ **261A3561**
Do, 12.02.26, 10.30 – 12.00 Uhr, 11 x, 110 € bei 5 – 6 Tn, 143 € bei 4 Tn

Geringe Vorkenntnisse – Italienisch A1 – Dieci A1 (ab Lekt. 9)

Gemeinsam lernen wir die Italienische Sprache weiter. 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 ■ **261A3563**
Di, 20.01.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 11)

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Italienischen: Wortschatz, Grammatik, Konversation. 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 ■ **261A3569**
Di, 03.02.26, 17.55 – 19.25 Uhr, 10 x 170 € bei 3 Tn, 130 € bei 4 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 27.

NEU! Italienisch für den Wiedereinstieg – Kompaktkurs in den Osterferien

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

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

Dina Lesser

Seminarraum OG, Spitalstr. 7 ■ **261A3510**
Mo, 30.03.26 bis Fr, 10.04.26, täglich 19.30 – 21.00 Uhr (außer an Feiertagen), 8 x, 80 € bei 5 – 6 Tn, 64 € bei 7 – 8 Tn
Findet täglich werktags während der Osterferien statt.

Italienisch grundlegende Kenntnisse A2 – Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 3/4)

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 2 (ISBN 978-3-19-225439-0), Kopierkosten 4 €.

Francesca Krammer-Keck

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A3571**
Mi, 21.01.26, 16.00 – 17.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



Italienisch für Fortgeschrittene – Con Piacere nuovo A2 (ab Lekt. 3/4)

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch „Con Piacere nuovo A2“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7) erst nach der ersten Kursstunde. Bitte mitbringen: 5 € Kopiergeld.

Francesca Krammer-Keck

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 261A3573

Do, 22.01.26, 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. 8/9) – online

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

Sabrina Capobianco

Online-Kurs

■ 261A3575_O

Di, 24.02.26, 19.35 – 21.05 Uhr, 12 x, 96 € bei 7 – 10 Tn, 120 € bei 5 – 6 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 o. ähnliches. Zugleich wiederholen und festigen wir Lektionen/Teile vom Lehrbuch Nuovo Espresso 2. Immer aktuell und den Bedürfnissen der Gruppe abgestimmt.

Quindi, se non ADESSO, quando? Ti aspetto!

Das Lehrwerk/Zeitschrift wird in der ersten Kursstunde vorgestellt.

Maria Rosaria Castaldi

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A3577

Mo, 19.01.26, 12.30 – 14.00 Uhr, 10 x 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 15 Tn

Italienisch A2 – leichte Konversation am Abend

Wir sprechen viel Italienisch und nutzen das Buch als Themen-Inspiration.

Angela Vece

Realschule, Raum B212

■ 261A3581

Mo, 23.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 x, 150 € bei 5 – 6 Tn, 120 € 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 27.

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

■ 261A3583

Mi, 21.01.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5-6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Conversazione Facile

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Angela Vece

Haus der Begegnung, Raum 003 (EG)

■ 261A3587

Di, 10.02.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 11 x, 187 € bei 3 Tn, 143 € bei 4 Tn

Conversazione italiana

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

Silvana Rosaria Sciacca

Realschule, Raum C109

■ 261A3589

Mi, 21.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 8 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Italienische Grammatik

Italienisch intensiv – Pronomen – online

vhs-Online-Kooperation

■ 261A3591_O

Sa, 17.01.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 2 x, 48 €

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

vhs-Online-Kooperation

■ 261A3592_O

Fr, 23.01.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €



Italienisch intensiv – Zeiten: Futuro e Condizionale – online Come e quando?

vhs-Online-Kooperation ■ **261A3593_O**
Fr, 30.01.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x, 48 €

Italienisch intensiv – Pronomen – online Verben mit Fallwechsel Deutsch-Italienisch

vhs-Online-Kooperation ■ **261A3594_O**
Sa, 31.01.26, 15.00 – 17.00 Uhr, 16 €

Italienisch intensiv – Aussprache – online

vhs-Online-Kooperation ■ **261A3595_O**
Di, 03.02.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 16 €

Italienisch intensiv – essere oder esserci – online

Wie sagen wir es richtig?
vhs-Online-Kooperation ■ **261A3596_O**
Di, 10.02.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 16 €

Italienisch intensiv – essere oder stare – online

Wie sagen wir es richtig?
vhs-Online-Kooperation ■ **261A3597_O**
Di, 17.02.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 16 €

Spanisch A1

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

Ein neuer Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch Perspectivas contigo A1 (ISBN 978-3-06-120933-9, Cornelsen Verlag) erst nach der ersten Kursstunde.

Mario Diaz Gavier ■ **261A3602**
Realschule, Raum C108
Di, 20.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

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

Dieser Kurs besteht aus sechs Unterrichtseinheiten zu je 180 Minuten mit Fokus auf Alltagssituationen (sich vorstellen, nach dem Weg fragen, Unterkunft buchen, einkaufen, usw.) – die Teilnehmende erwerben binnen kurzer Zeit eine Grundlage der spanischen Sprache. Informationen zum Kursbuch finden Sie online.

Mario Diaz Gavier ■ **261A3603**
Realschule, Raum C113
Sa, 28.02.26, 10.00 – 13.15 Uhr (15 Minuten Pause), 6 x, 120 € bei 5 – 6 Tn, 96 € bei 7 – 15 Tn

Spanisch geringe Vorkenntnisse – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 3/4)

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

Carolina Perales ■ **261A3604**
Realschule, Raum C113
Mi, 21.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 3)

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

Mario Diaz Gavier ■ **261A3606**
Seminarraum OG, Spitalstr. 7
Mi, 21.01.26, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen – Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 6)

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

Mario Diaz Gavier ■ **261A3608**
Realschule, Raum B202
Mo, 19.01.26, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 10/11)

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

Carolina Perales ■ **261A3610**
Realschule, Raum C113
Mo, 19.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



Spanisch A2

Perspectivas ¡Ya! A2 (ab Lekt. 11)

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

■ **261A3620**

Di, 20.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Spanisch B1/B2

Español conversación/gramática (B1/B2)

Für Teilnehmende die bereits über Kenntnissen entsprechend der Niveaustufe B1 verfügen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Hörverstehen.

Bitte bringen Sie mit: 5 € für Kopien.

Yolanda Böhm

Realschule, Raum C106

■ **261A3631**

Mo, 19.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x 130 € bei 4 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

Spanisch C1

Conversación en español – Spanisch C1

¿Quieren practicar su español de una manera interesante, fácil y amena? Los invito entonces a hablar conmigo de toda clase de temas. En este curso de nivel avanzado vamos a

practicar una buena base de gramática, ampliaremos nuestro vocabulario leyendo artículos interesantes de revistas y periódicos actuales. Así como mejoraremos nuestro oído escuchando canciones y audiolibros. Voraussetzung: Mindestens Vorkenntnisse entsprechend der Mittelstufe B2. Bitte bringen Sie mit: 5 € für Kopien.

Yolanda Böhm

Realschule, Raum C106

■ **261A3641**

Mo, 19.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Chinesisch

NEU! Chinesisch für Anfänger*innen Chinesisch durch Kunst und Kultur erleben

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden einfache chinesische Ausdrücke und Redewendungen für den Alltag. Gleichzeitig vermittelt der Kurs spannende Einblicke in die chinesische Kultur, Kunst und Lebensweise. Jede Unterrichtseinheit verbindet Sprachlernen mit einem kulturellen Thema – von traditionellen Festen über Esskultur bis hin zu Kalligraphie, Malerei, Unterwegs, Einkaufen, usw. So wird Sprache lebendig und in Ihrem kulturellen Kontext erfahrbar. Ohne Lehrbuch, bitte bringen Sie mit: 5 € für Kopien.

Xiaoling Dong

Realschule, Raum B209

■ **261A3701**

Mi, 21.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

NEU! Japanisch für Anfänger*innen

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Aiko Polster

Realschule, Raum C110

■ **261A3700**

Di, 27.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn



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/>



Kroatisch

NEU! Kroatisch/Bosnisch/Serbisch für Anfängerinnen und Anfänger

In diesem Kurs erhalten Sie das notwendige sprachliche Grundwissen, um sich in verschiedenen Alltagssituationen verständigen zu können – und zwar nicht nur in Kroatien, sondern in ganz Ex-Jugoslawien. Anmelden lohnt sich! Herzlich Willkommen – „Dobro dosli“!
Bitte kaufen Sie den PONS-Reisesprachführer Kroatisch (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-518145-8) erst nach der ersten Kursstunde. Bitte mitbringen: 3 € Kopierkosten.

Faruk Hot

Realschule, Raum C106

■ **261A3702**

Mi, 21.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn

Kroatisch mit „Nema problema Band 1“ (ab Lekt. 10)

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmende, die Ihre solide Kenntnisse erweitern möchten sind auch herzlich willkommen.

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

Faruk Hot

Realschule, Raum C106

■ **261A3703**

Mi, 21.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 130 € bei 4 Tn, 100 € 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 sapientiales) genannt werden. Dieser Anfängerkurs ist gedacht für alle, die immer schon einmal Latein lernen wollten... online weiterlesen. Bei Fragen können Sie sich auch gerne an den Dozenten wenden: Tel. 08441 7974041. Bitte mitbringen: „Lerne Latein mit der Bibel!“ (ISBN 978-3-643-14591-8).

Dieter Kleiss

Realschule, Raum C109

■ **261A3705**

Do, 05.02.26, 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... 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

■ **261A3706**

Do, 05.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x, 120 € bei 5 – 6 Tn, 156 € bei 4 Tn

Russisch

Russisch – 11. Semester

Fortsetzung des Kurses auf Niveau A1. Bitte bringen Sie mit: Russisch mit System (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-80443-4).

Tatjana Vavruk

Realschule, Raum C106

■ **261A3710**

Di, 13.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x (kein Termin am 24.2.), 100 € bei 5 – 6 Tn, 80 € bei 7 – 12 Tn

Russisch mit System (Fortgeschrittene)

Fortsetzung des Kurses auf Niveau A2. Bitte bringen Sie mit: Russisch mit System (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-80443-4).

Tatjana Vavruk

Realschule, Raum B209

■ **261A3711**

Mo, 12.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x (kein Termin am 23.2.), 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 altehrwürdigen Sprache nähern und uns in die geistig-religiöse Welt Indiens vertiefen. Für diesen Lektüre-Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, die Beherrschung der Devanagari-Schrift wird nicht vorausgesetzt... online weiterlesen. 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

■ **261A3712**

Mo, 19.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x, 156 € bei 4 Tn, 120 € bei 5 – 6 Tn



Gesundheit

vhs macht
gesünder!





vhs macht gesünder!

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

Medizinische Themen & Naturheilkunde

Lernen Sie von den Geheimnissen der Hundertjährigen – online

Es gibt Regionen der Erde, die sogenannten Blue Zones, in denen Menschen bei bester Gesundheit und mit klarem Kopf sehr alt werden. Was ist ihr Geheimnis... online weiterlesen.

vhs-Online-Kooperation

■ 261A4001_O

Do, 22.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Japanisches Heilströmen im Winter

Stärke durch das Anwenden einfacher Selbsthilfesequenzen, passend zum Winter, die mit dem Element Wasser verbundenen Organ- und Funktionsströme für Blase, Nieren, Ohren, Zähne, Knochen sowie unterer Rücken, Knie und Füße. Dabei können Beschwerden in diesen Bereichen harmonisiert und Verspannungen gelöst werden... weitere Hinweise und Material online.

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

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A4002

Sa, 31.01.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 20 €

Ein Überblick über die Telemedizin – Chancen und Herausforderungen – online

vhs-Online-Kooperation

■ 261A4005_O

Do, 05.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Darmgesundheit und Stoffwechsel – Entgiften in der Fastenzeit.

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. Kann uns eine Entgiftung helfen? Lernen Sie den Folgen schlechter Ernährung, von Schadstoffen, anderen Umweltgiften entgegenwirken können... online weiterlesen.

Christian Brandl, Ernährungsberater

Realschule, Raum C112

Kurs 1:

■ 261A4007

Mi, 11.02.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Kurs 2:

■ 261A4019

Mi, 29.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €

Selbstheilung und Abwehrkräfte stärken mit Akupressur

Aus der chinesischen Hausapotheke: Erfahren Sie, wie Sie mit Akupressur alltägliche Beschwerden lindern können – von Kopfschmerzen, Erkältung und Müdigkeit über Schlafstörungen und Verspannungen bis hin zu hohem Blutdruck. Im Seminar lernen Sie bewährte Druckpunkte, Massagegriffe, Atemtechniken und das Moxen (Wärmen mit Kräutern) kennen... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A4009

Sa, 14.02.26, So, 15.02.26, jeweils 09.00 – 12.00 Uhr, 49 €

NEU! Soziale Gesundheit: Schlüssel zu Gesundheit und langem Leben Interaktiver Vortrag

Das Bedürfnis dazuzugehören ist ein menschliches Grundbedürfnis, vergleichbar mit Hunger und Durst. Tatsächlich empfinden wir Einsamkeit und soziale Isolation als Schmerzen. Studien belegen, dass andauernde Einsamkeit Stress und damit Krankheiten erzeugt und unsere Lebenszeit verkürzt. In diesem Vortrag schauen wir uns die Voraussetzungen für das Erleben von Verbundenheit und dessen gesundheitlichen Vorteilen an.

Renate Wätzel, Dipl. Psychologin

Realschule, Raum C114

■ 261A1317

Mi, 04.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 €





Erste Hilfe bei Kindernotfällen (0 – 6 Jahre)

Dieses Training für Eltern und Großeltern bündelt alles Wichtige damit Sie erste Hilfe leisten können, bis der Rettungsdienst kommt. Wir besprechen und üben das richtige Vorgehen bei Atemnot, Krampfanfällen, schnell aufflammendem Fieber, Stürzen auf den Kopf, Quetschungen, Prellungen und Verbrennungen. Auch was bei Vergiftungen zu tun ist und welche speziellen Anlaufstellen es gibt werden wir schildern. Die Herz-Lungen-Wiederbelebung beim Säugling und Kleinkind werden wir praktisch üben... weitere Hinweise und Material online.

Daniela Kleinhans, Notfallsanitäterin/Tobias Kleinhans, Rettungssanitäter, Erste-Hilfe-Ausbilder

Realschule, Raum CK10

■ 261A4011

Do, 05.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 42 € inkl. Skript.

Senioren am Steuer – Tipps fürs Autofahren im Alter

Viele Seniorinnen und Senioren sind erfahrene und verantwortungsbewusste Autofahrer. Doch mit den Jahren verändern sich Sehen, Hören und Reaktionsfähigkeit – bei jedem Menschen in unterschiedlichem Tempo.

Wer auch im Alter sicher unterwegs sein möchte, kann einiges tun, um fit fürs Fahren zu bleiben. Dr. med. Peter Grein, Chefarzt der Neurologie, Stroke Unit und Geriatrie an der Ilmtalklinik Pfaffenhofen, gibt wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Fahrtüchtigkeit erhalten und rechtzeitig erkennen, wann es sinnvoll ist, Unterstützung in Anspruch zu nehmen... online weiterlesen.

Dr. med. Peter Grein

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

■ 261A4015

Mi, 11.03.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 €



Entspannung & Meditation

NEU! Ätherische Öle richtig anwenden – Vom Duft zur Wirkung

Ein Tropfen Lavendel, ein Hauch Zitrone – und schon liegt Wohlbefinden in der Luft. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie ätherische Öle gezielt einsetzen können, um Körper und Seele in Balance zu bringen. Ob zur Stärkung des Immunsystems, zur Linderung von Allergiebeschwerden oder für einen erholsamen Schlaf – die Kraft der Natur kann auf vielfältige Weise unterstützen... weitere Hinweise und Material online.

Jenny Seeck

Realschule, Raum C106

■ 261A4016

Sa, 18.04.26, 9.00 – 11.00 Uhr, 23 € inkl. Materialkosten.

NEU! Duftend durch die Wechseljahre – mit Humor und Gelassenheit

Hormone in Aufruhr? Wir bleiben cool! ist das Motto des Kurses. Die Wechseljahre sind ein ganz besonderer Lebensabschnitt – manchmal herausfordernd, manchmal aufwühlend, aber auch voller Chancen für einen neuen Blick auf sich selbst. Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen können das Gleichgewicht leicht ins Wanken bringen. Entdecken Sie, wie ätherische Öle sanft Körper und Seele unterstützen können... weitere Informationen und Material online.

Jenny Seeck

Realschule, Raum C106

■ 261A4017

Sa, 21.03.26, 9.00 – 11.00 Uhr, 23 € inkl. Materialkosten.

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, stärkst dein inneres Gleichgewicht und tankst neue Energie...online weiterlesen

inFORM GmbH / Sylvia Spaude, Mental Health Coach, Entspannungstrainerin und Wellness-Masseurin
inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio,
Raiffeisenstraße 30

■ 261A4105

Di, 20.01.26, 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. Kein Kurs am 17.02.26.

Renate Oefe

Heilpraktikerin

Trad. Chinesische Medizin (TCM)

Nahrungsmittelallergie- und Medikamententests

Elektroakupunktur nach Voll, Fußreflexzonenmassage

Biochemie nach Dr. Schüssler

Türltorstr. 31, 85276 Pfaffenhofen

Tel. 08441/277143

Mobil 0151/56153806

www.naturheilpraxis-oefe.jimdo.com



Klangvolle Stärkung der Gesundheit

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

Gabriele Friedl

Pfarrheim Pfaffenhofen, Raum St. Hildegard

Kurs 1:

Mi, 04.03.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x, 31 €

■ 261A4108

Kurs 2:

Mi, 04.03.26, 19.40 – 20.40 Uhr, 4 x, 31 €

■ 261A4109

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

So, 08.03.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 11 €

■ 261A1315

Entspannt ins Wochenende

Lassen Sie die Woche in Ruhe ausklingen und starten Sie entspannt ins Wochenende! In diesem Kurs finden Körper und Geist zur Balance – mit sanften Bewegungen, wohltuenden Dehnungen und einfachen Achtsamkeitsübungen. Elemente aus Yoga und Qi Gong, der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training sowie verschiedene Meditations- und Atemtechniken helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen... weitere Hinweise und Material online.

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

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 14.03.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 20 €

■ 261A4110

Yoga

Yoga trifft Entspannung

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

Ursula Grimm, Yoga-Trainerin, Psychologische Beraterin und Entspannungstherapeutin

Realschule, Gymnastikraum CK15

Do, 22.01.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 8 x, 69 €

■ 261A4111

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.

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

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio,

Raiffeisenstraße 30

Di, 20.01.26, 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. Kein Kurs am 17.02.26.

■ 261A4112

NEU! Hatha Yoga für Ein- und Wiedereinsteiger

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

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

Monika Ott, zert. Yogalehrerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Kurs 1:

Mi, 21.01.26, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x, 82 €

■ 261A4113

Kurs 2:

Fr, 23.01.26, 17.30 – 18.45 Uhr, 10 x, 82 €

■ 261A4114



LU JONG am Samstag – Zeit für eine Auszeit!

An diesem Tag wollen wir bewusst den eigenen Körper spüren. Dabei hilft uns Lu Jong, auch tibetisches Heilyoga genannt. Durch die speziellen Übungen, Atemtechniken und Schulung der Körperwahrnehmung verbessern wir unsere Beweglichkeit und die innere Sensibilität... weitere Hinweise und Material online.

Andrea Christl

Realschule, Gymnastikraum CK15

Sa, 24.01.26, 9.00 – 12.00 Uhr 19 €

■ 261A4115

Kundalini Yoga – starke Nerven und innere Ruhe

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche, körperliche Praxis, dessen Ursprünge knapp 5000 Jahre ins alte Indien zurückreichen. Es werden vor allem das Drüsen- und Nervensystem aktiviert und die Wirbelsäule flexibel gehalten. Durch die Kombination aus Atemtechniken, Körperhaltungen, Mantras und Meditationen werden Energiezentren aktiviert und eine tiefe innere Ruhe erschaffen... vollständige Kursbeschreibung u. Material online.

Susanne Seidl, Heilpraktikerin

Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1, Turnhalle

Mo, 19.01.26, 19.10 – 20.25 Uhr, 10 x, 77 €

Nicht für Schwangere

■ 26184-416

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... weitere Hinweise und Material online.

Maria Neukäufer

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mo, 19.01.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 10 x, 100 €

■ 261A4126

Yoga am Abend – Atmung, Entspannung und Körpergefühl

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

Daniela Biechele-Weiß, Yoga-Trainerin

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mo, 19.01.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 66 €

■ 261A4127

Yoga am Morgen – Entspannung und Ausgeglichenheit

Tanken Sie neue Energie und Gelassenheit mit sanften aber wirkungsvollen yogischen Körper- und Atemübungen und genießen Sie im Kurs Ihre Auszeit vom Alltag. Die Bewegungen und der aufmerksame, liebevolle Umgang mit sich selbst machen uns flexibler, stärker und lockerer – nicht nur in körperlicher Hinsicht. Die vielfältigen Entspannungsübungen lassen sich auch bei Ihnen zu Hause mühelos integrieren... weitere Hinweise und Material online.

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

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Di, 03.02.26, 10.10 – 11.40 Uhr, 12 x, 120 €

■ 261A4144

NEU! Stuhl-Yoga – Sitzbalance Yoga für Körper und Geist

Entdecken Sie die sanfte Kraft von Yoga – ganz bequem auf dem Stuhl! Lernen Sie mit einfachen Yoga-Übungen Ihre Beweglichkeit zu steigern, Verspannungen zu lösen und innere Ruhe zu finden. Ideal für Alle die viel Zeit im Sitzen verbringen und Gelenkproblemen vorbeugen möchten. Besonders geeignet für Senioren oder auch Rollstuhlfahrer. Wir kombinieren Dehnungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, so dass Sie gestärkt und entspannt in den Alltag zurückkehren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme, lockere Kleidung tragen, Getränk mitbringen.

Jenny Seeck

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Do, 29.01.26, 10.45 – 11.45 Uhr, 10 x, 66 €

■ 261A4155

Qi Gong – Tai Chi

NEU! Qi Gong und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

In diesem Kurs verbinden wir die Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit sanften Qi-Gong-Übungen. Durch achtsame Bewegung, Atmung und kurze Theorieeinheiten lernen Sie, wie Sie Ihre Energie (Qi) harmonisieren, Stress abbauen und das Wohlbefinden im Alltag stärken können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich... weitere Hinweise und Material online.

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

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Mi, 21.01.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 12 x, 120 €

■ 261A4156



Qi Gong für Fortgeschrittene

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

Karin Sedlmeier, Qi Gong-Lehrerin und Stressberaterin
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A4158**

Di, 20.01.26, 8.45 – 10.00 Uhr, 10 x, 90 €

Meditativer Tanz – Bewegung aus dem Inneren

Einer der möglichen Ursprünge des Chi Gong des alten Chinas war der Rituelle Tanz. So wurde es überliefert. Diesem archaischen Bewegungsansatz wird hier nachgeforscht, mit einführenden Klängen und individuellen kreativen Bewegungen aus dem Inneren. Grundlage sind die ruhigen fließenden Abläufe des Chi Gong, die in Verbindung mit dem Atem und der erhöhten Wahrnehmung innere Harmonie schaffen... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A4168**

Sa, 24.01.26, 9.00 – 14.00 Uhr,

So, 25.01.26, 9.00 – 14.00 Uhr, 79 €

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. Gelenke werden entlastet, innere Muskulatur aufgebaut, Sehnen werden geschmeidiger... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A4170**

Fr, 06.02.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 9 x, 104 €

Qi Gong für Alle

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

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A4172**

Fr, 06.02.26, 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. Gelenke werden entlastet, innere Muskulatur aufgebaut, Sehnen werden geschmeidiger... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong
Haus der Begegnung, Raum 005 (EG) ■ **261A4175**

Do, 05.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x, 117 €

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

Ständig verspannt? Mental unter Strom? Dieser Anfängerkurs nutzt Bewegungsprinzipien aus der chinesischen Kampfkunst für modernes Gesundheitstraining. Lerne, wie du Körperstabilität, Beweglichkeit und mentale Klarheit nachhaltig aufbaust – perfekt als intelligenter Ausgleich zu einseitigen Belastungen im Alltag... weitere Hinweise und Material online.

Omkara R. Große-Brauckmann
Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A4179**

Sa, 10.05.25 und So, 11.05.25, jeweils 9.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 15.30 Uhr. Preis ohne Krankenkassenzuschuss: 160 € Dieser Kurs ist Erstattungsfähig und kann bis zu 90 % bezuschusst werden.

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. Ziel des Kurses ist es, dass Sie lernen ein kontinuierliches Training in Ihren Alltag zu integrieren und schädliche Belastungen zu erkennen und zu meiden... online weiterlesen.

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

Irmgard Hillisch, Beckenbodentrainerin
Realschule, Gymnastikraum CK15 ■ **261A4180**

Kurs 1:
Di, 20.01.26, 15.30 – 17.00 Uhr, 6 x, 66 €

Kurs 2:
Di, 20.01.26, 17.15 – 18.45 Uhr, 6 x, 66 € ■ **261A4181**

Kurs 3:
Di, 20.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x, 66 € ■ **261A4182**



Meditativer Tanz Tanz & Bewegung

The Wave – Tanz- und Bewegungs- meditation – 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. Die musikalische Welle beginnt zart und verspielt, steigert sich dann spürbar, wird klarer und strukturierter bis sie ganz am Wellenkamm bricht, um dann lyrisch wieder abzubauen. Bei vielen Menschen weckt die WAVE ein Meer an Lebensfreude und Energie! ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Katharina Meier, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Schnupperworkshop: ■ **261A4565**

Realschule, Gymnastikraum CK15

Sa, 28.02.26, 9.30 – 11.00 Uhr, 11 €

Wer nach dem Schnuppern Lust auf mehr hat, kann direkt ab 05.03.26 im anschließenden Kurs durchstarten.

