



Kompetenzen für morgen



# Programmheft

Herbst/Winter 2025/2026



## Kompetenzen für morgen





Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen unser neues vhs-Programmheft für das Herbst-/Wintersemester 25/26 präsentieren zu können.

Mit dem Jahresschwerpunkt „#zukunftsor\_vhs: Kompetenzen für morgen“ betonen die Volkshochschulen ihre Rolle als „Haus der Future Skills“. Als lebendige Orte des Lernens sind sie zentrale Anlaufstellen, um die Kompetenzen von morgen zu entwickeln und zu stärken.

Unsere vhs versteht sich als ein Ort, an dem Menschen aller Generationen die Fähigkeiten erwerben können, die für die Zukunft entscheidend sind – sei es im digitalen Zeitalter, im sozialen Miteinander, in nachhaltigem Denken oder in kreativen Ausdrucksformen. Als Zukunftsort bietet die vhs die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu entdecken, sich weiterzuentwickeln und aktiv an der Gestaltung unserer Gesellschaft teilzunehmen.

Was macht nun eine vhs aus? Es ist ihre Fähigkeit, Menschen jeden Alters und Hintergrunds zusammenzubringen, sie zu inspirieren und auf die Herausforderungen der Zukunft vorzubereiten. Mit einem breiten Spektrum an Kursen, Workshops und Projekten schafft die vhs einen Raum für Bildung, Austausch und Gemeinschaft.

Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen und wünschen Ihnen eine spannende, inspirierende Zeit bei uns. Gemeinsam gestalten wir die Zukunft – kompetent, offen und zukunftsorientiert!

Herzlichst  
Ihre Stephanie Rostalski

und das gesamte Team der vhs

### Zum Titelbild

Das Titelbild wurde mit Hilfe von ChatGPT in der vhs Vilsbiburg erstellt. Als Grundlage wurde das Titelbild vom Frühjahr/Sommer 2025 verwendet und mit folgenden Prompts angepasst:

#### Prompt 1:

„Erstelle eine neue Version von dem hochgeladenen Bild in freundlicher, herbstlicher Stimmung mit rot-braunem, herabfallendem Laub von herbstlichen Bäumen mit hellem, blauem Himmel. Die Baumart deutsche Stieleiche soll links und rechts vom Gebäude stehen. Verändere das Gebäude nicht in Form und Struktur und übernehme das bayerische Wappen oben in der Fassade detailgetreu. Entferne lediglich die Tröge vor dem Gebäude, das rote Auto und die Fahnen von der Hausfassade.“

#### Prompt 2:

„Lass den Baum auf der linken Seite herbstlich gestaltet. Stelle den Baum auf der rechten Seite bitte in winterlicher Stimmung dar, ohne Blätter, mit Schnee bedeckt. auch auf dem Boden soll Schnee liegen. Versuche es mal.“

# Satzung und Gebührenordnung

## Auszug aus der Satzung

### § 7 Teilnehmer

- (1) Zu den Bildungsmaßnahmen der Volkshochschule Vilsbiburg hat nach Maßgabe dieser Satzung jeder Zutritt.
- (2) Der Zutritt kann in begründeten Einzelfällen durch die Geschäftsleitung der Volkshochschule Vilsbiburg verweigert werden.
- (3) Die Zulassung von Teilnehmern zu Kursen kann vom Nachweis sachlich gebotener Voraussetzungen abhängig gemacht werden. Dies regelt die Geschäftsleitung im Einvernehmen mit dem jeweiligen Kursleiter.
- (4) Auf Wunsch wird den Teilnehmern der regelmäßige Besuch einer Bildungsmaßnahme bescheinigt.
- (5) Die in den Gebäuden geltende Hausordnung ist für alle Teilnehmer verbindlich.
- (6) Den Anordnungen der Geschäftsleitung der Volkshochschule Vilsbiburg und der Dozenten und Kursleiter ist Folge zu leisten.
- (7) Bei minderjährigen Teilnehmern ist die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter zur Teilnahme an einem Kurs erforderlich. Die gesetzlichen Vertreter versichern zugleich, dass sie für alle mit der Kursteilnahme entstehenden Kosten aufkommen werden.

### § 8 Gebühren

- (1) Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der Volkshochschule Vilsbiburg ist eine Gebühr zu entrichten.
- (2) Die Räumlichkeiten der Volkshochschule Vilsbiburg können gegen eine Gebühr angemietet werden.
- (3) Die Teilnehmergebühren sowie die Gebühren für die Räumlichkeiten bestimmen sich nach Maßgabe einer gesonderten Gebührensatzung, welche durch den Stadtrat von Vilsbiburg erlassen wird.

## Gebühren

### § 5 Allgemeines

- (1) Für die Teilnahme an Angeboten bzw. der Inanspruchnahme von Leistungen der Volkshochschule Vilsbiburg werden Gebühren erhoben.
- (2) Die Teilnahmebedingungen und die Anmeldung zu einem Angebot der Volkshochschule werden in der aktuell gültigen Satzung der Volkshochschule Vilsbiburg und dieser Gebührensatzung geregelt.

### § 6 Gebührenpflicht

- (1) Zur Zahlung der Gebühren ist verpflichtet, wer sich bei der VHS zur Teilnahme an entgeltpflichtigen Veranstaltungen verbindlich angemeldet oder wer an entgeltpflichtigen Veranstaltungen teilgenommen hat.

### § 7 Gebührenpflichtiger

- (1) Zur Entrichtung der Gebühren ist die/der Teilnehmer/in bzw. sein gesetzlicher Vertreter verpflichtet.

### § 9 Mindestteilnehmerzahl, Ausfall von Angeboten

- (1) Die Mindestteilnehmerzahl wird für jeden Kurs gesondert festgelegt.
- (2) Die Volkshochschule ist berechtigt, ein Angebot abzusagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl bis spätestens 24 Stunden vor Beginn des Angebotes nicht erreicht wurde oder/und der/die Dozent/in den Kurs wegen z. B. Krankheit nicht halten kann.

### § 11 Stornierung

- (1) Ein Rücktritt durch die teilnehmende Person ist ohne Benennung von Gründen bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.
- (2) Bei Kursen, die eine Laufzeit von mindestens vier Kurstagen umfassen, wird ein Rücktritt in begründeten Einzelfällen und nur nach Rücksprache mit der Geschäftsleitung unter Bezahlung der bereits wahrgenommenen Kursstunden incl. 15 € Verwaltungsgebühr gewährt. Eine Abmeldung bei der Dozentin/bei dem Dozenten bzw. ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

## Hausordnung der städtischen Volkshochschule und der Musikschule Vilsbiburg

- Der ausgehändigte Schlüssel für das Gebäude ist sorgsam aufzubewahren und der Verlust sofort zu melden
- Rücksichtnahme auf andere Kursteilnehmer und Kurse ist selbstverständlich
- Nach Beendigung des Unterrichtes wird die Heizung zurückgedreht, Fenster geschlossen und die Tür zugesperrt.
- Die Fluchttüren dürfen nur im Notfall geöffnet werden.
- Der Schlüssel mit einer Nummer für die Toilette hängt im zugehörigen Raum. Die Toilette ist aber sofort wieder zu versperren.
- Im städtischen Veranstaltungssaal 03.01 dürfen sich nur 199 Personen incl. auftretender Personen befinden.
- Lüftungsschächte dürfen nicht mit Kleidung überdeckt werden.
- In den Räumen 2.11 und 2.12 dürfen sich insgesamt nur 12 Personen befinden.
- Das Hantieren mit offenem Feuer, mit Kerzen oder mit Räucherstäbchen ganzjährig wegen Brandschutz verboten.
- Das Rauchen im Gebäude ist verboten
- Plakate/Flyer dürfen nur mit Genehmigung der Leitungen auf den dafür vorgesehenen Stellen aufgehängt/ausgehändigt werden.
- Fahrrädern beim dafür vorgesehenen Bereich abstellen.
- Das Mitbringen von Haustieren ist nicht gestattet.



Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

mit großer Freude darf ich Ihnen das neue Programm unserer Volkshochschule Vilsbiburg für das Herbst-/Wintersemester 25/26 vorstellen.

Unter dem bundesweiten Leitsatz „Die Volkshochschule – Gemeinsam Zukunft gestalten“ lädt die vhs erneut dazu ein, gemeinsam zu lernen, sich weiterzuentwickeln und aktiv an der Gestaltung unserer Gesellschaft mitzuwirken. Die vhs ist nicht nur ein Ort der Bildung – sie ist ein Zukunftsort. Hier begegnen sich Menschen aller Generationen, mit unterschiedlichen Lebenswegen und Perspektiven, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu inspirieren.

Besonders freut es mich, dass die vhs Vilsbiburg auch in diesem Semester aktuelle und zukunftsweisende Themen aufgreift: Die rasanten Entwicklungen im Bereich der Künstlichen Intelligenz werfen viele Fragen auf – hier bietet die vhs fundierte Kurse, die Orientierung geben und Chancen aufzeigen. Auch die digitale Welt ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Mit einem erweiterten Angebot an Social-Media-Kursen wird sowohl Einsteigerinnen und Einsteigern als auch Fortgeschrittenen das nötige Wissen vermittelt, um sicher und kompetent in digitalen Räumen unterwegs zu sein.

Unsere Volkshochschule leistet damit einen wertvollen Beitrag zur Stärkung der digitalen und gesellschaftlichen Teilhabe – unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildungshintergrund.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die dieses vielfältige Programm mit großem Engagement möglich gemacht haben – insbesondere den Mitarbeitenden der vhs sowie den zahlreichen Kursleitenden.

Ich lade Sie herzlich ein: Stöbern Sie im neuen Programm, entdecken Sie Bewährtes und Neues – und gestalten Sie gemeinsam mit der vhs Vilsbiburg Ihre und unsere gemeinsame Zukunft!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Sibylle Entwistle

Erste Bürgermeisterin

## Das Team der vhs



**Stephanie Rostalski,  
Geschäftsleiterin**

Fachwirt Erziehungswesen  
Pädagogik



**Barbara Brauner,  
stellv. Geschäftsleiterin**

Dipl.-Wirtschaftsinformatikerin (BA)  
Beruf & EDV



**Rosmarie Röhl,  
Verwaltungsangestellte**

Gesundheit, Vorträge



**Katrin Langenfeld  
Verwaltungsangestellte**

Gesellschaft, Kultur,  
junge vhs



**Susanne Gruber  
Verwaltungsangestellte**

Sprache

**Bürozeiten:**  
**Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr,**  
**Mo., Di., Do. 14.00 – 16.00 Uhr,**  
**in den Ferien geschlossen**



**P Berufe & EDV** ..... Seite 9



**S Sprachen** ..... Seite 19



**G Gesundheit** ..... Seite 37



**K Kultur** ..... Seite 69



**E Gesellschaft & Leben** ..... Seite 75



**J Junge vhs** ..... Seite 84



**W Vorträge** ..... Seite 93

# Firmenschulungen

Die Volkshochschule Vilsbiburg bietet als moderner Dienstleistungsbetrieb auch für Firmen und Unternehmen professionelle Schulungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an. Die Schulungsinhalte werden in Absprache mit der Volkshochschule und den Dozenten auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneidert.

## Sie wählen aus den möglichen Themengebieten aus

- Sprachen
- EDV (z.B. Excel Stufe 1 – 4, Pivottabellen, Office 365, Outlook, Word, OpenOffice)
- Soft Skills (Konfliktmanagement, Rhetorik)
- Gesundheitsmanagement

## Sie wählen Ort und Zeit

Gerne legen wir in den Vorgesprächen mit Ihnen fest, ob die Schulung, der Vortrag oder das Seminar in den Räumlichkeiten der Volkshochschule oder bei Ihnen im Haus stattfinden soll. Natürlich können die Schulungen auch als Online-Veranstaltung mittels ZOOM durchgeführt werden.

## Wir unterstützen Sie

Unsere Vorgehensweise in enger Zusammenarbeit mit unseren erfahrenen Dozenten

- ▶ Feststellen der Vorkenntnisse der Teilnehmer
- ▶ Beratung zum Schulungsinhalt und -umfang
- ▶ Betreuung von der ersten Kontaktaufnahme bis hin zum Abschluss der Schulungen

*„Die VHS ist seit langen Jahren Kooperationspartner von der Firma Flottweg. Neben Sprachkursen, werden zahlreiche IT/EDV Kurse angeboten, welche bei unseren Mitarbeitenden sehr gut ankommen und gerne besucht werden.“*

*Firma Flottweg SE*

*„Mit den kompetenten und sympathischen Referenten macht das Lernen richtig Spaß. Ebenfalls sind Lernthemen und Inhalte allzeit perfekt vorbereitet und die Referenten machen ihren Job großartig und mit Enthusiasmus. In Corona Zeiten wurde flexibel in Form von Zoom Trainings reagiert und die Technik funktionierte wunderbar.“*

*Firma Flottweg SE*

## Ihr Ansprechpartner

Barbara Brauner  
brauner@vhs-vilsbiburg.de  
Tel. 08741/2504

Die vhs Vilsbiburg ist bereits seit mehreren Jahren bei vielen Unternehmen in der Region als Bildungspartner tätig.



### Unsere Dozenten



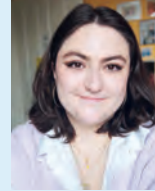
Michael Benna



Oliver-Wolf  
Franke



Melanie  
Hellmann



Lena Karl



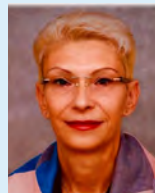
Thomas Kast



Corinna  
Martinus



Carlos Moreira



Christiane  
Peuckert



Birgit  
Schnellinger



Alexander  
Zeilmeier

### P104 Einkommensteuererklärung 2025

Dozent(en): Michael Benna, Steuerberater  
Beginn: Samstag, 21.02.2026  
1 Vormittag, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 39,00 €

Der Kurs vermittelt die Kenntnisse, die notwendig sind, um eine Einkommensteuererklärung selbstständig zu erstellen. Unter Berücksichtigung der aktuellen Steuergesetze werden folgende Themenbereiche behandelt: Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit, Werbungskosten, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, Einkünfte aus Kapitalvermögen, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen, tarifliche Freibeträge, Erläuterungen zum Verfahrensablauf (Abgabefrist, Einspruchsverfahren usw.)

Der Kurs ist ideal für Personen, die in die Buchführung einsteigen möchten, für Auszubildende in kaufmännischen Berufen oder zur Vorbereitung für Selbstständige geeignet.

#### Inhalt:

- gesetzliche Regelungen
- Inventur, Inventar und Bilanz
- Buchen einfacher Geschäftsfälle auf Bestands- und Erfolgskonten
- einfache und zusammengesetzte Buchungssätze
- Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf

Folgendes Lehrbuch ist vor Kursbeginn von den Teilnehmern zu besorgen:

Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen: Einführung in die Finanzbuchhaltung Schulbuch Taschenbuch – 4. Juni 2024 (Kosten 26,95€) vom Verlag „Schmolke Deitermann“

### P110 Buchführung Grundlagen

Dozent(en): Christiane Peuckert, IHK-zertifizierte Referentin  
Beginn: Dienstag, 21.10.2025  
4 Abende, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 169,00 €

### P111 Grundlagen Lohn- und Gehaltsabrechnung

Dozent(en): Christiane Peuckert, IHK-zertifizierte Referentin  
Beginn: Donnerstag, 29.01.2026  
5 Abende, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 215,00 €

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die sich Kenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung aneignen möchten, für Auszubildende in kaufmännischen Berufen oder zur Vorbereitung für Selbstständige geeignet.

- Beginn eines Arbeitsverhältnisses: Unterlagen, die zur Anmeldung und zur Lohn- und Gehaltsabrechnung notwendig sind
- Lohnsteuerabzugsmerkmale: Lohnsteuerklassen, Lohnsteueranmeldung - Verfahren und Termine
- Sozialversicherung: Beitragsbemessungsgrenzen, Abführungstermine Sozialversicherung
- Lohn- und Gehaltsabrechnung: Vom Brutto- zum Nettolohn, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall
- Sonderfälle: Geringfügige Beschäftigung, Steuerfreie Bezüge
- Ende eines Arbeitsverhältnisses: Abmeldung bei Sozialversicherung, Verrechnung aller Kosten

Die Unterlagen sind in einem Skript zusammengefasst, welches bei der Kursleitung für 10€ erworben werden kann.

### Betriebskostenabrechnung leicht gemacht – kein Buch mit sieben Siegeln!

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Betriebskostenabrechnungen korrekt erstellen, prüfen und verstehen können. Es werden die wichtigsten Aspekte, beispielhaft die Umlagefähigkeit von Kosten wie z. B. Grundsteuer, Wasser, Abwasser, Heizung, die Angabe von Verteilerschlüsseln oder aber auch die Abrechnungsfrist beleuchtet.

Auch praktische Tipps zur Abwicklung dieser jährlichen Pflichtaufgabe werden mit an die Hand gegeben. Im Anschluss können Fragen gestellt werden.

### P150

Dozent(en): Corinna Martinus, IHK-geprüfte Immobilienfachwirtin  
Beginn: Mittwoch, 22.10.2025  
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 14,00 €

### P151

Dozent(en): Corinna Martinus, IHK-geprüfte Immobilienfachwirtin  
Beginn: Mittwoch, 11.02.2026  
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 14,00 €

### P200

#### Grundlagenseminar Social Media für Unternehmen

Dozent(en): Melanie Hellmann, Marketing Managerin  
Beginn: Montag, 12.01.2026  
1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 40,00 €

Das Grundlagenseminar „Social Media für Unternehmen“ ist ein speziell konzipiertes Seminar, das darauf abzielt, Unternehmern, Marketingverantwortlichen und Mitarbeitern das grundlegende Wissen über die effektive Nutzung sozialer Medien im Unternehmenskontext zu vermitteln. Das Seminar beinhaltet eine grundlegende Erklärung der Social-Media-Plattformen sowie Trends zur aktuellen Social-Media-Nutzung. Über die Identifikation von Unternehmenszielen und einer effektiven Strategieentwicklung bis zur Erstellung von hochwertigen Inhalten und worauf es dabei ankommt. Außerdem werden Tipps und Tricks für ein effektives Community Management vermittelt und wie man diese pflegt. Doch jede Strategie ist nur so gut wie sein Ergebnis - daher beschäftigen wir uns im zweiten Teil des Seminars intensiv mit einer beispielhaften Social-Media-Analyse anhand eines Reportingbeispiels.

### P202

#### Social Media: LinkedIn Professional – Plattform für Erfolg

Dozent(en): Melanie Hellmann, Marketing Managerin  
Beginn: Montag, 09.02.2026  
1 Abend, 18:30 - 21:00 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 45,00 €

Die Schulung zeigt, wie LinkedIn optimal genutzt werden kann, um berufliche und unternehmerische Ziele zu erreichen. Inhalte sind der Algorithmus, der Aufbau und die wichtigsten Funktionen der Plattform, das Erstellen eines professionellen Profils sowie strategische Positionierung. Zudem wird vermittelt, wie LinkedIn für Employer Branding und andere Ziele eingesetzt werden kann – für nachhaltigen Erfolg auf einer stetig wachsenden Business-Plattform.

### P203

#### Contentproduktion für Social Media

Dozent(en): Melanie Hellmann, Marketing Managerin  
Beginn: Montag, 26.01.2026

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 49,00 €

In diesem umfassenden Kurs zur Contentproduktion und -gestaltung für Einsteiger werden Sie sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Fähigkeiten erwerben, um hochwertigen Content zu erstellen. Der Kurs ist in diese zwei Hauptteile gegliedert. Während Sie in der Theorie Wissen zu den Grundlagen zur Contentproduktion, den Contentarten und der Gestaltung erhalten, werden in der Praxis verschiedene, hilfreiche Tools vorgestellt, um selbstständig professionellen Content zu erstellen und das erlernte Wissen im Anschluss unter fachkundiger Betreuung direkt umzusetzen. Dieser Kurs bietet eine ideale Mischung aus Learning und Doing, sodass Sie am Ende in der Lage sind, professionellen Content zu planen, zu gestalten und zu produzieren. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Experten in der Contentproduktion!

**P300**  
**Künstliche Intelligenz verstehen – und clever nutzen!**

Dozent(en): Alexander Zeilmeier, Wirtschaftsingenieur und Maschinenbautechniker  
 Beginn: Mittwoch, 15.10.2025  
 1 Abend, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 50,00 €

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst in unserem Alltag angekommen – sei es beim Schreiben mit ChatGPT, bei der Bildbearbeitung, im Navi oder beim Online-Shopping. Doch was steckt wirklich dahinter? Und wie können Sie KI selbst ganz praktisch nutzen?

In diesem lebendigen Vortrag erfahren Sie, was KI überhaupt ist, wie sie funktioniert und welche Chancen – aber auch Risiken – damit verbunden sind. Mit vielen anschaulichen Beispielen und praktischen Anwendungen lernen Sie, KI nicht nur zu verstehen, sondern sinnvoll einzusetzen. Dabei wird auch gezeigt, wie man durch gezielte Eingaben – sogenannte Prompts – die Ergebnisse von KI-Tools deutlich verbessern kann.

Ideal für Einsteiger – keine Vorkenntnisse nötig. Lassen Sie sich überraschen, was heute schon möglich ist!



Auch auf Facebook:  
[www.facebook.com/vhsvilsbiburg](https://www.facebook.com/vhsvilsbiburg)

**P350**  
**Keine Angst vor der Künstlichen Intelligenz**

Dozent(en): Carlos Moreira, Student für intelligente Systeme und Smart Factory  
 Beginn: Montag, 19.01.2026  
 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 17,00 €

Künstliche Intelligenz (KI) ist überall – in Smartphones, im Internet, in der Arbeitswelt. Doch was genau steckt dahinter? Wie funktioniert KI, was kann sie wirklich – und was nicht? Dieser Vortrag bietet einen kompakten, verständlichen Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz – ganz ohne Vorwissen. Wir starten mit einer kurzen Geschichte und Definition von KI: Was ist das eigentlich?

Anschließend schauen wir, wie Maschinen „lernen“ – anhand einfacher Beispiele, etwa wie ein Algorithmus zwischen einem Hund und einer Katze unterscheiden lernt. Dabei wird klar: KI ist faszinierend, aber nicht magisch.

Ein zentraler Teil widmet sich den realistischen Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt: Welche Berufe sind gefährdet, welche nicht – und warum wird der Mensch trotzdem unverzichtbar bleiben? Wir diskutieren Chancen und Risiken, darunter auch Fehlinformationen durch KI, Deepfakes oder automatisierte Entscheidungen.

Im letzten Teil lernen Sie, wie Sie KI im Alltag sinnvoll und sicher nutzen können: Wo hilft sie wirklich weiter? Wo sollte man vorsichtig sein? Und wie erkennt man Inhalte, die womöglich durch KI erzeugt wurden?

Ziel des Vortrags ist es, Interesse zu wecken, Ängste abzubauen und einen souveränen Umgang mit Künstlicher Intelligenz aufzuzeigen.

**P800**  
**Erfolgreich am Telefon:  
 Freundlich, Klar, Souverän**

Dozent(en): Oliver-Wolf Franke, IHK zertifizierter Wirtschaftsmediator und Business Coach  
 Beginn: Donnerstag, 09.10.2025  
 2 Abende, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 35,00 €

„Das Wichtigste in der Kommunikation ist, zu hören, was nicht gesagt wird.“  
*(Peter Ferdinand Drucker, US-amerikanischer Ökonom 1909 - 2005)*

Der Ton am Telefon entscheidet maßgeblich darüber, ob Kunden positiv reagieren oder bereits beim ersten Gespräch verärgert sind. Gerade in Zeiten von Homeoffice und digitaler Kommunikation ist die richtige Stimme Ihr wichtigstes Instrument – denn Missverständnisse und negative Eindrücke entstehen schneller, als man denkt.

Wie gelingt es, auch in stressigen Situationen freundlich, klar und souverän zu kommunizieren? In diesem Seminar üben wir praxisnah, wie Sie mit Stimme, Sprache und Haltung eine positive Atmosphäre schaffen – auch wenn's mal schwierig wird.

Sie erwartet kein Frontalunterricht, sondern praxisnahe Abende mit Beispielen, Austausch, Impulsen auf Augenhöhe und viel Raum für Ihre Erfahrungen.

**Mitzubringen sind:** Schreibutensilien

### P801

#### Wertschätzend Kommunizieren - Konflikte vermeiden lernen

Dozent(en): Oliver-Wolf Franke, IHK zertifizierter Wirtschaftsmediator und Business Coach

Beginn: Samstag, 25.10.2025

1 Vormittag, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

„Civility is not a sign of weakness.“ („Höflichkeit ist kein Zeichen von Schwäche“)

(John F. Kennedy, 1917 – 1963,

35. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika)

Digitale Vernetzung bringt viele Vorteile – aber auch neue Herausforderungen im Miteinander.