The Wave Kurs: ■ **261A4565**

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

Do, 05.03.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 4 x 44 €

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 ■ **261A4184**

Do, 12.02.26, Do, 05.03.26, Do, 16.04.26, Do, 07.05.26, Do,

18.06.26, Do, 09.07.26, jeweils 20.00 – 21.15 Uhr, 48 €

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! Lernen sie mit einfachen Mitteln zu Hause Gemüse zu fermentieren. Der Fokus liegt auf einem beliebten 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. Schüsseln, Reibe und Wachtuch als Unterlage für die Arbeitsfläche

Heike Astrid Fuß, Heilpraktikerin u. Ernährungsberaterin

Realschule, Raum C112

■ **261A4210**

Mo, 02.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 2 x, 45 € inkl. Materialkosten.

Kosmetik & Pflege

Schminkkurs – Tagesmakeup

Schnell, einfach, frisch und schön soll es aussehen – ich zeige Ihnen wie es geht! Unter der Anleitung einer erfahrenen Visagistin und Makeup Stylistin schminken Sie Schritt für Schritt ein schnelles Tagesmakeup, das zu jedem passt. Freuen Sie sich auf einen tollen Austausch, einfache Tipps, die Sie gut umsetzen.....vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **261A4302**

Mo, 30.03.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 46 €, inkl. 18 € Material
Kleingruppe max. 6 TN

Schminkkurs – Makeup Ü50

Sie wünschen sich ein frisches, schnelles, tolles und altersgerechtes Makeup? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In diesem Kurs gebe ich Frauen reiferen Alters einfache Tipps und Tricks, wie Sie Gesichts- und Augenform optisch perfektionieren. Der Kurs beinhaltet einen Blitz-Exkurs in die Gesichtspflege...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **261A4303**

Sa, 24.01.26, 10.00 – 12.00 Uhr, 46 €, inkl. 18 € Material
Kleingruppe max. 6 TN



PETER SAMMETINGER
NATURHEILPRAXIS
Für Osteopathie & Naturheilkunde



25 JAHRE IM DIENSTE DER GESUNDHEIT
Individuell – Natürlich – Handgemacht

PETER SAMMETINGER
HEILPRAKTIKER

Am Schmiedberg 8
85276 Pfaffenhofen

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

info@sammetinger.eu | www.sammetinger.eu



NEU! Schminkworkshop – frisch in den Frühling mit Contouring

Sicherlich haben Sie in sozialen Netzwerken viel über das Contouring gesehen – das ist das mit den vielen Strichen im Gesicht! Lassen sie uns gemeinsam Ihre Gesichtsform optisch perfektionieren! Mit der Anleitung einer erfahrenen Visagistin und Makeup Stylistin betonen Sie mit dunklen und hellen Akzenten Ihre Vorzüge und können Problemzonen kaschieren...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Martina Oral, Visagistin & Makeup-Stylistin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A4304

Sa, 25.04.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 53 €, inkl. 18 € Material

Kleingruppe max. 6 TN

NEU! Gua Sha Stein Massage

Das traditionelle Schönheitsritual neu entdecken!

Gönn dir eine kleine Auszeit und bring deine Haut zum Strahlen! In diesem Workshop erlebst du die entspannende und revitalisierende Wirkung der Gua Sha Massage. Ein Schönheitsritual, das seit Jahrhunderten für natürliche Frische und jugendliche Ausstrahlung sorgt.

Mit sanften, fließenden Bewegungen lernst du, wie du Lymphfluss und Durchblutung aktivierst, Schwellungen reduzierst und feine Linien milderst. Deine Haut wirkt danach sichtbar glatter, praller und lebendiger – mit einem frischen, gesunden Glow. Zum Abschluss verwöhnen wir die Haut mit einer pflegenden Anwendung, die den Lifting-Effekt noch verstärkt. Bitte zieh dir etwas Weites und Ausgeschnittenes an, damit du auch Nacken, Hals und Dekolleté massieren kannst.“

Ideal für alle, die sich selbst und ihrer Haut etwas Gutes tun möchten.

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

Magdalena Stania

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Kurs 1:

■ 261A4310

Di, 27.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 28 €, inkl. 10 € Material

Kleingruppe max. 6 TN

Kurse 2:

■ 261A4311

Fr, 20.03.26, 17.00 – 18.30 Uhr 28 €, inkl. 10 € Material

Kleingruppe max. 6 TN

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 Grapefruit Öl. Warme Augenkompressen mit Lavendöl, Gesichtsdampfbad...vollständige Kursbeschreibung u. Material online.

Daniela Hoffmann

Realschule, Raum CK12

■ 261A4352

Fr, 06.02.26, 9.30 – 11.00 Uhr 29 €, inkl. Material

Gymnastik & Bewegt

Gesundheitsgymnastik

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

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

Viola Baier

Pfarrheim Niederscheyern

Kurs 1:

■ 261A4402

Mo, 26.01.26, 15.30 – 16.30 Uhr, 11 x, 77 €

Kurs 2:

■ 261A4403

Mo, 26.01.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 11 x, 77 €

NEU! Fit und bewegt mit 50+

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Ganna Maslivets

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A4400

Di, 20.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 65 €

Gesunder Rücken

Rücken Workout

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

Victoria Peneva

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio,
Raiffeisenstraße 30

■ 261A4414

Fr, 23.01.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x, 70 €



Rücken FIT – Fitness für Frauen

Dieses Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf der Rücken- und Bauchmuskulatur ist ein Geheimitipp! Muskeln und Gelenke werden aktiviert und gekräftigt. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte intensiviert den Trainingseffekt ... online weiterlesen

Ingrid Andre

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

■ 261A4479_1

Do, 22.01.26, 17.00 – 17.50 Uhr, 10 x, 70 €

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

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

Sybille Strobl

Pfarrheim Fömbach

Kurs 1:

■ 261A4405

Di, 27.01.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 2:

■ 261A4406

Di, 27.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 3:

■ 261A4407

Di, 27.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 4:

■ 261A4408

Mi, 28.01.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 5:

■ 261A4409

Do, 29.01.26, 10.30 – 11.30 Uhr, 11 x, 65 €

Kurs 6:

■ 261A4410

Do, 29.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x, 65 €

Wirbelsäulengymnastik

Fortsetzungskurs, nur noch wenige Plätze frei.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen!

Rainer Graßl

Montessori-Schule Turnhalle, Pettenkoferstraße 3, Pfaffenhofen

■ 261A4412

Mi, 21.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 x, 85 €

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.

Vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40.

■ 261A4413_H

Sa, 25.04.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

Knirschen, Knacken, Kauen rund um Kopf und Kiefer – Feldenkrais-Hybridkurs

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...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Larissa Hein, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

1. Obergeschoss, Ingolstädter Str. 40.

Workshop Teil 3:

■ 261A4420_H

Sa, 28.02.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

Workshop Teil 4:

■ 261A4421_H

Sa, 21.03.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 48 €

Die Teilnahme an den anderen Workshops ist keine Voraussetzung, da die Themen unterschiedlich gewählt werden.

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



Zumba

Zumba®

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

Bitte mitbringen: Saubere Turnschuhe, kleines Handtuch.

Zumba 1: **261A4437**

Renate Langer

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstraße 30
Di, 20.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kein Kurs am 17.02.26.

Zumba 2: **261A4438**

Renate Langer

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstraße 30
Do, 22.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Zumba 3: **261A4439**

Beatrice Kistler

Realschule, Gymnastikraum CK15 Mi, 21.01.26, 18.15 – 19.15
Uhr, 9 x, 54 €

Pilates

Pilates – Kraft aus der Mitte

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

Jutta Gunther

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 **261A4447**
Do, 22.01.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 70 €

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. ...online weiterlesen.

Viola Baier

vhs-Online-Kurs _ Livestream **261A4448_O**
Fr, 27.02.26, 19.00 – 19.50 Uhr, 8 x, 56 €

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...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Kathrin-Jennifer Rau

Realschule, Gymnastikraum CK15 **261A4449**

Mi, 21.01.26, 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...Materialliste u. vollständige Kursbeschreibung online.

Kathrin-Jennifer Rau

Realschule, Gymnastikraum CK15 **261A4450**

Mi, 21.01.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 105 €

Fit & Fun

Fit for fun mit Rainer

Spaß und Freude an der Bewegung, verstärkte Kraft und bessere Kondition durch kreative Gymnastik... online weiterlesen.

Rainer Graßl

Live Online Kurs: **261A4451_O**

Mo, 19.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 x, 75 €

Präsenz Kurs: **261A4452**

Montessori-Schule Turnhalle, Pettenkoferstraße 3, Pfaffenhofen Mi, 21.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 14 x, 85 €

Fit-Fun-Fetzig

Effektive Fettschmelzer-Gymnastik bei fetziger Musik mit Spaßfaktor. Der Mix aus Aerobic-Elementen und Muskeltraining ... online weiterlesen.

Barbara Solyom-Türk

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle **261A4454**

Kurs 1: **261A4454**
Di, 19.01.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 15 x, 90 €

Kurs 2: **261A4455**

Di, 20.01.26, 18.30 – 19.45 Uhr, 15 x, 90 €



Workout & Bewegung

NEU! Deep Energy – Ganzkörpertraining für Körper & Geist

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

Erlebe, wie Training nicht nur deinen Körper stärkt, sondern auch deine innere Balance. Kraftvoll, motivierend und mit Spaß an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Ganna Maslivets

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A4401

Di, 20.01.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 65 €

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... online weiterlesen

Viola Baier

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

Kurs 1:

■ 261A4456

Do, 22.01.26, 18.00 – 18.50 Uhr, 12 x 108 €

Kurs 2:

■ 261A4457

Do, 16.04.26, 18.00 – 18.50 Uhr, 12 x 108 €

NEU! Fitness und Tanz – für Frauen

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

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

Michaela Schock / Simona Riehs

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

■ 261A4458

Di, 20.01.26, 18.00 – 18.50 Uhr, 10 x, 70 €

NEU! Power-Up your Core! – für Frauen

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

Michaela Khamassi

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

■ 261A4459

Mi, 21.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 70 €

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 ...online weiterlesen.

Viola Baier

vhs-Online-Kurs _ Livestream

■ 261A4462_O

Mo, 19.01.26, 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 Fahrtweg, großen Zeitaufwand oder Betreuungsnot...online weiterlesen.

Startlive: Mo. 26.01.26 und Abschlusslive: Fr. 13.02.26 jeweils 19 Uhr

Viola Baier

Onlinekurs 1:

■ 261A4464_O

Mo, 26.01.26, 19.00 – 19.20 Uhr, 2 x, 48 €, plus 9 Workout-Videos

Onlinekurs 2:

■ 261A4465_O

Mo, 20.04.26, 19.00 – 19.20 Uhr, 2 x, 48 €, plus 9 Workout-Videos

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

Kick' Dich ins Wochenende! Dieses Ganzkörper-Workout ist ein Geheimtipp für sportliches Glück!

Angi Rieper

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

■ 261A4466_1

Fr, 23.01.26, 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... online weiterlesen.

Viola Baier

Onlinekurs 1:

■ 261A4467_O

Mo, 02.03.26, 19.00 – 19.20 Uhr, 8 x, 48 €

Onlinekurs 2:

■ 261A4468_O

Mo, 13.04.26, 19.00 – 19.20 Uhr, 8 x, 48 €



Move & Relax: – Hybridkurs

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

Viola Baier

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

Kurs 1: **261A4470_H**
Do, 22.01.26, 9.00 – 9.50 Uhr, 12 x, 108 €

Kurs 2: **261A4471_H**
Do, 16.04.26, 9.00 – 9.50 Uhr, 12 x, 108 €

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, Fitness für Frauen, Adolf-Rebl-Straße 31
261A4479

Do, 22.01.26, 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.

N.N.

bellissima, Fitness für Frauen, Adolf-Rebl-Straße 31
261A4479_3

Di, 20.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Indoorcycling

Indoorcycling

Beim Radfahren in der Gruppe auf speziellen Indoor-Rädern entfällt das Erlernen komplizierter Bewegungsabläufe. Daher zieht jeder Teilnehmer vom ersten Kurs an aus dem Training vollen Nutzen...online weiterlesen.

inFORM Fitness- und Gesundheitsstudio, Raiffeisenstraße 30

Kurs 1: Karin Felbermeier **261A4480**
Di, 20.01.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 70 €
Kein Kurs am 17.02.2026.

Kurs 2: Julia Käser **261A4480_1**
Do, 22.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 3: Kathrin Baumgartner **261A4480_2**
Fr, 23.01.26, 8.45 – 9.45 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 4: Josef Krabatsch **261A4480_3**
Fr, 23.01.26, 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. Der Kurs soll den Teilnehmern Spaß an der Bewegung ...online weiterlesen.

Andrea Kneißl

Realschule, Gymnastikraum CK15
Kurs 1: **261A4485**
Mo, 19.01.26, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 x, 50 €

Kurs 2: **261A4486**
Mo, 19.01.26, 15.15 – 16.15 Uhr, 10 x, 50 €

Kurs 3: **261A4487**
Mo, 19.01.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x, 50 €

Aqua-Fit

Aqua-Fit for fun

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

Wenige Plätze frei

Rainer Graßl

Gerolsbad Pfaffenhofen
Kurs 1: **261A4490**
Do, 22.01.26, 19.00 – 19.40 Uhr, 6 x, 68 €

Kurs 2: **261A4491**
Do, 22.01.26, 20.00 – 20.40 Uhr, 6 x, 68 €

Kurs 3: **261A4492**
Do, 12.03.26, 19.00 – 19.40 Uhr, 6 x, 68 €

Kurs 4: **261A4493**
Do, 12.03.26, 20.00 – 20.40 Uhr, 6 x, 68 €



Kampfsport

NEU! Grappling – Technik statt roher Kraft!

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

Der Kurs fördert Beweglichkeit...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Vincent Ludwig

KSS Pfaffenhofen, Raiffeisenstr. 24

■ 261A4520

Do, 22.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kooperation mit KSS Pfaffenhofen

Kein Kurs in den Ferien.

Ab 14 Jahren.

NEU! Boxen – Fitness für Körper und Kopf

Boxen ist viel mehr als nur Schläge austeilen. Es ist ein Sport, der dich körperlich fordert und mental stärkt. Du lernst, wie du dich bewegst, denkst und reagierst, alles mit Präzision und Timing.

Ob du neu einsteigst oder schon Erfahrung hast: Boxen bringt dich weiter ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Vincent Ludwig

KSS Pfaffenhofen, Raiffeisenstr. 24

■ 261A4521

Mo, 19.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kooperation mit KSS Pfaffenhofen

Kein Kurs in den Ferien.

Ab 14 Jahren.

NEU! Kickboxen K1 – Power, Technik, Ausdauer

Lust auf ein Training, das dich wirklich fordert und gleichzeitig Spaß macht? Kickboxen K1 bringt alles mit: Power, Technik und Ausdauer. Es ist ein vielseitiger Mix, der nicht nur deinen Körper in Form bringt, sondern auch deinen Kopf klarer und stärker macht.

Ob du gerade erst anfängst oder schon Erfahrung hast...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Vincent Ludwig

KSS Pfaffenhofen, Raiffeisenstr. 24

■ 261A4522

Mo, 19.01.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kooperation mit KSS Pfaffenhofen

Kein Kurs in den Ferien.

Ab 14 Jahren.

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 konzentrieren...online weiterlesen.

Dominik Räußner

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

■ 261A4501

Mi, 25.02.26, 19.30 – 20.15 Uhr, 5 x, 55 €

Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Frauen

Selbstverteidigung für Frauen ist ein wichtiges Thema. Wer lernt, sich selbst verteidigen zu können, kann auch in Gefahrensituationen richtig reagieren. Ob bei einer Rangelie oder Schlägerei, in die man unfreiwillig hineingezogen wird, oder sogar in einer Nothilfe-Situation...online weiterlesen.

Thomas Würmse, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle

■ 261A4504

Fr, 30.01.26, 18.00 – 22.00 Uhr 30 €

Ab 18 Jahren.

Frühaufsteherworkout

Neu! Workout am frühen Morgen

Wir starten voller Kraft und Elan in den Tag. Zur Stärkung und Mobilisation der Gesamtmuskulatur zeige ich Euch als erfahrene Übungsleiterin abwechslungsreiche Bewegungsabläufe mit Kleingeräten, wie Hanteln, Medizinball und Theraband. Eine Dehneinheit rundet das Workout ab und aktiviert uns für den Rest des Tages. Anfänger willkommen

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe, Getränk

Susanne Schiller

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

■ 261A4508

Di, 03.02.26, 6.30 – 7.15 Uhr, 5 x, 40 €



Lauftraining

Fit durch alle Jahreszeiten

Runter von der Couch, raus aus der Komfortzone! Egal ob die Sonne scheint, es regnet oder schneit: wir machen uns fit mit Laufen. 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 Pflicht.

Voraussetzung für den Kurs ist, dass man mindestens 20 Min. am Stück durchlaufen kann.

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

Stefanie Herrmann

Volkfestplatz Pfaffenhofen

■ 261A4510

Mi, 21.01.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x 69 €

Laufen macht Spaß – Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Nach Dehn- und Koordinationsübungen zum Aufwärmen beginnen wir zunächst mit Geh- und Laufabschnitten im Wechsel. Die Einheiten werden dabei an die Gruppe angepasst. Ziel des Kurses ist es am Schluss 5 km durchlaufen zu können.

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

Stefanie Herrmann

Treffpunkt: Volksfestplatz Pfaffenhofen

■ 261A4513

Mo, 19.01.26, 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, individuelle Schwächen auszugleichen und macht Badminton zu einer zugänglichen Sportart für alle...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Armin Kurz / Stefanie Moll

Schyrengymnasium-Sporthalle, Pfaffenhofen

Kurs 1:

■ 261A4541

Sa, 17.01.26, 9.15 – 10.45 Uhr, 12 x, 65 €

(Kinder bis 14 Jahre 30 €)

Kurs 2:

■ 261A4542

Sa, 17.01.26, 10.45 – 12.15 Uhr, 12 x, 65 €

(Kinder bis 14 Jahre 30 €)

Kurs 3:

■ 261A4543

So, 18.01.26, 17.00 – 19.00 Uhr, 12 x, 80 €

(Kinder bis 14 Jahre 40 €)

Kurs 4:

■ 261A4544

So, 18.01.26, 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

■ 261A4552

Mo, 09.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 170 €



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!



Jumping Fitness

NEU! Jumping Fitness – auf dem Minitrampolin

Mitreißende Musik, dynamische Bewegungen und jede Menge Spaß: Jumping Fitness ist ein effektives Ganzkörpertraining auf dem Minitrampolin. Durch eine Kombination aus schnellen und langsamen Sprüngen sowie Aerobic-Elementen werden bis zu 400 Muskeln gleichzeitig aktiviert – und das auf besonders gelenkschonende Weise...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Marion Grießer

Realschule, Gymnastikraum CK15

Kurs 1:

Do, 15.01.26, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x, 155 €

■ 261A4560

Kurs 2:

Mo, 19.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 155 €

■ 261A4561

Wanderung

NEU! Geführte Schneeschuhtour im Gebiet Hochries

Auch für Kinder ab 12 Jahren geeignet

Wir wandern über einsame und unberührte Almwiesen und Wegen, die dem normalen Fußgänger nicht möglich sind. Nach ca. 2 ½ Std. sind wir an einem kleinen Gipfel und genießen die Aussicht über das Chiemgau und die umliegenden Berge...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Ingrid Fischer, Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin

Parkplatz Edeka Markt, 83112 Frasdorf, Simsseestr. 2

■ 261A4574

Sa, 14.02.26, 8.30 – 15.30 Uhr, 45 € Erwachsene,

35 € Kinder (bis 16 Jahre)

Sportbootführerschein

Infoabend Sportbootführerschein – Live Webinar

Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Kostenfreier Infoabend zum Sportbootführerschein-Kombikurs... online weiterlesen. Nähere Informationen zum Sportbootführerschein-Kombikurs finden Sie auf unserer Homepage. Für die Teilnahme am Kombikurs ist eine gesonderte Anmeldung erforderlich!

Georg Uhl

Online Infoabend zur Kurs 1:

Di, 30.12.25, 18.30 – 19.30 Uhr

■ 261A5302

Online Infoabend zu Kurs 2:

Fr, 23.01.26, 18.30 – 19.30 Uhr

■ 261A5301

Online Infoabend zu Kurs 3:

Di, 24.02.26, 18.30 – 19.30 Uhr

■ 261A5300

Online Infoabend zu Kurs 4:

Di, 07.04.26, 18.30 – 19.30 Uhr

■ 261A5303

Sportbootführerschein – Kombikurs – Live Webinar ONLINE Lernen von Zuhause!

Sportbootführerschein See, Sportbootführerschein Binnen, Bodenseeschifferpatent A, Fachkundenachweis – FKN
Detaillierte Informationen zum Ablauf des Kurses erhalten Sie bei einem kostenfreien Infoabend über Zoom. Hierfür bitte gesondert anmelden.

Von Pfaffenhofen a.d. Ilm auf die hohe See... vollständige Kursbeschreibung u. Material online.

Georg Uhl

Onlinekurs 1:

Mo, 05.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 240 €, zzgl. Material

■ 261A5307

Onlinekurs 2:

Mo, 02.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 240 €, zzgl. Material

■ 261A5306

Onlinekurs 3:

Mo, 02.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 240 €, zzgl. Material

■ 261A5305

Onlinekurs 4:

Mo, 13.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 x, 240 €, zzgl. Material

■ 261A5308

TOP-100-Optiker 2024/2025

optik-fuchs.de

fuchs

Augenoptik
Contactlinsen
Hörakustik

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



Kultur

Kultur
macht
stark!



Kultur macht stark

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

Literatur

Offener Schreibtreff

Du schreibst gerne, aber allein im stillen Kämmerlein fehlt dir der Antrieb? Anderen geht es genauso, daher gibt es jeden Donnerstagabend unseren Offenen Schreibtreff. Alle, die an ihren Texten feilen oder Ideen mit anderen spinnen wollen, sind herzlich eingeladen. Komm gerne vorbei, wir freuen uns auf dich! Keine Anmeldung erforderlich! Zutritt zur Öffnungszeit der Kreisbücherei! Mindestalter: 14 Jahre.

Theresa Stumpf

Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51, ■ **261A5102**
Do, 15.01.26, 17.30 – 19.30 Uhr, 10 x, gebührenfrei
In Kooperation mit der Kreisbücherei Pfaffenhofen.

Bücherrunde in der Kreisbücherei

Bücherrunde mit Uschi

Die Vielleserin Uschi stellt Buchempfehlungen vor. Die Auswahl ist dabei bunt gemischt. Teilnehmende bekommen auch die Chance eigene Lieblinge vorzustellen. Zur gemütlichen Bücherrunde gibt es Kaffee und manchmal auch Kekse. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ursula Koch

Kreisbücherei, Scheyerer Straße 51, ■ **261A5107**
Sa, 14.02.26, 10.30 – 12.00 Uhr, Teilnahme kostenlos- Anmeldung nicht erforderlich

Kunstgeschichte

Der Beginn der Moderne Geniale Frauen – Künstlerinnen und ihre Geschichte(n) – online

Zum Wechsel vom 19. zum 20. Jahrhundert entwickeln die Frauen immer mehr Selbstbewusstsein, der Wandel der Zeit gibt ihnen die Chance, sich neu zu positionieren, in München wird daher zum Beispiel die Damenakademie gegründet, in Wien gründen sich Künstlerinnenvereinigungen wie die „Acht Künstlerinnen“, auch in England bilden sich Künstlerinnenvereinigungen wie z.B. die „Glasgow Girls“.

N.N.

Onlinekurs ■ **261A5400_O**
Mo, 09.02.26, 19.30 – 21.00 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, die uns in diesem Kurs beschäftigen werden. Sie werden staunen, wie schnell sich die ersten „Zeichenerfolge“ einstellen...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Christina Leonhart

Realschule, Raum C111 ■ **261A5501**
Do, 26.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 4 x, 44 €

Zeichnen für Fortgeschrittene I

Aufbaukurs für alle, die das Zeichnen besser beherrschen wollen, sowie Zeichner, die bereits den Anfängerkurs zweimal absolviert haben. Denn: „Nur die Kontinuität bringt den Erfolg!“...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Christina Leonhart

Realschule, Raum C111 ■ **261A5502**
Do, 16.04.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 4 x, 50 €

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.

Nenad Stanchev, Akademischer Maler

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A5504**
Mo, 23.02.26, 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, hilft ihnen mit Abstand auf Ihre Krankheit zu schauen...online weiterlesen.

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Pfaffenhofen.

Nathalie Ponsot

Anna-Kittenbacher-Schule Werkraum, Eingang Scheyer-
er Straße 55 **■ 261A5510**

Mo, 19.01./02.02./23.02./09.03./23.03./13.04.26, 16.30 –
18.30 Uhr, 30 € *Eigenbeteiligung, Material wird gestellt.*

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

Acryl & Aquarell

Acryl für Anfänger

Für alle, die noch nie mit Acrylfarben gemalt haben oder für diejenigen, die zwar schon lange malen, aber noch nie „bei Adam und Eva“ begonnen haben und endlich mal wissen möchten, wie es „richtig“ geht! In diesem Kurs geht's um das Grundwissen, auf das Sie in jeder Situation zurückgreifen können. Sie lernen in diesem Kurs die verschiedenen Techniken sowie ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Vormittagskurs:

Mi, 04.02.26, 9.00 – 11.30 Uhr, 5 x, 79 €

Kein Kurs in den Ferien!