Wertschätzende Kommunikation hilft dabei, Konflikte gar nicht erst entstehen zu lassen und sorgt für mehr Klarheit, Verständnis und Zusammenarbeit – im Beruf wie im Alltag.

In diesem Seminar erfahren Sie, worauf es in heiklen Gesprächssituationen ankommt, wie man klar kommuniziert, ohne zu verletzen, und wie kleine Veränderungen eine große Wirkung erzielen können.

Der Vormittag ist interaktiv gestaltet – mit Raum für Erfahrungen, neue Perspektiven und gemeinsames Nachdenken. In angenehmer Atmosphäre auf Augenhöhe entsteht ein praxisnaher Rahmen, der Impulse gibt und ohne große Theorieflut.

**Mitzubringen sind:** Schreibutensilien

### P802

#### Konfliktmanagement: Geschenk oder Belastung?

Dozent(en): Oliver-Wolf Franke, IHK zertifizierter Wirtschaftsmediator und Business Coach

Beginn: Donnerstag, 13.11.2025

2 Abende, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 35,00 €

„In der Mitte von Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten.“

(Albert Einstein, 1879–1955,  
Physiker und Nobelpreisträger)

Konflikte begegnen uns jeden Tag und werden oft als Belastung empfunden. Doch sie können auch eine Chance sein – ein Impuls für Entwicklung, Veränderung und mehr Klarheit. Wie gelingt es, diese Perspektive einzunehmen?

Das Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, Konflikte aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und eigene Erfahrungen einzubringen. Durch anregende Gespräche und gezielte Übungen schaffen wir gemeinsam einen vertrauensvollen Raum, in dem Sie neue Erkenntnisse gewinnen und Ihre persönliche Haltung stärken können.

**Mitzubringen sind:** Schreibutensilien

### P803

#### Souverän reagieren bei Kundenreklamationen

Dozent(en): Oliver-Wolf Franke, IHK zertifizierter Wirtschaftsmediator und Business Coach

Beginn: Donnerstag, 27.11.2025

2 Abende, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 35,00 €

„Es ist nicht das Geld, das uns Erfolg bringt, sondern die Fähigkeit, Kundenprobleme zu lösen.“

(Henry Ford, 1863 - 1947,  
US-amerikanischer Erfinder und Automobilpionier)

Viele unzufriedene Kunden äußern ihre Kritik nicht direkt beim Unternehmen, sondern tragen ihre negative Erfahrung nach außen – zum Beispiel in Bewertungen, Gesprächen oder durch Wechsel zur Konkurrenz. Professioneller Umgang mit Reklamationen ist heute eine entscheidende Fähigkeit für den Unternehmenserfolg.

Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Ansätze, um Konflikte aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und eigene Erfahrungen einzubringen. In anregenden Gesprächen und Übungen schaffen wir einen vertrauensvollen Raum für neue Erkenntnisse und die Stärkung Ihrer persönlichen Haltung.

Freuen Sie sich auf ein praxisnahes Training mit Austausch und Reflexion, das Ihre Kompetenz im Umgang mit Konflikten nachhaltig erweitert.

**Mitzubringen sind:** Schreibutensilien

### P804 Wirtschaftsmediation verstehen - Vorurteile prüfen, nutzen erkennen

Dozent(en): Oliver-Wolf Franke, IHK zertifizierter Wirtschaftsmediator und Business Coach  
 Beginn: Samstag, 07.02.2026  
 1 Vormittag, 09:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 35,00 €

„Mediation schafft Raum für Lösungen, wo sonst nur Blockaden herrschen.“  
*(Friedrich Glasl, geb. 1941,  
 ist ein österreichischer Ökonom und Konfliktforscher)*

Mediation wird oft unterschätzt oder falsch verstanden. Dabei ist sie ein effektives Mittel, um wirtschaftliche Konflikte schnell, strukturiert und kostengünstig zu lösen – etwa im Team, im Kundenkontakt oder bei Schnittstellenproblemen im Unternehmen. Dieses Seminar gibt Ihnen einen Einblick in die Prinzipien der Wirtschaftsmediation, zeigt praxisnahe Anwendungsbeispiele und lädt dazu ein, Mediation als Führungs- und Kommunikationsinstrument neu zu entdecken. Sie benötigen keine Vorkenntnisse – nur die Offenheit, Konflikte aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Gemeinsam gehen wir dem „Humbuck“-Vorurteil auf den Grund und zeigen, welche Chancen Mediation wirklich bietet.

**Mitzubringen sind:** Schreibutensilien

### P805 Resilienz und Stressmanagement - Stark bleiben in herausfordernden Situationen

Dozent(en): Oliver-Wolf Franke, IHK zertifizierter Wirtschaftsmediator und Business Coach  
 Beginn: Donnerstag, 15.01.2026  
 2 Abende, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 35,00 €

Stressige Situationen und Konflikte sind im Berufsalltag unvermeidbar – doch wie wir darauf reagieren, entscheidet über Erfolg und Wohlbefinden. Gerade im Kundenkontakt und in Konfliktsituationen ist eine starke innere Widerstandskraft (Resilienz) der Schlüssel, um ruhig, klar und handlungsfähig zu bleiben.

In diesem Seminar erhalten Sie praxisnahe Strategien zum Stressabbau und zur Selbstregulation. Sie erfahren, wie Sie Ihre Resilienz gezielt stärken können, um auch in schwierigen Gesprächssituationen gelassen zu bleiben. Mit Übungen zur Achtsamkeit und Selbstreflexion entwickeln Sie individuelle Werkzeuge, die Ihnen helfen, berufliche Herausforderungen souverän zu meistern.

**Mitzubringen sind:** Schreibutensilien

### P900 3D-Druck - Von der Idee zum Produkt

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker  
 Beginn: Donnerstag, 27.11.2025  
 1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 37,00 €

Der 3D-Druck, auch bekannt unter den Bezeichnungen additive Fertigung, generative Fertigung oder Rapid-Technologien, ist eine umfassende Bezeichnung für alle Fertigungsverfahren, bei denen Material Schicht für Schicht aufgetragen wird, um dreidimensionale Gegenstände zu erzeugen. Mehr und mehr hält der 3D-Drucker Einzug in Private Haushalte und lässt dort kreative Ideen entstehen. Was ist nötig um 3D-Drucke zu generieren? Was ist Filament und welche verschiedenen Materialien gibt es? Wie muss die Zeichnung erstellt werden um den Drucker zu füllen? Welche Einstellungen sind nötig, dass der erste Druck gelingt? In diesem Abendkurs erstellen wir gemeinsam ein 3D-Modell. Suchen ein passendes Filament. Befüllen den Extruder und spielen mit der Slicer-Software, um am Ende ein eigenes, kleines 3D-Modell mit nach Hause nehmen zu können.

### P905 Computer Grundlagen für Anfänger

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker  
 Beginn: Mittwoch, 10.12.2025  
 1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 37,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Computer besser verstehen und sicher bedienen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam lernen wir den Umgang mit Maus, Tastatur und dem Starten wichtiger Programme. Sie erfahren, wie man Dateien erstellt, speichert und organisiert und erhalten eine verständliche Einführung in die Nutzung des Internets. Ziel ist es, Berührungspunkte abzubauen und eine solide Grundlage für den digitalen Alltag zu schaffen – verständlich, praktisch und in Ihrem Tempo.

### P930 iPhone & iPad Tricks - Rund um iOS 18

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker  
 Beginn: Mittwoch, 03.12.2025  
 1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 37,00 €

Das iPhone als Wegbegleiter - Die Möglichkeiten des iPhones und seiner Standard-Apps sind vielfältig. Hier die wichtigsten für sich zu erkennen, kann durch einen kleinen Exkurs durch die Welt von Apple und seiner Software erleichtert werden. Die Teilnehmer lernen in wenigen Schritten, wie sie manche Zugriffe vereinfachen können, den Überblick über die Apps behalten, Touch-Gesten ausführen und vieles mehr.

Voraussetzungen: Besitz eines Apple iPhone oder iPad mit aktueller Firmware.

### P945 Windows 11 Grundlagen

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 15.10.2025

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Windows 11 vereint das Beste der Vorgängerversionen. Es bietet dank der neuen Umgebung einen schnellen Zugriff auf das, worauf es wirklich ankommt. Lassen Sie sich überraschen wie unkompliziert die wichtigsten Funktionen zu benutzen sind. Lernen Sie das neue Startmenü kennen, wie Sie mit Fenstern mühelos agieren, effizient mit Dateien umgehen, den Explorer effektiv nutzen, Apps verwenden und mit dem neuen Browser Microsoft Edge im Internet surfen. Tastenkombinationen und praktische Tipps runden das Ganze ab, sodass Sie produktiv mit Windows 11 den Alltag bewältigen werden.

### P952 Outlook - Crashkurs

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 22.10.2025

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Dieser Kurs soll dabei helfen, Basiswissen zu schaffen. Sie erhalten einen Überblick über Outlook (Was ist Outlook), die Arbeitsoberfläche, den Schnelleinstieg zum Arbeiten mit Outlook, die Erstellung und Anpassung von Email-Konten, die Hilfefunktion, das Erstellen von Nachrichten, das Versenden, Empfangen und Automatisieren, die Verwendung von Email-Formularen und Signaturen.

Weitere Themen: Adressverwaltung, Kontakteinträge verwalten, mit dem Adressbuch arbeiten, Termine-

und Aufgaben verwalten, Besprechungen organisieren, Organisation und Verwaltung, Ansichten, Ordner und Elementverwaltung, Nachrichten verwalten, Elemente kategorisieren, Outlook individuell einrichten. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

### P953 Power Point - Crashkurs

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 17.12.2025

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Was ist PowerPoint, die Arbeitsoberfläche, Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen, Platzhalter mit Textinhalten bearbeiten, Elemente kopieren und verschieben, Hilfefunktion von PowerPoint verwenden; mit Präsentationen arbeiten, Ansichten effektiv nutzen, mit verschiedenen Folienelementen arbeiten, Bildschirmpräsentationen, grundlegende Textgestaltung, mit eigenen Vorlagen arbeiten, Folien und Begleitmaterial drucken, Präsentationen verwalten; Objekte auf Folien erzeugen, Zeichenobjekte erzeugen und gestalten, Grafiken und Mediaclips verwenden, Objekte platzieren und ausrichten, Organigramme und andere SmartArt-Grafiken, Diagramme erstellen und gestalten.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

### P970 Excel - Crashkurs

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Samstag, 25.10.2025

1 Tag, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 69,00 €

Erste Schritte mit Excel, Excel kennenlernen, Grundlagen der Tabellenbearbeitung, mit Formeln arbeiten; Tabellenaufbau und -gestaltung, die grundlegende Zellformatierung, Ausfüllen, Kopieren und Verschieben, Tabellenstruktur bearbeiten, mit einfachen Funktionen arbeiten, spezielle Funktionen einsetzen, mit Datum und Uhrzeit arbeiten, professionelle Darstellung von Daten und Tabellen, Diagramme erstellen und schnell gestalten, Diagramme bearbeiten, spezielle Gestaltungsmöglichkeiten nutzen, Tabellen und Arbeitsmappen, Tabellen mit individuellen Einstellungen drucken, Arbeitsmappen effektiv nutzen,

Mustervorlagen/Arbeitsmappen verwalten, besondere Techniken, Daten sortieren und filtern, große Tabellen bearbeiten.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

### P980

#### Word - Crashkurs

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 08.10.2025

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Erste Schritte mit Word, Word kennenlernen, Grundlagen der Textverarbeitung, Texte überarbeiten und korrigieren. Texte formatieren, Zeichen formatieren, Absätze formatieren, Formatierung mit Formatvorlagen, das Seitenlayout gestalten, Dokumente gestalten, mit Illustrationen gestalten, Tabellen einfügen, Dokumente verwalten und drucken. Dokumente verwalten, speichern, schützen und senden, Texterstellung automatisieren, Dokumentenvorlagen nutzen, Texteingaben automatisieren, Dokumente überprüfen, Seriendruck erstellen.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

### P990

#### Handy & Tablet für Senioren

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 17.09.2025

3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 15,00 €

Der digitale Wandel hin zum Tablet und Smartphone ist nicht immer für alle und jeden selbsterklärend. Es bedarf der Übung und einer didaktischen Erläuterung bestimmter Begriffe und Techniken um das Gerät adäquat zu benutzen. Senioren haben hier einen anderen Bedarf, auf den wir in diesem Kurs näher eingehen

wollen. Wir erläutern Bedienungshilfen visueller oder akustischer Natur. Wir klären Begrifflichkeiten und die einen oder anderen Missverständnisse. Lassen Sie sich in angenehmer Atmosphäre erläutern, wie sie ihr Smartphone bedienen, richtig einrichten und bedenkenlos im PlayStore die für Sie passende Software herunterladen, installieren oder auch wieder löschen können. Wir gehen auf ihre Fragen ein und zeigen an gängigen Beispielen die täglichen Anwendungsfälle und möglichen Fallstricke auf. Der Kurs findet an drei Terminen statt, um das erlernte anwenden und wiederholen zu können.

Der Kurs basiert auf dem Betriebssystem Android.

Voraussetzung: eigenes Smartphone oder Tablet

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

### P991

#### IT fürs Ehrenamt - Office 365

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker

Beginn: Mittwoch, 12.11.2025

3 Termine, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 15,00 €

Ehrenamtliches Engagement ist eine wichtige Stütze unserer Gesellschaft. Allein in Deutschland engagieren sich über 16 Millionen Menschen, die wir mit dieser Kursreihe unterstützen möchten. Wir zeigen die möglichen Softwareprogramme zur Verwaltung, Berichterstattung, Projektbegleitung und gehen auf die gängigsten Programme ein. Unter anderem erstellen wir Tabellen in Excel, Vorlagen und Autotexte mit Word. In Outlook verwalten wir Mitglieder und Termine.

Im Sharepoint veröffentlichen wir Daten und stellen diese zur Verfügung. Die Kommunikation über Teams rundet das Paket ab. Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, die Themenbereiche mitzugestalten.

Die Veranstaltung „IT fürs Ehrenamt - Office 365“ wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

## F Berufliche Bildung - Pädagogik und Pflege

### F966

#### „Gut vernetzt ist halb begleitet – Chancen, Strukturen und Kooperationen in der Zusammenarbeit mit externen Partnern“

Dozent(en): Lena Karl, Pädagogin B.A. in der Frühförderung

Beginn: Montag, 26.01.2026

1 Tag, 08:30 - 15:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 105,00 €

Kindertageseinrichtungen sind heute mehr denn je auf tragfähige Netzwerke und die Zusammenarbeit mit externen Partnern: innen angewiesen. Ob Frühförderung, Jugendhilfe, Sprachtherapie, Familienberatung oder Gesundheitswesen – eine multiprofessionelle Kooperation erweitert die pädagogischen Handlungsmöglichkeiten und stärkt die Begleitung von Kindern und Familien.

Dieser Workshop nimmt die Chancen, aber auch die Herausforderungen der interdisziplinären Zusammenarbeit in den Blick. Gemeinsam entwickeln wir strukturelle und kommunikative Ansätze, um Netzwerke sinnvoll aufzubauen, Rollen zu klären und Kooperationen wirksam zu gestalten.

#### Inhalte:

- Bedeutung und Nutzen externer Kooperationen für den Kita-Alltag
- Überblick über relevante Netzwerkpartner: innen und Unterstützungsangebote
- Voraussetzungen für gelingende Kooperation: Kommunikation, Transparenz, Zuständigkeiten
- Umgang mit Schnittstellen und möglichen Spannungsfeldern
- Entwicklung praxisnaher Strukturen und Kooperationsmodelle für die eigene Einrichtung
- Reflexion eigener Haltungen und Erfahrungen im Team

#### Ziele des Workshops:

Die Teilnehmenden kennen verschiedene Formen und Ebenen von Kooperation mit externen Partnern. Sie reflektieren Chancen und Stolpersteine in der Zusammenarbeit. Sie entwickeln praxisnahe Ideen zur Netzwerkpflege und Kooperation im Alltag ihrer Einrichtung. Sie stärken ihre Haltung als gestaltende Partner:innen im Hilfesystem rund um das Kind.

### F967

#### „Der rote Faden in meinem Handeln – pädagogische Haltung reflektieren durch Biografiearbeit“

Dozent(en): Lena Karl, Pädagogin B.A. in der Frühförderung

Beginn: Montag, 02.02.2026

1 Tag, 08:30 - 15:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 105,00 €

Jede pädagogische Fachkraft bringt ihre eigene Geschichte mit in den beruflichen Alltag: Erfahrungen aus Kindheit, Familie, Ausbildung, Arbeitskontexten und Begegnungen mit Kindern prägen unsere Haltung – häufig unbewusst. Doch professionelle Haltung entsteht nicht zufällig, sondern durch Selbstreflexion, Auseinandersetzung und Bewusstwerdung.

In diesem Workshop nutzen wir die Methode der Biografiearbeit, um den „roten Faden“ im eigenen pädagogischen Denken und Handeln sichtbar zu machen. Die Teilnehmenden bekommen Raum, sich mit persönlichen Prägungen, Werten und Einstellungen auseinanderzusetzen, diese zu reflektieren und in den Kontext ihrer beruflichen Rolle zu stellen.

#### Inhalte:

- Was ist pädagogische Haltung? Warum ist sie so zentral?
- Grundlagen der Biografiearbeit in der pädagogischen Praxis
- Eigene Erfahrungen und Prägungen als Ausgangspunkt pädagogischen Handelns
- Reflexion von Werten, Einstellungen und Rollenbildern
- Umgang mit Ambivalenzen und inneren Widersprüchen im Kita-Alltag
- Verknüpfung der eigenen Biografie mit dem Bild vom Kind und der pädagogischen Praxis

#### Ziele des Workshops:

Die Teilnehmenden erkennen, wie persönliche Erfahrungen ihre berufliche Haltung beeinflussen. Sie setzen sich aktiv mit ihrer pädagogischen Identität auseinander. Sie stärken ihre Selbstreflexionskompetenz als Grundlage professionellen Handelns. Sie entwickeln eine bewusstere, tragfähige Haltung im Umgang mit Kindern, Familien und Kolleg:innen.

## F977 HSN - Helfen in Seelischer Not

Dozent(en): Dipl. Pädagogin, zert. Anleiterin HSN-Kurse  
 Birgit Schnellinger  
 Beginn: Mittwoch, 21.01.2026  
 1 Tag, 17:15 - 20:15 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 39,00 €

Das Thema Psychische Gesundheit nimmt in ihrer Bedeutung immer weiter zu. Gleichzeitig beträgt die Wartezeit für Therapieplätze oftmals mehrere Monate. Deswegen kommt dem Handeln von Mitmenschen und sozialen Bezugspersonen eine besondere Bedeutung zu, z.B. um seelische Nöte schneller zu erkennen, Wartezeiten unterstützend zu überbrücken und Chronifizierungen zu vermeiden.

Ganz grundlegend geht es für uns darum, Menschen für Notsituationen ihrer Mitmenschen zu sensibilisieren und durch die Steigerung von Handlungskompetenzen Hilfeverhalten zu fördern. Aufeinander zu schauen, Zivilcourage zu zeigen und Unterstützung zu leisten sind nur einige sozialethische Bereiche, die wir mit dieser Thematik streifen und die für die humanen und demokratischen Werte unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle spielen. Viele Menschen sind bereits aufmerksam und möchten gerne helfen, aber wissen nicht wie. Diesen Menschen möchten wir gerne einfache, aber wissenschaftlich fundierte und effektive Handlungsstrategien an die Hand geben.

HSN ist die Abkürzung für Helfen in Seelischer Not und steht ebenso für die Handlungskette Hinschauen-Sprechen-Netzwerken. Der Kurs besteht aus einem Präsenzkurs (2-3 Stunden) und einer Vertiefung auf einer Online-Lernplattform (ca. 30 Minuten), die mit einer Bestätigung der Teilnahme abschließt.

Die Universität Regensburg ist für die wissenschaftliche Begleitung des Kurses verantwortlich. Er wird u.a. vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention gefördert.

**Mitzubringen sind:** Handy, Getränk und kleine Brotzeit

## F979 Humor als Ressource in der Pädagogik

Dozent(en): Sandra Seidl-Sabini, Sprachtherapeutin (BA), Entwicklungspsychologin (MA frühe Kindheit)  
 Beginn: Montag, 03.11.2025  
 1 Tag, 08:30 - 13:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 92,00 €

„Humorlosigkeit ist die Unfähigkeit, eine andere Wirklichkeit wahrzunehmen als die eigene.“  
 (August Everding)

Humorvolle, provokative und paradoxe Elemente ermöglichen im pädagogischen Alltag ungeahnte Entwicklungsschritte. Egal ob in der Krippe, im Kindergarten, in der Schule oder im Hort, mit einem Lachen geht alles leichter. Gezielt eingesetzt, kann Humor auch therapeutisch wirken und ein ganz anderes Miteinander ermöglichen.

Eine humorvolle Herangehensweise in Krisen oder Konfliktsituationen wirkt entspannend auf alle Beteiligten. Statt sich zu ärgern, ist es meist viel wirkungsvoller, das Gegenüber und seine Wirklichkeit wahrzunehmen, zu akzeptieren und daraus etwas Spannendes und vielleicht sogar Lustiges zu entwickeln.

In diesem Workshop soll eine Palette von Interventionsmöglichkeiten präsentiert und erprobt werden, die im pädagogischen Alltag Anwendung finden können. Dabei soll auch eine kurze theoretische Beleuchtung des Themas stattfinden, denn damit eine humorvolle Intervention ihre Wirkung entfalten kann und es kein „Auslachen“ wird, muss stets die Entwicklung der Kinder Berücksichtigung finden. Im Workshop soll die Lust darauf vermittelt werden etwas neues und humorvolles auszuprobieren und natürlich darf auch viel gelacht werden.

## F982 „Ankommen in Deutschland - Berufliche Perspektiven durch Anerkennung“

Dozent(en): Andrea Czink, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Annette Wagner, Berufsberaterin im Erwerbsleben  
 Beginn: Mittwoch, 26.11.2025  
 1 Abend, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30

Sie haben im Ausland einen Schul- oder Berufsabschluss erworben, der in Deutschland noch nicht anerkannt ist?

In diesem Vortrag informieren wir Sie über die Möglichkeiten der Anerkennung ausländischer Abschlüsse und zeigen Ihnen, welche ersten Schritte Sie unternehmen können.

Erfahren Sie, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, welche Unterlagen benötigt werden und welche Anlaufstellen Ihnen weiterhelfen können. Wir unterstützen Sie dabei, beruflich in Deutschland Fuß zu fassen.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Landshut/Pfarrkirchen statt.

**F983**

## **Workshop „Moderne Bewerbungsunterlagen - Mit und ohne KI zum Erfolg“**

Dozent(en): Andrea Czink, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Beginn: Montag, 02.02.2026  
1 Abend, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30

In diesem praxisorientierten Workshop werden Bewerbungsunterlagen erstellt und optimiert – von der klassischen Bewerbungsmappe bis hin zum überzeugenden Anschreiben und einem aussagekräftigen Lebenslauf.

Es wird darauf aufmerksam gemacht, worauf es bei einer zeitgemäßen Bewerbung wirklich ankommt, wie Stärken klar dargestellt und häufige Fehler vermieden werden können.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Nutzung Künstlicher Intelligenz (KI): Wie kann KI beim Formulieren eines Anschreibens helfen? Und worauf sollten dabei geachtet werden?

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Landshut/Pfarrkirchen statt.

Die Volkshochschule  
stellt Ihnen gerne



# **Geschenk- Gutscheine**

aus.

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem gebuchten Sprach- oder Kreativkurs bzw. einem Wertgutschein zum Selbstaussuchen.

Nähere Informationen im vhs-Büro Tel. 08741 – 2503



## S Sprachen

### Unsere Dozenten



Angie  
Aristizabal



Hermann  
Bredenkamp



Christian  
Föckersperger



Alfred  
Hiergeist



Claudia Mihaela  
Lupsa



Nike  
Müller



Maria Emilia  
Niero



Erika  
Steiger



Wolfgang  
Steiger



Jennifer  
Williamns



Johann  
Wimmer



Yun  
Zeng

### Kursberatung

Sie sind sich nicht sicher, ob der Kurs „der Richtige“ für Sie ist – sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne unter der Telefonnummer 08741/2503.

## Möglichkeiten der Sprachkurse

### Präsenzunterricht

Im Präsenzunterricht finden alle Termine des Kurses als persönliches Treffen in den Seminarräumen statt.