Abendkurs:

Mi, 04.02.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 5 x, 79 €

Kein Kurs in den Ferien!

Aquarell pur

Aquarell, die duftigste Art des Malens, lebt von der Transparenz und Zartheit des Farbauftrages. In der Aquarellmalerei geht es darum, loszulassen und sowohl Farbe als auch Papier ihre eigene Wirkung entfalten zu lassen. Spielerisch und locker beschäftigen wir uns mit verschiedenen Themen wie z.B. Blumen, Landschaften, Architektur und Figur...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Vormittagskurs:

Mi, 18.03.26, 9.00 – 11.30 Uhr, 4 x 63 €

Abendkurs:

Mi, 18.03.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 4 x 63 €

■ 261A5513

■ 261A5514

NEU! „Birken im Gegenlicht“ – Aquarell, Acryl, Pastell, Zeichnung

Leuchtend weiße Birken, lange Schatten und strahlendes Licht prägen dieses stimmungsvolle Aquarellmotiv. Im Mittelpunkt stehen die Wirkung des Lichts auf der schneeweißen Fläche, die räumliche Tiefe durch Negativbetonung der Baumstämme und die Komposition, die dem Bild Perspektive und Raum verleiht. Die Hintergrundfarbe, insbesondere der Himmel, beeinflusst die Stimmung des Bildes maßgeblich. Ich habe exemplarisch mit Gold gearbeitet; im Kurs experimentieren wir mit unterschiedliche Farbvarianten.

Bitte mitbringen: Baby-Feuchttücher, Schwamm (Topfreiniger mit seitlichem Eingriff), alte Tageszeitungen, Alufolie, Kreppklebeband, zu bedruckendes Papier sowie Laserkopieren der Druckmotive.

Eine Auswahl an Druckmotiven und das notwendige Spezialmaterial stehen im Kurs zur Verfügung. Materialkosten: ca. 35 €

Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Tel. 08441 2775555).

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

Vormittagskurs:

Mi, 14.01.26, 9.00 – 11.30 Uhr, 3 x, 48 €

■ 261A5548

Abendkurs:

Mi, 14.01.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 3 x, 48 €

■ 261A5549

Malen mit Alkohol Tinte

NEU! Monochrome abstract malen – mit Alcohol Tinte

Wie spektakulär die INKS ihre Wirkung entfalten, wenn man mit nur 1 Farbe arbeitet, werden wir in diesem spannenden Kurs umsetzen. Wir falten und formen die INKS und lassen uns abstract inspirieren...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Werkraum BK20

Di, 03.03.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 17 €, zzgl. Material

■ 261A5552



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, das Ihre Kreativität zum Leuchten bringt... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 261A5554

Sa, 07.02.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 3 x, 72 €, zzgl. 30 € Material

NEU! INKPower – Alcohol Inks kreativ entdecken

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Alcohol Inks – farbintensiv, 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 und kombinieren diese mit Mixed-Media-Elementen, um Tiefe und Struktur... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 261A5556

Fr, 01.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 4 x, 88 €, zzgl. 30 € Material

NEU! Fantastische INKS – Abstrakte Kunst mit Alcohol Tinte

Farbmagie pur heißt es in diesem Kurs. Nicht nur die klassischen INKS kommen hier zum Einsatz, sondern auch pearl, metallics und Goldnuancen werden die kreative Reise in die Abstraktion hier abenden... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A5558

Sa, 28.02.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 24 €, zzgl. 15 € Material

Meditatives Malen

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

Welchen Baum möchtest du pflanzen? Der NeuroBaum wird dein Wachstum beleben und dir deine Ressourcen bewusst machen. Bist du bereit dazu, dich darauf einzulassen? Der Baum ist ein Symbol für die Verbindung zwischen Himmel und Erde und er steht für das Leben. Jeder hat in seiner Ei-

genart eine Geschichte und wir können uns durch den NeuroBaum neu orientieren und stärken. NeuroGraphik® ist eine kreative Transformationsmethode... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanna Leismüller

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A5560

Fr, 06.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 35 €

Kleingruppe max. 6 TN

NEU! Farbenrausch – Malen aus der Intuition

„Farbenrausch“ ist ein kreatives Konzept zum Loslassen, Entspannen und Frei-Werden. Lass dich von deiner Inneren Stimme leiten, lasse den Alltag und Gedanken los. Schenke dir in diesem Moment einfach Zeit mit dir selbst, denn im Augenblick des Malens kannst du ganz bei dir sein, wie in einer Meditation. Unterstützend durch Meditationen, Musik und kleine Aufwärmübungen lassen wir uns gemeinsam auf einen Malprozess ein, der dich zur Ruhe kommen lässt... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A5562

Sa, 07.03.26, 15.00 – 17.00 Uhr, 22 €

Kleingruppe max. 6 TN

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-
rer Straße 55

■ 261A5602

Mo, 19.01.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 8 x, 110 €

Gartenstäbe in verschiedenen Formen

Verschiedene Modelle von Gartenstäben wie Schmetterling, Halbsonne, Innenlanze oder eine Flammenform werden auf Basis einer Metallstruktur dekoriert. Verwendet wird dabei Weide, Draht, Perlen, Knöpfe und Gläser. ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Angelika Lindinger

Realschule, Werkraum BK20

■ 261A5604

Fr, 06.03.26, 18.00 – 20.00 Uhr 12 €, zzgl. Material



NEU! Kleine Geschenke liebevoll verpackt

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft und wenn sie auch noch liebevoll verpackt sind, machen sie doppelt Freude! In diesem Kurs zeige ich dir kreative Ideen, wie du kleine Aufmerksamkeiten für Familie, Freunde oder liebe Kolleginnen hübsch und individuell verpacken kannst...vollständige Kursbeschreibung u. Material online.

Carolin Meinhold

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ 261A5607

Sa, 14.03.26, 13.30 – 16.30 Uhr, 16 €, zzgl. 8 € Material

Dotting Basic – Mandalasteine

In fröhlicher Runde zeige ich Euch, wie man die klitzekleine Kunst der gepunkteten Steine lernt. Von der Auswahl der Steine, über geeignete Farben bis zur optimalen Technik zeige ich Euch Schritt für Schritt, wie symmetrische Mandalas entstehen...Materialliste online.

Kinder ab 10 Jahren können in Begleitung teilnehmen.

Silke Rimatzki

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Kurs 1:

■ 261A5609

So, 08.02.26, 11.00 – 12.30 Uhr 20 €

Kurs 2:

■ 261A5610

So, 01.03.26, 17.00 – 18.30 Uhr 20 €

Mandala auf Holzscheibe – Dotting Fortgeschrittene

Du kannst Dotting und möchtest dich an ein großes Mandala trauen? Wir beginnen ein ca. 20 cm – Mandala auf Holz-scheibe. Vorbereitung und Grundierung lassen uns Zeit für viele gepunktete Zentimeter. Ich male mit und zeige euch, wie ihr die Symmetrie im großen Kreis haltet. Ganz fertig wird es eher nicht...Materialliste online.

Silke Rimatzki

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A5612

So, 01.03.26, 11.00 – 16.00 Uhr 35 €

Kinder ab 10 Jahren können in Begleitung teilnehmen.

Gold- & Silberschmieden

Goldschmieden – Crash-Kurs: Ringe, Ohrstecker, Anhänger

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

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

Thomas Proft, Goldschmiedemeister

Realschule, Werkraum BK20

■ 261A5621

Sa, 24.01.26, 10.00 – 14.00 Uhr, 50 €

Silberschmieden – Schnupperkurs für Anfänger

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

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

Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firschbach, Ilimmünster
Kursort wird noch bekannt gegeben

Kurs 1:

■ 261A5625

Di, 03.02.26, 9.00 – 12.30 Uhr, 45 €

Kurs 2:

■ 261A5625_1

Di, 24.03.26, 9.00 – 12.30 Uhr, 45 €

Silberschmieden – Workshop für Anfänger & Fortgeschrittene

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

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

Silberschmiede Werkstatt Rebekka Firschbach, Ilimmünster
Kursort wird noch bekannt gegeben

Kurs 1:

■ 261A5626

Sa, 07.02.26, 10.00 – 16.00 Uhr 77 €

Kurs 2:

■ 261A5626_1

Sa, 07.03.26, 10.00 – 16.00 Uhr 77 €

Kurs 3:

■ 261A5626_2

Sa, 28.03.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 77 €

Kurs 4:

■ 261A5626_3

Sa, 18.04.26, 10.00 – 16.00 Uhr 77 €

Kaligraphie

Schön schreiben – mit Kalligraphie

Lernen Sie die Kunst des Schönschreibens von Hand mit Feder und Tinte. Außerdem lernen wir, farbenprächtige Initialen zu erstellen und auszuschnücken. Der große Buchstabe am Anfang eines Textes, bekannt aus alten Büchern und Urkunden, verbindet die Künste der Kalligraphie und der Malerei. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

...Materialliste online.

Nathalie Ponsot

Anna-Kittenbacher-Schule Werkraum, Eingang Scheyer-
er Straße 55

■ 261A5641

Mo, 26.01./09.02./02.03./16.03./20.04.26, 16.30 – 18.30 Uhr,
66 €

Handwerk & Kreatives

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 Aufbauomodul B (zum Aufbaukurs B) erwirbt man den AS Baum 1...vollständige Kursbeschreibung u. Material online.

Johann Weber

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A5690

Fr, 30.01.26, 14.00 – 19.00 Uhr

Sa, 31.01.26, 8.00 – 17.00 Uhr 195 € Kursgebühr nicht ermäßigbar.

Eine runde Sache – Anfertigung eines Mosaiktischs – mit neuem Tischmodell!

Mosaike faszinieren Menschen schon seit der Antike. Sie fördern die Kreativität und haben durch ihre Vielfalt eine ganz eigene Wirkung. In diesem Kurs mit Fliesenlegermeister Rudi Schmidmeir fertigen die Teilnehmenden einen gebrauchsfähigen Tisch an ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Rudi Schmidmeir

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A5630

Sa, 14.02.26, 9.00 – 17.00 Uhr 110 €, inkl. Material

Kreativ mit Keramik

NEU! Kreativ mit Paperclay Modellieren leicht gemacht

Paperclay, eine besondere Tonmasse mit Papierfasern, eröffnet neue kreative Möglichkeiten beim Modellieren. Die Masse ist leicht, stabil und ideal, um dynamische oder feine Formen zu gestalten, ohne die Objekte aushöhlen zu müssen. Im Kurs entstehen individuelle Werke, von klassischen bis modernen Formen, ganz nach eigener Idee. Nach dem ersten Brand können die Stücke bemalt oder glasiert werden. Paperclay ist besonders gut geeignet, um Bewegung und Ausdruck in die eigenen Arbeiten zu bringen. Ein Kurs für alle, die Lust haben, neue Wege in der Keramik zu entdecken.

Bitte mitbringen: Töpferwerkzeug, Draht, Alufolie.

Katalin Kossack-Bereczki

Keramik Atelier

Ziegelei Puttenhamen, 84048 Puttenhamen

■ 261A5633

Fr, 30.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Sa, 31.01.26, 10.00 – 16.00 Uhr

So, 01.02.26, 10.00 – 13.00 Uhr 90 € (zzgl. Materialkosten nach individuellem Verbrauch)

Fotografie – Grundlagen

Fotoschule für Einsteiger – Kameraworkshop

Das Konzept richtet sich an Besitzer von digitalen Spiegelreflex- oder Systemkameras mit Wechselobjektiven. Sie lernen an verschiedenen Praxisstationen die Bildschärfe zu kontrollieren, die Belichtung richtig einzustellen und erproben die Wirkung von Isowahl, Blende und Verschlusszeit. Wir beantworten Ihre Fragen anhand mitgebrachter Bilder und besprechen und probieren die wichtigsten Kamerafunktionen und -programme aus.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte, voller Akku, drei bis vier missglückte Bilder und, falls vorhanden, ein Stativ.

Michael Hagn

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

■ 261A5701

Sa, 09.05.26, 10.00 – 15.00 Uhr, 52 € inkl. Skript.



NEU! Fotografie – Licht – Schatten und Gefühl

Fotografie ist mehr als Schärfe und Blende – sie ist Ausdruck von Stimmung, Emotion und Ihrem persönlichen Blick. Wir nähern uns der Fotografie an diesem Tag spielerisch und poetisch und spielen dabei mit Licht und Schatten, mit Farben und Strukturen aus unserem Alltag, indem wir Objekte beleuchten, durchleuchten, verfremden und ein Stilleben komponieren...weitere Informationen und Material online.



Pia Geisreiter

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

■ 261A5702

Praxis im großen Sitzungssaal, Sa, 25.04.26, 9.00 – 15.00 Uhr.

Bildbesprechung Online, Sa, 09.05.26, 10.00 – 11.30 Uhr,

Preis: 52 €

Die Welt der Makrofotografie – Kleine Dinge ganz groß

Für Alle, die in die Makrofotografie einsteigen wollen und sich über die damit verbundenen Herausforderungen informieren wollen. Sie bekommen einen Einblick in die Welt der Makrofotografie. An verschiedenen Beispielen wird der Prozess von der Aufnahme bis zur Nachbearbeitung gezeigt.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Ottmar Baumer, Mediendesigner & Dipl. Ing.

Realschule, Raum C105

■ 261A5703

Di, 28.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 20 € inkl. Skript.

Bildgestaltung und -komposition – Bilder sollen besser wirken – online

vhs-Online-Kooperation

■ 261A5710_O

Di, 27.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x, 49 €

„Digitales Auge“ – Wissenswertes zur Handy-Kamera – online

vhs-Online.Kooperation

■ 261A5707_O

Di, 17.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 18 €

vhs.online: Lernen durch Bildbesprechung

mehrteilige Kursreihe, einzeln buchbar.

vhs-Online-Kooperation

Teil 1: Einführung

Mi, 11.02.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 15 €

■ 261A5712_O

Teil 2: Bildbesprechung

Do, 12.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €

■ 261A5713_O

Teil 3: Flächen, Formen, Muster, Strukturen

Do, 26.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €

■ 261A5714_O

Teil 4: Farben in der Bildgestaltung

Do, 26.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €

■ 261A5715_O

Teil 5: Abschluss, letzte Bildbesprechung

Do, 05.03.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 15 €

■ 261A5716_O

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. Nach einer kurzen Einführung besteht im Anschluss an den Film die Möglichkeit zum Gespräch. Moderator ist 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. Bleiben Sie auf dem Laufenden durch den Filmnewsletter. Wenn Sie diesen abonnieren möchten, schreiben Sie eine Mail an vhs@landratsamt-paf.de.

Filmkunst-Tag: U Are the Universe, Science-Fiction-Romanze von Pavlo Ostrikov; Ukraine 2024

In einer nicht allzu fernen Zukunft wird radioaktiver Abfall per Raumfähre zum Jupitermond Kallisto transportiert und dort entsorgt. Für Andriy ist es bereits die dritte Mission. ... Doch die Routine endet abrupt, als er mit ansehen muss, wie die Erde explodiert. Als letzter lebender Mensch treibt er durch das Weltall und ist zerrissen zwischen dem eigenen Überlebenswillen und dem Bewusstsein über ein baldiges Ende. ... Einige Wochen später empfängt er ein Signal. Die französische Astronautin Catherine hat überlebt, ... Der ukrainische Film ist ein reduziertes Kammerspiel, das an die Menschlichkeit appelliert. Der Film ist angefragt.

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 261A5720

Do, 15.01.26, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: Das tiefste Blau, Abenteuerfilm von Gabriel Mascaro; Bras/Mex/NL 2025

Die mittlerweile 77 Jahre alte Tereza erhält eines Tages eine behördliche Anordnung: Sie soll ihr bisheriges Leben in einer kleinen Industriestadt mitten im Amazonasgebiet aufgeben und in eine Seniorenkolonie umsiedeln. Doch das sieht Tereza gar nicht ein. ... Das abenteuerliche Drama lädt das Publikum ein, über die Bedeutung von Freiheit und Selbstbestimmung im Alter nachzudenken und stellt die Frage, wie weit eine Gesellschaft gehen darf, um wirtschaftliche Effizienz zu erreichen.

Auf der Berlinale 2025 erhielt das Drama etliche Preise, darunter den großen Preis der Jury. Der Film ist angefragt.

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 261A5721

Do, 19.02.26, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: Noch lange keine Lipizzaner, Dokumentarfilm von Olga Kosanović; Österreich 2025

Die österreichische Regisseurin Olga Kosanović setzt sich mit ihrem eigenen Einbürgerungsfall auseinander. Sie will endlich auch vom Pass her dazugehören. Doch das Ringen um die Einbürgerung in ihrem Heimatland ist ein bürokratischer Spießbrutenlauf, der sich bestenfalls nur mit viel Humor ertragen lässt. ... Ausgehend von ihrer persönlichen Erfahrung folgt Kosanović den Spuren von Zugehörigkeit und untersucht, was es bedeutet, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Der Film wird im Rahmen der Wochen gegen den Rassismus, Pfaffenhofen 2026 gezeigt.

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 261A5722

Do, 19.03.26, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Filmkunst-Tag: In die Sonne schauen, Drama von Mascha Schilinski; D 2025

Vergangenes, das nachwirkt, verdrängte Ängste und tief verborgene Geheimnisse prägen das Leben von vier Mädchen auf einem abgeschiedenen Vierseitenhof in der ostdeutschen Altmark über Generationen hinweg. ... „In die Sonne schauen“ ist eine meisterhafte und mitreißende Meditation über den (weiblichen) Schmerz, der sich im Laufe von 100 Jahren in einem Vierseitenhof in der Altmark ansammelt.

Peter Dorn

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 261A5723

Do, 16.04.26, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 € Online-Kauf (an der Kinokasse + 1 €, zzgl. evtl. Sitzplatzaufschläge je nach Auswahl)

Oper trifft Kino – Einführung & Austausch zur Live-Übertragung

Hochkarätige Opernproduktionen live auf der Kinoleinwand erleben – das ermöglichen die Übertragungen aus der New Yorker MET und dem Royal Opera House London im Cineplex Pfaffenhofen. In Kooperation mit der vhs begleitet Carola Reim, Opernbegeisterte mit Herz für die MET und das Royal Opera House ausgewählte Vorstellungen mit einer kurzen Einführung vor Filmbeginn und einem moderierten Austausch im Anschluss. Die Teilnahme an der Moderation ist kostenlos, Anmeldung ist nicht erforderlich.

Es fallen die regulären Ticketpreise des Kinos an. (33 bis 37 € je nach Vorstellungstermin, inkl. Sekttempfang und Pausenhäppchen. Wenn Sie ca. 45 Minuten vor Vorstellungsbeginn da sind, können Sie die Zeit zur festlichen Einstimmung mit Sekt genießen.

In Kooperation mit dem Cineplex Pfaffenhofen. 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: La Traviata

Royal Ballet & Opera 2025/26: La Traviata
Großbritannien 2026 210 Min. Oper

Regie: Richard Eyre

Mit: Ermonela Jaho, Giovanni Sala, Aleksei Isaev, Veena Akama-Makia, Barnaby Rea, Ellen Pearson, Sam Hird
Eine große Liebe, geboren im Rausch der Leidenschaft, scheitert an den Schatten der Realität – Verdis ergreifende Oper voller Glanz, Gefühl und unvergesslicher Melodien.

Carola Reim

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 261A5770

Mi, 14.01.26, 19.45 – 23.45 Uhr Es fallen die regulären Ticketpreise des Kinos an.

Oper trifft Kino – Royal Ballet & Opera 2025/26: Giselle

Royal Ballet & Opera 2025/26: Giselle
Großbritannien 2026 210 Min. Ballett

Eine verbotene Liebe, ein gebrochenes Herz und ein Tanz zwischen Leben und Tod – dieses romantische Ballett erzählt von Verrat, Vergebung und einer Liebe, die selbst den Tod überdauert.

Carola Reim

Cineplex, Pfaffenhofen

■ 261A5771

Di, 03.03.26, 20.15 – 23.45 Uhr Es fallen die regulären Ticketpreise des Kinos an.



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. Einfache Melodien und Liedtexte wiederholen sich immer wieder, sind leicht zu lernen und teilweise kombiniert mit einfachen Bewegungsfolgen. Willkommen sind Menschen mit und ohne Singenerfahrung. Im Vordergrund steht die Freude am Singen ...online weiterlesen.

Erich Noack

Realschule, Gymnastikraum CK15 ■ **261A5801**
Mo, 09.02./09.03./13.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 22,50 €

Gesangsunterricht/Stimmbildung

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

Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin

Realschule, Musikraum C011 ■ **261A5802**
Mo, 19.01.26, 17.45 – 20.00 Uhr, 5 x, 75 €, 5 x 25 Min.
Neuanmeldungen sind auch zu einem späteren Zeitpunkt laufend möglich. Anmeldung und Zeiteinteilung nur in Absprache mit der Kursleiterin (Telefon 08166 9121).

Der Atem – die Kraft unserer Gesundheit

Entdecken Sie, wie durch zielgerichtetes Atmen unser gesamter Organismus kraftvoll energetisiert wird. Der Atem öffnet unsere Resonanzräume und gibt uns im wahrsten Sinne „Platz“, ...online weiterlesen.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte mit.

Anna-Elisabeth Häusler, Bühnensängerin

Vortragsraum Landratsamt Außenstelle, Krankenhausstraße 70a ■ **261A5803**
Do, 22.01.26, 19.00 – 20.15 Uhr, 3 x, 33 €

Jodeln – Eintauchen in die Mehrstimmigkeit

Singen ist erwiesenermaßen gut für Körper, Geist und Seele. Wenn mithilfe einfacher Silben und intuitiver Melodieführung dazu eine wohltuende Mehrstimmigkeit entsteht, befindet man sich schon mittendrin im Jodel-Gefühl: In diesem Workshop sind keine Notenkenntnisse oder Vorerfahrungen notwendig, es geht um den Spaß am Tun und die Lust auf Klang. Lassen Sie sich vom Jodelfieber anstecken! ...online weiterlesen.

Für die gemeinsame Mittagspause bitte eine Brotzeit mitbringen.

Vroni Schweikl, Musik- und Tanzpädagogin

Realschule, Musikraum C011 ■ **261A5804**
Sa, 14.03.26, 10.00 – 13.30 Uhr, 23 €

Mundharmonika – Folk- & Countryharp 1

Der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken ... online weiterlesen. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30). Sie kann im Kurs ab € 37,- erworben werden. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Didi Neumann

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A5810**
So, 01.02.26, 11.00 – 18.00 Uhr, 49 €

Musizierkreis für Saiteninstrumente und einige Flöten aller Art

Musizieren in der Gruppe macht mehr Spaß als alleine! Je nach spielerischem Können und Neigung der Teilnehmer wähle ich geeignete, mehrstimmige Stücke aus der bairischen Volksmusik und Lieder und Tänze aus aller Welt für Sie aus. Willkommen sind alle mit einigen Jahren Spielerfahrung und Wiedereinsteiger. Notenkenntnisse oder Nachspielen nach Gehör wären von Vorteil. Bitte bei Anmeldung Instrument und Spielerfahrung angeben. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin (Tel. 08441 4073703)...online weiterlesen.

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK10 ■ **261A5809**
Mo, 02.02.26, 13.00 – 14.00 Uhr, 7 x, 50,40 € bei 4 – 5 Tn, 43,40 € bei 6 – 9 Tn

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 ■ **261A5805_1**
Mi, 04.02.26, 18.00 – 18.45 Uhr, 7 x, 67,20 € (3er Gruppe), 51,45 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)



Zither

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

Bitte bringen Sie Ihr Instrument und ein kleines Notizheft mit. Materialkosten: Anfänger 14 €, ansonsten 1 €. Es besteht auch die Möglichkeit, sich eine Zither auszuleihen (Leihgebühr pro Semester 20 €).

Zither (fortgeschrittene Anfänger)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ **261A5806_1**

Mo, 02.02.26, 14.00 – 14.45 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe), 67,20 € (3er Gruppe), 51,45 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)

Zither am Nachmittag (Mittelstufe)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ **261A5807_1**

Mi, 04.02.26, 16.30 – 17.15 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe), 67,20 € (3er Gruppe), 51,45 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)

Zither am Nachmittag (Mittelstufe)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ **261A5807_2**

Mi, 04.02.26, 17.15 – 18.00 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe), 67,20 € (3er Gruppe), 51,45 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)

Zither am Nachmittag (Anfänger)

Sabine Thron, Musiklehrerin

Realschule, Raum CK12

■ **261A5807_3**

Mi, 04.02.26, 15.45 – 16.30 Uhr, 7 x, 92,40 € (2er Gruppe), 67,20 € (3er Gruppe), 51,50 € (4er Gruppe), 43,75 € (ab 5 Tn)

Zauberharfe

Die Zauberharfe ist ein Saiteninstrument, das man ohne Notenkenntnisse spielen kann. Ihr Klang ist ansprechend weich, eben „zauberhaft“. Eigens für das Instrument wurde eine vereinfachte Notenschrift entwickelt. Auge und Finger folgen einem vorgezeichneten Notenweg – und schon erklingt die Melodie!