### Blended Learning

Beim Blended Learning findet ein Wechsel zwischen Präsenzunterricht und Onlineunterricht statt. Der Wechsel findet in Absprache mit der ganzen Gruppe statt und wird je nach Unterrichtslektion festgelegt. Es können mehrere Termine hintereinander online oder präsent stattfinden. Der Kurs kann sowohl vom Dozenten als auch von den Teilnehmern bequem von zu Hause aus besucht werden.

### Hybridkurs

Beim Hybridkurs findet der Kurs in den Seminarräumen als Präsenzveranstaltung statt. Es besteht zu jedem Termin die Möglichkeit, diesen online zu besuchen. Der Dozent nutzt im Seminarraum eine Videoübertragung, so dass der Unterricht auch von zu Hause verfolgt werden kann. Jeder Teilnehmer kann zu jedem Termin die Anwesenheit wählen.

**In unserer stets enger zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, verschiedene Sprachen zu können.**

**Die vhs Vilsbiburg bietet mit z.T. muttersprachlichen Dozenten eine gute Möglichkeit dazu, ebenso den Umgang mit Literatur, deren Aussage zu erkennen und für das eigene Leben umzusetzen.**

## Der Europäische Referenzrahmen

Der Europarat hat ein 6-stufiges System sprachlicher Kompetenzen definiert, das als Orientierungsrahmen dient. Im Sprachenprogramm wird auf diesen Rahmen Bezug genommen, Kursniveaus und Vorkenntnisse zu beschreiben. In vielen Sprachen können diese Niveaus durch Prüfungen nachgewiesen werden.

Kompetenzstufen	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
<b>C2</b> Kurse für Profis	Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen.	Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.	Jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.	Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.
<b>C1</b> Kurse für Sprachbegabte	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.
<b>B2</b> Kurse für Sprachsichere	Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.	Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.	Detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.
<b>B1</b> Kurse für Fortgeschrittene	Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.	In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	Persönliche Briefe schreiben.
<b>A2</b> Kurse für Grundlagenkänner	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.	Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.	Kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.	Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.
<b>A1</b> Kurse für Anfänger	Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.	Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen.



New Orleans – French Quarter

### Englisch für Fortgeschrittene -B1

Das Lernen in Kleingruppen bietet viel Gelegenheit zum Sprechen und ermöglicht es Ihnen, schnell, sicher und mit Spaß Ihre Lernziele zu erreichen. Sie lernen die wichtigsten Redewendungen und Grundkenntnisse der Grammatik kennen, die Sie brauchen, um sich in einfachen Situationen im Alltag oder auf Reisen zu rechtzufinden.

Lehrwerk: wird am ersten Kurstag besprochen und freies Material

#### S001

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch

Beginn: Montag, 22.09.2025

11 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 99,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

#### S002

**Weiterführungskurs von S001, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch

Beginn: Montag, 12.01.2026

6 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 54,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Englisch für Fortgeschrittene – A2 – am Vormittag

Sie wollen Ihr Englischvokabular wieder erneuern und die englische Sprache besser kennenlernen? Neben dem Auffrischen Ihres Wortschatzes und Ihrer Aussprache werden in diesem Kurs leichte Alltagsgeschichten gelesen, sowie englische und amerikanische Lieder gesungen.

#### S006

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd. (FH), Lehrer a.D.

Beginn: Mittwoch, 24.09.2025

10 Termine, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 90,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

#### S007

**Weiterführungskurs von S006, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd. (FH), Lehrer a.D.

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

6 Termine, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 54,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### English for Business

This course is aimed at those wishing to improve their English for professional use. Confident use of English is a basic requirement in today's business world. The course provides training in business vocabulary and conversation, telephoning in English, sales conversations, making orders, offers, delivery etc. Emphasis will be placed on speaking and writing and Business related grammar topics.

## S010

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch  
Beginn: Freitag, 26.09.2025  
10 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 90,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## S011

**Weiterführungskurs von S010, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch  
Beginn: Freitag, 16.01.2026  
6 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 54,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## English - Conversation - B1/B2

Kursprache Englisch! Come along and join us in an English conversation course. We'll be discussing topics of general interest and talking about the history, politics, regions and culture of the United States and the United Kingdom. We will be reading articles from English and American newspapers and books as well as listening to songs. Various items of grammatical interest will be discussed as they appear in the texts. So come and improve your English!  
Lehrwerk: freies Material

Online-Teilnahme ist möglich.

## S015

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
11 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 116,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.



New Orleans – Bourbon Streets

## S016

**Weiterführungskurs von S015, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
Beginn: Dienstag, 13.01.2026  
6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 63,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## English - Conversation - A2/B1

Kursprache Englisch! Come along and join us in an English conversation course. We'll be discussing topics of general interest and talking about the history, politics, regions and culture of the United States and the United Kingdom. We will be reading articles from English and American newspapers and books as well as listening to songs. Various items of grammatical interest will be discussed as they appear in the texts. So come and improve your English!  
Lehrwerk: freies Material

Online-Teilnahme ist möglich.

## S020

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
Beginn: Montag, 22.09.2025  
11 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 116,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## S021

### Weiterführungskurs von S020, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 6 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 63,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## English - Early Morning Conversation - B1/B2

Kurssprache Englisch! Come along and join us in an English conversation course. We'll be discussing topics of general interest and talking about the history, politics, regions and culture of the United States and the United Kingdom. We will be reading articles from English and American newspapers and books as well as listening to songs. Various items of grammatical interest will be discussed as they appear in the texts. So come and improve your English!  
 Lehrwerk: freies Material

Online-Teilnahme ist möglich.

## S023

### Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 11 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 116,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## S024

### Weiterführungskurs von S023, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 63,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## S030

### Englisch für Anfänger

Wenn Sie keine Englischkenntnisse haben, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Lernen Sie grundlegende Begrüßungen, Vorstellungen, Fragen und Redewendungen. Mit einfacher Grammatik, Satzstruktur und Vokabular, um Ihnen den Einstieg in Ihr Englischlernen zu erleichtern.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik  
 Beginn: Donnerstag, 25.09.2025  
 10 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 95,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## S031

### Englisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

### Weiterführungskurs von S030. Quereinsteiger sind willkommen.

Wenn Sie nur geringe Englischkenntnisse haben, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Lernen Sie grundlegende Begrüßungen, Vorstellungen, Fragen und Redewendungen. Mit einfacher Grammatik, Satzstruktur und Vokabular, um Ihnen den Einstieg in Ihr Englischlernen zu erleichtern.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik  
 Beginn: Donnerstag, 15.01.2026  
 6 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 57,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## Englisch für leicht Fortgeschrittene -A2

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die bereits geringe Englischkenntnisse haben. Sie können sehr gut hier einsteigen.  
 Lehrwerk: wird am ersten Kurstag besprochen und freies Material



Auch auf Facebook:

[www.facebook.com/vhsvilsbiburg](https://www.facebook.com/vhsvilsbiburg)

### S040

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch  
Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
11 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 99,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S041

**Weiterführungskurs von S040, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch  
Beginn: Dienstag, 13.01.2026  
6 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 54,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Englisch für leicht Fortgeschrittene

Wenn Sie nur geringe Englischkenntnisse haben, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Lernen Sie grundlegende Begrüßungen, Vorstellungen, Fragen und Redewendungen. Mit einfacher Grammatik, Satzstruktur und Vokabular, um Ihnen den Einstieg in Ihr Englischlernen zu erleichtern.

### S050

**Weiterführungskurs aus dem vorigen Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik  
Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
10 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 95,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S051

**Weiterführungskurs von S050, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik  
Beginn: Dienstag, 13.01.2026  
6 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 57,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Englisch für Junggebliebene -B1-

Jeder sollte in der heutigen Zeit über gewisse Englischkenntnisse verfügen - egal in welchem Alter. Überall begegnet man der englischen Sprache, sei es zu Hause, in den Medien oder auf Reisen. In diesem Kurs treffen sich Leute, die „young at heart“ geblieben sind und in angenehmer Gesellschaft und in angemessenem Lerntempo ihr Englisch verbessern möchten. Es werden gemeinsam Übungen gemacht, um die Grammatik zu festigen und englische Gespräche geführt. Für die Nacharbeit zu Hause bekommen die Teilnehmer kurze Hausaufgaben, die in der folgenden Kursstunde gemeinsam besprochen werden. Lehrwerk: Great! B1, Klett Verlag, 2nd edition

### S070

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik  
Beginn: Mittwoch, 24.09.2025  
9 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 90,00 €

### S071

**Weiterführungskurs von S070. Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik  
Beginn: Mittwoch, 14.01.2026  
6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 60,00 €



New Orleans – Mississippi

### Englisch für Junggebliebene -A2-

Jeder sollte in der heutigen Zeit über gewisse Englischkenntnisse verfügen - egal in welchem Alter. Überall begegnet man der englischen Sprache, sei es zu Hause, in den Medien oder auf Reisen. In diesem Kurs treffen sich Leute, die „young at heart“ geblieben sind und in angenehmer Gesellschaft und in angemessenem Lerntempo ihr Englisch verbessern möchten. Es werden gemeinsam Übungen gemacht, um die Grammatik zu festigen und englische Gespräche geführt. Für die Nacharbeit zu Hause bekommen die Teilnehmer kurze Hausaufgaben, die in der folgenden Kursstunde gemeinsam besprochen werden. Lehrwerk: Great! A2, Klett Verlag, 2nd edition

### S080

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik  
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025  
 9 Termine, 10:45 - 12:15 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 90,00 €

### S081

**Weiterführungskurs von S080. Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik  
 Beginn: Mittwoch, 14.01.2026  
 6 Termine, 10:45 - 12:15 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

### S150

#### Filmvorführung im Kino: The Graduate (Die Reifeprüfung)

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
 Beginn: Montag, 06.10.2025  
 1 Vormittag, 09:00 - 11:00 Uhr  
 Ort: Cineplex Kino, Frauenhoferstr. 8  
 Die Kinokarte ist vor Ort zu bezahlen.

**Titel:** The Graduate (Die Reifeprüfung)  
 Original in englischer Sprache

Nach dem Collegeabschluss kehrt der junge Benjamin Braddock ziellos in sein Elternhaus zurück und verbringt den Sommer apathisch am Pool – sehr zum Unmut seiner ehrgeizigen Eltern. Als die deutlich ältere Familienfreundin Mrs. Robinson überraschend versucht, ihn zu verführen, zeigt Benjamin zunächst Widerstand. Doch bald beginnt eine heimliche Affäre mit der verheirateten Frau. Was als lustloses Abenteuer beginnt, nimmt eine unerwartete Wendung, als sich Benjamin in Mrs. Robinsons Tochter Elaine verliebt – und plötzlich steht er zwischen zwei Welten, die unvereinbar nicht sein könnten.

Genres: Komödie, Liebesfilm, Melodram, Drama, Dramedy, Tragikomödie  
 Mit Dustin Hoffman, Anne Bancroft, Katharine Ross, William Daniels u. a.

### Italienisch für Fortgeschrittene -A2

Dieser Kurs wendet sich an Personen mit guten Italienischkenntnissen. Der Dozent vermittelt in einer entspannten Atmosphäre mit viel Spaß Grammatik und Wortschatz der italienischen Sprache und erzählt dabei viel Wissenswertes über Land und Leute.

### S200

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd.(FH), Lehrer a.D.  
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025  
 10 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 90,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## S201

### Weiterführungskurs von S200. Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd.(FH), Lehrer a.D.  
 Beginn: Mittwoch, 14.01.2026  
 6 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 54,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## Italienisch für Fortgeschrittene -A2-

Erlernen Sie in einer entspannten Atmosphäre mit viel Spaß die italienische Sprache und erfahren Sie Wissenswertes über Land und Leute. Anhand vieler kommunikativer Übungen lernen Sie, über sich zu sprechen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Familie und Freizeit, Essen und Trinken, Urlaub und Landeskunde sind einige der Themen.  
 Lehrwerk: Nuovo Espresso 2, Lektion 4

Online-Teilnahme ist möglich.

## S205

### Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025  
 11 Termine, 19:15 - 20:45 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 116,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.



Pompeji

## S206

### Weiterführungskurs von S025, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
 Beginn: Mittwoch, 14.01.2026  
 6 Termine, 19:15 - 20:45 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 63,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## S212

### Online - Italienisch für Fortgeschrittene am Montag

### Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

Der Kurs richtet sich an Lernende, die bereits einen Italienischkurs besucht haben oder Vorkenntnisse mitbringen.  
 Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM Meeting statt. Der Link zum Kurs wird nach der Anmeldung per E-Mail mitgeteilt.

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Rechtsanwältin und Muttersprachlerin  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 17 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: Online - Auswärts Kursleiter  
 Gebühr: 136,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## S213

### Online - Italienisch für Fortgeschrittene am Abend

### Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

Der Kurs richtet sich an Lernende, die bereits einen Italienischkurs besucht haben oder Vorkenntnisse mitbringen.  
 Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM Meeting statt. Der Link zum Kurs wird nach der Anmeldung per E-Mail mitgeteilt.

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Rechtsanwältin und Muttersprachlerin  
 Beginn: Donnerstag, 25.09.2025  
 18 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Online - Auswärts Kursleiter  
Gebühr: 144,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### **S214** **Online - Italienisch für Fortgeschrittene am Dienstag**

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.**

Der Kurs richtet sich an Lernende, die bereits einen Italienischkurs besucht haben oder gute Vorkenntnisse mitbringen.

Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM Meeting statt. Der Link zum Kurs wird nach der Anmeldung per E-Mail mitgeteilt.

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Rechtsanwältin und Muttersprachlerin  
Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
17 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Online - Auswärts Kursleiter  
Gebühr: 136,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### **Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag -B1-**

In diesem Kurs werden in einer entspannten Atmosphäre die italienische Grammatik und das Vokabular erweitert und die Aussprache verfeinert. Ebenso wird viel Interessantes über die italienische Sprache und Kultur besprochen.

### **S220**

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd.(FH), Lehrer a.D.  
Beginn: Mittwoch, 24.09.2025  
10 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 90,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### **S221**

**Weiterführungskurs von S220, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd. (FH), Lehrer a.D.  
Beginn: Mittwoch, 14.01.2026  
6 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 54,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### **Italienisch - Conversazione allegra -A2/B1-**

Kurssprache Italienisch! Leggendo testi interessanti sulla vita quotidiana e discutendo miglioriamo l'espressione orale e ripetiamo vocaboli e strutture grammaticali in un'atmosfera rilassante. Vi aspetto!  
Unterrichtsmaterial: freies Material

Online-Teilnahme ist möglich.

### **S237**

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
Beginn: Mittwoch, 24.09.2025  
11 Termine, 17:45 - 19:15 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 116,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### **S238**

**Weiterführungskurs von S237, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
Beginn: Mittwoch, 14.01.2026  
6 Termine, 17:45 - 19:15 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 63,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Italienisch für Fortgeschrittene -A1-

Dieser Kurs vermittelt Ihnen erste Grundlagen der italienischen Sprache verbunden mit einem Einblick in die Kultur Italiens. In entspannter Atmosphäre mit viel Spaß lernen Sie sich vorzustellen und in Alltagssituationen (Restaurants, Hotels, Geschäfte) zurechtzukommen.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1, Lektion 8

Online-Teilnahme ist möglich.

### S240

#### Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Dienstag, 23.09.2025

11 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 116,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.



Pompeji

### S241

#### Weiterführungskurs von S241, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Dienstag, 13.01.2026

6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 63,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Italienisch mit Vorkenntnissen -A2-

Die Muttersprachlerin vermittelt in einer entspannten Atmosphäre mit viel Spaß die italienische Sprache und erzählt dabei viel Wissenswertes über Land und Leute. Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

### S250

#### Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Maria Emilia Niero, Spanisch-Italienisch-Muttersprachlerin, Master in Sprachen und moderner Literatur

Beginn: Mittwoch, 24.09.2025

9 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 90,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S251

#### Weiterführungskurs von S250, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Maria Emilia Niero, Spanisch-Italienisch-Muttersprachlerin, Master in Sprachen und moderner Literatur

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

6 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 60,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S260

#### Italienisch für Anfänger

Dieser Einsteigerkurs wendet sich an Personen mit keinerlei oder nur sehr geringen Italienischkenntnissen. Er startet mit Grammatik und Wortschatz ganz von vorne. Die Muttersprachlerin vermittelt in einer entspannten Atmosphäre mit viel Spaß die italienische Sprache und erzählt dabei viel Wissenswertes über Land und Leute.

Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

Dozent(en): Maria Emilia Niero, Spanisch-Italienisch-Muttersprachlerin, Master in Sprachen und moderner Literatur

Beginn: Donnerstag, 25.09.2025  
10 Termine, 17:15 - 18:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 100,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## S261

### Italienisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

**Weiterführungskurs von S260, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dieser Kurs wendet sich an Personen mit nur sehr geringen Italienischkenntnissen. Er startet mit Grammatik und Wortschatz ganz von vorne. Die Muttersprachlerin vermittelt in einer entspannten Atmosphäre mit viel Spaß die italienische Sprache und erzählt dabei viel Wissenswertes über Land und Leute. Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

Dozent(en): Maria Emilia Niero, Spanisch-Italienisch-Muttersprachlerin, Master in Sprachen und moderner Literatur  
Beginn: Donnerstag, 15.01.2026  
6 Termine, 17:15 - 18:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 60,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.



Paestum

### Spanisch für Fortgeschrittene am Vormittag -A1-

Sie haben bereits einen Anfängerkurs in Spanisch absolviert und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundlagen der spanischen Sprache verbunden mit einem Einblick in die Kulturen Spaniens und Lateinamerikas. Lehrwerk: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), Aktueller Stand: Lektion 11 von 12

Online-Teilnahme ist möglich.

## S300

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent  
Beginn: Mittwoch, 24.09.2025  
11 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 110,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## S301

**Weiterführungskurs von S300, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent  
Beginn: Mittwoch, 14.01.2026  
6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 60,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

## Spanisch conversación

¡Vamos a practicar el español!“ Diálogos de la vida cotidiana, repaso de los conocimientos gramaticales, acercamiento a la vida y cultura del mundo hispanohablante. Este curso se dirige a todos los amantes de la lengua española que quieren seguir repasando y perfeccionando sus conocimientos gramaticales así como expresarse con mayor fluidez. ¡Y que no falten ni la música ni la risa!

Lehrwerk: Impresiones Band II, Lektion 11

Online-Teilnahme ist möglich.

## S310

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger willkommen.**

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
Beginn: Freitag, 26.09.2025  
10 Termine, 16:30 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 105,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S311

#### Weiterführungskurs von S310, Quereinsteiger willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
 Beginn: Freitag, 16.01.2026  
 6 Termine, 16:30 - 18:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 63,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Spanisch für Fortgeschrittene -A2-

Erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse in entspannter Atmosphäre. Neben dem Erwerb von grundlegenden grammatikalischen Strukturen sollen die Kursteilnehmer auch einen Zugang zu Land und Leuten finden; es wird daher im Verlauf des Kurses immer wieder auf landestypische Besonderheiten Spaniens und Lateinamerikas verwiesen.

Lehrwerk: Impresiones A2 Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), aktueller Stand: Lektion 7 von 12

Online-Teilnahme ist möglich.

### S317

#### Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent  
 Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
 11 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 110,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S318

#### Weiterführungskurs von S317, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent  
 Beginn: Dienstag, 13.01.2026  
 6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Online - Spanisch -A2-

In diesem Kurs lernt man, wie man auf Spanisch seine Meinung äußert, eine Empfehlung ausspricht, über seine Gewohnheiten und persönlichen Beziehungen spricht, eine Geschichte erzählt, einen Film oder ein Buch kommentiert und Äußerungen von Dritten wiedergibt, daneben auch, wie man persönliche Briefe oder Kurznachrichten verfasst. An neuen sprachlichen Strukturen werden der subjuntivo (Konjunktiv), das condicional und das pluscuamperfecto behandelt, außerdem das Passiv mit se sowie die indirekte Rede, all dies eingebettet in landeskundliche und kulturelle Informationen zur spanischsprachigen Welt.



Mexiko

Lehrwerk: El curso en vivo B 1 (Klett), ab Lektion 1

### S320

#### Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen!

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer  
 Beginn: Montag, 06.10.2025  
 6 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: Zoom-info- Lizenz 1 (info@vhs-vilsbiburg.de)  
 Gebühr: 60,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S321

#### Weiterführungskurs von S320, Quereinsteiger sind willkommen!

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer  
 Beginn: Montag, 24.11.2025  
 6 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: Zoom-info- Lizenz 1 (info@vhs-vilsbiburg.de)  
 Gebühr: 60,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Spanisch für leicht Fortgeschrittene -A1-

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

In diesem Kurs werden die notwendigen Kenntnisse vermittelt, um auf Spanisch nach dem Weg und der Uhrzeit zu fragen, über den Tagesablauf zu sprechen, eine Einladung auszusprechen und um Entschuldigung zu bitten. An sprachlichen Strukturen werden unter anderem die unregelmäßigen und reflexiven Verben und die Objektpronomen behandelt. Texte zur Landeskunde vermitteln darüber hinaus Kenntnisse und Hintergründe zu Land und Leuten.

Lehrwerk: El curso en vivo 1 (Klett), etwa ab Lektion 7

### S325

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen!**

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer

Beginn: Donnerstag, 09.10.2025

6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 60,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.



Mexiko – Cenote

### S326

**Weiterführungskurs von S325, Quereinsteiger sind willkommen!**

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer

Beginn: Donnerstag, 27.11.2025

6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 60,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S340

#### Spanisch für Anfänger

Ist Spanien, Mexiko, Kolumbien, Chile, Argentinien etc. Ihr nächstes Reiseziel? Interessiert Sie die spanische Sprache? Dann ist dieser Kurs genau richtig.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache verbunden mit einem Einblick in die Kulturen Spaniens und Lateinamerikas.

Lehrwerk: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag)

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent

Beginn: Mittwoch, 24.09.2025

11 Termine, 19:20 - 20:50 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 110,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S341

#### Spanisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

**Weiterführungskurs von S340, Quereinsteiger sind willkommen!**

Sie interessieren sich für die spanische Sprache und verfügen bereits über geringe Grundkenntnisse?

Dann ist dieser Kurs genau richtig. Dieser Kurs vermittelt Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache verbunden mit einem Einblick in die Kulturen Spaniens und Lateinamerikas.

Lehrwerk: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag)

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

6 Termine, 19:20 - 20:50 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 60,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Spanisch für Fortgeschrittene am Abend -A1-

Sie haben bereits einen Anfängerkurs in Spanisch absolviert und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundlagen der spanischen Sprache verbunden mit einem Einblick in die Kulturen Spaniens und Lateinamerikas.

Lehrwerk: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), Aktueller Stand: Lektion 11 von 12

Online-Teilnahme ist möglich.

### S350

#### **Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent  
Beginn: Donnerstag, 25.09.2025  
11 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 110,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S351

#### **Weiterführungskurs von S350, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent  
Beginn: Donnerstag, 15.01.2026  
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 60,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Spanisch-Konversation

Si sientes pasión por el español y quieres fortalecer tus conocimientos gramaticales y de pronunciación, aplicarlos en situaciones cotidianas, sumergirte en la cultura hispana y disfrutar de la música latina. Este curso es para ti. ¡Vamos a practicar y a conversar juntos!

### S370

Dozent(en): Angie Aristizábal, Master of Education (M.Ed.), Muttersprachlerin  
Beginn: Donnerstag, 25.09.2025  
11 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 133,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S371

#### **Weiterführungskurs von S370, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Angie Aristizábal, Master of Education (M.Ed.), Muttersprachlerin

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026  
6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 57,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Französisch für leicht Fortgeschrittene -A2-

Sie lernen, Grundsituationen des Alltags, auf Reisen und im Beruf sprachlich zu meistern. Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem auf der mündlichen Kommunikation. Aber auch das Hör- und Leseverstehen werden geübt. Zusätzlich bekommen Sie landeskundliche und kulturelle Eindrücke, damit Sie bestens auf Gespräche in französischer Sprache vorbereitet sind.



Paris

### S400

#### **Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch  
Beginn: Montag, 22.09.2025  
11 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 99,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S401

#### **Weiterführungskurs von S400, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch

Beginn: Montag, 12.01.2026  
6 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 54,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.



Notre-Dame de Paris

### Französisch - Conversation -B1-

- Mittelstufe B1-  
Kursprache Französisch! À partir de textes faciles, de situations quotidiennes, de jeux et de chansons, nous allons parler de sujets variés, pratiquer le vocabulaire et réviser la grammaire. Venez nous rejoindre!  
Lehrwerk: freies Material

Online-Teilnahme ist möglich.

### S405

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger willkommen.**

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin  
Beginn: Donnerstag, 25.09.2025  
11 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 116,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S406

**Weiterführungskurs von S405, Quereinsteiger willkommen.**

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026  
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 63,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.



Paris – Sacre Cour

### S600 Schwedisch für Anfänger

Reisen Sie gerne nach Schweden, schätzen Sie Kultur, Land und Leute und haben Spaß am Sprechen?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen in ungezwungener Atmosphäre einen Grundwortschatz, Aussprache und praktische Dialoge für den Alltag sowie einfache Grammatikstrukturen.  
Dozent(en): Nike Müller, Schwedischdozentin  
Beginn: Montag, 22.09.2025  
10 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 100,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S601 Schwedisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

**Weiterführungskurs von S600, Quereinsteiger sind willkommen.**

Reisen Sie gerne nach Schweden, schätzen Sie Kultur, Land und Leute und haben Spaß am Sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen in ungezwungener Atmosphäre einen Grundwortschatz, Aussprache und praktische Dialoge für den Alltag sowie einfache Grammatikstrukturen.

Dozent(en): Nike Müller, Schwedischdozentin  
Beginn: Montag, 12.01.2026

5 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 50,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Chinesisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre grundlegenden Mandarin-Kenntnisse weiter ausbauen möchten. In den einzelnen Kursstunden erweitern Sie Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Aussprache und gewinnen mehr Sicherheit in alltäglichen Gesprächen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, komplexere Gesprächssituationen zu bewältigen, etwa 100 Schriftzeichen zu erkennen und zentrale grammatikalische Strukturen zu verstehen.

Dieser Kurs wird auf chinesisches gehalten, zur Unterstützung sind gute Kenntnisse in der englischen Sprache nötig.

### S700

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Yun Zeng, Chinesischdozentin, Muttersprachlerin  
Beginn: Donnerstag, 25.09.2025  
11 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 110,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S701

**Weiterführungskurs von S700, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Yun Zeng, Chinesischdozentin, Muttersprachlerin  
Beginn: Donnerstag, 15.01.2026  
6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 60,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Deutsch für Fortgeschrittene am Abend - B1.1

In diesem Kurs wird dem Niveau B1 des europäischen Referenzrahmens für Sprachen nähergekommen. Die

vier Grundfertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben werden ausgewogen berücksichtigt, ebenso können – je nach Interessen und Bedürfnissen der Kursteilnehmenden – auch landeskundliche Themen oder die Erarbeitung von Übungstests für das B1-Zertifikat durchgenommen werden.

Lehrwerk: Angioni, Milena/Hälbig, Ines.: Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.2 Kurs- und Arbeitsbuch.

### S802

Dozent(en): Alfred Hiergeist  
Beginn: Montag, 22.09.2025  
10 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 90,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S803

**Weiterführungskurs von S802, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Alfred Hiergeist  
Beginn: Montag, 12.01.2026  
6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 54,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### Deutsch für Fortgeschrittene am Vormittag -A2-

Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits geringe Deutschkenntnisse haben.  
Lehrwerk: Berliner Platz 1 Neu, Klett Verlag

Der Kurs findet 2x pro Woche statt (Montag u. Dienstag).

### S805

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.  
Beginn: Montag, 15.09.2025  
14 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 133,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S806

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.  
 Beginn: Montag, 10.11.2025  
 10 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 95,00 €  
 Gebühr bei 5 – 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.



Schliersee

### S807

**Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.**

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 12 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 114,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S810

#### Deutsch für Anfänger

Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die keine Deutschkenntnisse haben.

Der Kurs findet 2x pro Woche statt (Montag u. Dienstag).  
 Lehrwerk: Berliner Platz 1 Neu, Klett Verlag  
 Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 12 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 114,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S811

#### Deutsch für leicht Fortgeschrittene am Vormittag

**Weiterführungskurs von S810, Quereinsteiger sind willkommen.**

Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die nur geringe Deutschkenntnisse haben.  
 Der Kurs findet 2x pro Woche statt (Montag u. Dienstag).

Lehrwerk: Berliner Platz 1 Neu, Klett Verlag

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.  
 Beginn: Montag, 10.11.2025  
 10 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 95,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

### S812

#### Deutsch für leicht Fortgeschrittene am Vormittag -A1-

**Weiterführungskurs von S811, Quereinsteiger sind willkommen.**

Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die nur geringe Deutschkenntnisse haben.  
 Der Kurs findet 2x pro Woche statt (Montag u. Dienstag).

Lehrwerk: Berliner Platz 1 Neu, Klett Verlag

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 12 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 114,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

#### Einbürgerungstest

Die Anmeldung ist nur persönlich mit einem gültigen Personalausweis/Reisepass in den Räumlichkeiten der vhs Vilsbiburg zu den bekannten Öffnungszeiten möglich.

Die Prüfungsgebühr ist bei der Anmeldung sofort bar zu zahlen.

Detaillierte Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge ([www.bamf.de](http://www.bamf.de)). In einem interaktiven Fragenkatalog können Sie alle Fragen ansehen und Ihr Wissen vorab testen.

Bitte bringen Sie zur Prüfung Ihren gültigen amtlichen Personalausweis/Reisepass mit. Ansonsten ist eine Prüfungsteilnahme nicht möglich.

### S820

Beginn: Freitag, 24.10.2025  
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 25,00 €

### S821

Beginn: Freitag, 12.12.2025  
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 25,00 €

### S822

Beginn: Freitag, 27.02.2026  
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 25,00 €

### S901

#### Literaturcafé

Lesen Sie gerne gute Romane aus dem 20. und dem 21. Jahrhundert? Möchten Sie diese gerne mit anderen Interessierten diskutieren? Wenn Ja, sind Sie sehr willkommen. Pro Monat wird ein Buch gemeinsam besprochen. Jeder Teilnehmer kann ein Buch vorschlagen. Buch zum 1. Termin: „Achtsam morden“ Band 1 von Karsten Dusse

Dozent(en): Christian Föckersperger, Gehirnpädagoge, Coach, Motivationstrainer, Trainer in philosophischer Gesprächsführung

Beginn: Dienstag, 23.09.2025

6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 66,00 €

### S910

#### Philosophischer Stammtisch

Thema: Wer früh philosophiert, bleibt lange weise. Philosophieren ist die Kommunikation der Zukunft. Gerade in der heutigen Zeit haben wir es verlernt, fair und gewinnbringend miteinander zu kommunizieren. Erfahren Sie nicht nur theoretisch, wie man erfolgreich philosophiert, sondern führen Sie diese Tätigkeit sofort auch praktisch durch. Jeder kann philosophieren und bringt zugleich seine Gehirnzellen wieder in Schwung. Lernen Sie, wie man verschiedene Sichtweisen einnimmt, die richtigen Fragen stellt und sein wertvolles Leben erfolgreich führt. „Was ist der Sinn des Lebens? Woher komme ich? Wohin gehe ich?“ Philosophieren Sie mit uns die großen Fragen des Lebens!

Dozent(en): Christian Föckersperger, Gehirnpädagoge, Coach, Motivationstrainer, Trainer in philosophischer Gesprächsführung

Beginn: Montag, 15.09.2025

9 Abende, 18:45 - 21:15 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Die Treffen können einzeln gebucht werden und werden entsprechend der Teilnahme abgebucht. Hierfür wird pro Abend 15 € fällig.



Passau



Unsere Dozenten



Petra Denzer



Gabi Eckl



Silvia Forster



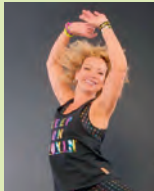
Marie Füssl



Ingrid Geigenberger



Andrea Gladis



Corinna Gügel



Andrea Haase



Grubwinkler Henrike



Silke Hofstetter



Stefanie Huber



Marek Kalloch



Yvonne Kosinoga



Martina Kreuzmair



Michaela Lipps



Inge Neudecker



Bettina Oberloher



Christiane Peuckert



Stefan Pöhner



Melanie Schultz-Bretz



Gabriele Siegelin



Ulrike Strasser



Irina Ugele



Manuela Wackerbauer



Angelika Werner

## G Gesundheit – Bewegung – Entspannung – Ernährung – Körper

Wer nicht täglich etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, der wird eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit aufbringen müssen“, sagte schon Pfarrer Sebastian Kneipp, als er ca. 1860 die ganzheitliche Gesundheitslehre zur Grundlage seines umfassenden Heilverfahrens machte. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je seinen momentanen Gesundheitszustand zu überdenken und zu optimieren. Unsere Lebenserwartung steigt von Jahr zu Jahr. Da stellt sich die Frage, in welchem Zustand wollen wir diese Jahre verbringen. Um den beruflichen und privaten Herausforderungen gerecht zu werden, ist das körperliche und psychische Wohlbefinden eine wichtige Voraussetzung.

Die vhs Vilsbiburg möchte hierzu einen Beitrag leisten. Dabei steht im Mittelpunkt der Kurse: Sensibilität für den eigenen Körper entwickeln, Signale und Bedürfnisse des Körpers wahrnehmen, größere Achtsamkeit für sich selbst und andere entwickeln, Spaß und Lebensfreude sowie Übungseffekte und körperliche Fitness zu intensivieren. Damit könnte der Hetze, dem Termindruck und der Überforderung entgegengewirkt werden, bevor es zu Beeinträchtigung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit kommt.

### HATHA YOGA

**Dieser Yoga-Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!**

Durch Hatha Yoga den Rhythmus aus Bewegung, Körperspannung und Entspannung erleben. In alle Yoga

Stellungen und Bewegungen fließt der Atem mit ein, dadurch kommt man mit sich selbst in Kontakt, man spürt sich und belebt sich. Spezielle Atemübungen helfen die Lungen zu reinigen, das Blut/Gasgemisch mit Sauerstoff/Prana anzureichern sowie das Nervensystem zu beruhigen. Im Hatha Yoga wird dies Pranayama genannt. Energetisch und zentriert kann nun mit Asana, Stellungen/Übungen, begonnen werden. Diese dehnen und kräftigen das Bindegewebe und die Muskeln wodurch sich Flexibilität und ein starker Halt des Knochengewebes aufbauen. Die Übungen harmonisieren das gesamte System der Organe und Hormone wodurch sich Stress abbaut und Herz/Kreislauf gestärkt werden. Zudem wird Vitalität und Wohlbefinden gesteigert wodurch sich eine neue Lebensqualität erfahren lässt. Begonnen und beendet wird die Yoga Praxis mit einer Entspannung.

Sehr gerne gibt die Kursleiterin ihre langjährige Yoga Erfahrung an die Teilnehmer/innen weiter. Mitzubringen sind: Matte, Getränk

#### G001

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin  
Beginn: Freitag, 19.09.2025  
10 Vormittage, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 99,00 €

#### G002

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin  
Beginn: Freitag, 12.12.2025  
6 Vormittage, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 60,00 €

#### G003

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin  
Beginn: Montag, 22.09.2025  
10 Abende, 19:45 - 21:15 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 99,00 €

### G004

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin  
 Beginn: Montag, 08.12.2025  
 6 Abende, 19:45 - 21:15 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

### G005

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 10 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 99,00 €

### G006

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin  
 Beginn: Montag, 08.12.2025  
 6 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

### G007

#### HATHA YOGA - Schwerpunkt Feueratmung zur Hormonregulierung

**Dieser Yoga-Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!**

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin

Beginn: Mittwoch, 24.09.2025  
 10 Vormittage, 09:30 - 11:00 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 99,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Frauen die einen dynamischen, energetischen Yoga erfahren möchten.

Was ist Feueratem:

Starke rhythmische Bauchatmung die grundsätzlich Wärme (Feuerenergie) im Körper erzeugt. Diese speziell dabei freigesetzte Wärme wird zu den hormonproduzierenden Organen gelenkt. Dies führt zu einem ausgeglichenem Hormonhaushalt, was sich wiederum günstig bei hormonell bedingten Beschwerden auswirken kann.

Bringe den „Jungbrunnen“ in dir zum fließen.



Auch auf Facebook:  
[www.facebook.com/vhsvilsbiburg](https://www.facebook.com/vhsvilsbiburg)

### HATHA YOGA - mit Schwerpunkt Faszien

**Dieser Yoga-Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!**

Das Bindegewebe besteht aus einem Netz elastischer Fasern, Faszien (Bündel).

Dieses Netz aus Fasziensträngen kleidet den gesamten Körper aus. Es umschließt Knochen und Gelenke, Muskeln und innere Organe sowie Blutgefäße und Nerven. Im Laufe der Zeit läßt die Elastizität des Gewebes nach, es kann sich verkleben und Schmerzen verursachen.

Im Faszien Yoga werden speziell entwickelte Übungen zum Lösen von Verklebungen der Muskelfasern eingesetzt, dadurch können sie sich neu ordnen und werden wieder elastisch. Mit einem elastischen Bindegewebe bleiben die Bewegungen geschmeidig.

Die Kursleitung arbeitet mit Übungen die an Yoga Asana angepasst sind, ferner auch mit Hilfsmitteln wie z. B. kleinen Bällen.

Schon nach dem ersten Kurstermin kann man Veränderungen in Aufrichtung und Gang feststellen. Eine vollkommene Erneuerung des Gewebes dauert ungefähr ein Jahr.

### G008

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 10 Abende, 16:15 - 17:45 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 99,00 €

### G009

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin  
 Beginn: Montag, 08.12.2025  
 6 Abende, 16:15 - 17:45 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

### Yoga am Vormittag für Anfänger und Fortgeschrittene

Einzelne Oktober- und Novembertermine könnten entfallen und werden dann im Dezember nachgeholt. Versäumte Termine können auch in den Mittwochskursen unter der Leitung von Inge Neudecker nachgeholt werden.

Yoga ist nicht vergleichbar mit gymnastischen Übungen. Yoga ist vielmehr eine Schulung der gesamten Persönlichkeit. Durch das Erlernen einer bewussten Körperwahrnehmung werden Blockaden spürbar, be-

vor uns der Körper dies durch Krankheit und Schmerz mitteilt. Eine Yogastunde besteht aus verschiedenen Dehnübungen (Asanas), die Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickeln und Atemübungen (Pranayama), die sowohl die Vitalkraft erhöhen als auch Entspannung ermöglichen. Asanas und Pranayama schaffen die Grundlage für einen ruhigeren Geist, der uns schließlich in der Meditation zum inneren Frieden und zur Ausgeglichenheit führt.  
Bitte 1 1/2 Stunden vorher nichts mehr essen.

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte, Kissen

### G010

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin  
Beginn: Dienstag, 09.09.2025  
11 Termine, 10:15 - 11:45 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 93,50 €

### G011

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin  
Beginn: Dienstag, 13.01.2026  
6 Termine, 10:15 - 11:45 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 51,00 €

## Yoga zur frühen Stunde für Anfänger und Fortgeschrittene

### G013

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin  
Beginn: Mittwoch, 10.09.2025  
11 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 93,50 €

### G014

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin  
Beginn: Mittwoch, 14.01.2026  
6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 51,00 €

## Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

### G016

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin  
Beginn: Mittwoch, 10.09.2025  
11 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 93,50 €

### G017

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin  
Beginn: Mittwoch, 14.01.2026  
6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 51,00 €

## Yoga Asana am Dienstag

Der Weg zur neuen Lebensqualität beginnt hier. Schon in der ersten Yogastunde spüren die Teilnehmenden die Veränderung, die entstehen kann. Körper, Geist und deine Seele profitieren von diesem lebensverändernden Erlebnis.

Yoga erweitert nicht nur den Körperraum, sondern auch die Sicht auf das Leben!

Meditation - Stressabbau und innere Klarheit durch Meditation.

Meditation führt zu innerer Klarheit und bietet eine erstaunliche Reise zu innerer Harmonie und persönlichem Wachstum. Wer regelmäßig meditiert, wird bald die positiven Veränderungen in seinem Leben spüren. Man kann Ruhe finden, Stress reduzieren und die emotionale Stabilität steigern.

### G021 - September

Dozent(en): Andrea Haase, zert. in Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin  
Beginn: Dienstag, 02.09.2025  
5 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 80,00 €

### G022 - Oktober

Dozent(en): Andrea Haase, zert. in Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin  
Beginn: Dienstag, 07.10.2025

4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 80,00 €

### G023 - November

Dozent(en): Andrea Haase, zert. in Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin  
 Beginn: Dienstag, 04.11.2025  
 4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 80,00 €

### G024 - Dezember

Dozent(en): Andrea Haase, zert. in Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin  
 Beginn: Dienstag, 02.12.2025  
 4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 80,00 €

### Yoga Asana und Restorative Yoga

Yoga Asana steht für: aktivierende, anatomisch klare Yoga-Haltungen, die Körperkraft, Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht fördern. Atembewusst geführt, entsteht eine Praxis, die sowohl stabilisiert als auch zentriert.

Im zweiten Teil der Stunde wirst du eingeladen, in wohlthuend unterstützende Positionen dein Nervensystem zur Ruhe kommen zu lassen. Restorative Yoga wirkt tief entspannend, regenerierend und stresslösend – eine Auszeit für Dich.

Für wen ist dieser Kurs geeignet?  
 Für alle, die sich mehr Balance, innere Ruhe und ein bewusstes Körpergefühl wünschen – unabhängig von Alter oder Yoga-Erfahrung.

- Ziele des Kurses:
- Beweglichkeit und Körperbewusstsein stärken
  - Nervensystem regulieren
  - Tiefenentspannung fördern
  - achtsame Selbstwahrnehmung durch geführtes Atmen

**Mitzubringen sind:** 1 Yogamatte, 2 Blöcke, 1 Gurt, 1 Decke, 1 längliches Yoga-Bolster bequeme Kleidung, warmes Trinkwasser und die Bereitschaft, dir selbst Zeit zu schenken

Dozent(en): Andrea Haase, zert. in Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, Psychologische Ayurveda Beraterin

und Therapeutin  
 Beginn: Donnerstag, 18.09.2025  
 11 Termine, 18:30 - 19:45 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 99,00 €

### G035 Hormon-Yoga Workshop – Finde zurück in deine Balance

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin  
 Beginn: Samstag, 31.01.2026  
 1 Termin, 15:00 - 17:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30

Stress, Schlafmangel, Ernährung und Co. bringen das Hormonsystem oft aus dem Gleichgewicht. In diesem Workshop bekommen die Teilnehmerinnen einen Einblick in die Welt des Hormon-Yoga. Nach einem kurzen theoretischen Input folgt anschließend eine ruhige und wohltuende Hormon-Yoga Praxis. Danach ist noch Raum für Fragen. Außerdem gibt es eine Kurzanleitung, mit der man das Gelernte zu Hause noch einmal durchgehen und weiter üben kann.

Dieser Kurs ist nicht geeignet in der Schwangerschaft oder bei bestimmten gesundheitlichen Problemen (bei hormonell bedingter Krebserkrankung, großen Myomen in der Gebärmutter, akuter Endometriose und Schilddrüsenüberfunktion)  
**Mitzubringen sind:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Decke, Getränk

### Power Yoga mit Musik - finde deine innere Kraft

Wir praktizieren mit Power und aktivierenden Musikbeats!  
 In diesem Kurs kannst du dich auspowern und gleichzeitig achtsam die Grenzen des eigenen Körpers wahrnehmen. Die Asanas (Körperübungen) werden Schritt für Schritt aufgebaut und zu einem ganzheitlichen dynamischen Yogaflow aneinandergesetzt. Dabei entscheidet jeder Teilnehmer selbst über Tempo und Intensität der Asanas.  
 Im Fluss des eigenen, gleichmäßigen Atems und des Yogaflows werden Ausdauer, Kraft und Mobilität gestärkt und der Geist zur Ruhe und Fokussierung gelenkt.  
 Bitte beachten: Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.  
**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga- oder Gymnastikmatte, Trinkflasche, Handtuch.

### G040

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025  
 6 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
 St. Johanneshaus  
 Gebühr: 48,00 €

### G045

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Mittwoch, 24.09.2025  
 6 Termine, 19:15 - 20:15 Uhr  
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
 St. Johanneshaus  
 Gebühr: 48,00 €

### G041

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Mittwoch, 12.11.2025  
 6 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
 St. Johanneshaus  
 Gebühr: 48,00 €

### G046

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Mittwoch, 12.11.2025  
 6 Termine, 19:15 - 20:15 Uhr  
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
 St. Johanneshaus  
 Gebühr: 48,00 €

### G042

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Mittwoch, 07.01.2026  
 7 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
 St. Johanneshaus  
 Gebühr: 56,00 €

### G047

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Mittwoch, 07.01.2026  
 7 Termine, 19:15 - 20:15 Uhr  
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
 St. Johanneshaus  
 Gebühr: 56,00 €

## Yoga und der Einsatz von ätherischen Ölen

Ätherische Öle, in Kombination mit Yoga genutzt, schaffen eine besonders wohltuende Atmosphäre, die das Gefühl von inneren Frieden und Ausgeglichenheit unterstützt.

Ätherische Öle können sowohl Entspannung und Loslassen vertiefen oder auch aktivierend und stimmungserhellend wirken. Je nach Stundenthema und Befinden der Teilnehmer, werden die Öle unterstützend genutzt. In diesem Kurs verbinden wir Atem, Bewegung und den Einsatz von 100 % naturreinen Aromölen miteinander, um von der ANspannung in die ENTspannung zu finden. Jede Asana (Körperübung) wird Schritt für Schritt aufgebaut und mehrere Atemzüge lang gehalten, damit jeder die für ihn beste Variation und Tiefe erfahren kann.

Beim Aroma-Yoga treffen zwei Wirkungsweisen, die vielfach wissenschaftlich belegt sind und sich gegenseitig ergänzen, aufeinander. Körper und Geist werden dadurch gleichermaßen gestärkt.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga- oder Gymnastikmatte, Trinkflasche, Handtuch.

## Yoga für einen gesunden Rücken

In achtsamer, respektvoller und wertschätzender Atmosphäre üben wir Yoga mit dem Fokus auf die Rückengesundheit. Yoga für einen gesunden Rücken ist ein wirksamer Weg, um Rückenschmerzen zu lindern und vorzubeugen. Wir werden mithilfe von Körper- und Atemübungen unseren gesamten Rücken und die Wirbelsäule mobilisieren, die Muskulatur in Rücken und Bauch kräftigen und tiefliegende Muskelgruppen und Faszien dehnen. Jede Asana (Körperübung) wird Schritt für Schritt aufgebaut und auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepasst. In der abschließenden Schlussentspannung werden Körper und Geist gleichermaßen zur Ruhe gelenkt. **Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga- oder Gymnastikmatte, Trinkflasche

### G050

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Freitag, 26.09.2025  
 5 Termine, 16:45 - 17:45 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 40,00 €

### G051

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Freitag, 14.11.2025  
 6 Termine, 16:45 - 17:45 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 48,00 €

### G052

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Freitag, 09.01.2026  
 7 Termine, 16:45 - 17:45 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 56,00 €

### After Work Yoga - Flow to slow

Dieser Yogakurs ist die optimale Kombination aus dynamischen und entspannenden Elementen - der perfekte Ausklang für die Woche!

Um den Alltagsstress hinter uns zu lassen, beginnen wir die Stunde mit einem ganzheitlichen, dynamischen und kraftvollen Yogaflow. Über die aktivieren und fließenden Asanas (Körperübungen), finden wir mit jedem Atemzug wieder zurück in den gegenwärtigen Moment. Der gesamte Körper wird gekräftigt, mobilisiert und die Anspannungen der Woche gelöst.

Anschließend folgt eine Phase von ruhigeren Übungen, die mehrere Atemzüge lang gehalten werden. Dadurch werden Muskulatur und Faszien gedehnt und der Geist zur Ruhe gelenkt. Eine abschließende Entspannungsübung rundet die Stunde ab und lässt dich erholt in dein Wochenende starten.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga- oder Gymnastikmatte, Trinkflasche

### G055

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Freitag, 26.09.2025  
 5 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 40,00 €

### G056

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Freitag, 14.11.2025

6 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 48,00 €

### G057

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin  
 Beginn: Freitag, 09.01.2026  
 7 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 56,00 €

### Sanftes Yoga am Vormittag

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Einzelne Oktober- und Novembertermine könnten entfallen und werden dann im Dezember nachgeholt. Yoga dient der Erhaltung geistiger und physischer Beweglichkeit und der allgemeinen Gesunderhaltung des Körpers. Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen mit verschiedenen Handicaps (wie z.B. Herzkrankheiten, Krebs, Atemnot, Stress- und Unruhezustände, Schlafstörungen, psychische Probleme) und auch für ältere Menschen.

Einerseits will der Kurs mit Hilfe von Yogastellungen (ohne Kopf- und Schulterstand) und Atemübungen den Körper physisch dazu anleiten, sich zu regenerieren. Andererseits werden Meditations- und Entspannungstechniken vermittelt, die die Gedanken zur Visualisierung von Gesundheit und Heilung schulen sollen.