NEU! Zauberharfe – Schnupperkurs

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

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **261A5811**

Fr, 23.01.26, 10.00 – 11.30 Uhr, 4 x, 48 € zzgl. evtl. 30 € Leihgebühr für ein Instrument und 10 € für Notenmaterial
Anmeldeschluss 13.01.2026

Zauberharfe – Gruppe Rose

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

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **261A5813**

Mi, 21.01.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 11 x, 139 € bei 4 Tn, 126,50 € bei 5 Tn, 104,50 € bei 6 – 8 Tn; 99 € bei mehr als 9 Tn; zzgl. 10 € für Notenmaterial

Zauberharfe – Gruppe Sterngladiole

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

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **261A5815**

Mi, 21.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 x, 139 € bei 4 Tn, 126,50 € bei 5 Tn, 104,50 € bei 6 – 8 Tn; 99 € bei mehr als 9 Tn; zzgl. 10 € für Notenmaterial

Zauberharfe – Gruppe Hortensien

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

Teona Khazalashvili, Musiklehrerin

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **261A5816**

Fr, 23.01.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 11 x, 139 € bei 4 Tn, 126,50 € bei 5 Tn, 104,50 € bei 6 – 8 Tn; 99 € bei mehr als 9 Tn; zzgl. 10 € für Notenmaterial





Der vhs-Förderkreis für Volksmusik präsentiert

Boogie Ahoi!

In ihrem neuen Programm wechseln sich wieder Boogie, Rock'n Roll, Blues, Ragtime, Swing und Jazz mit junggebliebenen Melodien aus früheren Jahren ab. Es spielen: Jan Kopatsch (Klavier) Franziska Hausner (Keyboard) und Günther Hausner (Gitarre/Kontrabass).

Günther Hausner

Haus der Begegnung, Theatersaal (2. OG)

■ **261A5828**

Sa, 07.02.26, 19.00 – 20.15 Uhr 10 € Tickets ausschließlich an der Abendkasse

Lesung mit Musik

Schwungvolle Instrumentalstücke und heitere Lieder garantieren das Pfaffenhofener Gitarrentrio sowie Johanna & Johanna. Barbara Hausner und Franz Rubey tragen mit Sketchen und humorvollen Texten zum Gelingen der Veranstaltung bei.

Günther Hausner

Haus der Begegnung, Theatersaal (2. OG)

■ **261A5830**

Sa, 28.02.26, 19.00 – 20.45 Uhr 10 € Tickets ausschließlich an der Abendkasse

Geheimnisvolle Plätze

Der Pfaffenhofener Heimatforscher und Kulturreferent Reinhard Haiplik liest aus seinen Büchern über mythische Geschichten, gruselige Erzählungen und geheimnisvolle Geschehnisse in der Hallertau. Zudem erfährt man auf erfrischende Weise Neues und Wissenswertes über Sprache und Dialekt rund ums Illmtal. Kuriose Orts- und Flurnamen bringen überraschende Erkenntnisse über deren Herkunft und runden diese Lesung ab. Musikalische Gedanken von Günther Hausner und Lisa Meidinger begleiten seinen Vortrag.

Günther Hausner

Haus der Begegnung, Theatersaal (2. OG)

■ **261A5831**

Sa, 14.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

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.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze I (Anfänger)

Sie lernen die Grundschriffe der Standardtänze langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschriffe der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha- Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im Langsamen Walzer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer) zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox-Trott ab. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox ist ebenfalls enthalten. Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

Kurs 1:

■ **261A5910**

Sa, 28.02.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x, 69 €

Kurs 2:

■ **261A5911**

So, 01.03.26, 13.30 – 15.00 Uhr, 5 x, 69 €

Kurs 3:

■ **261A5912**

Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Do, 05.03.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 5 x, 69 €

Kurs 4:

■ **261A5913**

Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Do, 23.04.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 5 x, 69 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II (Fortgeschrittene)

Sie verbinden die Grundschriffe erst mit der halben und dann der ganzen Rechtsdrehung im Fox-Trott und Quick-Step, im langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade...online weiterlernen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

■ **261A5914**

Sa, 25.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x, 69 €



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. Bei Bedarf wird Disco- Fox 2. angeboten.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Kurs 1:

Realschule, Aula

Sa, 28.02.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 50 €

■ 261A5915

Kurs 2:

Realschule, Aula

So, 01.03.26, 12.30 – 13.30 Uhr, 5 x, 50 €

■ 261A5916

Kurs 3:

Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Do, 05.03.26, 20.45 – 21.45 Uhr, 5 x, 50 €

■ 261A5917

Disco-Fox II (Fortgeschrittene)

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Kurs 1:

Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Do, 23.04.26, 20.45 – 21.45 Uhr, 5 x, 55 €

■ 261A5918

Kurs 2:

Realschule, Aula Sa, 25.04.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 55 €

■ 261A5919

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 Grundschrift als Rechtsdrehung, Chassis, Dreierschritt. Die Kombination mit einer Linksdrehung in einer offenen Doppelimpetusversion bildet die erste Folge. Für diesen Kurs sind die Kenntnisse der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze inklusive Silberstufe Voraussetzung, weitere Gesellschaftstanzkurse hilfreich. Bei Bedarf wird Slow-Fox II angeboten.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

Sa, 28.02.26, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x, 50 €

■ 261A5920

Disco – Fox III

Sie erweitern Ihre Folge mit den Platzwechseln 1, 2, 3 und 4 sowie den Spindrehungen 3 und 4.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule, Aula

So, 01.03.26, 11.30 – 12.30 Uhr, 5 x, 60 €

■ 261A5931

Tango Argentino I Anfänger

Sie definieren die Königsdisziplin des Tanzens aus der Geschichte und in Verwandtschaft zum Paso Doble und Ballett. Sie tanzen den Grundschrift, die ochos, die parada und die ganchos, alle in Tanzrichtung.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Do, 05.03.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x, 50 €

■ 261A5921

Crashkurs: Hochzeitsswalzer 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, = Hochzeitsswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschritte eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Ein kleiner Crashkurs Disco Fox mit Fox- Trott -Grundschrift sowie die Einführung in die Rumba ist ebenfalls enthalten.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Kurs 1:

Realschule, Aula

Sa, 28.02.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x, 42 €

■ 261A5922

Kurs 2:

Realschule, Aula

So, 01.03.26, 13.30 – 15.00 Uhr, 3 x, 42 €

■ 261A5923

Kurs 3:

Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Do, 05.03.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 3 x, 42 €

■ 261A5924

Kurs 4:

Realschule, Aula

So, 19.04.26, 10.00 – 11.30 Uhr, 3 x, 42 €

■ 261A5925

Kurs 5:

Realschule Mehrzweckraum (Eingang Scheyerer Str. 51, Kreisbücherei)

Kurs Do, 23.04.26, 18.00 – 19.15 Uhr, 3 x, 42 €

■ 261A5926

Kurs 6:

Realschule, Aula

Sa, 25.04.26, 17.15 – 18.30 Uhr, 3 x, 42 €

■ 261A5927



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

■ 261A5928

So, 01.03.26, 13.00 – 15.00 Uhr 45 €, weitere Termine online

Boogie-Woogie – für Fortgeschrittene Tänzer

Wir bauen weitere Figuren und einfache Kombinationen ein und arbeiten gezielt an Führung, Haltung und Spannung im Tanzpaar. Wir lernen, wie man Figuren gekonnt in die Musik einbaut und erarbeiten verschiedenste Schrittvariationen... online weiterlesen.

Herbert Hainzinger / Helga Hainzinger

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 261A5930

Mi, 25.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 x, 115 €

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 ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanna Leismüller

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7

■ 261A5940

Fr, 06.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x, 39 €

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...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Renate Hofmann / Albert Hofmann

Realschule, Gymnastikraum CK15

■ 261A5950

Fr, 23.01./06.02./27.02./13.03./24.04./08.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 48 €

Kochen, Backen & Genießen

NEU! Wilde Küche – Kochen mit Wild

Wildfleisch ist nicht nur besonders aromatisch, sondern auch mager, nährstoffreich und gesund, ein echtes Stück Natur auf dem Teller. In diesem Kochkurs widmen wir uns der vielseitigen und respektvollen Zubereitung von Wildgerichten, vom Filet bis zum Ragout. Statt uns nur auf die edelsten Stücke wie Filet oder Keule zu beschränken, liegt der Fokus dieses Kurses auf der ganzheitlichen Verwertung des Wildes...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerersstraße 55

■ 261A6510

Mi, 25.02.26, 18.00 – 22.00 Uhr, 29 €, zzgl. 20 € Lebensmittel

NEU! Partyrezepte

Schnelle Rezepte für viele Gäste, stressfrei und lecker

Ob Geburtstag, Familienfeier oder spontanes Gartenfest, mit den richtigen Rezepten lässt sich auch für viele Gäste ganz entspannt kochen! In diesem Kurs lernst du köstliche und vielseitige Partygerichte kennen, die sowohl Fleischliebhaber als auch Vegetarier glücklich machen. Ob raffinierte Hauptgerichte bis zu schnellen Eintopfgerichten, alle Rezepte sind so gestaltet, dass sie sich gut vorbereiten lassen und die Küche danach schnell wieder sauber ist...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerersstraße 55

■ 261A6511

Mi, 11.03.26, 18.00 – 22.00 Uhr 29 €, zzgl. 20 € Lebensmittel

NEU! „Strudel – von herzhaft bis süß“

Ob deftig gefüllt oder süß und duftend aus dem Ofen, Strudel sind wahre Alleskönner in der Küche! In diesem Kurs widmen wir uns ganz dem Strudelteig und seinen vielseitigen Füllungen. Gemeinsam bereiten wir herzhaft und süße Strudelvarianten zu, vom pikanten Gemüse- oder Fleischstrudel bis hin zu fruchtigen Desserts...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerersstraße 55

■ 261A6512

Mi, 25.03.26, 18.00 – 22.00 Uhr 29 €, zzgl. 20 € Lebensmittel

NEU! Kreative Brotzeitideen mit Pfiff Kleine Köstlichkeiten für jede Gelegenheit!

In diesem Kurs dreht sich alles um die kleinen, aber feinen Köstlichkeiten, die jede Brotzeit oder Party zum Highlight machen! Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Snacks, Aufstriche und kreative Fingerfood-Ideen zu von deftigen Klassikern bis zu modernen Häppchen...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Elisabeth Lachermeier-Lemke, Meisterin der Hauswirtschaft

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerers-
straße 55 ■ **261A6513**

Mi, 15.04.26, 18.00 – 22.00 Uhr 29 €, zzgl. 20 € Lebensmittel

NEU! Wilde Küche zur Frühlings-Tag- und Nachtgleiche Natur genießen – mit allen Sinnen!

Ich lade Sie zu einer kulinarischen Entdeckungsreise durch Wiesen, Wälder und Felder ein. Wir verwenden unter anderem saisonale Wildpflanzen, früher selbstverständlicher Teil des täglichen Speiseplans, heute in Vergessenheit geraten. Zur Frühlings-Tagundnachtgleiche erwacht die Natur zu neuem Leben: Die ersten zarten Wildkräuter sprießen als Sinnbilder für Neubeginn, Lebenskraft und Reinigung. ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Jutta Köstler

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerers-
straße 55 ■ **261A6520**

Fr, 20.03.26, 17.00 – 21.00 Uhr 48 €, inkl. 20 € Material

Bei Allergien und Schwangerschaft bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

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

Ich lade Sie zu einer kulinarischen Entdeckungsreise durch Wiesen, Wälder und Felder ein. Wir verwenden unter anderem saisonale Wildpflanzen, früher selbstverständlicher Teil des täglichen Speiseplans, heute in Vergessenheit geraten. Österliche Kulinarik ist leicht, grün und voller Aufbruchsstimmung sie lädt dazu ein, Altes loszulassen und sich von der Kraft des jungen Grüns erneuern zu lassen. ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Jutta Köstler

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerers-
straße 55 ■ **261A6521**

Fr, 17.04.26, 17.00 – 21.00 Uhr 48 €, inkl. 20 € Material

Bei Allergien und Schwangerschaft bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

Asiatische Küche

„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.

Menü 1: ■ **261A6523**

Fr, 27.02.26, 14.00 – 19.00 Uhr 47 €, inkl. 17 € Lebensmittel

Menü 2: ■ **261A6524**

Sa, 21.03.26, 14.00 – 19.00 Uhr 47 €, inkl. 17 € Lebensmittel

Menü 3: ■ **261A6525**

Sa, 25.04.26, 14.00 – 19.00 Uhr 47 €, inkl. 17 € Lebensmittel

Indische Küche

Kulinarische Reise durch Indien: Die Vielfalt der indischen Küche

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...vollständige Kursbeschreibung u. Material online.

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerers-
straße 55 ■ **261A6530**

Sa, 31.01.26, 17.15 – 21.00 Uhr 52 €, inkl. 22 € Lebensmittel

NEU! „Reis Reloaded“ – Würzig, Frisch, Authentisch

Namaste und herzlich willkommen !

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam drei aromatische Reisgerichte zu: Zitronenreis, Tomatenreis und Jeera-Cashew-Reis (Kreuzkümmelreis). Diese einfachen, aber geschmackvollen Klassiker lassen sich sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht genießen. Schritt für Schritt lernen Sie die Zubereitung und erfahren dabei mehr über Gewürze, Techniken und die kulinarische Kultur Indiens...vollständige Kursbeschreibung u. Material online.

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerers-
straße 55 ■ **261A6532**

Sa, 28.02.26, 15.00 – 18.00 Uhr, 23 €, zzgl. 12 € Lebensmittel

Indische „Street Food Saga“

Namaste und herzlich willkommen!

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

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

Sumitha Doosa

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerersstraße 55 ■ **261A6534**

Sa, 14.03.26, 15.00 – 18.00 Uhr, 23 €, zzgl. 18 € Lebensmittel

Wein

Bewusst verkosten statt nur trinken – Teil 2: Weine aus Österreich, Spanien, USA Für Teilnehmer an Teil 1 – auch für Neueinsteiger/Fortgeschrittene

„Oberflächlich“ getrunken, hebt Wein allenfalls die Stimmung und den Alkoholpegel. Doch Wein ist weit mehr als nur ein alkoholisches Getränk wie jedes andere. Der Rebensaft wurde in seiner mehr als 8000-jährigen Geschichte oft geradezu „vergöttert“ und galt stets als Ausdruck von kultiviertem Genuss. Wein war in allen Epochen ein „Modegetränk“...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 ■ **261A6560**

Mi, 15.04.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x, 75 €

Mindestalter: 18 Jahre.

Don't Drink and Drive!

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 Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Anja Saßmannshausen

Realschule, Raum C010

Mi, 25.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 95 €

■ **261A6603**

Nähen schnell gelernt – eintägiger Crashkurs

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

Anja Saßmannshausen

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 28.03.26, 10.00 – 16.00 Uhr 38 €

■ **261A6606**

Kreatives Sticken

NEU! Frühling auf (m)einer Einkaufstasche – Kreatives Sticken mit der Hand

Gönnen Sie sich eine entspannende Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Handarbeitens. In diesem Kurs besticken wir eine Einkaufstasche mit frischen Frühlingsschmücken...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Ulrike Blechschmidt

Kleiner Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Sa, 18.04.26, 13.00 – 18.00 Uhr, 55 €

■ **261A6620**



RIESIGE AUSWAHL AUF 250 m²

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

www.naehzentrum-haimerl.de



unsere Energie!

BÜRGERENERGIE^{eG}

IM LANDKREIS PFAFFENHOFEN A.D.ILM

Deine Energie, Deine Zukunft. Mach mit!

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



Werde Teil der
Bürgerenergiegenossenschaft
für den Landkreis Pfaffenhofen!

www.beg-paf.de



A photograph of two children, a boy and a girl, sitting on a wooden log in a sunlit forest. The girl in the foreground, with curly hair and a striped shirt, is smiling broadly and reaching out her hand towards the camera. The boy behind her is also smiling. Numerous soap bubbles are floating around them, some in sharp focus and others blurred. The background is a soft-focus view of green trees and sunlight filtering through the leaves.

junge vhs

Lernen.
Erleben.
Wachsen.

Lernen. Erleben. Wachsen – mit der Jungen vhs!

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

Elternkurse/Pädagogik

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

Junge Vhs

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

Kids Aktiv

Taekwon-Do/ Selbstverteidigung! kontaktloses Taekwon-Do für Kinder ab 7 Jahre mit oder ohne ihre Eltern

Kursteilnahme für Kinder auch mit Begleitung des Elternteils möglich, hierfür müssen aber sowohl Kind als auch Elternteil angemeldet werden... online weiterlesen.

Dominik Räußner

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

■ 261A6004

Mi, 25.02.26, 16.15 – 17.00 Uhr, 5 x, 31 €

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder ab 6 Jahre – Grundkurs Stufe 1

In diesem Kurs lernen Kinder: NEIN zu sagen, Richtiges Verhalten in Gefahrensituationen, Techniken zur Abwehr von Angriffen, Training und Aufbau des Selbstvertrauens... online weiterlesen.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle

■ 261A6006

Sa, 24.01.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 23 €

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder ab 6 Jahre – Aufbaukurs Stufe 2

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits an unserem Selbstverteidigungskurs Stufe 1 teilgenommen haben und ihre Fähigkeiten weiter vertiefen möchten. Mit bewährten Methoden und einer kindgerechten, klaren Sprache lernen die Kinder, wie sie in schwierigen Situationen sicher, mutig und überlegt handeln können... online weiterlesen.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Anna-Kittenbacher-Schulturnhalle

■ 261A6007

Sa, 14.02.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 23 €

Bei langer Warteliste Zusatzkurs möglich!

GNADENTHAL-SCHULEN INGOLSTADT

Tag der offenen Tür am Samstag,

21.03.2026: Auftakt um 9.30 Uhr,
offenes Schulhaus 10-13 Uhr

» Online-Anmeldung ab 23. März
über die Homepage möglich



**Gnadenthal-
Gymnasium**

klein, familiär und offen für Kinder
aus den umliegenden Landkreisen

www.gnadenthal-gymnasium.de

Tag der offenen Tür

Freitag, 06.03.2026 von 15 bis 18 Uhr

» Online-Anmeldung über
die Homepage möglich



**Gnadenthal-
Realschule**

www.gnadenthal-realschule.de



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
Sa, 07.02.26, 10.00 – 14.00 Uhr, 27 €

■ 261A6010

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
Sa, 07.02.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 21 €

■ 261A6020

Wobbeltturnen – Bewegungsangebot für Kinder (4 bis 8 Jahre)

WOBBELTURNEN ist viel mehr als nur Turnen auf einem Brett: Es ist eine Kombination von spielerischen Bewegungsübungen, Gleichgewichtsübungen und Koordinationsübungen. Eine Stunde besteht aus aktiven und passiven Phasen, wobei Anspannung, Entspannung und Gleichgewicht im Mittelpunkt stehen. In den aktiven Phasen wird geschaukelt, gewobbelt, gekrochen, gesprungen und noch vieles mehr. In den passiven Phasen können sich die Kinder zu einer beruhigenden Musik, zu einer Traumreise, bei einer Geschichte oder bei einer Massage mit Noppenbällen entspannen. Wobbeltturnen findet immer auf dem originalen Wobbelboard (wird gestellt) statt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Trinkflasche, Kuscheldecke.

Macarena Lopez

Gesundheitsraum EG, Spitalstr. 7
Körperliche Besonderheiten des Kindes bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Kurs 1:

Mi, 14.01.26, 15.00 – 15.55 Uhr, 5x, 65 € pro Kind.

■ 261A6023

Kurs 2:

Mi, 25.02.26, 15.00 – 15.55 Uhr, 5x, 65 € pro Kind.

■ 261A6023_1

Kurs 3:

Mi, 15.04.26, 15.00 – 15.55 Uhr, 5x, 65 € pro Kind.

■ 261A6023_2

Kurs 4:

Mi, 14.01.26, 16.05 – 17.00 Uhr, 5x, 65 € pro Kind

■ 261A6024

Kurs 5:

Mi, 25.02.26, 16.05 – 17.00 Uhr, 5x, 65 € pro Kind

■ 261A6024_1

Kurs 6:

Mi, 15.04.26, 16.05 – 17.00 Uhr, 5x, 65 € pro Kind

■ 261A6024_2

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 MAWA-Gebäudes)

Do, 19.02.26, 10.00 – 10.50 Uhr 9 € je Elternteil, 5 € je Kind, Teilnahme nur mit erwachsener Begleitung möglich

■ 261A6030

Coming Soon: Reitpädagogik und Pferde-Kurse für Kinder Für Kinder von 3 – 10 Jahre

In diesen Kursen lernen Kinder spielerisch erste Erfahrungen im Umgang mit Pferden. Es steht allerdings nicht nur das Reiten im Vordergrund, sondern auch der richtige und sichere Umgang mit dem Tier. Wir füttern, putzen und satteln die Ponys und Pferde gemeinsam – anschließend geht es, geführt mit Begleitung, hinaus ins Gelände.

Voraussichtlich ab Dezember – Details online auf der vhs-Homepage!

Stefanie Probst

Reiterhof, Kerum 1, Reichertshausen

Termine und Details online.

■ 261A6034

Kids Kreativ

„Faschingstreiben“ – Ferienmalkurs Malen und Zeichnen für 6 – 10-Jährige

Ein Ferienmalkurs für kleine Künstler.

Wir beschäftigen uns mit farbenfrohen Themen, wie z.B. lustigen und süßen Lamas, die Du mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken fantasievoll umsetzen kannst. Farben, Papier, Leinwand und was Du sonst noch so brauchst gibst's wie immer von uns. Ich freue mich auf einen lustigen Malkurs mit Dir!

Material wird gestellt – Kosten ca. 10 €, je nach Verbrauch

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

■ **261A6059**

Mo, 16.02.26, und Di, 17.02.26, je 10.00 – 12.00 Uhr, 25 €

„Frühlingserwachen“ – Ferienmalkurs Malen und Zeichnen für 6 – 10-Jährige

Ein Ferienmalkurs für kleine Künstler.

Wir beschäftigen uns mit frühlingshaften Themen, wie z.B. lustigen und farbenfrohen Osterhasen, die Du mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken fantasievoll umsetzen kannst. Farben, Papier, Leinwand und was Du sonst noch brauchst, gibst's wie immer von uns. Ich freue mich auf einen lustigen Malkurs mit Dir!

Material wird gestellt – Kosten ca. 10 €, je nach Verbrauch.

Anita Hörskens

Atelier Hörskens, Senefelder Str. 7

■ **261A6042**

Mo, 30.03.26 und Di, 31.03.26, jeweils 10.00 – 12.00 Uhr, 25 €

Perlentierte und Perlenfiguren basteln (für Kinder 6 – 12 Jahre)

Wir basteln Figuren und Tiere aus Perlen, die anschließend als Schlüsselanhänger oder Kettenanhänger verwendet werden können.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

Melanie Schmid

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

■ **253A6052**

Fr, 23.01.26, 15.00 – 18.30 Uhr, 29 € inkl. 6 € Materialkosten.



Mit Erfolg zur mittleren Reife!

NEU: Übertritt aus Klasse 4!

und aus Klassen 5, 6, 7, 8 + 9 in neue Eingangsklassen!

PRIVATE WIRTSCHAFTSSCHULE INGOLSTADT
modern - praxisnah - digital

Maffeistraße 4 • 85053 Ingolstadt

Telefon: 0841 966 91-0 • Homepage: ws-in.de





Puppentheater – Workshop mit Basteln und Theaterstück (für Kinder von 5 – 10 Jahren)

Du liebst Puppentheater? Wir basteln die Puppen dafür selber und denken uns dazu ein kreatives Theaterstück aus, das Du anschließend Deinen Eltern präsentieren kannst.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

Melanie Schmid

Seminarraum EG, Spitalstr. 7

Kurs 1:

■ **261A6044**

Fr, 27.02.26, 15.00 – 18.30 Uhr, 30 € inkl. 8 € Materialkosten.

Kurs 2:

■ **261A6044_1**

Fr, 06.03.26, 15.00 – 18.30 Uhr, 30 € inkl. 8 € Materialkosten.

Basteln für Ostern (für Kinder ab 6 Jahren)

Wie wäre es mit einem selbst gebastelten Ostergeschenk, statt nur selber Geschenke zu erhalten? Oder einem selbst kreierter Osterschmuck zum Dekorieren. So kann das diesjährige Osterfest noch schöner werden.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

Melanie Schmid

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

■ **261A6048**

Fr, 20.03.26, 15.00 – 18.30 Uhr, 30 € inkl. 8 € Materialkosten.

Double Bubble Malspaß für Kinder ab 6 Jahren zusammen mit (Groß-)Eltern

Zusammen macht alles viel mehr Spaß. Auch die Welt der Farben. Im Team kreieren wir auf einem DIN A3 Spezialpapier ein zauberhaftes Kunstwerk mit alcoholINKS und Markern. Malspaß garantiert! Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Raum C110

■ **261A6056**

Sa, 28.02.26, 10.00 – 13.00 Uhr, 22 € zzgl. 15 € Materialkosten im Kurs. Preis je Kind, erwachsene Begleitperson ist inklusive und muss nicht angemeldet werden.

Einfach Meerjungfrau – Näh- und Bastelkurs (für Kinder 6 – 12 Jahre)

Wie wäre es das Faschingskostüm dieses Jahr selbst zu basteln und nähen? Wir kreieren mit Nähmaschine und per Hand ein Meerjungfrauenkostüm und basteln den dazugehörigen Schmuck.

Brotzeit und Getränk mitbringen.

Melanie Schmid

Seminarraum OG, Spitalstr. 7

Kurs 1:

■ **261A6057**

Fr, 30.01.26, 14.30 – 18.30 Uhr, 44 € inkl. 15 € Materialkosten.

Kurs 2:

■ **261A6057_1**

Fr, 06.02.26, 14.30 – 18.30 Uhr, 44 € inkl. 15 € Materialkosten.

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

■ **261A6058**

Sa, 18.04.26, 09.30 – 11.30 Uhr, 4 x (kein Termin am 2.5.), 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. Materialliste und weitere Informationen online.

Christina Leonhart

Realschule, Raum C114

■ **261A6060**

Sa, 18.04.26, 11.30 – 13.30 Uhr, 4 x (kein Termin am 2.5.), 39 €

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 online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Raum CK12

Kurs 1:

■ **261A6061**

Di, 13.01.26, 16.00 – 18.00 Uhr, 3 x, 44 € Preis pro Person, zzgl. 25 € Materialkosten im Kurs.

Kurs 2:

■ **261A6062**

Di, 14.04.26, 17.00 – 19.00 Uhr, 3 x, 44 € Preis pro Person, zzgl. 25 € Materialkosten im Kurs.

Doodeln statt Daddeln – Für Kinder (ab 6 Jahren)

Entdecke eine Welt jenseits von Handybildschirmen und Videospielen! In unserem Kurs lernst ihr, wie viel Spaß ihr haben könnt, wenn ihr eure Kreativität entfesselt. Mit Finelinern und Stiften kreieren wir coole Muster, die sich wie von Zauberhand selbst erweitern. Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Raum CK12

■ **261A6064**

Di, 10.03.26, 16.00 – 18.00 Uhr, 16 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.

Glitzer Elfen – Malkurs für kleine Kinder (4 – 6 Jahre)

Schau, wie bunt diese zauberhaften Libellen glitzern. Dieser Malkurs ist abgestimmt auf die motorischen und kreativen Fähigkeiten kleiner Künstler. Wir malen nach Vorlagen unter meiner Anleitung unsere glitzernden Libellen mit Aquarellfarben und holen uns den Frühling ins Haus. Am Ende des Kurses hat jedes Kind ein ganz eigenes Kunstwerk geschaffen. Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Raum CK12

■ 261A6065

Di, 17.03.26, 16.00 – 17.30 Uhr, 12 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.

Kochen für Kids

Mini-Küche für Kinder (5 – 7 Jahre) – Der Frühling ist da – Zeit für frisches Gemüse und bunte Kräuter!

In unserem Kinderkochkurs entdecken kleine Köch*innen spielerisch die Welt der Küche. Gemeinsam lernen sie Küchentechniken kennen und zaubern leckere Gerichte. Traditionelle Frühlingsrezepte werden dabei kindgerecht aufgepeppt.

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.

Hinweis: Die Gerichte enthalten Milch, Mehl, Eier und Kräuter, Gewürze, Gemüse, Obst aller Art. Bei Allergien ist eine Abstimmung mit der Kursleitung mindestens 1 Woche VOR dem Workshop zwingend notwendig. Materialliste online

Jutta Köstler

Anna-Kittenbacher-Schule-Küche, Eingang Scheyerstraße 55

Die Gerichte enthalten Milch, Mehl, Eier und Kräuter, Gewürze, Gemüse, Obst aller Art.

Bei Allergien ist eine Abstimmung mit der Kursleitung mindestens 7 Tage VOR dem Workshop zwingend notwendig.

Mini-Küche für Kinder (5 – 7 Jahre):

■ 261A6075

Sa, 18.04.26, 8.30 – 10.30 Uhr, 24 € inkl. Lebensmittel

Kinder-Küchenchef*in für Kinder (8 – 10 Jahre):

■ 261A6076

Sa, 18.04.26, 11.00 – 13.00 Uhr, 26 € inkl. Lebensmittel

Spangler- Touristik®



Hurra,
wir bauen
eine Sand-
burg

**Wir buchen im Reisebüro Spangler -
unser Urlaub ist super
und alle sind glücklich !**



www.spangler.de



Persönliche Beratung und Buchung: Reisebüro Spangler-Touristik
86529 Schrobenhausen, Lenbachplatz 12 • Buchungshotline: 08252-91 04 999



Sprachen für Kinder

NEU! Französisch für Kinder (5 – 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, Spitalstraße 7 ■ **261A3490**
Di, 24.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 75 € bei 5 – 8 Tn, 90 € bei 4 Tn

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

In diesem Kurs werden Kinder von 4 bis 6 Jahren spielerisch an die englische Sprache herangeführt. Mit vielen Bewegungsübungen, Liedern und Spielen werden so erste Wörter und grammatische Strukturen intuitiv erlernt. Fortsetzungskurs vom letzten Trimester.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A3307**
Di, 20.01.26, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn, Kurs nur für Kinder, ohne Eltern.

Englisch für Kinder (7 – 9 Jahre)

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

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum OG, Spitalstr. 7
Kurs 1 (Kursfortsetzung im 2. Trimester): ■ **261A3305**
Mo, 19.01.26, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Kurs 2 (Kursfortsetzung im 3. Trimester): ■ **261A3306**
Mo, 19.01.26, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

Kurs 3 (Kursfortsetzung im 7. Trimester): ■ **261A3308**
Di, 20.01.26, 15.45 – 16.45 Uhr, 10 x, 60 € bei 7 – 9 Tn, 75 € bei 5 – 6 Tn

NEU! Englisch für Kinder (10 – 12 Jahre) – Konversationstraining

In diesem Kurs steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Gemeinsam üben die Kinder Aussprache, Hörverstehen und kurze Dialoge – spielerisch, abwechslungsreich und ohne Leistungsdruck. Egal welche Schulform: Alle können mitmachen und ihre Englischkenntnisse sicherer und lebendiger anwenden.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und 5 € Kopiergeld und Kursbuch Listening with Speaking 1 (Oxford, ISBN 978-0-19-411334-2). Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Stunde.

Mehrsa Vatanparast

Seminarraum EG, Spitalstr. 7 ■ **261A3309**
Di, 20.01.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 75 € bei 5 – 6 Tn, 90 € bei 4 Tn

Fit in der Schule

Tastschreiben für Schüler und Erwachsene

Silvia Kaltenegger

Realschule, Raum C014 ■ **261A2201**
Di, 24.02.26, Do, 26.02.26, Di, 03.03.26, Do, 05.03.26, jeweils 17.30 – 20.30 Uhr, 108 € inkl. Buch und Kopien.

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – online

vhs-Online-Kooperation
Di, 24.03.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 25 €

■ **261A1301_O**



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!

Bildung vor Ort: vhs Zweigstellen



Nah.
Flexibel.
Inspirierend.



Die vhs vor Ort in Ernsgaden



In diesem Programmheft setzen wir unsere Reihe der Zweigstellenporträts mit der Zweigstelle in Ernsgaden fort. Ernsgaden ist von den 19 Gemeinden im Landkreis die kleinste Gemeinde. Im Verhältnis dazu ist das Angebot der Volkshochschule immens!

Die vhs-Zweigstelle Ernsgaden in Zahlen (2024)

60 stattgefundene Veranstaltungen, 478 Teilnahmen, 343 Unterrichtseinheiten / 90 Min.



Hubert Attenberger,
1. Bürgermeister

Wir haben Bürgermeister Hubert Attenberger gefragt:

1. Welche Bedeutung hat das vhs-Angebot heute und in Zukunft in Ihrer Gemeinde?

Die VHS bietet ein breites Spektrum an qualifizierter Bildung diverser Bereiche, wie „Sprachen, Kultur, Gesundheit und Kulinarik“, ohne weite Wege auf sich nehmen zu müssen.

2. Welche Bildungsthemen liegen Ihnen besonders am Herzen?

Alle Themen, die den Teilnehmern Spaß und Freude bereiten und die Gesundheit und den Geist in Schwung halten.

3. Haben Sie schon einmal einen vhs-Kurs besucht oder welchen Kurs würden Sie gerne mal besuchen?

Ja, allerdings schon vor längerer Zeit. Ein Weinseminar würde mich reizen.



Karin Zierer,
Zweigstellenleiterin

Wir haben die Zweigstellenleiterin Karin Zierer gefragt:

1. Was motiviert Sie, sich für die VHS einzusetzen?

Hier gibt es mehrere Gründe. Zum einen ist es sicher die abwechslungsreiche Tätigkeit, die einen von der Planung bis zur Durchführung der unterschiedlichen Kurse immer wieder vor neue Herausforderungen stellt. Ebenso wichtig ist mir aber auch die gute Zusammenarbeit mit meinen Kollegen und Kolleginnen in der Hauptstelle, die jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen. Nicht zuletzt ist es auch das meist positive Feedback, welches von Dozenten und Dozentinnen wie auch den Kursteilnehmenden kommt.

2. Welche Kurse werden in Ernsgaden angeboten und sind besonders nachgefragt?

Nach wie vor sind die Yoga-Kurse am besten nachgefragt. Ernsgaden ist seit vielen Jahren eine Yoga-Hochburg mit ca. 80 – 100 Kursteilnehmenden in den verschiedenen Kursen pro Trimester. Jedoch versuche ich, ein abwechslungsreiches, attraktives und aktuelles Programm für alle Altersgruppen zusammenzustellen. Es ist ein Mix aus Vorträgen, Sprachen, Kreatives Gestalten/Malen und verschiedenen Bewegungskursen sowie Exkursionen.

3. Was wünschen Sie sich für die Zukunft der VHS in Ernsgaden?

Für die Zukunft wünsche ich mir, das breitgefächerte und vielseitige Kursprogramm in Ernsgaden weiter auszubauen. Dies in einer guten Zusammenarbeit mit motivierten Dozenten und Dozentinnen, um ein aktuelles und attraktives Angebot für alle Altersgruppen zu schaffen. Besonders am Herzen liegt mir das Projekt „Bildungsforum Kind & Familie“, welches zurzeit im Aufbau ist und künftig erweitert werden soll.



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.

Gesellschaft & Leben

Babyboomer und ihre Zukunft – Wenn eine Generation alt wird

Die Babyboomer – erreichen das Rentenalter. Was bedeutet das für sie selbst und für unsere Gesellschaft? Ein spannender Blick auf Zukunft, Pflege, Rente und neue Lebensmodelle im Alter. Wie wird sich die Gesellschaft verändern, wenn Millionen Menschen gleichzeitig älter werden? Wer pflegt die Babyboomer, wenn Pflegekräfte fehlen? Der Vortrag beleuchtet mit aktuellen Zahlen, anschaulichen Beispielen und Zukunftsszenarien wichtige Themen... online weiterlesen.

Elisabeth Vomberg, vhs Baar-Ebenhausen.

Altes Rathaus, vhs-Raum ■ **261B1101**
Sa, 07.03.26, 14.00 – 15.30 Uhr, 9 €

NEU! Kunst oder Trödel?

Omas alter Schmuck oder das geerbte Bild. Von vielen Dingen kennen wir zwar die Geschichte und hängen an den Erinnerungen, doch ist das was wir da in Händen halten nicht nur alt, sondern vielleicht auch wertvoll? Ist es Dutzendware oder selten? Lassen Sie eine Fachfrau einen Blick auf ihre Familienschätze werfen und erfahren Sie, was es mit Ihrem Lieblingsstück auf sich haben könnte...

Rebeca Torres Orozco, Magister bildende Kunst, Freie Universität Mexiko Stadt

Altes Rathaus, vhs-Raum
Kurs 1: ■ **261B1601**
Sa, 21.03.26, 14.00 – 16.00 Uhr, 12 €

Kurs 2: ■ **261B1602**
Sa, 18.04.26, 14.00 – 16.00 Uhr, 12 €
Jede Person kann maximal 2 Stücke mitbringen.

Englisch

Englisch für Späteinsteiger – Easy English B1.2 (ab Lekt.)

Sie haben Englisch in der Schule gehabt? Das ist lange her. Nun wollen Sie die damals gelernten Kenntnisse auffrischen, aber in einem entspannten Lerntempo? Dann sind Sie hier richtig! Neueinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Schwierigkeitsgrad: Grundstufe B1; vgl. Infos zu den Sprachkursen.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und das Buch Easy English B1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) mit.

Angelika Krämer

Altes Rathaus, vhs-Raum ■ **261B3302**
Mo, 19.01.26, 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... weitere Hinweise und Material online.

Vanessa Michel, Hatha Yoga Teacher

Altes Rathaus, vhs-Raum ■ **261B4101**
Mi, 21.01.26, 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... weitere Hinweise und Material online.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ **261B4106**

Do, 26.02.26, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x, 72 € Kleingruppe: max. 8 Personen

Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Auszeit mit Klangschalen

Tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung und inneren Ruhe. Dieser Meditationskurs mit Klangschalen bietet Ihnen die Möglichkeit Stress abzubauen, die Gedanken ruhen zu lassen und die innere Balance wiederherzustellen. Hier dürfen Sie den Alltagsstress hinter sich lassen... weitere Hinweise und Material online.

Laura Finkenzeller

Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs 1:

■ **261B4110**

Do, 05.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x, 38 €

Kurs 2:

■ **261B4111**

Do, 12.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x, 38 €

Bewegung & Fitness

Pilates für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs für Teilnehmer die bereits mehrere Kurse besucht haben. Freie Plätze auf Anfrage... weitere Hinweise und Material online. Materialkosten für Neueinsteiger: 5 €.

Monika Schweiger, Yogalehrerin, zert. Pilatetrainerin u. Aquatrainerin

Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs 1:

■ **261B4402**

Fr, 23.01.26, 8.15 – 9.15 Uhr, 8 x, 49 € Kleingruppe: max 8 Personen.

Kurs 2:

■ **261B4403**

Fr, 23.01.26, 9.20 – 10.20 Uhr, 8 x, 49 € Kleingruppe: max 8 Personen.

Kurs 3:

■ **261B4404**

Fr, 23.01.26, 10.25 – 11.25 Uhr, 8 x, 49 € 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 (Gruß-) Schildern oder Figuren beginnen. Mindestalter 18 Jahre... weitere Hinweise und Material online.

Rebecca Nagel

Grundschule Baar-Ebenhausen, Werkraum

■ **261B5601**

Mo, 19.01.26, 17.30 – 20.00 Uhr, 7 x, 104 €

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

■ **261B5900**

Fr, 23.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 88 €

Orientalischer Tanz

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Unser Thema legen wir am Anfang des Kurses gemeinsam fest.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, Hüfttuch.

Mona Weiß

Altes Rathaus, vhs-Raum

■ **261B5901**

Fr, 23.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 88 €

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



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

Wirtschaft & Recht

NEU! Schon vorgesorgt?

Infoabend zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Wir alle haben das Risiko, durch einen Unfall oder eine plötzliche Krankheit in Umstände zu kommen, in der wir unsere rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können und es auch unsere Angehörigen ab unserem 18. Lebensjahr nicht mehr automatisch für uns dürfen. Sie möchten auf eine solche Situation vorbereitet sein? Dann nutzen sie diesen Abend mit Stephanie Lanzl, um die wichtigsten Informationen hierfür zu erhalten.“

Stephanie Lanzl

Dorfgemeinschaftshaus, EG

Di, 28.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 €

■ 261C1100

Bildungsforum Kind & Familie Für Eltern und pädagogische Fachkräfte

NEU! Kinder begleiten – Zukunft gestalten Gemeinsam stark fürs Leben lernen

Die Veranstaltungsreihe begleitet Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte in ihrer Bildungs- und Erziehungsarbeit. In fünf praxisnahen Vorträgen vermitteln die Referentinnen Rita Steibel und Sibylla Kraidl fundiertes Wissen und wertvolle Impulse zu Themen wie frühkindlicher Entwicklung, Spiel, Bildungskonzepten und den Einflüssen von Kultur auf das Aufwachsen von Kindern.

Gemeinsam betrachten wir, wie Kinder gestärkt, begleitet und in ihrer individuellen Entwicklung unterstützt werden können, für ein gelingendes Aufwachsen und eine starke Gesellschaft von morgen.

- 24.02.2026 „In den ersten Lebensjahren werden die Koffer gepackt für das gesamte Leben“
- 21.04.2026 „Das Spiel der Königsweg des Lernens“
- 12.05.2026 „Bildungskonzepte im Vergleich“
- 23.06.2026 „Rundumblick Montessoripädagogik“
- 21.07.2026 „Abenteuer Leben“

Rita Steibel / Sibylla Kraidl

Dorfgemeinschaftshaus, EG

■ 261C1201

Di, 24.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 x 75 €

Alle Termine der Veranstaltungsreihe können telefonisch auch einzeln gebucht werden. Gebühr je Einzeltermin 20 €. Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Pfaffenhofen

NEU! Trotzige Kinder – und wie Eltern damit umgehen

Gerade war alles noch in Ordnung... „NEEEIN!“ „Ich kann das schon alleine!“ „Ich will!“ „Seelbert!“ ... und ganz ohne Vorwarnung scheint alles drunter und drüber zu gehen. Oft Bedarf es nur einer Kleinigkeit. Die so genannte Trotzphase ist eine der meist gefürchtetsten Phasen der kindlichen Entwicklung, obwohl von ganz alleine etwas wunderbares geschieht ... online weiterlesen.

Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

Dorfgemeinschaftshaus, EG

■ 261C1212

Di, 03.03.26, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich. Zur besseren Planung bitten wir um Abmeldung per E-Mail, falls Sie doch verhindert sein sollten.

NEU! 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...online weiterlesen.

Eva-Maria Schlagenhauer, Fachstelle Elternbildung Landkreis Pfaffenhofen

Dorfgemeinschaftshaus, EG

■ 261C1224

Mo, 09.02.26, 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich. Zur besseren Planung bitten wir um Abmeldung per E-Mail, falls Sie doch verhindert sein sollten.

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.

Nicola Hayer

Dorfgemeinschaftshaus, EG

■ 261C3301

Mi, 25.02.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 11 x, 88 € bei 7 – 10 Tn, 110 € bei 5 – 6 Tn.



NEU! Ayurveda – Heilwissen für dein Gleichgewicht

Tauchen Sie ein in die Welt des Ayurveda – des ältesten ganzheitlichen Gesundheitssystems der Welt. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Prinzipien der Lehre kennen: die drei doshas (vata, pitta, kapha), den Einfluss der Jahreszeiten und Tageszeiten sowie einfache Möglichkeiten zur Selbstfürsorge im Alltag... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Seidl, Heilpraktikerin

Dorfgemeinschaftshaus, EG

Do, 05.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 9 €

■ 261C4010

Yoga

Yoga am Donnerstagabend

Hatha-Yoga besteht aus einem Zusammenspiel von konzentrierten Körperhaltungen, bewusster Atemkontrolle sowie Entspannungs- und Meditationsübungen. Yoga kann Ihnen helfen, Ihre Flexibilität, Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Körperhaltung zu verbessern... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Anja Jäger, Hatha-Yogalehrerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Kurs 1:

Do, 22.01.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x, 70 €

■ 261C4101

Kurs 2:

Do, 22.01.26, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x, 70 €

■ 261C4102

Kurs 3:

Do, 22.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 70 €

■ 261C4103

Präventionskurs Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die Grundhaltungen des Hatha Yoga kennen. Langsam und im Einklang mit der Atmung führe ich Sie durch die einzelnen Haltungen. Zusätzlich zu den Körperübungen werden Sie auch einen Einblick in Meditation und Atemtechniken bekommen. In der Abschlussspannung, die jede Stunde abrundet, können Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen und entspannen. Dieser Kurs wird voll oder teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Wie hoch die Bezuschussung ist, müssen Sie bitte im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse erfragen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Sybilie Missbrandt, Physiotherapeutin u. Yogalehrerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Do, 15.01.26, 9.00 – 10.15 Uhr, 10 x, 160 €

■ 261C4108

Findet auch in den Ferien statt.

Kundalini Yoga – starke Nerven und innere Ruhe

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche, körperliche Praxis, dessen Ursprünge knapp 5000 Jahre ins alte Indien zurückreichen. Es werden vor allem das Drüsen- und Nervensystem aktiviert und die Wirbelsäule flexibel gehalten. Durch die Kombination aus Atemtechniken, Körperhaltungen, Mantras und Meditationen werden Energiezentren aktiviert und eine tiefe innere Ruhe erschaffen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Seidl, Heilpraktikerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Di, 20.01.26, 18.45 – 20.00 Uhr, 9 x, 70 €

■ 261C4109

Yoga – Kraftvoll und dynamisch – für Anfänger und Fortgeschrittene

Freuen Sie sich auf ein 75-minütiges Ganzkörper-Programm, welches kraftvoll und dynamisch beginnt und Sie über wohltuende Dehnungen in eine feine Schlussentspannung begleitet. Stets im Einklang zu Ihrer Atmung ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Sara Martin, Hatha Yoga Teacher Training

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Mi, 21.01.26, 18.30 – 19.45 Uhr, 11 x 83 €

■ 261C4117

Yoga für Junggebliebene

Für alle Junggebliebenen ab 50, die sich schon immer für Yoga interessiert haben, aber nicht auf dem Boden sitzend üben können. Dies kann nach einer OP oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen an Knien, der Hüfte oder am Rücken der Fall sein...online weiterlesen.

Kurse finden auch in den Ferien statt, jedoch nicht an Feiertagen.

Waltraud Dirtheuer

Dorfgemeinschaftshaus, EG

Kurs 1:

Do, 26.02.26, 8.30 – 9.30 Uhr, 10 x 68 €

■ 261C4129

Kurs 2:

Do, 26.02.26, 9.40 – 10.40 Uhr, 10 x 68 €

■ 261C4130



Bewegung & Fitness

NEU! Fit für den Sommer – Fokus Beine & Po

Mach dich bereit für den Sommer! In diesem Kurs formen und kräftigen wir gezielt Beine und Po, für mehr Kraft, Straffheit und Definition. Durch eine Kombination aus effektiven Kräftigungsübungen, funktionellem Training und gezielten Muskelaktivierungen bringen wir deine untere Körperhälfte bis zur Taille in Topform...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Marina Batz, Fitness-Trainerin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Mo, 19.01.26, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x, 55 €

■ 261C4402

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

Kangatraining® ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und 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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Kathrin-Jennifer Rau

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Mo, 19.01.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 105 €

■ 261C4450

NEU! Kleine Bärlauch-Pirsch – Auf der Spur des wilden Frühlingsgenusses

Macht euch bereit für eine spannende Exkursion in den Frühling! Bei dieser kleinen Bärlauch-Pirsch lernen wir alles über den wilden Bärlauch und die Kräuterwelt des Waldes. Gemeinsam streifen wir durch die Natur, suchen und bestimmen Bärlauch und andere essbare Pflanzen und Kräuter. Ihr erfahrt, wie man die wilden Köstlichkeiten sicher von giftigen Pflanzen unterscheidet...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Bernhard Scholz

Waldkapelle Ernsgraden, Kapellenweg 28

Parkmöglichkeiten entlang des Kapellenweges

■ 261C1861

So, 26.04.26, 10.00 – 12.30 Uhr, 16 €

Natur & 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... online weiterlesen.

Kerstin Hertel, Klangtherapeutin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

Fr, 06.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 3 x, 34 €

■ 261C4120

Kunst & Kreatives

Die Kunst der Monotypie: Kreative Druckgrafik erleben

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Monotypie! In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in eine der ältesten und zugleich experimentellsten Drucktechniken ein. Die Monotypie zeichnet sich dadurch aus, dass jedes Werk ein Unikat bleibt, es entsteht nur ein einziger, nicht wiederholbarer Abdruck... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Gertrud Bauer

Gemeindehaus, Ernsgraden

Sa, 07.03.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 38 €

■ 261C5521

NEU! Monochrome abstract malen – mit Alcohol Tinte

Wie spektakulär die INKS ihre Wirkung entfalten, wenn man mit nur 1 Farbe arbeitet, werden wir in diesem spannenden Kurs umsetzen. Wir falten und formen die INKS und lassen uns abstract inspirieren... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Gemeindehaus, Ernsgraden

Fr, 13.03.26, 18.00 – 20.00 Uhr, 17 €, zzgl. 15 € Material

■ 261C5550

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 ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Gemeindehaus, Raum 1

Sa, 28.02.26, 15.30 – 18.30 Uhr, 31 €, zzgl. 5 € Material

■ 261C5562



Klöppeln

Fortsetzungskurs. Neue Teilnehmer – auch ohne Vorkenntnisse – sind willkommen. Klöppeln ist eine alte Handwerkskunst, die sich wieder großer Beliebtheit erfreut. Dies liegt sicherlich auch daran, dass sich die von „Omas Deckchen“ bekannte Technik gewandelt hat... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Karin Zierer

Gemeindehaus, Raum 1

Kurs 1: Montagabend

Mo, 26.01.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 8 x, 99 €

■ 261C5601

Kurs 2: Mittwochabend

Mi, 28.01.26, 19.00 – 21.30 Uhr, 8 x, 99 €

■ 261C5603

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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Roland Rothstein

Gemeindehaus, Ernsgaden

Mo, 26.01.26, Mo, 09.02.26, Mo, 23.02.26, Mo, 09.03.26, Mo, 23.03.26, Mo, 13.04.26, Mo, 20.04.26, jeweils 18.00 – 20.00 Uhr. Teilnahme gebührenfrei.

■ 261C5801

Junge vhs

NEU! Kinderyoga & Chill

Runterkommen – Auftanken – Wohlfühlen

Mit kindgerechten Yogaübungen, Atemspielen, Fantasiereisen und Achtsamkeitsübungen entdecken Kinder, wie gut es tut, einfach mal im Moment zu sein. Die Stunde wird liebevoll gestaltet, ohne Leistungsdruck. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Freude und innere Ruhe.