**Mitzubringen sind:** Decke und 2 Kissen

### G065

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin  
 Beginn: Dienstag, 09.09.2025  
 11 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 110,00 €

### G066

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin  
 Beginn: Dienstag, 13.01.2026  
 6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

## Ankommen bei sich selbst - Yoga am Montag

### G070

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 12 Abende, 18:30 - 19:30 Uhr  
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
 Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
 Gebühr: 84,00 €

### G071

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 6 Abende, 18:30 - 19:30 Uhr  
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
 Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
 Gebühr: 42,00 €

## Ankommen bei sich selbst - Yoga am Donnerstag

Eine Jahrtausende alte yogische Schrift besagt: „Yoga basiert auf Erfahrung“. In meinen Vinyasa Yogastunden möchte ich meine Erfahrung im Yoga den Teilnehmern weitergeben.

Vinyasa Yoga ist die Synchronisation von dynamischen Bewegungen mit dem Atem. Dadurch wird die Balance und ein ruhiger, tiefer Atem gefördert, die Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert und die Muskulatur gedehnt. Jede Stunde wird passend zu einem Thema aufgebaut, damit das Stundenmotto körperlich wie auch geistig wahrgenommen wird. Denn Yoga ist nicht nur gut um den Körper gesund zu erhalten, sondern ist auch wichtig für unseren Geist und unsere Seele. Ein abschließendes Savasana entspannt den Körper, kann Stresshormone reduzieren, das Immunsystem stärken und die geistige Stärke und Ruhe wieder herstellen. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

**Mitzubringen sind:** Matte, Decke, Yogablöcke falls vorhanden

### G073

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin  
 Beginn: Donnerstag, 18.09.2025  
 12 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
 Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
 Gebühr: 84,00 €

### G074

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin  
 Beginn: Donnerstag, 08.01.2026  
 7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
 Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
 Gebühr: 49,00 €

### G076

## Atem & Entspannung Workshop

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach  
 Beginn: Samstag, 11.10.2025  
 1 Termin, 14:00 - 17:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 30,00 €

Atem ist unser Lebenselixier und fließt von ganz alleine. Durch Hektik, Stress, innere Anspannung wird dieser Fluss oft blockiert. Diese Blockaden bzw. seine Atmung wieder bewusst wahrzunehmen, vermittelt dieser Workshop Nachmittag. Mittels einfacher Atemübungen lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung, bauen Stress ab und lassen blockierende Emotionen los. Gleichzeitig wird das Sauerstoffangebot für unser Körpersystem erhöht und lässt uns wieder mehr in die lebendige Kraft kommen. Alle Übungen sind so konzipiert, dass sie gut in den Alltag zu integrieren sind, damit auch über den Nachmittag hinaus selbst weiter das bewusste Atmen geübt werden kann. Zwischen den Übungen finden kleine Pausen in Form von Entspannungseinheiten statt, zum Abschluss kommt eine längere Tiefenentspannungs-Methode zum Einsatz.

Zielgruppe: Interessierte jeden Alters, keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Mitzubringen sind:** Yoga/Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und Decke sowie eigenes Getränk (Wasser/Tee)

## 6-wöchiger Achtsamkeits- und Meditationskurs

In Zeiten, in denen uns der Alltag mit meterlangen „to-do-Listen“, Verpflichtungen, Sorgen, Ängsten oder auch Krankheit gefangen hält, kann es mehr als hilfreich sein, einfach mal auf die Bremse zu treten, um dem Körper und den Geist eine Auszeit zu gönnen. In diesem 6-wöchigen Kurs werden wir uns 1 mal wöchentlich ca. 1,5 Stunden bewusst vom Alltag zurückziehen, um in die innere Selbstfürsorge zu gehen.

Wir nehmen uns also Zeit und Raum für den Körper und den Geist und treten dadurch in fürsorglichen und wohlwollenden Kontakt mit uns selbst und mit dem was sich gerade im Leben zeigt. Dies beinhaltet Kontakt aufzunehmen sowohl mit angenehmen als auch mit unangenehmen Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken, anstatt vor ihnen weg zu laufen oder es womöglich auf andere zu projizieren.

Wir schließen Frieden mit dem was ist, statt in kriegerische Gedanken und Handlungen zu treten.

Dadurch lernen wir Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und werden miteinander erforschen, wie wir solche bewussten Momente der Ruhe, Stille und des Friedens auch in unser tägliches Leben integrieren können.

In diesem Kurs werden wir gemeinsam sowohl formelle als auch informelle Übungen der Achtsamkeit einüben; wir werden jede Woche ein bestimmtes Thema miteinander erörtern und dadurch das Fundament der Achtsamkeit kennenlernen und dadurch ein großes Stück Selbstliebe in uns selbst entdecken.

Dieser Kurs kann dich unterstützen bei:

- körperliche und seelische Balance wieder zu erlangen
- zur Ruhe zu kommen, auch in hektischen Zeiten
- Stress und Belastungen auszuschalten oder zu minimieren
- aus Grübelketten auszusteigen
- mehr Bewusstheit, emotionale Stabilität, Konzentration und Präsenz zu erlangen
- neue Perspektiven, Wege und Lösungen zu entwickeln und
- das Leben zufriedener, sicherer, entspannter, friedlicher und sinnerfüllter zu gestalten.

**Mitzubringen sind:** Yogamatte, warme Decke, bequeme Kleidung, Getränk

### G080

Dozent(en): Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin

Beginn: Freitag, 07.11.2025

6 Abende wöchtl., 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17

St. Johanneshaus

Gebühr: 80,00 €

### G081

Dozent(en): Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin

Beginn: Freitag, 20.02.2026

6 Abende wöchtl., 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17

St. Johanneshaus

Gebühr: 80,00 €

### Wie unkontrollierte Gedanken das Leben auf vielfältige Art und Weise beeinflussen

Der Kurs umfasst zwei Freitagabende 03.10 und 10.10.

Es ist offensichtlich, dass das Denken wichtig ist. Durch das Denken kannst du Situationen analysieren, deine Zukunft planen und überlegte Entscheidungen treffen. Wenn jedoch Gedanken und Sorgen die Oberhand in deinem Leben gewinnen, nimmt das Leben allzu oft eine unangenehme Wendung.

Wir sind es gewohnt, uns an Angelegenheiten zu klammern, die entweder in der Vergangenheit passiert sind oder höchstwahrscheinlich in der Zukunft passieren. Doch diese Angewohnheit deinen Geist unaufhörlich mit Plänen, vielleicht auch Sorgen und Ängsten, ständiges Analysieren oder auch andauernden Wünschen zu fühlen, garantiert dir eine Einbahnstraße zu immer größer werdenden physischen und psychischen Problemen.

Anstatt also dein Denken in eine leichte und friedliche Richtung zu lenken, hat dich das oft destruktive und negative Denken im Griff und du bist in einem Käfig voller giftiger Gedanken gefangen.

Aber wie kannst du das unaufhörliche Brummen im Hintergrund stoppen, deine Gedanken ein wenig mehr fokussieren und lenken und dich somit auf den Weg machen, der dir mehr Entspannung und Wohlbefinden in deinem Leben hervorbringt.

In diesem Kurs werden wir an 2 Abenden 1,5 - 2 Stunden miteinander die Gründe für übermäßiges Grübeln untersuchen und uns praktische Strategien erarbeiten, wie wir den Geist beruhigen und neu ausrichten.

Mitzubringen sind: Stift und Block

### G082

Dozent(en): Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin

Beginn: Freitag, 03.10.2025

2 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 40,00 €

### G083

Dozent(en): Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin

Beginn: Freitag, 30.01.2026

2 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 40,00 €

### G085

#### Achtsamkeitstag - Ein Tag nur für dich

Dozent(en): Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin  
Beginn: Sonntag, 18.01.2026  
1 Tag, 10:00 - 16:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 80,00 €

Incl. Mittags-VERPFLEGUNG:  
bitte eigenes Trinken mitnehmen.  
Einen Tag lang – die Zeit stoppen  
durchschnaufen – aufatmen – loslassen in Verbindung  
treten mit dir selbst

Mitten in der Stadt findet sich der Schlüssel zur eigenen Stille und zum inneren Frieden in der eigenen Hand. Ruhe zu bekommen, um die Übungen der Achtsamkeitspraxis kennen zu lernen oder zu vertiefen. Wir leben in einer lauten, technisch orientierten und reizüberfluteten Welt, wo die Stille immer schwieriger zu finden ist – und das kann sich nicht nur negativ auf unser Gemüt auswirken, sondern ebenso unsere Gesundheit beeinflussen. Am Tag der Achtsamkeit begeben wir uns auf die Reise zu uns selbst. Wir lassen all die Geschäftigkeit im Außen los, werden langsamer/ behutsamer und treten somit in direkte Verbindung mit dem Körper und dem Geist. Dadurch können wir die uns innewohnende Kraftquelle der Stille entdecken. Nichts ist außerhalb von uns zu finden; lass los, werde still und du wirst Ruhe, Gelassenheit und Frieden in dir selbst finden.

**Mitzubringen sind:** Getränk, Yogamatte, warme Decke zum Zudecken, bequeme Kleidung

### G087

#### „THE WORK“; Glaube nicht alles was du denkst

#### Ein Weg zu mehr Verständnis und zu mehr innerer Klarheit

Dozent(en): Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin  
Beginn: Freitag, 24.10.2025  
2 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 60,00 €

Der Kurs umfasst zwei Freitagabende 24.10. und 31.10. Fühlst du dich manchmal gefangen in stressigen Gedanken, Überzeugungen und Situationen:

z.B.

„Ich bin nicht gut genug“

„Er sollte mich verstehen und mehr Rücksicht auf mich nehmen“

„Keiner nimmt meine Bedürfnisse wahr, keiner versteht mich wirklich“

„Meine Kinder, mein Mann oder Frau, meine Eltern, meine Freunde hören mir nie zu“

„Ich hätte es besser wissen müssen, dann wäre das nicht passiert“

„Die Welt wird immer schlimmer und ungerechter“

„Immer passieren diese furchtbaren Dinge mir“

„Die Menschen werden immer rücksichtsloser und egoistischer“ etc.

Wenn dich solche Gedanken immer wieder begleiten, dann ist THE WORK eine kraftvolle Methode von Byron Katie, die dir hilft diese bewussten oder unbewussten Gedanken/Glaubenssätze, die all zu oft deine psychische und physische Gesundheit beeinflussen, in dir selbst zu erkennen und zu hinterfragen. THE WORK hilft dir Stress oder immer wiederkehrende Konflikte in dir zu reduzieren und mehr inneren Frieden zu finden.

In diesem Kurs lernst du die vier Fragen und die Umkehrungen von „THE WORK“ kennen. Es ist eine einfache, aber tiefgreifende Methode der Selbstreflexion und der Selbsterkenntnis. Durch die angeleitete Übung erfährst du, wie sehr dich schwierige Überzeugungen im Alltag im Denken, Fühlen und schließlich auch im Handeln beeinflussen.

Der Kurs ist für diejenigen geeignet, die Selbstverantwortung übernehmen möchten und sich dafür entscheiden mehr Harmonie, Gelassenheit und Selbstakzeptanz in sich selbst zu entdecken und zu festigen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur die Bereitschaft, ehrlich und liebevoll auf sich zu schauen und dann auch zuliebe der eigenen Gesundheit neue Wege im Denken und Handeln einzuschlagen.

Keine Vorkenntnisse nötig, nur Offenheit und die Bereitschaft sich selbst liebevoll und unvoreingenommen zu betrachten

**Mitzubringen sind:** Stift und Block

### G090

#### Innere Stärke dank Resilienz - die erfolgreiche Strategie der „Steh-auf-Menschen“

#### Präventionskurs - von den Krankenkassen bezuschusst

Dozent(en): Andrea Gladis, Resilienztrainerin  
Beginn: Donnerstag, 27.11.2025  
8 Abende, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 120,00 €

Der Alltag fordert uns – beruflich wie privat. Doch warum gelingt es manchen Menschen besser, mit Belastungen umzugehen, sich von Rückschlägen zu erholen und trotz Krisen gelassen und handlungsfähig zu bleiben? Die Antwort liegt in ihrer Resilienz – der inneren Stärke, mit der sie Herausforderungen meistern, ohne sich dabei selbst zu verlieren. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden wissenschaftlich fundierte Strategien kennen, mit denen sie ihre psychische Widerstandskraft gezielt aufbauen und stärken können. Der Kurs verbindet theoretisches Wissen mit praktischen Übungen für mehr Selbstwirksamkeit, emotionale Stabilität und gesunde Stressbewältigung.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in das Resilienzkonzept: Was macht „Steh-auf-Menschen“ aus?
- Die 7 Schlüssel der Resilienz (z.B. Optimismus, Selbstwirksamkeit, Akzeptanz)
- Eigene Ressourcen erkennen und aktivieren
- Achtsamer Umgang mit Stress und Emotionen
- Praktische Übungen zur Selbstreflexion, inneren Balance und positiven Veränderung

Ziele:

- Stärkung der psychischen Gesundheit und des Selbstvertrauens
- Besserer Umgang mit Herausforderungen, Konflikten und Belastungen
- Entwicklung eines kraftvollen, lösungsorientierten Mindsets

Die Kursgebühr wird von allen gesetzlichen Krankenkassen mindestens zu 80 % erstattet.

### G091

#### Eintägiger Workshop: Happiness Coaching – Dein Weg ins Glück

#### Ein Tag für mehr Lebensfreude, Klarheit und innere Balance

Dozent(en): Andrea Gladis, Resilienztrainerin

Beginn: Samstag, 08.11.2025

1 Termin, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 75,00 €

Glück ist kein ferner Zustand, sondern eine innere Haltung, die du aktiv gestalten kannst. In diesem Workshop tauchst du einen Tag lang ein in die Welt des Happiness Coachings und findest heraus, was dich wirklich erfüllt – jenseits von äußeren Erwartungen und gesellschaftlichem Druck.

Du lernst wissenschaftlich fundierte Methoden aus der Positiven Psychologie, Achtsamkeit und Coaching kennen und bekommst praktische Werkzeuge an die

Hand, um dein eigenes Glück bewusster zu gestalten – im Alltag, im Beruf und in deinen Beziehungen.

Inhalte des Workshops:

- Was macht Menschen wirklich glücklich? (Impulse aus der Glücksforschung)
- Deine persönlichen Glücksfaktoren entdecken
- Achtsamkeit & Dankbarkeit als Glücksverstärker
- Selbstreflexion: Was tut mir gut? Was darf gehen?
- Praktische Übungen zur Stärkung von Lebensfreude, Selbstfürsorge und innerer Klarheit
- Entwicklung deines eigenen Happiness-Fahrplans

Ziel des Workshops:

Ein Tag zum Innehalten, Auftanken und Ausrichten – mit konkreten Impulsen für mehr Freude, Leichtigkeit und Sinn in deinem Leben.

### Yoga gegen Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich

In diesen Yoga Einheiten werden Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelöst. Durch die Stärkung der gesamten Muskulatur sowie der Dehnung des Körpers werden langfristig Rückenschmerzen vorgebeugt. Yoga wirkt nicht nur positiv auf den Bewegungsapparat sondern auch ausgleichend auf den Geist. Diese Stunden sind für alle Level geeignet.

**Mitzubringen sind:** Bequeme (nicht zu weite) Kleidung, eigene Matte, Kissen oder Decke

### G094

Dozent(en): Melinda Haller-Bartreier, Yoga-Lehrerin

Beginn: Dienstag, 30.09.2025

7 Termine, 17:45 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 52,50 €

### G096

Dozent(en): Melinda Haller-Bartreier, Yoga-Lehrerin

Beginn: Dienstag, 13.01.2026

6 Termine, 18:00 - 19:15 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 45,00 €

### Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Muskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

### G105

Dozent(en): Silvia Forster, Übungsleiterin Turnen, Reha-B-Schein, Wirbelsäule  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 10 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 50,00 €

### G106

Dozent(en): Silvia Forster, Übungsleiterin Turnen, Reha-B-Schein, Wirbelsäule  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 9 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 45,00 €

### G107

Dozent(en): Silvia Forster, Übungsleiterin Turnen, Reha-B-Schein, Wirbelsäule  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 10 Abende, 20:00 - 21:00 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 50,00 €

### G108

Dozent(en): Silvia Forster, Übungsleiterin Turnen, Reha-B-Schein, Wirbelsäule  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 9 Abende, 20:00 - 21:00 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 45,00 €

### Gesunder Rücken + Bauch

Hohlkreuz, Rundrücken, hängende Schultern...  
 Bei vielen von uns sind Haltung und Körperspannung verkümmert bis hin zum Rückenschmerz!  
 Ein starker Rücken und kräftige Bauchmuskeln beugen Beschwerden und Schmerzen vor. Wir trainieren, lockern, dehnen und mobilisieren, denn... wer rastet, der rostet  
**Mitzubringen sind:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Getränk

### G110

Dozent(en): Evi Lechler, B-Lizenz Group-Fitness, ARO-HA-Instructor, deepWORK-Instructor +crossfit, functional training

Beginn: Donnerstag, 18.09.2025  
 12 Abende, 18:15 - 19:15 Uhr  
 Ort: Kindergarten Franziskus - Burgerfeld - Seyboldsdorfer Str. 93  
 Gebühr: 72,00 €

### G111

Dozent(en): Evi Lechler, B-Lizenz Group-Fitness, ARO-HA-Instructor, deepWORK-Instructor +crossfit, functional training  
 Beginn: Donnerstag, 08.01.2026  
 7 Abende, 18:15 - 19:15 Uhr  
 Ort: Kindergarten Franziskus - Burgerfeld - Seyboldsdorfer Str. 93  
 Gebühr: 42,00 €

### Qi Gong - Energie für jeden Tag

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!  
 Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin ermöglicht Qigong durch Bewegungs-, Atem- und Dehnübungen die Vitalität zu steigern, Gesundheit zu erhalten bzw. zu begünstigen.  
 Regelmäßig praktiziert, stärken die Übungen Muskeln und Gelenke, harmonisieren die Organfunktionen und vertiefen die Atmung. Körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, Tinnitus können gelindert oder vorgebeugt werden.  
 Die fließenden Bewegungen steigern spürbar die Lebensenergie, fördern die Konzentrationsfähigkeit und führen in ein Gefühl tiefer Entspannung und Ruhe.  
**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, warme Socken

### G115

Dozent(en): Angelika Werner, Qigong-Lehrerin, Tanztherapeutin  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 10 Abende, 18:15 - 19:30 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 94,00 €

### G116

Dozent(en): Angelika Werner, Qigong-Lehrerin, Tanztherapeutin  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 10 Abende, 18:15 - 19:30 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 94,00 €

## Rückenfit

### Präventionskurs - von den Krankenkassen bezuschusst

Unter der Leitung der Sporttherapeutin Renate Weißinger findet ein präventives Rückentraining statt. Es setzt sich aus Kräftigung, Dehnung der Muskulatur sowie Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit zusammen. Fachkundig werden Vorschädigungen berücksichtigt. Dadurch verbessert sich die Körperhaltung und das Schmerzgeschehen. Zum Einsatz kommen verschiedene Kleingeräte wie Teraband, Overbälle, Reaktivhanteln, Blackroll, Swingbars usw. Die Kursgebühr wird von allen gesetzlichen Krankenkassen mindestens zu 80 % erstattet.

## G126

Dozent(en): Rückenschullehrerin Renate Weißinger  
Beginn: Donnerstag, 11.09.2025  
8 Abende, 17:00 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 85,00 €

## G127

Dozent(en): Rückenschullehrerin Renate Weißinger  
Beginn: Donnerstag, 29.01.2026  
8 Abende, 17:00 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 85,00 €

## Sturzprophylaxe für Senioren

### Präventionskurs - von den Krankenkassen bezuschusst

An 8 Nachmittagen wird der Rücken und die Geh- und Standfestigkeit trainiert. Es wird die Koordination, die Kraft und das Gleichgewicht geschult. Dazu werden verschiedene Kleingeräte (Overball, Brasils, Teraband usw.) verwendet. Geübt wird nicht auf der Matte sondern am Stuhl und im Stehen und Gehen. Dadurch verbessern sich eventuelle Rückenbeschwerden und man beugt Stürzen vor. Ziel ist es, lange die Schmerzfreiheit und Mobilität der Teilnehmer zu erhalten. Die Kursgebühr wird von allen gesetzlichen Krankenkassen mindestens zu 80 % erstattet.

## G128

Dozent(en): Rückenschullehrerin Renate Weißinger  
Beginn: Donnerstag, 11.09.2025  
8 Termine, 16:15 - 17:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 90,00 €

## G129

Dozent(en): Rückenschullehrerin Renate Weißinger  
Beginn: Donnerstag, 29.01.2026  
8 Termine, 16:15 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 90,00 €

## Leicht und mühelos mit Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist für Menschen jeden Alters und jeglicher Kondition geeignet. Gewohnheitsmäßige, unnötige Muskelanspannung (z.B. ständiges Hochziehen der Schulter, Anspannung der Nackenmuskeln, verspannte Kiefermuskulatur etc.) führen häufig zu schmerzhaften Verspannungen und Bewegungseinschränkungen.

Mit Feldenkrais kann man lernen, diese ungünstigen Bewegungsmuster wahrzunehmen und durch bessere zu ersetzen. Ohne Leistungsdruck und ohne schwitzen führt man in den Feldenkrais Lektionen, hauptsächlich im Liegen, behutsam und bewusst bestimmte Bewegungen aus. Man erforscht dabei die Qualität der Bewegungen in dem eigenen individuellen Bewegungsausmaß und Tempo. Eine bessere Selbstwahrnehmung, geschmeidigere Bewegungen und mehr innere Ruhe stellen sich ein, Muskelverspannungen werden gelöst, Bewegungen werden leichter und müheloser.

## G130

Dozent(en): Tanja Salm, Feldenkraistrainerin  
Beginn: Freitag, 19.09.2025  
5 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 55,00 €

## G131

Dozent(en): Tanja Salm, Feldenkraistrainerin  
Beginn: Freitag, 28.11.2025  
4 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 44,00 €

## TaKeTiNa - Rhythmus erleben, innere Balance finden

Ein Workshop, um Körper, Geist und Seele zu vereinen  
Taketina ist eine besondere rhythmuspädagogische

Methode, die Menschen mit und ohne musikalische Vorerfahrung anspricht. Durch rhythmisches Gehen, Klatschen und Sprechen entstehen komplexe rhythmische Schichtungen – ein spielerischer Zugang zu tiefer Selbsterfahrung, Entspannung und Präsenz.

In diesem 3-stündigen Workshop erleben Sie, wie Rhythmus Sie in Ihre Mitte bringt, das Nervensystem reguliert und neue Räume für innere Ruhe, Klarheit und Vitalität öffnet. Ganz ohne Druck oder musikalische Anforderungen entsteht eine lebendige Erfahrung, die sowohl beruhigend als auch belebend wirkt.

Taketina unterstützt:

- Stressabbau und Selbstregulation
- Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeit
- musikalisches Empfinden und Beweglichkeit
- innere Stille und äußere Präsenz

Der Kurs eignet sich für junge Erwachsene gleichermaßen wie für Senior\*innen, für vermeintlich Unmusikalische genauso wie für Musikerfahrene, für Menschen in pädagogischen, sozialen oder therapeutischen Berufen, sowie für alle, die neue Wege zur Entspannung und Persönlichkeitsentfaltung suchen.

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder barfuß

#### G140

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin  
 Beginn: Freitag, 12.09.2025  
 1 Termin, 17:30 - 20:30 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 24,00 €

#### G141

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin  
 Beginn: Sonntag, 12.10.2025  
 1 Termin, 10:30 - 13:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 24,00 €

#### G142

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin  
 Beginn: Sonntag, 23.11.2025  
 1 Termin, 10:30 - 13:30 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 24,00 €

#### G143

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin  
 Beginn: Sonntag, 28.12.2025  
 1 Termin, 10:30 - 13:30 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 24,00 €

#### G144

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin  
 Beginn: Samstag, 17.01.2026  
 1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 16,00 €

#### G145

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin  
 Beginn: Sonntag, 15.02.2026  
 1 Termin, 10:30 - 13:30 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 24,00 €

#### G148

### Taketina - Im Rhythmus Trost finden - Workshop

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin  
 Beginn: Freitag, 31.10.2025  
 2 Termine, 17:30 - 20:30 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

#### Zwei Tages-AllerheiligenWorkshop:

Freitag, 31.10.25 von 17.30 - 20.30 und Samstag, 01.11.2024 von 10 Uhr bis 13 Uhr  
 Allerheiligen - Zeit der Erinnerungen - Raum für Gefühle - Raum für die Seele  
 Dieser Workshop möchte durch die tiefreichende Wirkung von Taketina Raum für Gefühle geben, die im Alltag keinen Platz finden.

Hinter dem Rad des Lebens wirkt eine Kraft, die uns trägt, egal was ist - und uns Trost spenden kann. Es ist das Vertrauen in das Eingewoben-Sein in die Zyklen des Lebens und des Sterbens, welches durch urrehythmische Bewegungen erfahrbar wird und wachsen kann. Der Rhythmus vermag Trost und vieles mehr spürbar

zu machen und du bist auch herzlich willkommen, wenn du Anstelle von Trost gerade ein Zusammenkommen unter Menschen möchtest und uns der Rhythmus mit Taketina dabei ein Gefühl von Orientierung/Desorientierung und ein wachsendes Vertrauen ins Leben schenken will.

### Klangreise mit tibetischen Klangschalen

Der Arbeit mit Klängen liegen uralte Erkenntnisse zugrunde. Ist der Mensch mit sich und seiner Umwelt in Einklang, in Harmonie, dann fühlt er sich stark, fühlt sich glücklich und ist gesund. Viele Einflussfaktoren, Alltagsstress, usw. gefährden diese Grundharmonie und bringen uns aus dem Gleichgewicht, in Disharmonie. Die Klangschalen-Reise in der Gruppe wird mit mehreren Klangschalen, Gong und Zimbel durchgeführt. Der Raum wird eingehüllt in einen Klangteppich. Tiefenentspannung und Loslassen sind in diesem Zustand einfach.

Genießen Sie die Klangschalen-Reise für:

- Tiefenentspannung, Stressabbau
- Ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele
- Loslassen
- Wohlbefinden
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Erhöhung der Lebensfreude und Lebenshilfe

Teilnahme ist nicht empfohlen bei:  
Schwangerschaft, Angstzuständen, Herzschrittmacher, Epilepsie

**Mitzubringen sind:** Matte, Decke, Kissen

### G150

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin  
Beginn: Freitag, 19.09.2025  
1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 24,00 €

### G151

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin  
Beginn: Freitag, 17.10.2025  
1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 24,00 €

### G152

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin  
Beginn: Dienstag, 18.11.2025  
1 Abend, 18:30 - 19:45 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 24,00 €

### G153

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin  
Beginn: Dienstag, 09.12.2025  
1 Abend, 18:30 - 19:45 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 24,00 €

### G154

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin  
Beginn: Freitag, 16.01.2026  
1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 24,00 €

### G155

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin  
Beginn: Freitag, 13.02.2026  
1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 24,00 €

### Fitness für den Rücken am Vormittag - Fortgeschrittene

Mit gezielten Übungen aus der klassischen Rückenschule und Pilates wollen wir unsere Rückenmuskulatur kräftigen, dehnen und entspannen. Wir mobilisieren unsere Wirbelsäule und stärken die tiefe Muskulatur. Schwerpunkte in dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchmuskeltraining sowie Übungen um die Beweglichkeit und Haltung des ganzen Körpers zu verbessern. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Stunde lang die volle Aufmerksamkeit.

## G200

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 10 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

## G201

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 6 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 36,00 €

## G205

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 10 Termine, 09:30 - 10:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

## G206

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 6 Termine, 09:30 - 10:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 36,00 €

## Fitness für den Rücken am Vormittag

Mit gezielten Übungen aus der klassischen Rückenschule und Pilates wollen wir unsere Rückenmuskulatur kräftigen, dehnen und entspannen. Wir mobilisieren unsere Wirbelsäule und stärken die tiefe Muskulatur. Schwerpunkte in dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchmuskeltraining sowie Übungen um die Beweglichkeit und Haltung des ganzen Körpers zu verbessern. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Stunde lang die volle Aufmerksamkeit.

## G210

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates

Beginn: Montag, 22.09.2025  
 10 Termine, 10:30 - 11:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

## G211

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 6 Termine, 10:30 - 11:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 36,00 €

## Aktiv sein mit Sitzgymnastik

Sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig. Ausreichende Bewegung hilft uns, unseren Körper fit und beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen. Außerdem fördert Gymnastik das Wohlbefinden. Mit zunehmendem Alter baut unser Körper ab. Oft können wir uns in späteren Lebensjahren nicht mehr ganz so gut bewegen und einige Sportarten werden zu anspruchsvoll – hier bietet Sitzgymnastik eine tolle Option.

Sitzgymnastik ist eine gute Möglichkeit, um im Alter fit zu bleiben. Dabei geht es nicht um große Bewegungsabläufe oder intensive Dehnübungen. Bereits einfache Gymnastikübungen fördern die Gesundheit von Senioren und Seniorinnen.

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung und warme Socken, falls vorhanden gerne auch eine Isomatte

## G220

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
 Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
 6 Termine, 14:30 - 15:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 36,00 €

## G221

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
 Beginn: Dienstag, 11.11.2025  
 4 Termine, 14:30 - 15:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 24,00 €

## G222

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
Beginn: Dienstag, 13.01.2026  
6 Termine, 14:30 - 15:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

## Dynamisches Training für den Beckenboden

Unser Beckenboden ist stark gefordert. Schwangerschaften, Geburten, hormonelle Veränderungen und das Leben mit kleinen Kindern fordern ihn täglich heraus. Auch der Alltag bringt es mit sich. Langes Stehen und Sitzen, schweres Heben oder Tragen stellen eine Belastung für den Beckenboden dar. Ein Leben lang trägt der Beckenboden unsere Bauchorgane, gibt uns Halt im Leben und im Alltag, zentriert uns in unserer Mitte und stärkt zusätzlich unseren Rücken. Möchten auch Sie Ihrem Beckenboden etwas Gutes tun? In diesem neuen Kurs wird mit speziellen dynamischen Übungen der Beckenboden gestärkt und das Körperbewusstsein verbessert. Dabei wird zeitgleich die Lendenwirbelsäule, das Becken und der gesamte Hüftbereich entlastet und entspannt. Schenken Sie Ihrem Beckenboden 1 Stunde lang, die volle Aufmerksamkeit  
Der Kurs findet im Sitzen und im Liegen statt.  
**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung und warme Socken, falls vorhanden gerne auch eine Isomatte

## G230

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
6 Termine, 15:45 - 16:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

## G231

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
Beginn: Dienstag, 11.11.2025  
4 Termine, 15:45 - 16:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 24,00 €

## G232

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates

Beginn: Dienstag, 13.01.2026  
6 Termine, 15:45 - 16:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

## Starke Körpermitte

Der Schlüssel zu mehr Körperspannung und einer besseren Grundhaltung ist eine starke Körpermitte. In dieser Stunde lernen wir mit Übungen aus der Rückenschule, Pilates und dem Beckenboden Training eine stabile Körperhaltung zu wahren. Eine gesunde, ausbalancierte Körperspannung verleiht dem gesamten Körper mehr Stabilität, entlastet die Gelenke und unterstützt Muskeln, Bänder und Sehnen. Durch das Training für die „starke Mitte“ schenken wir unserem Körper Kraft und Balance. Unsere Körpermitte hat ein besonderes Training mehr als verdient.

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung und warme Socken, falls vorhanden gerne auch eine Isomatte

## G240

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

## G241

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
Beginn: Dienstag, 11.11.2025  
4 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 24,00 €

## G242

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates  
Beginn: Dienstag, 13.01.2026  
6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

## GoldFit - Ihre Gesundheit zählt!

Bewegung ist in jedem Alter wichtig - besonders aber ab 60 - wenn der Körper gezielte Unterstützung braucht, um Kraft, Beweglichkeit und Lebensfreude

zu erhalten. Unsere Sportstunden richten sich an alle Menschen über 60, die aktiv bleiben oder wieder in Bewegung kommen möchten.

Was erwartet Sie?

- Schonendes Krafttraining zur Muskelstärkung
- Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination
- Herz-Kreislauf-Training
- Freundliche, motivierende Atmosphäre

Ziel: Erhalt und Aufbau von Muskulatur, Förderung der Beweglichkeit, Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Für Wen? Für alle ab 60 Jahre - ganz gleich ob Anfänger oder mit Vorerfahrungen.  
Starten Sie jetzt - für mehr Energie, Kraft und Lebensqualität!

**Mitzubringen sind:** Gymnastikmatte

### G260

Dozent(en): Bettina Selmeier  
Beginn: Montag, 22.09.2025  
6 Termine, 17:30 - 18:30 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 36,00 €

### G261

Dozent(en): Bettina Selmeier  
Beginn: Montag, 10.11.2025  
6 Termine, 17:30 - 18:30 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 36,00 €

### G262

Dozent(en): Bettina Selmeier  
Beginn: Montag, 12.01.2026  
6 Termine, 17:30 - 18:30 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 36,00 €

### Progressive Muskelentspannung für jedes Alter

**Loslassen lernen - Entspannung beginnt im Körper - Ruhe für Geist und Seele.**

Der Alltag ist oft geprägt von Hektik, Reizüberflutung

und Anspannung. Viele Menschen fühlen sich gestresst, schlafen schlecht oder sind innerlich unruhig. Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson lernt man eine einfach erlernbare, wissenschaftlich bewährte Methode zur Tiefenentspannung kennen.

Was ist PMR? Durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird die Körperwahrnehmung geschult und der gesamte Organismus in einen Zustand tiefer Ruhe versetzt. Stress und innere Unruhe können so aktiv abgebaut werden.

Was erwartet dich?

- Schrittweise Einführung in die Technik der PMR
- Anleitung in angenehmer Atmosphäre
- Übungen im Liegen oder Sitzen - keine Vorkenntnisse nötig
- Unterstützende Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Hilfreich bei Stress, Schlagproblemen, Verspannungen und Unruhe

Für wen? Für alle Altersklassen geeignet - ob jung oder älter, Anfänger oder erfahren. Ideal für Menschen, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.  
Schenk dir selbst Zeit - für Erholung, neue Energie und innere Balance.

**Mitzubringen sind:** Gymnastikmatte

### G270

Dozent(en): Bettina Selmeier  
Beginn: Montag, 22.09.2025  
6 Termine, 18:40 - 19:40 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 36,00 €

### G271

Dozent(en): Bettina Selmeier  
Beginn: Montag, 10.11.2025  
6 Termine, 18:40 - 19:40 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 36,00 €

### G272

Dozent(en): Bettina Selmeier  
Beginn: Montag, 12.01.2026  
6 Termine, 18:40 - 19:40 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 36,00 €

## Happy Fitness am Morgen

Starte in den Tag mit einem flotten Mix aus Bewegung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Elemente aus Dance-Aerobic und Skigymnastik, sowie Kleingeräte wie Hanteln, Loops und Slide-Pads füllen die Stunde. In der Gruppe macht Sport mehr Spaß! Darum einfach ausprobieren und dabei sein!

**Mitzubringen sind:** Sportmatte und Getränk

### G300

Dozent(en): Ulrike Strasser, gepr. Übungsleiterin, Bayer. Turnverband München  
 Beginn: Mittwoch, 17.09.2025  
 10 Vormittage, 08:30 - 09:30 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 60,00 €

### G301

Dozent(en): Ulrike Strasser, gepr. Übungsleiterin, Bayer. Turnverband München  
 Beginn: Mittwoch, 03.12.2025  
 10 Vormittage, 08:30 - 09:30 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 60,00 €

### G310

Dozent(en): Ulrike Strasser, gepr. Übungsleiterin, Bayer. Turnverband München  
 Beginn: Mittwoch, 17.09.2025  
 10 Vormittage, 09:45 - 10:45 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 60,00 €

### G311

Dozent(en): Ulrike Strasser, gepr. Übungsleiterin, Bayer. Turnverband München  
 Beginn: Mittwoch, 03.12.2025  
 10 Vormittage, 09:45 - 10:45 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 60,00 €

## Zumba mit Marek am Montag

Zumba ist nicht einfach ein Sport. Zumba ist ein Lebensgefühl und damit eine Möglichkeit mit Spaß Sport zu treiben, ohne zu merken, daß es Sport ist. Mit Zumba trainiert man den gesamten Körper, verliert überflüssige Pfunde, steigert das Wohlbefinden und man wird fast von selbst fit.

### G400

Dozent(en): Marek Kalloch, Zumbainstructor  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 12 Abende., 17:45 - 18:45 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 66,00 €

### G401

Dozent(en): Marek Kalloch, Zumbainstructor  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 6 Abende., 17:45 - 18:45 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 33,00 €

## Zumba ® fitness mit Corina

ZUMBA ... das bedeutet mitreißende lateinamerikanische Musik, einfach zu erlernende Choreographien, ein kalorienverbrennendes Workout für den ganzen Körper!  
 Steigere Deine Kondition und kräftige deine Muskeln! Es gibt nichts Besseres, als mit Spaß und Freude den Tag zu beenden ... spüre den Rhythmus und folge ihm ..., tanz dich fit!

**Mitzubringen sind:** Sportkleidung, Getränk

### G403

Dozent(en): Corina Gügel, Zumba ® fitness-Instructor, Group-Fitness-Instructor, Body-Workout Trainer  
 Beginn: Mittwoch, 08.10.2025  
 10 Termine, 19:30 - 20:30 Uhr  
 Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17  
 Gebühr: 60,00 €

### G404

Dozent(en): Corina Gügel, Zumba ® fitness-Instructor, Group-Fitness-Instructor, Body-Workout Trainer  
 Beginn: Mittwoch, 07.01.2026  
 8 Termine, 19:30 - 20:30 Uhr  
 Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17  
 Gebühr: 48,00 €

## Stretch & Relax

Egal ob man zu lange am Schreibtisch sitzt oder Muskelverkürzungen, die häufig beim Ausüben bestimmter Sportarten entstehen, vorbeugen möchte: Stretching ist eine sehr gute Basis, um einen belastbaren

Körper zu erlangen. Nach einem Aufwärmtraining wird intensiv in die Dehnung übergegangen.

In diesem Kurs darf man den Kopf ausschalten, da man Schritt für Schritt in einfachen Bewegungsabläufen durch die Stunde geführt wird. Durch die Übungen lernt man den Körper auf eine andere Art ganz neu kennen.

Wer seinen Schwerpunkt auf Körperbewusstsein und Selbstvertrauen legt, ist hier genau richtig. Es sind keinerlei Erfahrungen notwendig.

Kursziel:

- bessere Dehnfähigkeit der Muskulatur
  - Lösung von Verspannungen und Verhärtungen als auch Verklebungen im Gewebe
  - psychische und körperliche Entspannung
- Der Kurs wird mit einer Traumreise oder Progressiven Muskelentspannung abgerundet.

**Mitzubringen sind:** Gymnastikmatte

#### G420

Dozent(en): Martina Kreuzmair  
Beginn: Donnerstag, 09.10.2025  
6 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 39,00 €

#### G422

Dozent(en): Martina Kreuzmair  
Beginn: Donnerstag, 08.01.2026  
6 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 39,00 €

#### G425

##### Full-Bodyworkout

Dozent(en): Martina Kreuzmair  
Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
10 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 65,00 €

In dieser Stunde wird mit wechselnden Bodyweight- und HIIT- Intervallen der gesamte Körper gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt. Eine abschließende Dehneinheit fördert zudem die Beweglichkeit und Regeneration. Ideal um die Basis für eine gesunde Fitness zu erlan-

gen. Da die Intensivität individuell gestaltbar ist, ist der Kurs sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet.

#### Hula-Hoop-Workout

Jeder kennt ihn noch, den Hula-Hoop-Reifen aus der Kindheit.

Heute „hullern“ nicht nur die Kinder, sondern auch die Erwachsenen. Die Hula-Bewegungen sehen nicht nur toll aus, sie trainieren den gesamten Bewegungsablauf, insbesondere auch effektiv die Körpermitte, vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur. Neben dem positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System, verbessert der Reifen die Motorik, Koordination und das Gleichgewicht.

Der Reifen wird auch als Trainingsgerät in den Übungen mit eingebunden. Vorkenntnisse sind nicht nötig, mit dem richtigen Reifen und der richtigen Technik schafft es jeder, den Reifen nicht zu verlieren.

**Mitzubringen sind:** bequeme Sportkleidung, sowie den Reifen und eine Gymnastikmatte.

#### G450

Dozent(en): Bettina Oberloher, Übungsleiter C-Fitness Allround, Übungsleiter B-Sport Prävention, Kursleiter Beckenbodengymnastik  
Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
11 Termine, 17:45 - 18:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 55,00 €

#### G451

Dozent(en): Bettina Oberloher, Übungsleiter C-Fitness Allround, Übungsleiter B-Sport Prävention, Kursleiter Beckenbodengymnastik  
Beginn: Dienstag, 13.01.2026  
6 Termine, 17:45 - 18:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 30,00 €

#### HIIT - High Intensity Intervall Training

Beim HIIT (High Intensity Intervall Training) wechseln sich hochintensive Belastung mit aktiven Pausen ab. Dank stetig wechselnder Intervallzeiten und anspruchsvollen Bodyweight-Übungen wird der ganze Körper trainiert. In dem 45-minütigen Kraft- und Ausdauertraining, wird auch die Fettverbrennung angekurbelt. Das Workout mit motivierender Musik bringt Spaß und powert richtig aus. Für jeden Sportliebhaber eine tolle Kombination.

### G455

Dozent(en): Bettina Oberloher, Übungsleiter C-Fitness Allround, Übungsleiter B-Sport Prävention, Kursleiter Beckenbodengymnastik  
 Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
 11 Termine, 18:45 - 19:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 55,00 €

### G456

Dozent(en): Bettina Oberloher, Übungsleiter C-Fitness Allround, Übungsleiter B-Sport Prävention, Kursleiter Beckenbodengymnastik  
 Beginn: Dienstag, 13.01.2026  
 6 Termine, 18:45 - 19:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 30,00 €

### G550

#### Entspannt durch die Still- und Kleinkindzeit: Rückenwohl für Mütter

Dozent(en): Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin  
 Beginn: Samstag, 11.10.2025  
 1 Vormittag, 09:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 25,00 €

Dieser Workshop richtet sich speziell an Mütter mit Babys oder Kleinkindern. Durch die intensive körperliche Belastung wie häufiges Stillen, ständiges Heben und Tragen kommt es leicht zu Rücken- bzw. Nackenschmerzen sowie Überlastungen in Schultern und Armen.

Daher werden einfache Übungen und die wichtigsten Fußreflexzonen für diese Bereiche gezeigt, welche dazu beitragen können, Verspannungen zu lösen und somit Schmerzen vorzubeugen.

Ein Handout, welches stichpunktartig die wichtigsten Übungen beinhaltet ist, in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen sind: Sportmatte, Trinken, Schreibsachen, evtl. eine Decke für die Entspannungsübung

### Pilates für Anfänger

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung

wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungen- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der Pilates-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die Pilates trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher. Tragen Sie im Training bequeme Kleidung und warme Socken und bringen eine Isomatte mit.

### G600

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
 Beginn: Donnerstag, 18.09.2025  
 7 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 56,00 €

### G601

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
 Beginn: Donnerstag, 13.11.2025  
 6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 48,00 €

### G602

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
 Beginn: Donnerstag, 08.01.2026  
 6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 48,00 €

### G603

#### Pilates am Vormittag

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
 Beginn: Montag, 22.09.2025  
 6 Vormittage, 09:30 - 10:30 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 48,00 €

### G604

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
Beginn: Montag, 10.11.2025  
6 Vormittage, 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

### G605

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
Beginn: Montag, 12.01.2026  
6 Vormittage, 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

### G610

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
Beginn: Montag, 22.09.2025  
6 Termine, 10:35 - 11:35 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

### G611

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
Beginn: Montag, 10.11.2025  
6 Termine, 10:35 - 11:35 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

### G612

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
Beginn: Montag, 12.01.2026  
6 Termine, 10:35 - 11:35 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

### Pilates für Fortgeschrittene/Köner - Pilates Bootcamp

#### Cardio - Stretch - Core

Intensives Training der klassischen Pilates Methode folgend den sechs Prinzipien: Zentrierung/Konzentration/Kontrolle/Atmung/Präzision/Flow  
Setze Deine Energie frei für die spür- und sichtbar positiven Auswirkungen auf Körper und Geist!

### G620

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
Beginn: Montag, 22.09.2025  
6 Termine, 18:30 - 19:15 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 36,00 €

### G621

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
Beginn: Montag, 10.11.2025  
6 Termine, 18:30 - 19:15 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 36,00 €

### G622

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
Beginn: Montag, 12.01.2026  
6 Termine, 18:30 - 19:15 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 36,00 €

### Pilates für Fortgeschrittene

### G630

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
Beginn: Mittwoch, 17.09.2025  
7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
Gebühr: 56,00 €

### G631

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
Beginn: Mittwoch, 12.11.2025  
6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
Gebühr: 48,00 €

### G632

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
Beginn: Mittwoch, 07.01.2026  
7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
Gebühr: 56,00 €

### G640

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
 Beginn: Donnerstag, 18.09.2025  
 7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 56,00 €

### G641

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
 Beginn: Donnerstag, 13.11.2025  
 6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 48,00 €

### G642

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
 Beginn: Donnerstag, 08.01.2026  
 6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 48,00 €

### G645

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
 Beginn: Mittwoch, 17.09.2025  
 7 Abende, 19:15 - 20:15 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 56,00 €

### G646

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
 Beginn: Mittwoch, 12.11.2025  
 6 Abende, 19:15 - 20:15 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 48,00 €

### G647

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin  
 Beginn: Mittwoch, 07.01.2026  
 7 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 56,00 €

### G700

#### Schlank werden – Satt bleiben

Dozent(en): Stefan Pöhner  
 Beginn: Freitag, 16.01.2026

1 Termin, 18:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 22,00 €

In diesem praxisorientierten Seminar erfahren die Teilnehmer, wie sie erfolgreich abnehmen können, ohne zu hungern. Der erfahrene Referent, der vor über 10 Jahren selbst mehr als 30 Kilo abgenommen hat und sein Gewicht bis heute erfolgreich hält, teilt seine bewährten Strategien und Tipps.

Egal, ob man ein paar Kilos verlieren oder eine umfassende Veränderung anstreben möchte – in diesem Seminar finden die Teilnehmer die Unterstützung und das Wissen, das man benötigt, um die persönlichen Ziele erreichen zu können.

### G710

#### Leckere, gesunde und schnelle Herbstgerichte

Dozent(en): Ingrid Geigenberger, Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
 Beginn: Donnerstag, 25.09.2025  
 1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Ort: Mittelschule, Küche, Kirchenweg 4 1/2  
 Gebühr: 40,00 €

Unkostenbeitrag für Lebensmittel ist bei der Kursleiterin zu bezahlen ca. 10,00 €.

Entdecke in diesem Kochkurs wie Du köstliche, gesunde und schnelle Mahlzeiten speziell für den Herbst zubereiten kannst. Der Kurs ist an der Peace-Food-Lehre nach Dr. Rüdiger Dahlke angelehnt, was bedeutet, dass auch Aspekte der bewussten und ganzheitlichen Ernährung eine Rolle spielen. Es ist eine tolle Gelegenheit, neue Rezepte zu entdecken und gleichzeitig mehr über eine bewusste Ernährung zu lernen. Zur Unterstützung für eine erfolgreiche Umsetzung zuhause erhalten die Teilnehmer außerdem ein ausführliches Rezeptheft.

### G715

#### Kochen mit ätherischen Ölen - ein einzigartiges Geschmackserlebnis

Dozent(en): Ingrid Geigenberger, Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
 Beginn: Donnerstag, 09.10.2025  
 1 Termin, 18:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 30,00 €

Unkostenbeitrag für Lebensmittel ist bei der Kursleiterin zu bezahlen ca. 10,00 €.

Entdecke in diesem spannenden Kochworkshop, wie

Du ätherische Öle auf kreative und genussvolle Weise in Deiner Küche einsetzen kannst. Im Gegensatz zu den ursprünglichen Zutaten sind die Aromen der ätherischen Ölen viel feiner, intensiver und langanhaltender – so entsteht ein ganz besonderes Geschmackserlebnis, das deine Gerichte auf ein neues Level hebt. Freue dich auf einen kreativen Workshop voller Inspirationen und wertvollen Wissen rund um die Welt der ätherischen Ölen in der Küche.