- Förderung des Körperbewusstseins und Konzentration
- Stärkung des Selbstvertrauens und der inneren Balance
- Abbau von Spannungen und Stress
- mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

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

Kurs 1: (4-6 Jahre)

Sa, 24.01.26, 9.15 – 10.00 Uhr, 8 €

■ 261C6020

Kurs 2: (4-6 Jahre)

Sa, 07.02.26, 9.15 – 10.00 Uhr, 8 €

■ 261C6021

Kurs 3: (7-10 Jahre)

Sa, 24.01.26, 10.30 – 11.45 Uhr, 9 €

■ 261C6025

Kurs 4: (7-10 Jahre)

Sa, 07.02.26, 10.30 – 11.45 Uhr, 9 €

■ 261C6026

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.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 261C6035

Fr, 16.01.26, 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...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Dorfgemeinschaftshaus, OG

■ 261C6040

Fr, 16.01.26, 10.00 – 10.45 Uhr, 10 x, 120 € je Eltern-Kind Paar, 60 € je Geschwisterkind



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

Englisch

Sharpen your English – B2 mit Konversation

Dieser Kurs baut auf der Grundlage von einem abgeschlossenen B1 Kurs auf und beinhaltet viel Konversation und praktische Redewendungen. Wir bereiten uns auf das Niveau B2 vor. Wir arbeiten ohne Buch. Niveau B2.

Bruce MacDonald

Realschule Geisenfeld, Container 1, EG ■ **261D3302**

Di, 20.01.26, 18.00 – 19.30 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... weitere Hinweise und Material online.

Eleonora Obster, Yogalehrerin / Yogatherapeutin

Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock

Kurs 1:

Mi, 14.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 66 € ■ **261D4105**

Kurs 2:

Mi, 14.01.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 66 € ■ **261D4106**

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

Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock

Kurs 1:

■ **261D4107**

Fr, 20.03.26, 18.45 – 19.30 Uhr, 4 x, 23 €

Kurs 2:

■ **261D4108**

Fr, 20.03.26, 19.45 – 20.30 Uhr, 4 x, 23 €

Gesundheit & Fitness

Lauftreff für Fortgeschrittene – Folgekurs

Du hast bereits einen Laufanfängerkurs absolviert oder kannst schon eine halbe Stunde am Stück laufen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs baust du deine Grundlagen ausdauer weiter aus, verbesserst deinen Laufstil und stärkst deine Muskulatur für längere Strecken. Neben verschiedenen Laufvarianten erwarten dich Technik- und... weitere Hinweise und Material online.

Marina Batz, Fitness-Trainerin

Treffpunkt: Schotterparkplatz am Lorenzisee 1, Geisenfeld

■ **261D4402**

Di, 20.01.26, 17.45 – 19.00 Uhr, 8 x, 83 €

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. Du trainierst dein Herz-Kreislauf-System, Kraft und Koordination... weitere Hinweise und Material online.

Belgin Schuhmayr

Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock

■ **261D4403**

Mo, 16.03.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 58 €

Gymnastik für Junggebliebene

Ein Kurs für Frauen ab 60 Jahren. Besondere Kondition oder Beweglichkeit sind nicht nötig, um gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben. Wir üben, ganz ohne Leistungsdruck, abwechslungsreiche Gymnastik von Kopf bis Fuß. Kleingeräte machen die Stunde abwechslungsreich, so bleiben Sie fit!

Lieselotte Duvinage

Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock

■ **261D4405**

Fr, 23.01.26, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x, 46 €



Gymnastik mit Musik

Wirbelsäulenschonende Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur.

Marianne Wallner

Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock ■ **261D4406**
Mo, 19.01.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x, 46 €

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. In der Gruppe und mit Musik formen und straffen wir gezielt die Figur... weitere Hinweise und Material online.

Maxi Magnus

Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock ■ **261D4407**
Do, 22.01.26, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x, 53 €

Pilates Mix

Bei diesem Ganzkörpertraining werden Atem und Bewegung in Einklang gebracht. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und das Powerhouse aktiviert.

Mit einfachen Bewegungen lockern Sie nicht nur die Gelenke und Muskulatur, Sie lassen auch Stress hinter sich und aktivieren Ihren Energiestoffwechsel... weitere Hinweise und Material online.

Maxi Magnus

Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock ■ **261D4409**
Do, 22.01.26, 18.30 – 19.30 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 verschiedenen Übungen stärken Muskeln und Bänder, stabilisieren das Muskelkorsett und helfen, die Dysbalancen durch Kräftigung der Tiefenmuskulatur auszugleichen. Rückenschmerzen verschwinden, Verspannungen werden... weitere Hinweise und Material online.

Maxi Magnus

Realschule Geisenfeld, Galerie, 1. Stock ■ **261D4410**
Do, 22.01.26, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x, 53 €

Kreatives

NEU! Intuitive Malerei

Du kennst bereits das Malmedium alcoholINKS? Dann weißt du, wie zauberhaft diese Farbverläufe und Strukturen sind, die wir hiermit erstellen. Laß uns etwas zauberhaftes kreieren. Ich zeige dir, wie du ganz fantastische Kreationen mit alcoholINKS erstellst. Die Einzigartigkeit dieses Malmedium wird sicher auch dich in seinen Bann ziehen... weitere Hinweise und Material online.

Materialkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs abgerechnet – sofern keine eigenen Materialien mitgebracht werden.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule Geisenfeld, Raum 409 ■ **261D5501**
Di, 10.02.26, 17.00 – 20.00 Uhr, 24 €

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... weitere Hinweise und Material online. Die Materialkosten ab ca. 29 € werden mit der Kursleitung abgerechnet (ohne Glas).

Angelika Lindinger

Realschule Geisenfeld, Container 3, EG ■ **261D5601**
Sa, 21.03.26, 9.00 – 11.00 Uhr, 12 €

Musik

Gitarrenunterricht für Kinder – Fortsetzungskurs für Fortgeschrittene

Wir spielen Melodien auf der Gitarre, lernen die entsprechenden Noten und üben leichte Akkorde zur Liedbegleitung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Notenständer, Fußständer, Instrument, Heft „Fridolin“, Stimmgerät.

Elisabeth Rottler

Anton-von-Buchner-Schule

Kurs 1: ■ **261D5804**

Mi, 21.01.26, 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).

Kurs 2:

■ **261D5805**

Mi, 21.01.26, 15.00 Uhr, 10 x, 230 € bei Einzelunterricht (10 x 30 Minuten), Zweier-Gruppe 153 € (10 x 45 Minuten), Dreier-Gruppe: 102 € (10 x 60 Minuten).



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. Ab 16 Jahren... weitere Hinweise und Material online.

Mario Soutschka

Realschule Geisenfeld, Container 1, EG ■ **261D5808**
Fr, 23.01.26, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x, 78 € bei 5 Tn, 98 € bei 4 Tn, 130 € bei 3 Tn. Lehrmaterial ca. 27 €.

Lagerfeuer-Gitarre für Erwachsene (Mittelstufe)

Dieser Kurs richtet sich an leicht fortgeschrittene Gitarristen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger. Der Kurs aus dem letzten Semester wird fortgesetzt, evtl. sind aber noch Plätze frei. Wir Lernen • Anspruchsvollere Rhythmen (im 16tel Bereich) • Barreakkorde Ab 16 Jahren... weitere Hinweise und Material online.

Mario Soutschka

Realschule Geisenfeld, Container 1, EG ■ **261D5809**
Mo, 26.01.26, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 x, 78 € bei 5 Tn, 98 € bei 4 Tn, 130 € bei 3 Tn. Materialkosten 27 €.

Tanz

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, Geisenfeld, Markt Indersdorf, Moosburg, Pfaffenhofen / Ilm und Schrobenhausen können Sie bei allen Paartanzkursen die Paralleltermine (Standard- und Sonderkurse) kostenlos vor- bzw. nachholen oder bei Bedarf auch wiederholen. Die Gebühren und Kurslaufzeiten sind überall gleich. Im Kurs erhalten Sie den Hinweis auf die VHS- Tanzbrochure (www.vhs-tanzkurse.de/kursprogramm.html) mit allen Terminen. Beim Quereinstieg in höhere Kurse von früheren Semestern oder von außerhalb können Sie die letzten ein bis zwei Kursabende des jeweiligen Vorkurses (nach vorheriger Absprache, mindestens zwei Tage vorher) kostenlos mitmachen. Der Tanzlehrer berät Sie gerne persönlich. Prüfungen werden nicht abgelegt. Alle Tanzkurse haben Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen, je nach Tanzfläche. Zugang zum Saal (und Nebenräumen) haben nur die gebuchten Kursteilnehmer.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze I (Anfänger)

Sie lernen die Grundschriffe der Standardtänze langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox – Trott mit Quick – Step und die Grundschriffe der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha- Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im langsamen Walzer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer!) zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox- Trott ab. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox ist ebenfalls enthalten... online weiterlesen

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula,
Forstamtstraße 9

■ **261D5901**

Di, 03.03.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 4 x, 69 €

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

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II (Fortgeschrittene)

Sie verbinden die Grundschriffe erst mit der halben und dann ganzen Rechtsdrehung im Fox – Trott und Quick – Step, im langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.)... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula,
Forstamtstraße 9

■ **261D5902**

Di, 28.04.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 5 x, 69 €

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 Grundschriffvarianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel... online weiterlesen.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula,
Forstamtstraße 9

■ **261D5909**

Di, 03.03.26, 20.45 – 21.45 Uhr, 5 x, 50 €

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



Disco-Fox II – Fortgeschrittene

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula,
Forstamtstraße 9

■ 261D5910

Di, 28.04.26, 20.45 – 21.45 Uhr, 5 x, 55 €

Hochzeitswalzer – Crashkurs

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

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula, Forstamtstraße 9

Kurs 1:

■ 261D5915

Di, 03.03.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 3 x, 42 €

Kurs 2:

■ 261D5916

Di, 28.04.26, 18.00 – 19.15 Uhr, 3 x, 42 €

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

Slow Fox I

Der ultimative Standard-Turnier- Tanz. Sie definieren die Ableitung des Slow-Foxes aus dem Fox -Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Wir vertiefen den Grundschrift als Rechtsdrehung, Chassis, Dreierschritt. Die Kombination mit einer Linksdrehung in einer offenen Doppelimpetusversion bildet die erste Folge.

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Irlanda-Riedl-Grund-und Mittelschule, Aula,
Forstamtstraße 9

■ 261D5917

Di, 03.03.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x, 50 €

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

■ 261D5918

So, 08.03.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 9 x, 45 €

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

Junge vhs

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... weitere Hinweise und Material online.

Silvana Klostermann, freischaffende Künstlerin

Realschule, Werkraum

Kurs 1:

■ 261D6001

Mi, 15.04.26, 16.00 – 18.00 Uhr, 4 x, 59 € zzgl. 10 € Materialkosten im Kurs.

Kurs 2:

■ 261D6050

Mi, 04.03.26, 16.00 – 18.00 Uhr, 4 x, 59 € zzgl. 30 € Materialkosten im Kurs.

Essen & Trinken

Köstliches Brot backen aus Sauerteig

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, mit Rezepten, nehmen Sie mit nach Hause... weitere Hinweise und Material online.

Marianne Weiß, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin / Bianca Neumeier, Ernährungsberaterin

Schafhof 1, Geisenfeld

Kurs 1:

■ 261D6500

Sa, 28.02.26, 13.00 – 17.00 Uhr 95 € inkl. aller Materialien, Skript und Getränken.

Kurs 2:

■ 261D6501

Sa, 11.04.26, 13.00 – 17.00 Uhr 95 € inkl. aller Materialien, Skript und Getränken.



Textiles Gestalten

Nähen

Kurs bereits belegt. Neue Interessenten lassen sich bitte auf die Warteliste setzen, es können Zusatzkurse eingerichtet werden. Wir nähen Bekleidung (Röcke, Kleider, Kinderbekleidung, Dirndl oder historische Trachten) nach Wahl und Absprache mit der Kursleiterin. Anmeldung bei der Kursleiterin, Telefon 08452/70771... weitere Hinweise und Material online.

Josefine Raith, Schneidermeisterin

Geisenfeld-Parleiten, Fahlenbacher Str. 19

Kurs 1:

Mi, 15.04.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 6 x, 93 €

■ 261D6601

Kurs 2:

Do, 16.04.26, 19.00 – 22.00 Uhr, 6 x, 93 €

■ 261D6603

Hohenwart

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Stefan Oberpriller, Rathaus, Zimmer 15 (1. Stock)

Telefon: 08443 6911

Mail: oberpriller@markt-hohenwart.de

montags bis freitags 08:00 – 12:00 Uhr

Englisch 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 6. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Beate Städtler

vhs Schulungsraum – Altes Rathaus Hohenwart, 1. OG

Kurs 1:

Mi, 28.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 x, 110 € bei 5 – 6 Tn, bei 4 Tn 143 €

■ 261F3302

Kurs 2:

Mi, 28.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 11 x, 110 € bei 5 – 6 Tn, bei 4 Tn 143 €

■ 261F3303

NEU! Hormone im Umbruch: Dein Körper zwischen 35 und 45

Spürst du, dass dein Körper nicht mehr so tickt wie früher? Vielleicht ist dein Zyklus unregelmäßiger geworden, deine Stimmung schwankt stärker oder du kämpfst mit Schlafproblemen und Energielöchern. Viele Frauen wissen nicht: Oft steckt die Perimenopause dahinter, eine Übergangsphase, die schon ab Mitte 30 beginnen kann. In diesem 2-stündigen Seminar erfährst du, was in deinem Körper gerade passiert... vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Carolyn Irnhauser

vhs Bewegungsraum 1. OG _ Altes Rathaus Hohenwart

Do, 05.03.26, 18.30 – 20.30 Uhr, 14 €

■ 261F4000

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. Alle erlernten Techniken sind wirksame Mittel um kraftvoll, beweglich und mit tiefer innerer Klarheit durchs Leben zu gehen...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Katja Schröffer

Altes Rathaus Hohenwart – vhs Bewegungsraum

Präventionskurs nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V).

Kurs 1:

Yudin, 20.01.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 110 € Kein Kurs in den Ferien.

■ 261F4102

Kurs 2:

Di, 20.01.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x, 110 € Kein Kurs in den Ferien.

■ 261F4103





Backen

NEU! Pralinen und Trüffel

Als Geschenk oder zum eigenen Genuss:

Pralinen und Trüffel sind wunderschöne Kleinigkeiten. Es gibt viele verschiedene Sorten und in diesem Kurs zeige ich euch meine Lieblinge. Egal ob geformt oder in Hohlkörper gefüllt, Sie lernen die verschiedenen Herstellungsarten kennen und zum Schluss garnieren wir die kleinen Köstlichkeiten aus.

Bitte mitbringen: Geschirr-, Spül- und Handtuch, Schürzen, Transportboxen, Getränk und Schreibzeug.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart,
Schulstraße 7

■ 261F6500

So, 01.03.26, 9.00 – 13.00 Uhr, 63 €, inkl. 35 € Lebensmittel

Bitte Allergien angeben.

Teilnahme ab 14 Jahren mit Begleitperson.

NEU! Windbeutel & Eclairs

In diesem Kurs zeige ich Ihnen eines der leckersten Spezialitäten aus Frankreich. Windbeutel und Eclairs, wundervolle Leckereien aus Brandteig, die wir dann nach Herzenslust füllen und ausgarnieren können.

Bitte mitbringen: Geschirr-, Spül- und Handtuch, Schürze, Transportboxen, Getränk und Schreibzeug.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart,
Schulstraße 7

■ 261F6501

So, 19.04.26, 9.00 – 12.00 Uhr 53 €, inkl. 25 € Lebensmittel

Bitte Allergien angeben.

Teilnahme ab 14 Jahren mit Begleitperson.

NEU! Desserts im Glas

Ein Dessert geht immer. In diesem Kurs zeige ich Ihnen verschiedene himmlische Desserts. Diese sehen nicht nur zauberhaft aus, sondern sie lassen sich auch ganz einfach und schnell herstellen. Obendrein sind sie praktisch zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Geschirr-, Spül- und Handtuch, Schürze, Transportboxen, Getränk und Schreibzeug.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart,
Schulstraße 7

■ 261F6502

So, 26.04.26, 9.00 – 11.30 Uhr 48 €, inkl. 20 € Lebensmittel

Bitte Allergien angeben.

Teilnahme ab 14 Jahren mit Begleitperson.

NEU! Design your Cake

In meinem Kurs sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wir backen zusammen eine kleine Torte, die ihr dann nach Herzenslust verzieren und dekorieren könnt. Ich werde euch verschiedene Arten der Garnierung zeigen.

Bitte mitbringen: Geschirr-, Spül- und Handtuch, Schürze, Transportboxen, Getränk und Schreibzeug.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart,
Schulstraße 7

■ 261F6503

So, 08.02.26, 9.00 – 13.00 Uhr 53 €, inkl. 25 € Lebensmittel

Bitte Allergien angeben.

Teilnahme ab 14 Jahren mit Begleitperson.

Junge vhs

NEU! Zumba® Kids – Tanz, Fitness & jede Menge Spaß (6 bis 10 Jahre)

Zumba® Kids bringt Bewegung, Rhythmus und Lebensfreude zusammen! Mit einfachen, altersgerechten Choreografien zu cooler Musik wie Pop, Hip-Hop, Merengue oder Reggaeton lernen Kinder spielerisch Tanz und Fitness kennen. Dabei werden nicht nur Kondition und Koordination verbessert, sondern auch Kreativität, Merkfähigkeit, Teamgeist und Selbstvertrauen gestärkt.

In Zusammenarbeit mit JuuKi e.V.

Bitte in Sportkleidung kommen, saubere Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Ulrike Rockermeier, Zumba® u. Zumba® Kids Instructor

vhs Bewegungsraum 1. OG, Altes Rathaus Hohenwart

■ 261F6000

Mi, 14.01.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 55 €

Kein Kurs in den Ferien

NEU! Kinder Backkurs

Spaß mit Süßem! In dem Kurs widme ich mich der jüngeren Generation. Wenn dein Kind Freude am Backen hat, melde es gerne an. Gemeinsam entdecken wir die spannende Welt der süßen Leckereien und zaubern kleine Köstlichkeiten, die garantiert Spaß machen.

Bitte mitbringen: Geschirr-, Spül- und Handtuch, Schürze, Transportboxen, Getränk und Schreibzeug.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart,
Schulstraße 7

■ 261F6504

So, 25.01.26, 10.00 – 12.00 Uhr, 43 €, inkl. 15 € Lebensmittel

Bitte Allergien angeben.



NEU! Kinder & Eltern Schokoladenkurs

Schokozauber für kleine und große Naschkatzen. In diesem Kurs stellen wir gemeinsam köstliche Leckereien aus Schokolade her. Ob Schoko Lollis, Trinkschokolade oder selbst gestaltete Schokoladentafeln. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und die Kinder dürfen nach Herzenslust naschen und gestalten.

Bitte mitbringen: Geschirr-, Spül- und Handtuch, Schürze, Transportboxen, Getränk und Schreibzeug.

Ann-Kathrin Bodamer

Schulküche, Grund- und Mittelschule Hohenwart, Schulstraße 7 ■ **261F6505**

So, 22.03.26, 10.00 – 12.00 Uhr, 53 €, inkl. 25 € Lebensmittel

Bitte Allergien angeben.

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

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 einfacher italienischer Kurzgeschichten und spannender Krimis unseren Wortschatz erweitern, unsere grammatikalischen Kenntnisse festigen und unsere Sprechfertigkeiten üben. Quindi fatevi coraggio e venite al nostro corso e lasciatevi incantare dalla dolce e bella lingua italiana.

Dieter Kleiss

Grundschule Ilmmünster, Altbau Zimmer 06 ■ **261G3521**

Mi, 04.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x, 120 € bei 5 – 6 Tn, bei 7 - 15 Tn 96 €

Bewegung & Fitness

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, Getränke.

Angelika Bauer, Yogalehrerin mit Zusatzausbildung (BYV-G)

Pfarrheim

■ **261G4401**

Mo, 19.01.26, 8.30 – 10.00 Uhr, 15 x, 99 €

„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 u. Materialliste online.

Dieter Schmid

Volksschule Ilmmünster, Turnhalle

■ **261G4411**

Mi, 21.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 60 €

Kein Kurs in den Ferien.

Jetzendorf

Anmeldung bei

Stephanie Reimer, Gemeindeverwaltung Jetzendorf

Telefon: 08137 930113

Fax: (08137) 93011913

Mo-Mi u. Fr: 08.00 – 12.00 Uhr

Do, 14.00 – 18.00 Uhr

E-Mail: stephanie.reimer@jetzendorf.de

Bitte halten Sie bei der Anmeldung ihre Bankverbindung bereit. Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt ausschließlich durch Abbuchung!

Französisch

Übungskurs Französisch: Voyages Neu A1 (ab Lekt. 10)

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

■ **261H3401**

Mo, 12.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 72 € bei 7 – 10 Tn, 60 € bei 5 – 6 Tn



Manching

Zweigstellenleitung: Marco Wolf
 Bürgerhaus Manching, Ursinusstraße 1
 Telefon: 08459 324626
 E-Mail: marco.wolf@manching.de
 Anmeldung:
 Rathaus Manching, Zimmer 001/Pforte
 Frau Carola Hauptmann/Frau Astrid Hein
 Telefon: 08459 85 0
 vhs.manching@landratsamt-paf.de
 Persönliche und telefonische Anmeldung:
 montags bis freitags 8.00 – 12.00 Uhr,
 montags 13.30 – 16.00 Uhr,
 dienstags und donnerstags 13.30 – 15.30 Uhr,
 mittwochs von 13.30 – 18.00 Uhr.

Englisch

Englisch in Flow – B2-Book „Great!“ (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 „Great! Klett-Verlag), ISBN: 978-3-12-501777-1.

Bruce MacDonald

Seminar 3, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 ■ **261W3302**
 Mi, 21.01.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 100 € bei 5 – 6 Tn, 130 € bei 4 Tn.

Spanisch

Spanisch – Grundstufe – Perspectivas contigo A2

Für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss eines Lehrwerks Ende A1. Das freie Sprechen ist unser Hauptziel. Dazu machen wir Konversationsübungen, Hand in Hand mit Grammatik und Vokabeltraining.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Kosten für Kopien: 2 €. Das Lehrbuch Perspectivas contigo A2 (ISBN 9978-3-06-120935-3) benötigen Sie erst zur zweiten Kursstunde.

Maria Isabel Prey

Seminar 3 _ OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 ■ **261W3601**
 Mo, 19.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn.

Spanisch – Konversationskurs

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen. In lockerer Atmosphäre und mit viel Humor und interessanten Themen festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ein Wörterbuch (Spanisch-Deutsch, optional Spanisch-Spanisch).

Maria Isabel Prey

Seminar 3, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1 ■ **261W3602**
 Do, 20.01.26, 18.00 – 19.30 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. Zudem können die ruhigen, harmonischen Bewegungen die Auswirkungen von Stress vermindern... weitere Hinweise und Material online.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

■ **261W4106**

Di, 24.02.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x, 72 € Kleingruppe: max. 8 Personen

Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Bewegung

Vorbeugende Ganzkörpergymnastik

Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen des gesamten Körpers. Bei gruppendynamischen Übungen werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Teilnehmenden fördern mit diesem Kurs ihr Verständnis zur eigenen Leistungsfähigkeit.

Bitte bringen Sie eine Woldecke, eine Gymnastikmatte und Turnschuhe mit nicht abfärbenden Sohlen mit!

Renate Hartl

Sporthalle Lindenkreuz

■ **261W4404**

Mo, 19.01.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 x, 46 €



Gymnastik für Junggebliebene

Ein Kurs für Frauen ab 60 Jahren. Besondere Kondition oder Beweglichkeit sind nicht nötig, um gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben. Wir üben, ganz ohne Leistungsdruck, abwechslungsreiche Gymnastik von Kopf bis Fuß. Kleingeräte machen die Stunde interessant, so bleiben Sie fit!

Lieselotte Duvinage

Sporthalle Lindenkreuz

■ 261W4406

Mo, 19.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 46 €

Kangoo Jumps Fitness

Bewegen Sie sich zu mitreißender Musik und verbrennen Sie Kalorien im Handumdrehen. Durch das Tragen der Kangoo-Schuhe mit ihrem federnden Unterbau tanzen Sie leicht und gelenkschonend über den Hallenboden, denn diese Schuhe verhindern Stöße in Gelenken und der Wirbelsäule... weitere Hinweise und Material online.

Nermina Selimovic, Kangoo-Power-Istructorin

Sporthalle Oberstimm

■ 261W4410

Fr, 23.01.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x, 48 € inkl. Leihschuhe
(20 Euro wenn eigene Schuhe mitgebracht werden können)

Malen

Die Leichtigkeit des Aquarells

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 Techniken wie dem Lavieren, Lasieren, der Nass-in-Nass-Technik und dem Negativ malen... weitere Hinweise und Material online.

Doris Bauer

Seminar 2 – OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Kurs 1:

■ 261W5501

Di, 24.02.26, 17.00 – 19.00 Uhr, 4 x, 42 €

Kurs 2:

■ 261W5502

Di, 21.04.26, 17.00 – 19.00 Uhr, 4 x, 42 €

Tanz

Line-Dance für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

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 oder Pop Musik... weitere Hinweise und Material online.

Angelika Neumann

Bürgerhaus, Ursinusstr. 1, Saal, EG

■ 261W5901

Mi, 21.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 99 €

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... weitere Hinweise und Material online.

Elena Lange

Gesundheitsraum, OG, Bürgerhaus, Ursinusstr. 1

Kurs 1:

■ 261W5906

Do, 22.01.26, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x, 76 €

Kurs 2:

■ 261W5907

Do, 22.01.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 8 x, 76 €

Fit
für die
Zukunft

vhs

weiter kommen
mit der vhs





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)

Wirtschaft & Recht

NEU! Schon vorgesorgt? Infoabend zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Wir alle haben das Risiko, durch einen Unfall oder eine plötzliche Krankheit in Umstände zu kommen, in der wir unsere rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können und es auch unsere Angehörigen ab unserem 18. Lebensjahr nicht mehr automatisch für uns dürfen. Sie möchten auf eine solche Situation vorbereitet sein? Dann nutzen sie diesen Abend mit Stephanie Lanzl, um die wichtigsten Informationen hierfür zu erhalten."