### G720 Gesundes Naschen

Dozent(en): Ingrid Geigenberger, Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
Beginn: Freitag, 07.11.2025  
1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 28,00 €

Unkostenbeitrag für Lebensmittel ist bei der Kursleiterin zu bezahlen ca. 10,00 €.  
Die Lust auf Süßes begleitet uns wohl schon seit den Anfängen der Menschheit. Zucker liefert unserem Gehirn direkt Energie – ein unverzichtbarer Treibstoff für unseren Körper.  
Doch nicht jeder Zucker ist gleich! In unserem Workshop „Gesundes Naschen“ wollen wir uns mit den Unterschieden zwischen natürlichem Zucker und industriell verarbeitetem Zucker auseinandersetzen. Im praktischen Teil werden wir einige schnelle und einfache Rezepte ausprobieren, die nicht nur lecker sind, sondern auch nährstoffreich und gesund. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie einfach es sein kann gesund zu naschen.

### G725 In der Weihnachtsbäckerei

Dozent(en): Ingrid Geigenberger, Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
Beginn: Donnerstag, 20.11.2025  
1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Mittelschule, Küche, Kirchenweg 4 1/2  
Gebühr: 35,00 €

Unkostenbeitrag für Lebensmittel ist bei der Kursleiterin zu bezahlen ca. 10,00 €.  
Freue dich auf einen festlichen Workshop, bei dem wir gemeinsam köstliche, industriezuckerfreie Plätzchen backen. Du lernst verschiedene Rezepte kennen, die mit natürlichen Süßungsmitteln wie Honig oder Datteln gesüßt sind und trotzdem wunderbar schmecken. Lasse dich inspirieren – für eine bewusste und gesunde Weihnachtsbäckerei.

### G730 Hormonelle Balance mittels Pflanzen und Aromaölen unterstützen - Workshop

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach  
Beginn: Samstag, 25.10.2025  
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 30,00 €

Zusätzlich Materialkosten an Kursleitung zu bezahlen, ca. 8 €.  
Hormon-Dysbalancen zeigen sich unterschiedlich – sind nicht nur „Thema“ während Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre. Sondern zum Beispiel auch Zyklusstörungen, unerfüllter Kinderwunsch, Post-Pill-Syndrom, Schilddrüsenstörungen sind möglicherweise damit in Zusammenhang zu bringen.  
Als sanfte Begleitung zu herkömmlichen Therapien oder alleinige Unterstützung können hier Pflanzenextrakte und Aromaöle in Betracht gezogen werden. Welche Pflanzen und korrespondierende Aromaöle in der heutigen Zeit zur Prävention und Unterstützung der Frauengesundheit in Frage kommen, stellt dieser Workshop anhand ausgewählter Beispiele vor.  
Damit es nicht bei der Theorie bleibt, gibt es natürlich die Möglichkeit, alle Öle auch als „Riechprobe“ kennenzulernen. Zudem stellen wir anschließend ein individuelles Aromaspray her. Natürlich gibt es noch einige Anwendungs- und Praxistipps.

**Mitzubringen sind:** Schreibmaterial und Getränk

### G732 Basenküche für den Alltag - Kochkurs

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin  
Beginn: Samstag, 31.01.2026  
1 Termin, 14:00 - 17:00 Uhr  
Ort: Mittelschule, Küche, Kirchenweg 4 1/2  
Gebühr: 20,00 €

Kosten für Lebensmittel werden im Kurs vor Ort eingesammelt.  
Basisches Essen tut unserem Körpersystem gut und ist in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus einer gesunden Lebensweise gerückt.  
Dieser Workshop vermittelt im ersten Teil, welche Vorteile eine basische Ernährung für unsere Gesundheit und Wohlbefinden hat, welche Lebensmittel sich besonders eignen und wie die Basenküche in den Alltag integriert werden kann. Ergänzend dazu werden passende, einfache Rezepte vermittelt.  
Damit es nicht bei der Theorie bleibt, probieren wir anschließend gleich einige der vorgestellten Gerichte aus.

Diese sind unkompliziert und setzen keine fundierten Kochkenntnisse voraus. Es geht vielmehr um das gemeinsame Ausprobieren und dem Spaß am Kochen sowie Essen.

**Mitzubringen sind:** Getränk, Vorratsbehälter

### G733

#### Schnelle & einfache Basenküche - Kochkurs

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin

Beginn: Freitag, 27.02.2026

1 Termin, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche, Kirchenweg 4 1/2

Gebühr: 20,00 €

Kosten für Lebensmittel werden im Kurs vor Ort eingesammelt.

In diesem Workshop werden Alltagstaugliche Rezepte und Tipps für einen „basischen“ Start ins Frühjahr vermittelt.

Für alle, die bereits die Grundlagen der Basenküche kennen- sowie schätzen gelernt haben und noch auf der Suche nach einfachen und schmackhaften Rezepten für die ganze Familie sind.

Es wird zu Beginn nochmals kurz auf die Grundlagen der Basenernährung eingegangen, jedoch sind idealerweise Grundkenntnisse der Basenküche vorhanden. Spezielle Kochkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mitzubringen sind:** Getränk, Vorratsbehälter

### G751

#### Breuß-Massage-Ausbildung

Dozent(en): Hannelore Kirschner, ILP-Coach & Wellness-Practitioner

Beginn: Samstag, 22.11.2025

1 Termin, 11:00 - 17:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 150,00 €

Incl. Zertifikat und Skript

Jeder Teilnehmer/in erhält mind. 1 Massage.

Die Teilnehmer erlernen an diesem Tag die Wirbelsäulenregenerationsmassage nach Rudolf Breuß (1899 - 1990). Die Wirbelsäule, Stütze unseres Körpers und unseres Lebens. Viele gesundheitliche Probleme haben dort ihren Ursprung. Die Breuß-Massage ist eine sanfte Rückenmassage, die auch medizinische Laien leicht erlernen können.

Diese Massage kann seelische und körperliche Verspannungen lösen und die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule positiv beeinflussen. Breuss-Massage dient der Entspannung und Vorbeugung.

**Mitzubringen sind:** Decken, Getränk, Kissen, 2 große Handtücher

#### R.E.S.E.T 1 - Ein balancierter Kiefer – ein entspannter Körper

Zusätzl. Script 7 € (bei der Kursleitung zu bezahlen)  
Immer mehr Menschen haben Probleme mit einem verspannten Kiefergelenk. „Erlernen Sie ein einfaches und sanftes System zur Entspannung der Kiefermuskulatur und Balance des Kiefergelenks.“

Viele körperliche Probleme, wie Rückenschmerzen oder einschlafende Hände, entstehen im Kiefergelenk oder in der Kiefermuskulatur. Oft durch unbewusstes Zusammenpressen oder Knirschen der Zähne.

Mit diesem Ausbildungsangebot möchte die Heilpraktikerin Marie Füssl vermitteln, wie Sie die Ursachen der Beschwerden effektiv beseitigen. Ob in Fremdanwendung oder als Selbsthilfe – die Methoden und Wirkungsweise der Kieferbalance kann jeder erlernen und anwenden. Ganz ohne Vorkenntnisse.

**Mitzubringen sind:** Getränk und einen kleinen Spiegel

### G770

Dozent(en): Marie Füssl, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie, Wirbelsäulentherapie, Dunkelfeldmikroskopie

Beginn: Dienstag, 04.11.2025

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 45,00 €

### G771

Dozent(en): Marie Füssl, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie, Wirbelsäulentherapie, Dunkelfeldmikroskopie

Beginn: Dienstag, 13.01.2026

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 45,00 €

#### Erste-Hilfe-Kurs

In diesem Erste Hilfe Kurs erlernen die Teilnehmer, wie sie im Notfall richtig reagieren um sich und anderen Menschen in Notlagen helfen zu können.

Anhand von theoretischem Hintergrundwissen und praktischen Übungen sind die Teilnehmer nach diesem Kurs bestens für den Fall der Fälle vorbereitet.

Im Anschluss an diesen Kurs erhalten die angemeldeten Personen eine Teilnahmebescheinigung welche

sie für die Anmeldung zur Fahrprüfung benötigen. Die Kurse sind auch von der Fahrerlaubnisbehörde anerkannt. Das Unternehmen, ist auch von der Unfallversicherung/ BG zertifiziert. D.h. es sind auch jederzeit Betriebliche Ersthelfer\*innen oder Ersthelfer\*innen, die nach 2 Jahren die Fortbildung in Erste Hilfe benötigen, herzlich willkommen. Bitte bei Anmeldung um Angabe des Geburtsdatums.

### G780

Dozent(en): Christiane Peuckert, Ausbilderin in Erste Hilfe  
Beginn: Samstag, 27.09.2025  
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 58,00 €

### G781

Dozent(en): Christiane Peuckert, Ausbilderin in Erste Hilfe  
Beginn: Samstag, 18.10.2025  
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 58,00 €

### G782

Dozent(en): Christiane Peuckert, Ausbilderin in Erste Hilfe  
Beginn: Samstag, 15.11.2025  
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 58,00 €

### G783

Dozent(en): Christiane Peuckert, Ausbilderin in Erste Hilfe  
Beginn: Samstag, 13.12.2025  
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 58,00 €

### G784

Dozent(en): Christiane Peuckert, Ausbilderin in Erste Hilfe  
Beginn: Samstag, 24.01.2026  
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 58,00 €

### G785

Dozent(en): Christiane Peuckert, Ausbilderin in Erste Hilfe  
Beginn: Samstag, 21.02.2026  
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 58,00 €

### G790

#### Erste-Hilfe für seelische Notfälle

Das Thema Psychische Gesundheit nimmt in ihrer Bedeutung immer weiter zu. Gleichzeitig beträgt die Wartezeit für Therapieplätze oftmals mehrere Monate. Deswegen kommt dem Handeln von Mitmenschen und sozialen Bezugspersonen eine besondere Bedeutung zu, z.B. um seelische Nöte schneller zu erkennen, Wartezeiten unterstützend zu überbrücken und Chronifizierungen zu vermeiden.

Ganz grundlegend geht es für uns darum, Menschen für Notsituationen ihrer Mitmenschen zu sensibilisieren und durch die Steigerung von Handlungskompetenzen Hilfeverhalten zu fördern. Aufeinander zu schauen, Zivilcourage zu zeigen und Unterstützung zu leisten sind nur einige sozialetische Bereiche, die wir mit dieser Thematik streifen und die für die humanen und demokratischen Werte unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle spielen. Viele Menschen sind bereits aufmerksam und möchten gerne helfen, aber wissen nicht wie. Diesen Menschen möchten wir gerne einfache, aber wissenschaftlich fundierte und effektive Handlungsstrategien an die Hand geben.

HSN ist die Abkürzung für Helfen in Seelischer Not und steht ebenso für die Handlungskette Hinschauen-Sprechen-Netzwerken. Der Kurs besteht aus einem Präsenzkurs (2-3 Stunden) und einer Vertiefung auf einer Online-Lernplattform (ca. 30 Minuten), die mit einer Bestätigung der Teilnahme abschließt.

Die Universität Regensburg ist für die wissenschaftliche Begleitung des Kurses verantwortlich. Er wird u.a. vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention gefördert.

**Mitzubringen sind:** Handy, evtl. Trinken und kleine Brotzeit

Dozent(en): Dipl. Pädagogin, zert. Anleiterin HSN-Kurse  
Birgit Schnellinger  
Beginn: Samstag, 25.10.2025  
1 Termin, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 39,00 €

## G Koordinierungsstelle Demenz

**G800**

### Sprechstunde Demenz Koordinierungsstelle

Dozent(en): Nicole Klemann, Sozialpädagogin (B.A.), Systemische Beraterin, Monja David, Sozialpädagogin (B.A.)

Beginn: Dienstag, 02.09.2025

6 Termine, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Dieses Kooperationsangebot richtet sich an alle Landkreisbürger, die Fragen oder Anliegen rund um demenzielle Erkrankungen und die damit verbundenen Herausforderungen haben. Anmeldung erforderlich unter 0871/963 67-161 oder per E-Mail an [kodela@landshuter-netzwerk.de](mailto:kodela@landshuter-netzwerk.de).

## G Vilsbiburger Hospizverein

**G840**

### Informativer Vortrag zum Thema Demenz

**„Wenn das Vergessen beginnt - Eine kleine Demenz-Kunde“**

Dozent(en): Jacqueline Walther, Koordinatorin, Dr. Johann Alzinger, Hospizbegleiter

Beginn: Dienstag, 23.09.2025

1 Abend, 17:00 - 19:00 Uhr

Ort: Vilsbiburger Hospizverein, Untere Stadt 15

Inhaltlich werden Fakten zur Demenz vorgestellt:

- Demenzformen (Alzheimer, vaskuläre Demenz, Frontalhirnerkrankungen, etc.)
- Ursachen / Ätiologie
- Diagnostik
- Therapie(-möglichkeiten)
- Wie erkennt man Demenz?
- Wann beginnt sie?
- Was kann man prophylaktisch/„palliativ“ machen?
- Wie können Angehörige unterstützen?
- Welche Hilfsangebote gibt es in der Region?

Themenschwerpunkte:

- Diagnostik und therapeutische Möglichkeiten
- Palliative Betreuung
- Teilhabe
- Unterstützungsangebote

**G845**

### Vortrag: Plötzlich Pflege

Dozent(en): Johanna Birnkammer, Gesundheits- und Krankenpflegerin, B.A. Soziale Arbeit, Elisabeth Heindl, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft, Fachkraft für außerklinische Intensivpflege

Beginn: Mittwoch, 22.10.2025

1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Vilsbiburger Hospizverein, Untere Stadt 15

Der Pflegestützpunkt Landshut und der Vilsbiburger Hospizverein e. V. bieten Ihnen kurze Impulsgedanken zu pflegerischen Themen und beantworten gerne alle Fragen zu akuten Pflegesituationen oder vorausschauender Planung, die Sie mitbringen.

**G850**

### Benefizkonzert Lesung und Musik

Dozent(en): Jerry Valentin, Trauer- und Hospizbegleiter, Seelsorger

Sylvani Utami, Pianistin

Beginn: Samstag, 22.11.2025

1 Abend, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Schöne Momente schaffen in den schwierigen Phasen des Lebens: Das macht sich der Vilsbiburger Hospizverein zur Aufgabe. Einen dieser Momente möchte Trauer- und Hospizbegleiter Jerry Valentin und Pianistin Sylvani Utami gemeinsam mit jungen Musikern schaffen. Zur Einstimmung auf die kommende Adventszeit veranstalten sie im Städtischen Saal der Vhs ihre traditionelle musikalische Lesung mit nachdenklichen Texten und einem breiten musikalischen Programm zwischen Klassik und Moderne. Zurücklehnen, lauschen und genießen. Der Eintritt ist frei, Spenden für den Vilsbiburger Hospizverein sind erwünscht.

## G Gesundheitsveranstaltungen (Anmeldung erforderlich)

### Unsere Dozenten



Anatoly  
Abashin



Ghadir  
Al-Hushaishi



Ellen  
Bauer



Rosmarie  
Binder



Raimund  
Busley



Sonja  
Danner



Stephanie  
Fichtner



Zeno  
Gaigl



Benjamin  
Reichenbach-  
Klinke



Martin  
Thumbach

### Infoabend für werdende Eltern

Beim Informationsabend für werdende Eltern geben die Hebammensprecherin Sonja Danner und der kommissarische Leiter Anatoly Abashin Einblicke in die Angebote des Kreißaals und der geburtshilflichen Station in Vilsbiburg. Die verschiedenen Betreuungskonzepte des Hebammenkreißaals und der ärztlich geleiteten Geburtshilfe werden in einem Vortrag vorgestellt. Über die Abläufe bei der Anmeldung und der Geburt gibt es ebenso Informationen wie über das Team der Geburtshilfe und die anderen Angebote für Schwangere am Krankenhaus Vilsbiburg. Am Ende des Abends bleibt noch Zeit für alle offenen Fragen.

Um eine Anmeldung zum Infoabend für werdende Eltern unter der Telefonnummer 08741 / 60 – 3369 wird gebeten. Die Veranstaltung findet im LAKUSIN Speisesaal am Krankenhaus Vilsbiburg statt, der Zugang ist ab der Pforte ausgeschildert.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 08741 / 60 – 3369.

Termine: Soweit nicht anders angegeben immer am ersten Montag im Monat: 4. August 2025 / 6. Oktober 2025 / 10. November 2025 / 1. Dezember 2025 / 12. Januar 2026 / 2. Februar 2026

Veranstaltungsort: Speisesaal LAKUSIN, Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstr. 2., Vilsbiburg

### Schwangerenfrühstück

Sehr herzlich laden wir alle Schwangeren zu unserem kostenlosen Frühstück im Speisesaal Lakusin ein. Die Hebamme Ewa Krüger informiert über verschiedene Themen zur Geburt und es ist eine gute Gelegenheit, mit anderen Schwangeren in Kontakt zu kommen. Treffpunkt ist an der Pforte des Krankenhauses Vilsbiburg. Anmeldung bitte unter 08741 / 60 – 3369.

Referentin; Ewa Krüger, Hebamme, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg

Termine: Donnerstag, 7. August 2025, Donnerstag, 21. August 2025, Donnerstag, 25. September 2025, Dienstag, 21. Oktober 2025, Donnerstag, 27. November 2025, Dienstag, 16. Dezember 2025.

Beginn 9 Uhr, Veranstaltungsort: Speisesaal LAKUSIN, Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstr. 2, Vilsbiburg

### Stillcafé

Für Schwangere und Mütter mit Kindern bis zum zweiten Geburtstag gibt es ab Oktober 2025 im Stillcafé die Möglichkeit, sich in gemütlicher Runde auszutauschen sowie Fragen und Probleme mit Hebamme Dorit Naefe-Pfeifle und Kinderkrankenschwester Janine

Baldauf zu besprechen. Treffpunkt ist an der Pforte des Krankenhauses Vilsbiburg. Anmeldung bitte per E-Mail unter: stillcafe-vib@lakumed.de  
 Referentinnen: Dorit Naefe-Pfeifle, Hebamme und Janine Baldauf, Kinderkrankenschwester, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg

Termine: Dienstag, 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember 2025  
 Beginn 9 Uhr, Veranstaltungsort: Speisesaal LAKUSIN, Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstr. 2, Vilsbiburg

### G950

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg  
 Beginn: Montag, 04.08.2025  
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

### G951

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg  
 Beginn: Montag, 06.10.2025  
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

### G952

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg  
 Beginn: Montag, 10.11.2025  
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

### G953

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg  
 Beginn: Montag, 01.12.2025  
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

### G954

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg

Beginn: Montag, 12.01.2026  
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

### G955

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg  
 Beginn: Montag, 02.02.2026  
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

### G981

#### Lakumed-Vortrag: Rheuma – ein Chamäleon: So lässt sich die Volkskrankheit erkennen und behandeln

Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des „Gesundheitsforums“  
 Dozent(en): Martin Thumbach

Beginn: Mittwoch, 08.10.2025  
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Rund 20 Millionen Bürger in Deutschland sind an einer Form von Rheuma erkrankt. Zum rheumatischen Formenkreis zählen mehr als 100 verschiedene Erkrankungen. Am häufigsten leiden Rheumapatienten an entzündlich-rheumatischen Erkrankungen der Gelenke, der rheumatoiden Arthritis, die jedoch nicht mit Arthrose, dem Gelenkverschleiß, zu verwechseln ist. Für Betroffene geht die Erkrankung häufig mit einem hohen Leidensdruck einher: In akuten Krankheitsphasen (Schüben) können alltägliche Handlungen wie zum Beispiel einen Aktenordner heben, Schuhe binden oder Treppen steigen sehr schmerzhaft bis kaum umsetzbar sein. Martin Thumbach, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie orthopädischer Rheumatologe, stellt die wichtigsten Erkrankungen aus dem Formenkreis der Rheumatologie vor und geht auf Symptome und Diagnoseverfahren ein. Er zeigt auf, wie moderne Medikamente und Therapien bei Rheuma helfen können und welcher Stellenwert der Früherkennung zukommt.

### G982

#### Lakumed-Vortrag: Tabuthema Blasenschwäche – was hilft?

Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des „Gesundheitsforums“

Dozent(en): Dr. Ellen Bauer, Fachärztin für Urologie und Funktionsoberärztin an der Frauenklinik am Krankenhaus Vilsbiburg

Beginn: Mittwoch, 29.10.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Inkontinenz betrifft geschätzt rund 10 Millionen Frauen in Deutschland. Betroffene versuchen oftmals, die Blasenschwäche vor dem Umfeld „zu verstecken“. Zu den medizinischen und hygienischen Problemen kommt so auch sozialer Leidensdruck hinzu. An der Frauenklinik Vilsbiburg wurde vor kurzem eine Inkontinenzsprechstunde eingerichtet, um Ursachen und geeignete Therapiemaßnahmen abzustimmen und Patientinnen wieder mehr Lebensqualität zu schenken. Funktionsoberärztin Dr. Ellen Bauer erklärt im Vortrag, welche verschiedenen Formen der Inkontinenz es gibt, wie die genaue Diagnostizierung stattfindet und welche Therapiemaßnahmen es gibt. Dabei geht Dr. Bauer auf konservative, medikamentöse und operative Behandlungsmöglichkeiten ein.

### G983

#### Lakumed-Vortrag: Hautkrebs vorbeugen, erkennen und richtig behandeln

**Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des „Gesundheitsforums“**

Dozent(en): Dr. Zeno Gaigl, Facharzt für Dermatologie am MVZ LAKUMED für Dermatologie in Landshut

Beginn: Mittwoch, 12.11.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Rund 120.000 Menschen erkranken jährlich in Deutschland am hellen (weißen) Hautkrebs (Basaliom und Spinaliom), etwa 22.000 am bösartigen schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom). Da Hautkrebs zunächst keine Beschwerden verursacht, bleibt er oft unbemerkt und ist daher besonders gefährlich. Denn je früher Hautkrebs erkannt wird, desto besser sind die Behandlungs- und Heilungschancen. Zu den Ursachen für Hauttumore zählen zu viel und ungeschützter Sonneneinstrahlung, vor allem Sonnenbrände in der Kindheit und die Veranlagung (Hauttyp, familiäre Veranlagung zu Hautkrebs). Bei geschädigter Haut oder genetischer Vorbelastung ist ein regelmäßiges Screening beim Hautarzt daher unabdingbar.

Im Rahmen des Vortrags informiert Dr. Zeno Gaigl, Facharzt am MVZ LAKUMED für Dermatologie in Landshut, über das Vorbeugen und Erkennen von Hautkrebs. Zudem erklärt er, welche Möglichkeiten zur genauesten Diagnostik, Befundung und operati-

ven Entfernung eines Hauttumors in der modernen Dermatologie zur Verfügung stehen.

### G984

#### Lakumed: Ich fühle mich fit und gesund – wozu brauche ich Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht?

**Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des „Gesundheitsforums“**

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin und Kursleiterin zur Ausbildung von ehrenamtlichen Hospizbegleitern, Dr. med. Raimund Busley, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin am Krankenhaus Vilsbiburg

Beginn: Mittwoch, 19.11.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Eine medizinische Behandlung setzt in der Regel die Zustimmung eines einwilligungsfähigen Patienten voraus. Unerwartet kann es aber nach Unfällen oder plötzlichen schweren Erkrankungen zu Situationen kommen, in denen Patienten keine freie Willensentscheidung mehr treffen können. Die Juristin Rosemarie Binder und der Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin am Krankenhaus Vilsbiburg, Dr. Raimund Busley, stellen aus juristischer und medizinischer Sicht anhand von Fallbeispielen dar, wie hilfreich es für Angehörige und Behandlungsteam ist, wenn dann für solche Fälle vorgesorgt worden ist. Der Vortrag kann auch als Vorbereitung zur Teilnahme an einem vhs-Workshop zur Erstellung einer individuellen Patientenverfügung dienen.

### G985

#### Lakumed-Vortrag: Migräne: Wege aus der ständigen Schmerzbelastung

**Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des „Gesundheitsforums“**

Dozent(en): Dr. med. Benjamin Reichenbach-Klinke, Chefarzt des Interdisziplinären Zentrums für Schmerzmedizin am Krankenhaus Vilsbiburg

Beginn: Mittwoch, 03.12.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Etwa jeder zehnte Mensch in Deutschland leidet unter Migräne. Oftmals tritt die Migräne bereits im Jugendalter auf und belastet Betroffene auch im erwachsenen Alter in Phasen immer wieder. Betroffene klagen

in aktiven Migränephasen über starke, meist einseitig auftretende, pochende Schmerzen im Kopf. Die Migräne ist eine neurologische Erkrankung, die immer wieder auftritt und für Stunden, manchmal auch mehrere Tage anhält, oftmals begleitet von Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit oder Sehstörungen. Migräne ist nicht heilbar, jedoch mit neuen Methoden gut behandelbar, so dass sich die Schmerzbelastung verringern und so die Lebensqualität Betroffener erheblich verbessern lässt. Der Chefarzt des Interdisziplinären Zentrums für Schmerzmedizin am Krankenhaus Vilsbiburg, Dr. Benjamin Reichenbach-Klinke, spricht im Vortrag darüber, durch welche Symptome sich die (chronische) Migräne vom Kopfschmerz abgrenzt, wie sie diagnostiziert wird und welche Behandlungsoptionen Migränpatienten helfen könnten.