Stephanie Lanzl

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster,
 Dr.-Eisenmann-Straße 16
 Mi, 28.01.26, 18.30 – 20.00 Uhr 8 €

■ 26184-110

Yoga

Yoga für Junggebliebene

Für alle Junggebliebenen ab 50, die sich schon immer für Yoga interessiert haben, aber nicht auf dem Boden sitzend üben können. Dies kann nach einer OP oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen an Knien, der Hüfte oder am Rücken der Fall sein...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Kurse finden auch in den Ferien statt.

Waltraud Dirtheuer

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster,
 Dr.-Eisenmann-Straße 16

Kurs 1:

Do, 26.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 68 €

■ 26184-411

Kurs 2:

Do, 26.02.26, 18.10 – 19.10 Uhr, 10 x, 68 €

■ 26184-412

Beckenbodentraining

NEU! Finde deine innere Kraft: Beckenboden Grundkurs

Dieser Grundkurs richtet sich an alle, die Ihren Beckenboden kennenlernen, verstehen und gezielt trainieren möchten, für mehr Kraft, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, Getränk, evtl. Keilkissen, wenn vorhanden

Ute Geisse

Veranstaltungsraum „Gänseblümchen“, Turnerweg 8,
 (ehemaliger Schulungsraum Feuerwehr) ■ 26184-4180
 Mi, 04.03.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x 65 €
 Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kreatives

Gartenstäbe – verschiedene Modelle

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 ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Angelika Lindinger

Grundschule Münchsmünster, Schulstraße 1,
 Rückgebäude

Do, 26.03.26, 18.00 – 20.00 Uhr 12 €

■ 26184-564

Junge vhs

NEU! Kinderyoga für Grundschulkinder (6 – 10 Jahre)

Auf unserer Yogareise durch Berge, Wälder und Meere entdecken Kinder auf spielerische Weise ihren Körper und die Kraft der Ruhe. Wir verbinden in jeder Einheit kindgerechte Yogaübungen mit kleinen Geschichten, Achtsamkeit und kurzen Entspannungsphasen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Petra Wittmann

Veranstaltungsraum „Gänseblümchen“, Turnerweg 8,
 (ehemaliger Schulungsraum Feuerwehr) ■ 26184-6001
 Di, 24.02.26, 16.00 – 16.45 Uhr, 5 x, 30 €



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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster,

Dr.-Eisenmann-Straße 16

■ 26184-6032

Di, 13.01.26, 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 ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Mehrgenerationenhaus Münchsmünster,

Dr.-Eisenmann-Straße 16

■ 26184-6033

Mi, 14.01.26, 10.30 – 11.15 Uhr, 10 x,

120 € je Eltern-Kind Paar, 60 € je Geschwisterkind

Pörrnbach

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Rosemarie Dauer, Rathaus, 85084 Reichertshofen

Telefon: 08453 512-21

E-Mail: dauer@reichertshofen.de

montags bis freitags 08:00 – 12:00 Uhr

Yoga

Fit Yoga (für Männer und Frauen)

Dynamische und statische Übungen aus dem Yoga trainieren Beweglichkeit, Durchhaltevermögen, Ausdauer und Kraft. Konzentration, Leistungsvermögen und Energie können bei regelmäßigem Üben verbessert werden... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Irmi Reisinger

Kindergarten Pörrnbach

Kurs 1:

■ 261K4101

Di, 20.01.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 11 x, 65 €

Fit Yoga (für Männer und Frauen)

Kurs 2:

■ 261K4102

Di, 20.01.26, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 x, 65 €

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ausgewogenes System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen. Jeder kann im Rahmen seiner Möglichkeiten lernen, den eigenen Körper zu kräftigen und zu dehnen, den Geist zu sammeln und Verspannungen zu lösen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Doris Bark, Yogalehrerin

Pörrnbach, Schule

Raiffeisenstr. 32

■ 261K4105

Mi, 21.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 93 €

Pilates

Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik mit Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Mit dieser Trainingsmethode wird die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert. Durch konzentrierte und fließend ausgeführte ... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Nikola Rudolf, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Pörrnbach, Schule, Raiffeisenstr. 32

Kurs 1:

■ 261K4401

Di, 20.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x, 44 €

Kurs 2:

■ 261K4402

Di, 20.01.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 11 x, 44 €

Kurs 3:

■ 262K4402

Di, 05.05.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 7 x, 44 €



Reichertshausen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
 Angelika Denk, Rathaus
 Email: angelika.denk@reichertshausen.de
 Telefon: 08441 858-16
 Fax: 08441 858-58
 Anmeldung:
 montags bis donnerstags 08:00 – 12:00 Uhr
 sowie donnerstags von 15:00 – 19:30 Uhr

Gesundheit

NEU! Stärke deine Mitte

In der TCM gibt es zwischen den Elementen immer eine Do-
 jozeit. Diese Zeit wird gerne zum Entschlacken genommen.
 Magen und Milz können sich erholen und somit gestärkt ...
 online weiterlesen.

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM

Grund- und Mittelschule Reichertshausen, Aula

■ 261L4002

Di, 28.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

NEU! Leberentgiftung – Energie stärken mit TCM

Im Element Holz, dem Frühling, stehen in der TCM die Leber
 und Gallenblase im Mittelpunkt. In diesem Kurs erfahren Sie,
 wie Sie Ihre Leber mit der richtigen Ernährung unterstützen
 können...online weiterlesen

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM

Grund- und Mittelschule Reichertshausen, Aula

■ 261L4003

Di, 03.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

NEU! Ist Fasten sinnvoll?

Wir betrachten das Fasten aus Sicht der TCM. Macht es tat-
 sächlich Sinn eine gewisse Zeit auf bestimmte Lebensmittel
 zu verzichten? Für wen ist es eventuell nicht ratsam...online
 weiterlesen.

Andrea Seiner, Ernährungsberaterin nach TCM

Grund- und Mittelschule Reichertshausen, Aula

■ 261L4004

Di, 27.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €

Meditation

Geführte Klangschalen-Meditation für Ruhe und Gelassenheit

In einer hektischen und schnelllebigen Welt ist es von großer
 Bedeutung, Ruhe und Gelassenheit zu kultivieren und be-
 wusste Oasen der Entspannung zu erschaffen. Die Klang-
 meditation dient dem Stressabbau, der Tiefenentspannung
 und ist eine Wohltat für Körper und Seele. Die sanften
 Schwingungen aktivieren unsere ... vollständige Kursbe-
 schreibung u. Materialliste online.

Gabriele Pfab

Klangoase Gabriele Pfab, Pfarrer-Kißlinger-Straße 5,
 Reichertshausen

Kurs 1:

■ 261L4110

Do, 05.02.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 75 €

Kurs 2:

■ 261L4111

Do, 12.03.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 75 €

Bewegung & Fitness

NEU! Fit und bewegt mit 50+

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training zu
 motivierender Musik in netter Runde, angepasst an Ihre Be-
 dürfnisse.

Mit gezielten Übungen stärken wir Kraft, Gleichgewicht, Be-
 weglichkeit und Koordination. Zum Abschluss sorgen Deh-
 nung und Entspannung für ein rundum gutes Körpergefühl.
 Das Training ist für Frauen und Männer jeden Fitnesslevels
 geeignet. Bleiben Sie aktiv, fit und mit Freude in Bewegung!
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk.

Ganna Maslivets

Ilmtal-Halle Reichertshausen, Spiegelsaal,
 Paindorfer Str. 10

■ 261L4400

Mo, 19.01.26, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x, 65 €

NEU! Deep Energy – Ganzkörpertraining für Körper & Geist

Dieses Training kombiniert Kraft, Ausdauer und bewusste
 Bewegung. Durch gezielte Übungen mit dem eigenen Kör-
 pergewicht werden Muskulatur und Faszien aktiviert, Ener-
 gie freigesetzt und Spannungen gelöst.

Erlebe, wie Training nicht nur deinen Körper stärkt, sondern
 auch deine innere Balance. Kraftvoll, motivierend und mit
 Spaß an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk.

Ganna Maslivets

Ilmtal-Halle Reichertshausen, Spiegelsaal,
 Paindorfer Str. 10

■ 261L4401

Mo, 19.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 65 €



Reichertshofen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Rosemarie Dauer, Rathaus, 85084 Reichertshofen
Telefon: 08453 512-21
E-Mail: dauer@reichertshofen.de
montags bis freitags 08:00 – 12:00 Uhr

Yoga &

Hatha-Yoga

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Yoga ist ein ausgewogenes System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen. Jeder kann im Rahmen seiner Möglichkeiten lernen... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Doris Bark, Yogalehrerin

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG-Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße ■ **261M4106**
Do, 22.01.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 x, 90 €

Qi Gong – Gesundheit und Wohlbefinden durch sanfte Bewegung

Die sanften Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt und sind daher von jedem, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung, leicht erlernbar. Qi Gong fördert die Beweglichkeit und die Atmung... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Emma Maria Lefmann, Qi-Gong-Lehrerin

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG-Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße
Kurs 1: ■ **261M4107**
Do, 26.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x, 64 €

Kurs 2: ■ **261M4108**
Do, 26.02.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x, 64 €

Tanz & Fitness

Latino Dance Mix

Mitreißende 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... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Francisca Gruteser

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG-Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße ■ **261M5981**
Mi, 21.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x, 65 €

Bauchtanz als Ganzkörper-Workout für Frauen ab 40 +

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des orientalischen Tanzes! Dieser Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, die Bedürfnisse von Frauen in verschiedenen Lebensphasen und körperlichen Zuständen zu berücksichtigen ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Francisca Gruteser

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG-Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße ■ **261M5982**
Mi, 21.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 65 €

Bauchtanz als Ganzkörper-Workout für Frauen 60 + – Bewegt, beschwingt

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.....vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Francisca Gruteser

Grund- und Mittelschule Reichertshofen, UG-Sporthalle, Spiegelsaal, Eingang Jahnstraße ■ **261M5983**
Mi, 21.01.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 65 €

Kreatives

Ausdrucksmalen – Zeit für Dich!

Gönnen Sie sich Freude, Kreativität und Faszination. Sie erleben neue Erfahrungen und werfen Leistungsdenken über Bord. Es gibt kein richtig oder falsch.....vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin

Atelier für Ausdrucksmalen
Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen ■ **261M5501**
Mi, 21.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 89 €



Ausdrucksmalen-Workshop!

Gönnen Sie sich Freude, Kreativität und Faszination. Sie erleben neue Erfahrungen und werfen Leistungsdenken über Bord. Es gibt kein richtig oder falsch... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Christine Eckl, Ausdrucksmalcoach u. Künstlerin

Atelier für Ausdrucksmalen

Dürerstraße 7, 85084 Reichertshofen

Kurs 1:

Sa, 24.01.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 30 €

■ 261M5502

Kurs 2:

Sa, 21.03.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 30 €

■ 261M5503

Kurs 3:

Sa, 18.04.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 30 €

■ 261M5504

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 u. Materialliste online.

Angelika Lindinger

Werkraum, Grundschule Reichertshofen (K62),

Eingang Pestalozzistraße

Do, 23.04.26, 18.00 – 20.00 Uhr 12 €

■ 261M5600

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

Kurs 1: (7 bis 10 Jahre)

Sa, 17.01.26, 10.00 – 11.30 Uhr, 15 €

■ 261M6001

Kurs 2: (11 bis 14 Jahre)

Sa, 28.02.26, 10.00 – 12.00 Uhr, 20 €

■ 261M6010

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

Demokratischer Dialograum für Frauen – Zeit für kontroverse Diskussionen mit Respekt

**Thema des Abends: „Es kann nur eine
geben“ – Rivalität und Zusammenhalt
unter Frauen**

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...online weiterlesen.

**Eva Sindram, Sozialpädagogin / Netzwerk Frauen für
Demokratie**

Rathaus Rohrbach, Dachgeschoß

■ 261N1100

Mi, 04.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr 5 € Unkostenbeitrag

In Kooperation mit dem Netzwerk „Frauen für Demokratie“.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger- Perspectivas contigo A1 (ab Lekt. 3)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die bereits erste Grundlagen der spanischen Sprache erworben haben (z. B. aus einem vorherigen Anfängerkurs). Gemeinsam setzen wir das Lehrwerk Perspectivas contigo A1 ab Lektion 3 fort...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Mario Diaz Gavie

Mehrzweckraum, Kinderhaus Tabeki, Rohrbach,

Kirchenweg 9

■ 261N3600

Mi, 21.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 15 Tn, 100

€ bei 5 – 6 Tn



Bewegung & Fitness

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches und systematisches Körpertraining. Der Mittelpunkt ist die Schulung des Körperbewusstseins. Durch gezielte Atmung sowie durch die fließende Ausführung der Bewegungen wird die volle innere Aufmerksamkeit angesprochen...online weiterlesen.

Ingrid Andre

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach
■ **261N4402**

Mo, 19.01.26, 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. Handtuch, Getränk und feste, saubere Turnschuhe.

Ingrid Andre

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach
■ **261N4403**

Di, 20.01.26, 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. ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Kurse auch in den Ferien.

Gesundheitszentrum Ernstorfer, Mautanger 1, Rohrbach
Kurs 1: Ingrid Andre
■ **261N4405**

Fr, 23.01.26, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x, 70 €

Kurs 2: Stephan Jansen
■ **261N4406**

Mi, 21.01.26, 19.45 – 20.45 Uhr, 13 x, 91 €

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 unter-

schiedlichsten Rhythmen. Wir tanzen vorwiegend zu Country- und Westernmusik, aber auch zu Rock'n'Roll und Popmusik...vollständige Kursbeschreibung und Materialliste online.

Petra und Fritz Vachal / Fritz Vachal

Turmberghalle, Gymnastikraum

Kurs 1: ■ **261N5901**

Di, 20.01.26, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kein Kurs am 03.03. und in den Ferien.

Kurs 2: ■ **261N5902**

Mi, 21.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 70 €

Kein Kurs am 25.3.26 und in den Ferien.

Kurs 3: ■ **261N5903**

Mi, 21.01.26, 17.45 – 19.15 Uhr, 10 x, 70 €

Kein Kurs am 25.3.26 und in den Ferien.

Kurs 4: ■ **261N5904**

Schmellerhalle, Kirchenweg 5

Di, 20.01.26, 15.00 – 16.00 Uhr, 10 x, 60 €

Kein Kurs am 03.03.26 und in den Ferien.

Backen

Backkunst auf Französisch

Lassen Sie sich von der Konditormeisterin in die Welt der französischen Konditorei entführen. Wir backen Köstlichkeiten wie: Brioche, Tarte Tatin, Eclairs, Macarons, und Zitronentarte. Lernen Sie, wie sich mit einfachen Mitteln und Zutaten französische Leckerbissen...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

■ **261N6530**

Sa, 21.03.26, 12.00 – 17.00 Uhr 43 €, inkl. 15 € Lebensmittel

Bayerische Mehlspeisen

Nicht nur die Österreicher verstehen sich auf Mehlspeisen, auch die bayerische Küche bietet eine Vielzahl an verheißungsvollen Spezialitäten. Gemeinsam mit der erfahrenen Konditormeisterin Susanne Schiller bereiten Sie bayerische Süßspeisen wie Dampfnudeln, Scheiterhaufen, Topfentscherl ...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

■ **261N6531**

Sa, 07.03.26, 12.00 – 17.00 Uhr 45 €, inkl. 15 € Lebensmittel



Backen für Ostern

Zu jedem traditionellen Osterfrühstück gehört ein Osterbrot. Wir backen fruchtig, leichte Osterfladen und Sie lernen den Unterschied zur italienischen Version des Osterbrotes, der Pinza. Um dem Ganzen eine ansprechende Optik zu geben, verzieren wir die Gebäcke mit österlichen Marzipanfiguren... vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

■ 261N6532

Sa, 14.03.26, 12.00 – 17.00 Uhr 45 €, inkl. 15 € Lebensmittel

Schweizer Fingerfood zum Wein

Viele Schweizer Schmankerl lassen sich wunderbar zum Backen verwenden. Wir stellen pikante Köstlichkeiten wie Chäsküchli, Waadtländer Flammkuchen, Solothurner Weinschiffchen und Kürbiskernstrudel aus Zürich unter professioneller Anleitung her... vollständige Kursbeschreibung u. Material online.

Susanne Schiller

Schulküche, Mittelschule Rohrbach, Haupteingang

■ 261N6535

Fr, 27.02.26, 17.00 – 21.00 Uhr 39 €, inkl. 15 € Lebensmittel

Scheyern

Zweigstellenleitung: Frau M. Braun

Rathaus, Rathausplatz 1, 85298 Scheyern

Telefon: 08441 80 64 22, Fax: 08441 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.

Yoga

Hatha Yoga Flow

Aufbauend auf dem Sonnengruß praktizieren wir gemeinsam verschiedene Yoga-Haltungen (asanas) zur Kräftigung und Mobilisierung des Körpers. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der bewussten Verbindung von Bewegung und Atmung (pranayama). Zum Abschluss jeder Stunde bleibt Zeit für sanfte, lang gehaltene Dehnungen und eine Tiefenentspannung... weitere Hinweise und Material online.

Saskia Stadlmeir

Mittelschule Scheyern, Aula

■ 261S4101

Mo, 12.01.26, 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... weitere Hinweise und Material online.

Saskia Stadlmeir

Mittelschule Scheyern, Aula

■ 261S4104

Mo, 12.01.26, 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... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Solyom-Türk

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19

■ 261S4407

Di, 20.01.26, 13.30 – 14.30 Uhr, 15 x, 59 €

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. Musik und das Training mit Kleingeräten motivieren und machen die Stunden abwechslungsreich... weitere Hinweise und Material online.

Ingrid Knöferl, Fitnesstrainerin

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19

■ 261S4408

Mi, 25.02.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 x, 42 €

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



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: ■ **261S4501**

Mo, 19.01.26, 18.30 – 20.15 Uhr, 12 x, 79 €

Kurs 2: ■ **261S4502**

Mo, 19.01.26, 20.15 – 22.00 Uhr, 12 x, 79 €

Kinder unter 14 Jahren können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Musik

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

Gebäude 9, Hochstraße 19 c

Kurs 1: ■ **261S5816**

Do, 22.01.26, 14.00 – 14.30 Uhr, 10 x, 230 € Einzelunterricht

Kurs 2: ■ **261S5818**

Do, 22.01.26, 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

Mo, 23.02.26, 19.45 – 21.15 Uhr, 9 x, 88 € ■ **261S5937**

Junge vhs

Kinder-Nähkurs (ab 9 Jahre)

Dieser Kurs eignet sich für Kinder ab circa 9 Jahren, die anhand von kleinen Nähprojekten aus Webware, Lust haben das Nähen zu lernen. Am Anfang des Kurses näht jedes Kind ein kleines vorgeschlagenes Projekt. Mehrere Beispiele stehen zur Auswahl, wie z.B. eine einfache Tasche, eine Kissenhülle oder ein Utensilo, um in den Kurs einzusteigen. Weitere Hinweise und Material online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1: ■ **261S6003**

Fr, 23.01.26, 14.30 – 17.00 Uhr, 4 x, 58 €

Nähkurs für Jugendliche (ab 13 Jahre)

Bist du kreativ und magst gerne selber Sachen gestalten und würdest auch deine Ideen aus Stoff umsetzen können, dann ist dieser Kurs vielleicht was für dich. Anhand von anfängertauglichen Nähprojekten aus Webware, lernst du den Umgang mit der Nähmaschine. Falls du schon etwas Näherfahrung hast und du Lust hast Kleidungsstücke zu nähen, dann ist das natürlich auch möglich. Weitere Hinweise und Material online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

■ **261S6005**

Fr, 27.02.26, 14.30 – 17.00 Uhr, 4 x, 58 €

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. Unter Einbeziehung von Hand- und Kleingeräten werden die verschiedenen Sinne der Kinder rundum gefördert und geschult... weitere Hinweise und Material online.

Barbara Solyom-Türk

Turnhalle der Mittelschule, Scheyern, Marienstr. 29

Kurs 1: ■ **261S6009**

Mo, 19.01.26, 16.00 – 17.15 Uhr, 15 x, 68 € für ein Elternteil und ein Kind. Jedes weitere Kind 35 €.

Kurs 2: ■ **261S6010**

Mo, 19.01.26, 17.15 – 18.30 Uhr, 15 x, 68 € für ein Elternteil und ein Kind

Kurs 3: ■ **261S6011**

Di, 20.01.26, 15.45 – 16.45 Uhr, 15 x, 55 € für ein Elternteil und ein Kind. Jedes weitere Kind 29 €.

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... weitere Hinweise und Materialliste online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern,
Marienstr. 29

Kurs 1:

Mo, 19.01.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 80 €

■ 261S6602

Kurs 2:

Mo, 09.03.26, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 x, 80 €

■ 261S6604

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 Nähenntnissen entsprechend, selber wählen. Diesbezüglich berate ich Sie gerne vor Kursbeginn (Tel. 08441-7974578). Weitere Hinweise und Materialliste online.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Johann-Andreas-Schmeller-Mittelschule, Scheyern,
Marienstr. 29

Kurs 1:

Sa, 14.02.26, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

Kurs 2:

Sa, 14.03.26, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

Kurs 3:

Sa, 18.04.26, 10.00 – 16.30 Uhr, 42 €

Bei entsprechender Nachfrage werden Zusatztermine eingeplant. Bitte auf Warteliste setzen lassen.

■ 261S6607

■ 261S6608

■ 261S6610

Schweitenkirchen

Zweigstellenleitung und Anmeldung:

Anita Kieflerl, 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...vollständige Kursbeschreibung u. Materialliste online.

Manuel Türk

Tennishalle Gemeinde Schweitenkirchen, Leithöhe 1

Kurs 1:

Mo, 19.01.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x, 140 €

Kleingruppe

■ 261P4550

Kurse 2:

Mo, 19.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x, 140 €

Kleingruppe

■ 261P4551

Linedance 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 u. Materialliste online.

Inge Mondelli

Sportzentrum Schweitenkirchen, Leithöhe 1

Kurs 1: Anfänger

Mo, 19.01.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x, 75 €

■ 261P5901

Kurs 2: Fortgeschrittene

Mo, 19.01.26, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x, 75 €

■ 261P5903





Kochkurs für Anfänger – Gesund und lecker kochen mit Spaß!

Möchten Sie lernen, wie Sie im Alltag gesund, lecker und mit Freude kochen können? In diesem dreiteiligen Kurs erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen der Küche. Gemeinsam bereiten wir einfache, aber köstliche Gerichte zu und entdecken wertvolle Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung – mit viel Spaß und ohne Stress!... vollständige Kursbeschreibung u. Material online weiterlesen. Bitte mitbringen: Geschirr- und Spültücher, Vorratsdosen, Getränk, scharfes Messer, Schneidebrett

Heike Astrid Fuß, Heilpraktikerin u. Ernährungsberaterin

Grund- und Mittelschule Schweitenkirchen, Schulküche, Schweitenkirchen, Schulstr. 7 ■ **261P6503**
Mo, 19.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 3 x, 75 €, inkl. Lebensmittel

Vohburg

Zweigstellenleitung und Anmeldung:
Hedwig Gröber
Tel.: (08457) 9357966
Mail: vhs.vohburg@landratsamt-paf.de
dienstags bis donnerstags, 8.00 – 12.00 Uhr.

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-G PT 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 ■ **261V2301**

Sa, 14.02.26, 14.00 – 16.00 Uhr, 16 €

Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene – Easy English Upgrade A2.2 (ab Lekt. 12)

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 Easy English Upgrade A2.2. Natürlich kommt das Sprechen miteinander nicht zu kurz! Quereinsteiger sind willkommen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Bitte kaufen Sie das Buch Easy English Upgrade A2.2 (ISBN 978-3-06-122720-3) erst nach der ersten Kursstunde.

Bruce MacDonald

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 005 ■ **261V3301**

Mo, 19.01.26, 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. 5)

¡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 ■ **261V3601**

Mo, 19.01.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x, 64 € bei 7 – 12 Tn, 80 € bei 5 – 6 Tn.

Ernährung & Gesundheit

NEU! Ernährung bei Osteoporose – Prävention und Unterstützung für starke Knochen

Osteoporose ist eine weit verbreitete Erkrankung, die die Knochendichte und -qualität verringert, wodurch die Knochen anfälliger für Brüche werden. Eine gezielte Ernährungsweise spielt eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung dieser Krankheit. Der Vortrag behandelt die wichtigsten Nährstoffe für die Knochengesundheit... weitere Hinweise und Material online.

Martina Huber, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin
Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 003

■ **261V4000**

Di, 17.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 €



So stärken Sie Ihre Sehkraft

Möchten Sie einfache Möglichkeiten kennenlernen, um Ihre Sehkraft zu erhalten? Oder sind Sie auf der Suche nach Naturheilkunde für die Augen? Im Workshop werden einfache Übungen zur Kräftigung und Regeneration der Augen gezeigt... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsmöglichkeit für Brille/ Kontaktlinsen; Schreibzeug.

Elvira Boguth, Heilpraktikerin und Sehtrainerin

Mittelschule Vohburg, Hartackerstr. 23, EG, Raum 003

■ **261V4002**

Fr, 13.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 € inkl. Materialgeld für Kopien: 2 €

Augenspaziergang

Frei(e) Zeit für Ihre Augen. Mit einfachen Übungen können Sie Ihre Augen und Ihren Körper beim Spazierengehen entspannen und beleben. Wie das geht zeigt Ihnen Franziska Dörfler, ganzheitliche Sehtrainerin.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsmöglichkeit für Brille/Kontaktlinsen.

Franziska Dörfler, ganzheitliche Sehtrainerin

Treffpunkt: Parkplatz Birkenheide 1, Geisenfeld

■ **261V4007**

Sa, 14.03.26, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 €

Kräuterwanderung: Das grüne Glück beginnt direkt vor der eignen Haustür

Kräuterexperte Franz Dörfler führt Sie auf eine kurzweilige Wanderung, in der Sie bekannte und unbekannte Kräuter der Vohburger Umgebung ins Staunen versetzten werden... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Schuhe und Kleidung.

Franz Dörfler, Kräuterexperte

Treffpunkt: Gewerbestr. 1, Vohburg, Supermarkt

■ **261V4006**

Di, 21.04.26, 14.00 – 16.00 Uhr, 13 €

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... weitere Hinweise und Material online.

Tatjana Holzward, Yogalehrerin

Agnes-Bernauer-Halle, Gymnastikraum 2. OG.

Kurs 1:

■ **261V4101**

Mo, 19.01.26, 8.00 – 9.00 Uhr, 15 x, 39 €

Kurs 2:

■ **261V4102**

Mo, 19.01.26, 9.15 – 10.15 Uhr, 15 x, 98 €

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... weitere Hinweise und Material online.

Birgit Hunner

Agnes-Bernauer-Halle, Gymnastikraum 2. OG.

■ **261V4108**

Mi, 21.01.26, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x, 65 €

Yoga – Energie und Entspannung am Abend

Hatha Yoga ist eine Form des Yogas in der durch Körper- und Atemübungen die Muskulatur gekräftigt und die Flexibilität gesteigert werden. Der Geist entspannt. Durch eine regelmäßige Yogapraxis fördert man seine Körperkraft, die Flexibilität und die Balance. Die Rücken- und Nackenschmerzen werden gelindert und der Stress abgebaut. Die Stunde ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, lockere Kleidung, dicke Socken.

Birgit Hunner

Agnes-Bernauer-Halle, Gymnastikraum 2. OG.

Kurs 1:

■ **261V4109**

Mi, 21.01.26, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x, 65 €

Kurs 2:

■ **261V4110**

Mi, 21.01.26, 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...weitere Hinweise und Material online.

Cornelia Madoune, Yogalehrerin

Agnes-Bernauer-Halle, Gymnastikraum 2. OG.

■ 261V4111

Fr, 23.01.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 8 x, 48 €

Entspannung

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. Eine sanfte Kombination für Alle, die sich mit der Kraft der Ätherischen Öle unterstützen wollen... weitere Hinweise und Material online. Materialkosten im Kurs: 5,00 €.

Andrea Haiplik, Shiatsu-Praktikerin

Agnes-Bernauer-Halle, Gymnastikraum 2. OG.

■ 261V4115

Fr, 13.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x, 22 €

LU JONG – Schulung des Körpers

Lernen Sie das tibetische Heilyoga kennen. Es ist das älteste asiatische Bewegungssystem und wurde von den Mönchen zur Gesunderhaltung praktiziert. Die Übungen machen uns beweglicher, schulen das Körperbewusstsein und fördern das Gleichgewicht der Elemente in uns... weitere Hinweise und Material online.

Andrea Christl

Agnes-Bernauer-Halle, Gymnastikraum 2. OG.

■ 261V4121

Do, 22.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x, 51 €

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

■ 261V4401

Mo, 23.02.26, 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

■ 261V4402

Mi, 25.02.26, 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... weitere Hinweise und Material online.

Julie Zagler

Agnes-Bernauer-Halle, Spiegelsaal, 1. OG

■ 261V4405

Di, 20.01.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 13 x, 70 €

Wirbelsäulengymnastik

Entspannungs-, Dehnung- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Es wird die Beweglichkeit und Koordination gefordert und gefördert. Unser Ziel ist es, die abgeschwächte Muskulatur zu kräftigen und zu mobilisieren, damit Sie Ihren Alltag leichter und entspannter meistern können... weitere Hinweise und Material online.

Julie Zagler

Agnes-Bernauer-Halle, Spiegelsaal

■ 261V4406

Fr, 23.01.26, 8.45 – 9.45 Uhr, 12 x, 65 €



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

Kurs 1:

■ 261V4407

Fr, 23.01.26, 10.00 – 10.45 Uhr, 12 x, 48 €

Kurs 2:

■ 261V4408

Fr, 23.01.26, 11.00 – 11.45 Uhr, 12 x, 48 €

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

■ 261V4410

Mo, 19.01.26, 18.00 – 18.45 Uhr, 13 x, 52 €

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-Grundschriften im Fettverbrennungsbereich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung.

Julie Zagler

Agnes-Bernauer-Halle, Spiegelsaal, 1. OG

■ 261V4411

Mo, 19.01.26, 17.00 – 17.45 Uhr, 13 x, 52 €

Pilates mit Beckenboden

Pilates mit Beckenbodentraining ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik mit Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Mit dieser Trainingsmethode wird die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert. Durch konzentrierte und fließend ausgeführte Bewegungen fördert Pilates die Körperwahrnehmung... weitere Hinweise und Material online.

Tatjana Holzward, Yogalehrerin

Agnes-Bernauer-Halle, Spiegelsaal, 1. OG

■ 261V4413

Mi, 21.01.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 15 x, 87 €

Musik

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... weitere Hinweise und Material online.

Sebastian Werther

Haus der Musik, Reinschmiedstr. 1, Vohburg

■ 261V5801

Sa, 24.01.26, 11.30 – 12.00 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... weitere Hinweise und Material online.

Karolina Graßer

Agnes-Bernauer-Halle, Gymnastikraum 2. OG.

Kurs 1:

■ 261V5901

Di, 20.01.26, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x, 58 €

Kurs 2:

■ 261V5903

Di, 20.01.26, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x, 58 €

Kein Tanzpartner erforderlich, da kein Paartanz.

Junge vhs

Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder (6 bis 12 Jahre)

Übergriffe von Erwachsenen und Mobbing durch ältere oder gleichaltrige Kinder haben in den letzten Jahren zugenommen. Was bleibt ist ein Gefühl der Hilflosigkeit. Hier setzt der Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurs für Kinder an... weitere Hinweise und Material online.

Thomas Würmser, Selbstverteidigungs- & Gewaltpräventionslehrer

Agnes-Bernauer-Halle, Spiegelsaal

■ 261V6000

Sa, 07.03.26, 9.00 – 12.00 Uhr, 20 €



Tanzen für Kinder von 4 – 6 Jahren

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe oder Turnschlappchen, Trinkflasche.

Brigitte Schmidhuber

Agnes-Bernauer-Halle, Spiegelsaal, 1. OG

Kurs 1:

Fr, 20.03.26, 15.30 – 16.15 Uhr, 5 x, 20 €

■ 261V6005

Kurs 2:

Fr, 20.03.26, 16.30 – 17.15 Uhr, 5 x, 20 €

■ 261V6007

Zweigstelle Wolnzach

Zweigstellenleitung:

Max Thalmeir

Telefon: 08442 3021

E-Mail: 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

Psychologie

NEU! Drei Wochen Du.Im.Fokus

Du jonglierst zwischen Alltag, Erwartungen und ungeplanten Änderungen. Und mittendrin merkst du: Du funktionierst nur noch. Wann hast du dich das letzte Mal gefragt „Wie geht es mir eigentlich? In diesem Kurs stehst nur Du im Mittelpunkt. Du lernst, was Resilienz bedeutet – und wie du sie in deinem Alltag leben kannst... online weiterlesen.

Melanie Rieder, Resilienz-Coach

Mittelschule Wolnzach, EG 05

Mi, 04.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x, 31 €

■ 261R1301

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.

Hilary Werner

Mittelschule Wolnzach, EG 04

Do, 15.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x, 80 € bei 7 – 12 Tn, 100 € bei 5 – 6 Tn

■ 261R3304

Spanisch

Perspectivas A1 – ¡Ya! (ab Lekt. 13)

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!

Isabel Velasco Alvarez

Mittelschule Wolnzach, EG 05

Mi, 21.01.26, 16.30 – 18.00 Uhr, 12 x, 96 € bei 7 – 15 Tn, 120 € bei 5 – 6 Tn.

■ 261R3600

Perspectivas B1 – ¡Ya! (ab Lekt. 1)

Der Unterricht läuft auf Spanisch, damit die gelernte Grammatik und Vokabeln geübt werden. Wir machen verschiedene Übungen zur Festigung der Vokabeln und je nach Bedarf wiederholen wir auch schon gelernte Grammatikthemen. Das Unterrichtstempo wird von der Gruppe bestimmt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas B1

Isabel Velasco Alvarez

Mittelschule Wolnzach, EG 05

Mo, 19.01.26, 16.30 – 18.00 Uhr, 12 x, 96 € bei 7 – 15 Tn, 120 € bei 5-6 Tn.

■ 261R3601



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... online weiterlesen.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Deutsches Hopfenmuseum Wolnzach,
Elsenheimerstraße 2

■ 261R4100

Di, 03.02.26, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x, 95 €

Tai Chi – Chi Gong

Sie werden zunächst in die elementaren Bewegungsabläufe und Atembewusstsein mit Chi Gong eingeführt, die Basis für die Tai Chi-Form. Diese ist ein festgelegter Bewegungsablauf, indem die Stabilität und natürliche Körperhaltung in der Fortbewegung eingeübt wird. Fließende sanfte Bewegungen harmonisieren den Körper und den Geist, besänftigen die Seele und wirken stärkend..... online weiterlesen.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 261R4101

Mi, 21.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 x, 130 € Kleingruppe, max. 7 Teilnehmende.

Entspannung

Tiefenentspannung und Dehnung/Yoga – Hybridkurs

Mit Atem und Körper aus einer Tiefenentspannung in die Bewegung kommen. Den Alltag hinter sich lassen, Körper und Geist loslassen, das Bewusstsein klären, Selbsterkenntnis und Inspiration erfahren, die Selbstheilungskräfte aktivieren und durch Dehnungsabläufe neue Kraft gewinnen... online weiterlesen.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 261R4102

Di, 20.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x, 87 € Kleingruppe. Teilnahme in Präsenz oder online möglich.

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. Daei können innere Empfindungen, Farben oder Bilder auftreten, die reinigend und stärkend wirken... online weiterlesen.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 261R4103

Mi, 21.01.26, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 x, 87 € Kleingruppe, max. 7 Teilnehmende.

Kraft und Haltung in unsicheren Zeiten Ein Workshop für Frauen

Gerade in diesen stürmischen Zeiten, in denen wir uns Sorgen um die Zukunft machen, ist es wichtig sich der eigenen Kraft immer wieder bewusst zu werden oder neue Kraft aufzutanken. Mit einfachen Übungen aus dem Qi Gong arbeiten wir an unserer Haltung nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch... online weiterlesen.

Karin Sedlmeier, Qi Gong-Lehrerin und Stressberaterin / Netzwerk Frauen für Demokratie

Taiji- & Qi Gong-Schule Karin Sedlmeier,

Am Wiesenhang 13, Wolnzach

■ 261R4104

Fr, 23.01.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 € Unkostenbeitrag

Zeit für innere Ruhe & Entspannung

Der Alltag hat uns meist fest im Griff, Zeit für Ruhe & Entspannung bleibt meist nicht mehr. Spüren Sie immer öfter innere Anspannung, schlafen Sie unruhig oder bemerken Sie immer mehr körperliche/psychische Symptome? Dann ist Ihr inneres Anspannungs- und Stress-Level vermutlich schon sehr hoch und es wird Zeit, etwas für sich zu tun... online weiterlesen.

Tanja Knappe, Atem- u. Entspannungstrainerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Physio-Praxis Druckpunkte in Wolnzach, Preysingstr. 1

Eingang, gegenüber Biergarten Gasthof „Zur Post“, (durch den Tunnel), 1. OG

■ 261R4105

Fr, 27.02.26, 18.15 – 19.30 Uhr, 8 x, 81 €



NEU! Tänzerische Gymnastik – Bewegung aus der Entspannung heraus

Lassen Sie sich zu leichten entspannenden Bewegungsabläufen heranführen, die aus dem Inneren entstehen. Die musischen Bewegungen entspannen das Nervensystem, lassen den Geist zur Ruhe kommen und stärken den Körper durch fließende und dehnende Abläufe. Ziel ist es, innere Harmonie zu erreichen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Sitzdecke und -Kissen.

Barbara Uhl, Lehrerin für Tai Chi u. Qi Gong

Institut für Tai Chi-Chi Gong, Kampfkunst, TCM u. Kreativität, Bergweg 12, Wolnzach-Niederlauterbach

■ 261R4106

Di, 20.01.26, 19.10 – 20.10 Uhr, 11 x, 87 € Kleingruppe, max. 7 Teilnehmende.

Bewegung & Fitness

Abwechslungsreiche Gymnastik für Senioren

Fortsetzungskurs, bereits belegt.

Bitte tragen Sie bequeme, lockere Kleidung.

Waltraud Krippner

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr., gegenüber der Grundschule

■ 261R4401

Mo, 02.03.26, 15.00 – 16.00 Uhr, 15 x, 48 €

Wirbelsäulenschonendes Bodystyling

Nach einem flotten Warm-up-Teil, der den Kreislauf in Schwung bringt und die Fettverbrennung anregt, wird Ihre Muskulatur (Problemzonen) trainiert und geformt. Durch die Anspannung des Beckenbodens während der Übungen wird dieser ebenfalls gekräftigt, was einer eventuell drohenden Inkontinenz entgegenwirkt... online weiterlesen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, Gymnastikmatte und ein Handtuch.

Ingrid Unsinn

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr., gegenüber der Grundschule

■ 261R4409

Di, 20.01.26, 9.00 – 10.00 Uhr, 12 x, 55 €

Wirbelsäulengymnastik

Mit Schwung und Spaß ins Wochenende! Wirbelsäulenschonende Entspannungs- Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Diese gezielte Gymnastik kann Ihnen helfen, Beschwerden vorzubeugen... online weiterlesen.

Rainer Graßl

Preysinghalle Wolnzach

■ 261R4412

Fr, 23.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 x, 64 €

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

■ 261R4417

Fr, 23.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 14 x, 64 €

Zumba!

Gute Laune garantiert! Du tanzt und bewegst Dich gern zu fetziger lateinamerikanischer und internationaler Musik? Zumba ist ein Workout für den ganzen Körper und trainiert sowohl Muskeln als auch Deine Ausdauer. Jede Stunde ist wie eine Party und für jeden geeignet, egal ob Du Einsteiger bist oder ob Du schon Erfahrung hast... online weiterlesen.

Birgitta Placzek

Hammerschmidstadel, Kapuzinerstr., gegenüber der Grundschule

■ 261R4418

Di, 20.01.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 13 x, 72 €

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:

■ 261R5503

Mi, 21.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 62 €

Kurs 2:

■ 261R5504

Mi, 04.03.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 62 €



NEU! Zeichenkurs mit einem Klecks Farbe

Bei diesem Zeichenkurs sind verschiedene Techniken im Angebot. Sie können Ihre Vorlagen frei wählen, egal ob aus Büchern, oder verschiedene Objekte wie interessant geformte Aststücke oder Tierknochen als Vorlage für Phantasiewesen wie Drachen. Alles was die eigene Phantasie anregt ist erlaubt. Geeignet für jedes Alter ab 10 Jahren. Material kann im Kurs bezogen werden, ca. 3 €

Nathalie Ponsot

Mittelschule, Werkraum

Do, 22.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr, 3 x, 37 €

■ 261R5505

Erlebe die Schönheit des Ostens – Einführung in die chinesische Kalligraphie

In diesem Kurs lernen Sie die chinesische Kalligraphie als eine Kunst der Rhythmus und der inneren Ruhe kennen – als Verbindung von Körper, Geist und Schrift. In den drei Kurseinheiten entdecken wir gemeinsam die Geschichte und Stilrichtungen der Kalligraphie, die richtige Pinselführung, sowie einfache chinesische Zeichen. Gestalten sie Ihr eigenes kleines Kunstwerk auf Reispapier... weitere Hinweise und Material online.

Xiaoling Dong

Jugend- und Bildungszentrum Wolnzach,
Wendenstr. 4

1. Stock, links.

Mi, 22.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 x, 50 € inkl. Papier, Tusche und Pinsel.

■ 261R5506

Gartenstäbe in verschiedenen Formen

Verschiedene Modelle von Gartenstäben wie Schmetterling, Halbsonne, Innenlanze oder eine Flammenform werden auf Basis einer Metallstruktur dekoriert. Verwendet wird dabei Weide, Draht, Perlen, Knöpfe und Gläser. Sie können schnell erlernen, wie einfach es ist, ein wunderschönes Unikat zu fertigen.

Bitte mitbringen: Gartenschere oder Zange (falls vorhanden). Die Materialkosten ab ca. 29 € werden mit der Kursleitung abgerechnet (ohne Glas).

Angelika Lindinger

Mittelschule, Werkraum

Sa, 14.03.26, 9.00 – 11.00 Uhr, 12 €

■ 261R5601

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. Das Baby erfährt Musik nicht nur über die Ohren, sondern über andere Sinneswahrnehmungen... weitere Hinweise und Material online.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Haus des Marktes, Wolnzach, Preysingstr. 13,
2. Stock rechts

Di, 13.01.26, 9.00 – 9.45 Uhr, 10 x, 120 € je Eltern-Kind Paar, 66 € je Geschwisterkind

Kursgebühr nicht ermäßigbar.

■ 261R6001

Musikgarten® Phase 1, Kleinkinder von 1,5 bis 3 Jahren

Musik, abgestimmt auf die Bedürfnisse des Kindes – aktiv und mit Freude. Der Kurs richtet sich an Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren. Hier ist Bewegung und Tanz angesagt! Gemeinsames Musizieren stärkt die Bindung, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit deines Kleinkindes. Diese gemeinsamen Momente sollen euch Lebensfreude schenken und Spaß machen weitere Hinweise und Material online.

Klaudia Seber, Musikgarten® Dozentin

Haus des Marktes, Wolnzach, Preysingstr. 13,
2. Stock rechts

Di, 13.01.26, 10.00 – 10.45 Uhr, 10 x, 120 € je Eltern-Kind Paar, 66 € je Geschwisterkind

Kursgebühr nicht ermäßigbar.

■ 261R6002

Essen & Trinken

Asiatische Küche – von einfach bis raffiniert!

Gemeinsam entdecken wir weitere raffinierte Rezepte der asiatischen Küche. Wie z.B. Wan Tan, Asiatische Pana Cotta, asiatische Burger, thailändischen Mangosalat usw. Unser Ziel: Die asiatische Esskultur kennenlernen und eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung in den Alltag integrieren... weitere Hinweise und Material online.

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin & Kräuterpädagogin

Mittelschule Schulküche

Mi, 11.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 41 € inkl. Materialkosten (17 €).

■ 261R6501



Wir backen unser tägliches Brot selbst – Aufbaukurs

In diesem Kurs werden wir tiefer in das Brot backen einsteigen, z.B. lange Teigführung, arbeiten mit verschiedenen Vorteigen etc. Der Duft von selbstgebackenem Brot und Handgebäck ist einfach unwiderstehlich. Im Kurs werden verschiedene Mehlsorten und die Sauerteigerstellung erklärt sowie einfache und gesunde Rezepte für den Alltag zusammen ausprobiert... weitere Hinweise und Material online.

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin & Kräuterpädagogin

Mittelschule Schulküche

■ 261R6503

Sa, 14.02.26, 10.00 – 16.00 Uhr, 73 € inkl. Materialkosten (25 €).

NEU! Gesunde Familienküche – einfache und schnelle Rezepte für Fingerfood

Wissen Sie oft nicht, wie Sie gesunde Ernährung für die gesamte Familie im hektischen Alltag umsetzen sollen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie gesundes, regionales und saisonales Fingerfood für den Alltag oder die Party umsetzen können. Wir werden u. a. Frühlingsrollen, Pizzaschnecken, verschiedene Salate usw. zubereiten... weitere Hinweise und Material online.

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin & Kräuterpädagogin

Mittelschule Schulküche

■ 261R6505

Mi, 25.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 41 € inkl. Materialkosten (17 €).

NEU! Saisonale Lieblingssalate

Ausreichend Gemüse und Getreidevariationen in den Alltag zu integrieren fällt uns manchmal sehr schwer. Mit den saisonalen und gesunden Rezepten werden wir verschiedene Salate zubereiten. Anhand der Ernährungspyramide und dem Saisonkalender werden die Rezepte besprochen und umgesetzt. Wir bereiten u. a. „Grüße aus Mexiko“, knusprige Kartoffel, fruchtige Linse usw. zu. ... weitere Hinweise und Material online.

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin & Kräuterpädagogin

Mittelschule Schulküche

■ 261R6507

Fr, 17.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 41 € inkl. Materialkosten (17 €).

Nähen

Nähkurs für Einsteiger

Du willst gerne in das Hobby „Nähen“ einsteigen? Hier bist du richtig! Wir beginnen ganz von vorne z.B. mit dem Einfädeln oder wo immer Du Hilfe brauchst. Dann beginnen wir mit einfachen Projekten wie Tischmüllbeutel, Kochschürze oder ein Kissenbezug, oder ein Utensilo. Fragen beantworte ich gerne unter naehtreff1@gmail.com... weitere Hinweise und Material online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4

2. Stock, Mitte

■ 261R6601

Fr, 13.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x, 90 €

Nähkurs – Trachtenjacke für Sie & ihn

Du möchtest für Dich eine warme Jacke passend zu deinem Dirndl nähen oder für deinen Partner ein Trachtengilee anfertigen? Dann bist Du hier richtig! Lass mich wissen was Du planst und stelle mir Deine Fragen unter naehtreff1@gmail.com. Dann kann ich dir auch eine Materialliste zusenden. Bitte mitbringen: Nähmaschine und alles von der Materialliste.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4

2. Stock, Mitte

■ 261R6606

Sa, 21.02.26, 10.00 – 17.00 Uhr, 3 x, 108 €

Nähkurs – Das eigene Dirndl

Die nächste Wiesn kommt bestimmt. Du möchtest Dir dein eigenes Dirndl nähen und die Stoffe für Dein Dirndl selbst zusammenstellen? In dem Kurs lernst Du wie der Schnitt genau an Dich angepasst wird. Wir fertigen ein Dirndlkleid mit Bluse und Schürze an. So ein Dirndl hat sonst Keine! Ich berate Dich gerne! Die notwendigen Schnittmuster werden von mir gestellt und sind den Größen 32 bis 52 vorhanden. Vor dem Kurs bitte unbedingt Kontakt mit der Kursleitung ... weitere Hinweise und Material online.

Sandra Braun

Jugendbildungsdorf Wolnzach, Wendenstr. 4

2. Stock, Mitte

■ 261R6607

Sa, 31.01.26, 10.00 – 17.00 Uhr, 3 x, 108 €

VHS-KURS-LEITUNG GESUCHT

Jetzt informieren!



vhs.aendkreis-pforthofen.de





Datenschutzerklärung - Kurzform

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule des Landkreises Pfaffenhofen a.d.Ilm (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Adresse, E-Mail, Telefon- oder Mobilfunknummer, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, Eltern-Kind-Kursen, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen - weitere Kontaktdaten aber nur in Ausnahmefällen - an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu

erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse an die Finanzverwaltung unseres Trägers, dem Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm, weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: michael.hagn@landratsamt-paf.de – 08441 27445

Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie hier:

<https://vhs.landkreis-pfaffenhofen.de/datenschutzerklaerung>

oder unter



Für mich hat sich's gelohnt!

Berufsbegleitend, Vollzeit, Online, mit Zertifikat oder Prüfung?
Wir haben in Ingolstadt die passende Weiterbildung für Sie!

PRÜFUNGSLEHRGÄNGE:

- ♦ Gepr. (Techn.) Betriebswirt/-in
- ♦ Gepr. Fachwirte | Fachkaufleute (versch. Fachrichtungen)
- ♦ Gepr. Industriemeister/-in (versch. Fachrichtungen)

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE:

- ♦ Datenschutzbeauftragte/-r IHK
- ♦ IHK-Fachkraft Personal- | Rechnungswesen
- ♦ Informationssicherheitsbeauftragte/-r IHK
- ♦ Managementassistent/-in IHK
- ♦ Medizinische/-r Praxismanager/-in IHK
- ♦ Projekt- | Qualitätsmanager/-in IHK

SEMINARE:

- ♦ Prüfungsvorbereitung für Azubis
- ♦ Umfangreiches Angebot für versch. Fachrichtungen



INHOUSE-TRAINING

Alle unsere Lehrgänge und Seminare bieten wir auch als firmeninterne Weiterbildungen



ONLINE-WEITERBILDUNGEN

Wir erweitern kontinuierlich unser Angebot an Blended-Learning- und Live-Online-Kursen.

ANMELDUNG
& BERATUNG



Renate Dirr
Tel. 0841 93871 16

Alle Infos auf:
www.ihk-akademie-muenchen.de/ingolstadt



Akademie
München und Oberbayern



Sparkasse Pfaffenhofen

**Wir haben die Aufgaben, die
Sie und andere voranbringen.**

Finden Sie mit uns im Team die Unterstützung und
den Erfolg für Ihre berufliche Zukunft.

Jetzt bewerben:
sparkasse-pfaffenhofen.de/karriere



Weil's um mehr als Geld geht.