### G986

#### Lakumed-Vortrag: Herz aus dem Takt? So behandelt die moderne Kardiologie bei Herzrhythmusstörungen

**Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des „Gesundheitsforums“**

Dozent(en): PD Dr. med. Stephanie Fichtner, Leitende Oberärztin der Medizinischen Klinik I am Krankenhaus Landshut-Achdorf  
 Beginn: Mittwoch, 14.01.2026  
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Ein gesundes Herz schlägt regelmäßig, rund 60 bis 80 Mal pro Minute. Der Herzschlag kann jedoch aus dem Takt geraten, durch den Wein am Abend oder Aufregung – einzelne Extraschläge sind normal. Ist die Herzfrequenz allerdings dauerhaft unregelmäßig, zu langsam oder zu schnell, spricht man von Herzrhythmusstörungen. Eine ärztliche Untersuchung mittels Elektrokardiogramm EKG ist dann notwendig, bei Veränderungen sollte eine Vorstellung beim Elektrophysiologen erfolgen.

Die Leitende Oberärztin Privatdozentin Dr. Stephanie Fichtner stellt die verschiedenen Herzrhythmusstörungen wie Vorhoffrhythmusstörungen, insbesondere das Vorhofflimmern und Kammerrhythmusstörungen, im Vortrag vor. Sie spricht über die Ursachen und Symptome der verschiedenen Herzrhythmusstörungen und zeigt die modernen Diagnose- und Behandlungsoptionen der Elektrophysiologie auf.

### G987

#### Lakumed-Vortrag: Guter Schlaf, gesunder Körper! Was kann ich für erholsamen Schlaf tun?

**Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des „Gesundheitsforums“**

Dozent(en): Ghadir Al-Hushaishi, Ärztliche Leiterin des zertifizierten Schlafmedizinischen Zentrums am Krankenhaus Landshut-Achdorf  
 Beginn: Mittwoch, 28.01.2026  
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Ein erholsamer Schlaf trägt wesentlich dazu bei, die körperliche Vitalität und Gesundheit zu erhalten. Doch rund ein Drittel der Deutschen schläft regelmäßig schlecht oder nicht durch. Rund 80 Ursachen können für Schlafstörungen verantwortlich sein. Ein gestörter Schlaf hat vielfältige Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, wie z.B. hohen Blutdruck und die Entstehung von Herzrhythmusstörungen, kann aber auch Depressionen, Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall auslösen. Die Leiterin des Schlafmedizinischen Zentrums am Krankenhaus Landshut-Achdorf, Ghadir Al-Hushaishi, klärt im Vortrag darüber auf, welche Symptome auf eine Schlafapnoe hinweisen könnten, welche Erkrankungen aus einem gestörten Schlaf resultieren können und wie die Schlafzyklen, die nächtliche Atmung und der Herzrhythmus im zertifizierten Schlaflabor am Krankenhaus Landshut-Achdorf untersucht werden. Sie berichtet auch über die „innere Uhr“ und (Durch-) Schlafstörungen und was Sie gezielt für einen erholsamen Schlaf tun können.

#### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Workshop in Kleinstgruppen

**mit den Vollmachten die genau für Sie und Ihre Familie passen**

Eine Patientenverfügung mit Vorsorge-vollmacht wird heute immer wichtiger. In der westlichen Welt stirbt heute schon jeder zweite Mensch dadurch, dass technische Möglichkeiten der Lebensverlängerung begrenzt werden dürfen. Eine Patientenverfügung verschafft Ihnen die Freiheit selbst zu bestimmen, ob und wie lange lebenserhaltende Maßnahmen sinnvoll eingesetzt werden dürfen. Der Arzt hat sich an dem vorausverfügten Willen



Auch auf Facebook: [www.facebook.com/vhsvilsbiburg](https://www.facebook.com/vhsvilsbiburg)

des Patienten zu orientieren und der Bevollmächtigte weiß, was dem Betroffenen wichtig war.  
Zum Einstieg werden rechtliche Grundlagen und wichtige Begriffe wie „Sterbehilfe und lebensverlängernde Maßnahmen“ erläutert. Frau Binder ist Juristin und erklärt aus ihrer 20 jährigen Erfahrung im Hospizbereich anhand von Beispielen.

Die Broschüre des Bayerischen Staatsministeriums mit den Formularen können mitgebracht oder bei der Referentin erworben werden (6.90 €). Für den individuellen Teil werden Möglichkeiten besprochen und viele Formulierungshilfen angeboten, sodass jeder mit einem eigenen Muster nach Hause gehen kann.  
Mitzubringen sind: Getränk

#### G990

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin und Kursleiterin zur Ausbildung von ehrenamtlichen Hospizbegleitern  
Beginn: Montag, 06.10.2025  
1 Termin, 17:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

#### G991

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin und Kursleiterin zur Ausbildung von ehrenamtlichen Hospizbegleitern  
Beginn: Dienstag, 11.11.2025  
1 Termin, 13:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

#### G992

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin und Kursleiterin zur Ausbildung von ehrenamtlichen Hospizbegleitern  
Beginn: Freitag, 21.11.2025  
1 Termin, 17:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

#### G993

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin und Kursleiterin zur Ausbildung von ehrenamtlichen Hospizbegleitern  
Beginn: Montag, 24.11.2025  
1 Termin, 13:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

#### G994

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin und Kursleiterin zur Ausbildung von ehrenamtlichen Hospizbegleitern  
Beginn: Donnerstag, 04.12.2025  
1 Abend, 14:00 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

Die Volkshochschule  
stellt Ihnen gerne

## Geschenk- Gutscheine

aus.

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem gebuchten Sprach- oder Kreativkurs bzw. einem Wertgutschein zum Selbstaussuchen.

Nähere Informationen im vhs-Büro Tel. 08741 – 2503

## K Kultur



### Unsere Dozenten



Traude  
Grötzinger



Anita  
Kubatschka



Markurs  
Linsmeier



Susanne  
Mühlhaus



Eva  
Niedermaier



Julia  
Püschel



Heidi  
Rath



Josef  
Schubert



Hermann  
Vogelsgang

### Schafkopfen für Anfänger

#### Tradition in Bayern

„Der Alte sticht die Eichelsau“ - In Bayern ist „Schafkopf“ eines der beliebtesten Kartenspiele. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart. Schafkopf wird mit vier Spielern und 32 Karten - also acht Karten je Spieler - gespielt. Nicht nur deshalb ist es auch kein reines Glücksspiel. „Das Schafkopfen erfordert Schläue, Kombinationsgabe und ein wenig Hinterfotzigkeit“, so die SZ. Lernen kann das Spiel jeder! Neben den Grundregeln dieses bayerischen Kulturguts erlernen Sie auch die, manchmal durchaus deftige, Schafkopfsprache und auch die ein oder andere Finesse.

#### K100

Dozent(en): Erster Polizeihauptkommissar a.D. Hermann Vogelsgang, Beamter  
Beginn: Mittwoch, 01.10.2025  
5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Kolpinggaststätte G'sellnhaus  
Pfarrbrückenweg 1  
Gebühr: 32,00 €

#### K101

Dozent(en): Erster Polizeihauptkommissar a.D. Hermann Vogelsgang, Beamter  
Beginn: Mittwoch, 21.01.2026  
4 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Kolpinggaststätte G'sellnhaus  
Pfarrbrückenweg 1  
Gebühr: 25,00 €

### Schach für Erwachsene

Viele Zuschauer konnten sich für die Netflix-Serie „Das Damengambit“ begeistern, gleichzeitig kennen aber nicht alle die Schachregeln. In diesem Kurs, der sich speziell an Erwachsene richtet, wird erklärt, wie die Figuren ziehen, was „Matt“, „Patt“ oder „Remis“ bedeuten und Grundlegendes zur Eröffnung, zum Mittelspiel und zum Endspiel wird vermittelt.

Die Konzentrationsfähigkeit, die man sich im Schach aneignet, ist auch im Berufsleben nützlich. Schach kann helfen, weiterzudenken, Entscheidungen nicht zu übereilen und die Vor- und Nachteile einer Entscheidung genau abzuwägen. Das entspricht genau

den Herausforderungen des täglichen und beruflichen Lebens. Beim Schachspielen wird das Gehirn dazu angeregt, logisch zu denken, Mustererkennung zu entwickeln, sowohl visuelle als auch analytische Entscheidungen zu treffen und Informationen aus dem Langzeitgedächtnis abzurufen. Vielleicht geht ja aus dem Kurs ein „Schach-Stammtisch“ hervor.

### K200

Dozent(en): Josef Schubert, Vorsitzender des Schachklubs Landshut  
Beginn: Montag, 06.10.2025  
4 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 22,00 €

### K201

Dozent(en): Josef Schubert, Vorsitzender des Schachklubs Landshut  
Beginn: Montag, 19.01.2026  
4 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 22,00 €

### K300 Improtheater

Dozent(en): Eva Niedermaier, Julia Püschel  
Beginn: Donnerstag, 13.11.2025  
3 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 109,00 €

Während des Treffens werden die Teilnehmer gemeinsam spielerisch die Bühne erkunden. Durch die Anleitung der Dozentinnen wird es ganz einfach sein, den Zugang zur Improvisation zu finden. Keiner wird sich blamieren! Beim gemeinsamen Warm-Up wird bereits viel gelacht und die Gehirnzellen ordentlich durcheinandergebracht. Denken wird abgelöst von der Improvisation. In kurzatmigen Spielformen schlüpfen alle in Geschichten, die es zuvor noch nicht gab und so auch nicht mehr geben wird. Hier ist der Raum um sich neu zu entdecken, ganz ohne Druck und jenseits von Richtig und Falsch.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Theatererfahrung nötig.

## Tanzkurse an der vhs

### K800 Line Dance für leicht Fortgeschrittene am Abend

Dozent(en): Traude Grötzinger  
Beginn: Donnerstag, 25.09.2025  
10 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 60,00 €

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Line Dance ist eine Art „Formationstanz“ in Anlehnung an den „Country- und Westerntanz mit geregelten Schrittfolgen, die sich regelmäßig wiederholen. Die Tänze unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade werden immer erst ohne Musik einstudiert und dann mit steigendem Tempo zur Musik geübt. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, da in der Gruppe getanzt wird. Diese Art zu Tanzen dient auch zur aktiven Persönlichkeitsentfaltung, denn die Rechts-/Linkskoordination wird trainiert, das Gedächtnis gestärkt und es hilft die Merkfähigkeit zu steigern. Line Dance sorgt auf angenehme Weise für eine bessere Fitness und den Spaß am Tun. Line Dance kann jeder tanzen, von Kindern bis Senioren.

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Anfänger geeignet, die bereits Kurse bei der Dozentin besucht haben.

### K805 Line Dance für leicht Fortgeschrittene am Vormittag

Dozent(en): Traude Grötzinger  
Beginn: Donnerstag, 25.09.2025  
10 Termine, 09:45 - 11:15 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 60,00 €

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Line Dance ist eine Art „Formationstanz“ in Anlehnung an den „Country- und Westerntanz mit geregelten Schrittfolgen, die sich regelmäßig wiederholen. Die Tänze unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade werden immer erst ohne Musik einstudiert, dann mit steigendem Tempo zur Musik geübt. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, da in der Gruppe getanzt wird. Diese Art zu Tanzen ist auch aktive Persönlichkeitsentfaltung, denn die Rechts-/Linkskoordination wird trainiert, das Gedächtnis gestärkt und es hilft die Merkfähigkeit zu

steigern. Line Dance sorgt auf angenehme Weise für eine bessere Fitness und den Spaß am Tun. Line Dance kann jeder tanzen, von Kindern bis Senioren. Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Anfänger geeignet, die bereits Kurse bei der Dozentin besucht haben.

**K810**  
**Line Dance für Fortgeschrittene - Gruppe M**

Dozent(en): Heidi Rath, Line Dance - Trainerin  
 Beginn: Dienstag, 16.09.2025  
 10 Termine, 19:15 - 20:45 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 70,00 €

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Line Dance ist, wie der Name schon sagt, ein Tanz, bei dem die Tänzer neben- und hintereinander auf Linien tanzen. Dabei gibt es keine Tanzpaare, sondern die Gruppe tanzt gemeinsam. Getanzt wird auf unterschiedliche Arten von Musik, in verschiedenen Rhythmen und unterschiedlichen Schrittfolgen. Genau das macht Line Dance so vielfältig, denn es kann mit einfachen Schrittkombinationen begonnen werden. Später sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, sodass der Kurs sicher nie langweilig wird.

Altes wird wiederholt und Neues wird dazu gelernt. Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Tänzer geeignet, die bereits Kurse bei der Dozentin besucht haben.

**K820**  
**Line Dance für leicht Fortgeschrittene - Gruppe D**

Dozent(en): Heidi Rath, Line Dance - Trainerin  
 Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
 10 Termine, 19:15 - 20:45 Uhr  
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
 Gebühr: 70,00 €

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Line Dance ist, wie der Name schon sagt, ein Tanz, bei dem die Tänzer neben- und hintereinander auf Linien tanzen. Dabei gibt es keine Tanzpaare, sondern die Gruppe tanzt gemeinsam. Getanzt wird auf unterschiedliche Arten von Musik, in verschiedenen Rhythmen und unterschiedlichen Schrittfolgen. Genau das macht Line Dance so vielfältig, denn es kann mit einfachen Schrittkombinationen begonnen werden. Später sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, sodass der Kurs sicher nie langweilig wird.

Es werden ältere Schrittkombinationen wiederholt und neue einstudiert, sodass man bei Tanzpartys in der Gruppe gemeinsam das Repertoire tanzen kann. Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Tänzer geeignet, die bereits Kurse bei der Dozentin besucht haben.

**K831**  
**Workshop - Line Dance**

Dozent(en): Heidi Rath, Line Dance - Trainerin  
 Beginn: Freitag, 10.10.2025  
 1 Termin, 19:00 - 22:00 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 9,00 €

Für alle Country- und Line-Dance-Fans ist dieser Tanzabend ein Pflichttermin! Wir freuen uns auf einen Abend voller Country-Music in schönster Atmosphäre im städtischen Veranstaltungssaal der vhs Vilsbiburg. Country Musik, Line Dance und jede Menge gute Laune. So genießt man seinen Freitag-Abend! Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Tänzer und ist nicht für Anfänger geeignet.

**Line Dance für Anfänger**

Line Dance ist eine eigenständige Tanzform, die keinen Tanzpartner erfordert. Die Tänzer tanzen als Einzelpersonen in gemischten Reihen (Line) vor- und nebeneinander. Dabei werden genau festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen synchron in der Gruppe getanzt. Line Dance bringt jeden sanft in Bewegung und ist für alle Altersgruppen geeignet.

**K850**

Dozent(en): Anita Kubatschka  
 Beginn: Freitag, 10.10.2025  
 7 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 56,00 €

**K851**

Dozent(en): Anita Kubatschka  
 Beginn: Freitag, 23.01.2026  
 5 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 40,00 €

## K880 Tango Argentino Workshop Open Level

Dozent(en): Susanne Mühlhaus, Tanzlehrerin  
Beginn: Samstag, 29.11.2025  
1 Termin, 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

An diesem dreistündigen Workshop können nicht nur Anfänger, sondern auch Paare mit Vorkenntnissen im argentinischen Tango teilnehmen. Nach Haltungs- und Fokussierungsübungen für alle werden den Teilnehmern unterschiedliche Aufgaben - passend zu ihrem Level - gestellt. Anfänger erlernen erste Grundkenntnisse in diesem wunderbaren Weltkulturerbe-Tanz: Führen und Folgen beim Tango Argentino, wie die Verbindung zwischen den Tanzpartnern aufgenommen, aufrechterhalten und verfeinert werden kann, Miteinandergehen in der Umarmung und zum Rhythmus der Musik, Haltung, Achse, einfache Bewegungen und Schritte, kleine Kombinationen, Improvisation. Teilnehmer mit Vorkenntnissen erlernen Bewegungsabläufe und Führen und Folgen von weiterführenden Elementen passend zur Musik und erreichen mehr Tanzgenuss. Durch Tango Argentino werden Wahrnehmung, Balance und Fokussierung geschult.

Unterricht mit Tangolehrerin Susanne Mühlhaus.  
[www.sutango.com](http://www.sutango.com)

Dieser Samstagsworkshop ist geeignet für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse im argentinischen Tango, auch für komplette Anfänger, Einsteiger und Wiedereinsteiger nach einer längeren Pause. Paarweise Anmeldung erforderlich, auch Damen-Damen- und Herren-Herren-Paare sind möglich.

**Mitzubringen sind:** Wir empfehlen bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, keine Straßenschuhe mit spitzen Absätzen, evtl. dicke Socken, Getränk, evtl. Snack

## K901 Tanzkurs - Grundkurs Gesellschaftstänze

### Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)  
Beginn: Sonntag, 28.09.2025  
6 Termine, 20:15 - 21:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 110,00 €

Von den wichtigsten Gesellschaftstänzen (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, Boogie/Jive und Disco-Fox) werden nicht nur die

Grundschrirte sondern auch abwechslungsreiche Figuren und Kombinationen erlernt. Neben dem Einüben von Schritten und Figuren stehen der Spaß und die Freude am Tanzen immer im Vordergrund! Mitmachen kann man in jedem Alter. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

## K902 Tanzkurs für Fortgeschrittene

### Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)  
Beginn: Sonntag, 09.11.2025  
6 Termine, 20:15 - 21:45 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 110,00 €

In diesem Kurs werden tolle und interessante Figuren und Kombinationen in den Standard- und Lateintänzen erlernt. Auch im Disco-Fox werden neue Figuren unterrichtet. Der Tango und die Rumba stehen ebenfalls auf dem Programm. Dieser Kurs ist perfekt geeignet, wenn jemand schon einmal in einer Tanzschule einen Grundkurs besucht hat und seine Kenntnisse vertiefen und erweitern möchte. Mitmachen kann man in jedem Alter. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

## K921 Fit für den Ball

### Blitztanzkurs für Ballgäste

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)  
Beginn: Dienstag, 06.01.2026  
2 Termine, 20:00 - 21:40 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 45,00 €

Termine: Dienstag, 06.01. und Mittwoch 07.01.2026  
Der Hofball steht vor der Tür und der kommende Fasching bietet viele tolle Gelegenheiten um das Tanz-

bein zu schwingen. In diesem kleinen Blitzkurs werden die wichtigsten Schritte im Langsamen Walzer, Wiener Walzer und Disco-Fox unterrichtet, damit Sie auf der Tanzfläche eine gute Figur machen. Der ideale Kurs für kurzentschlossene Anfänger und Wiedereinsteiger! Mitmachen kann jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

### K922 Tanzkurs

#### Für Brautpaare und Hochzeitsgäste

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)  
 Beginn: Sonntag, 25.01.2026  
 3 Termine, 17:30 - 19:10 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 70,00 €

Dieser Kurs ist für alle künftigen Hochzeitspaare, aber auch für Hochzeitsgäste gedacht, die ihre Tanzkenntnisse noch etwas auffrischen möchten. Unterrichtet werden die wichtigsten Tänze für die Hochzeit: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Blues.

Die Brautpaare erhalten natürliche viele nützliche Tipps für den Brautwalzer, Ehrentänze etc. Auch können auf Wunsch kleine Eingänge und Figuren für den Walzer unterrichtet werden.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).  
 Paarweise Anmeldung erforderlich.

### K940 Discofox für Einsteiger

#### Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)  
 Beginn: Sonntag, 28.09.2025  
 6 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 75,00 €

Discofox ist ein Foxtrott mit offenen Figuren, der auf (fast) alle Arten von 2/4- und 4/4-Takt-Musik getanzt werden kann. Das Schrittmuster ist extrem einfach. Kennzeichnend für den Discofox sind die vielfältigen „Wickelfiguren“, die den Tanz sehr abwechslungsreich und interessant machen. Der Discofox ist in den letzten Jahren zum beliebtesten Modetanz avanciert und wird überall gerne gespielt und getanzt. Mitmachen kann man in jedem Alter. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Sitz in Eggenfelden und Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

### K941 Discofox für Fortgeschrittene

#### Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)  
 Beginn: Sonntag, 09.11.2025  
 6 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 75,00 €

In diesem Kurs kann jeder mitmachen, der schon mal irgendwo einen Disco-Fox-Kurs besucht hat oder über gute Tanzkenntnisse verfügt. Am Anfang werden alle Paare auf das gleiche Niveau gebracht, um anschließend weiterführendes Figurenmaterial und interessante Wickelfiguren zu erlernen. Der Spaß an der Bewegung steht auch bei diesem Kurs an erster Stelle! Mitmachen kann man in jedem Alter. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule im südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

### K950 Salsa für Einsteiger

#### Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)  
 Beginn: Sonntag, 12.10.2025  
 3 Termine, 17:15 - 18:55 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 70,00 €

Salsa - Ein Tanz der Lebensfreude und Lust vermittelt! Ein Tanz, der seit vielen Jahren auch in Deutschland eine immer größere Anhängerschaft gewinnt! Ein Tanz, dessen Musik einfach mitreißt und den man überall tanzen kann!

Der Salsa kommt ursprünglich aus Kuba. Wie die Salsa-Musik ist auch der Tanz eine Verbindung afrokubanischer und europäischer Tanzstile. In den 1970er Jahren trat der Salsa seinen Siegeszug über New York und Los Angeles an und ist mittlerweile auf der ganzen Welt verbreitet. Er zeichnet sich durch rhythmische Musik und die individuelle Zusammensetzung der einzelnen Tanzfiguren aus.

Im Grundkurs erlernen Sie in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß ein Grundrepertoire der wichtigsten Salsa-Figuren und wie man diese kombiniert. Neben der Salsa wird mit Bachata auch ein weiterer beliebter Latino-Tanz unterrichtet.

Judith Linsmeier hat sich als ausgebildete ADTV-Tanzlehrerin auf Salsa spezialisiert. Zusammen mit ihrem Mann Markus betreibt sie eine Tanzschule mit Sitz in Eggenfelden.

### **K960 Tanzkreis für „Profis“**

#### **Machen Sie Tanzen zu Ihrem Hobby**

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)  
Beginn: Donnerstag, 02.10.2025  
10 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: Bürgerstadt, Langquarier Str. 1 a, 84155 Bonbruck

Monatsbeitrag EUR 18,00, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat.

Für alle, die Tanzen als sportliches Hobby betreiben wollen und in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen neue Figuren und ansprechende Kombinationen erlernen möchten. Es werden regelmäßig neue Folgen und Schritte vermittelt. Auch die Technik und der Ausdruck bei den einzelnen Tänzen kommen nicht zu kurz.

Der Tanzkreis ist speziell für Tänzerinnen und Tänzer gedacht, welche schon vertiefte, fortgeschrittene Kenntnisse im Bereich Gesellschaftstanz haben und bereits in

einer Tanzschule in einer hohen Tanzkreisstufe oder im Turnierbereich getanzt haben. ABER: Keine Angst, einfach mal vorbeischaun und mitmachen!

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine Tanzschule mit Sitz in Eggenfelden und betreuen zahlreiche Tanzclubs und Hobbytanzgruppen. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

Kursort: Bürgerstadt Bonbruck, Langquarier Str. 1a, 84155 Bonbruck

### **K961 Tanzkreis für Fortgeschrittene**

#### **Machen Sie Tanzen zu Ihrem Hobby**

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)  
Beginn: Donnerstag, 02.10.2025  
10 Termine, 20:30 - 22:00 Uhr  
Ort: Bürgerstadt, Langquarier Str. 1 a, 84155 Bonbruck

Monatsbeitrag EUR 18,00, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat.

Für alle, die Tanzen als sportliches Hobby betreiben wollen und in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen neue Figuren und ansprechende Kombinationen erlernen möchten. Es werden regelmäßig neue Folgen und Schritte vermittelt. Auch die Technik und der Ausdruck bei den einzelnen Tänzen kommen nicht zu kurz.

Der Tanzkreis ist speziell für Tänzerinnen und Tänzer gedacht, welche schon fortgeschrittene Kenntnisse im Bereich Gesellschaftstanz haben. ABER: Keine Angst, einfach mal vorbeischaun und mitmachen!

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine Tanzschule mit Sitz in Eggenfelden und betreuen zahlreiche Tanzclubs und Hobbytanzgruppen. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

Kursort: Bürgerstadt Bonbruck, Langquarier Str. 1a, 84155 Bonbruck



Auch auf Facebook: [www.facebook.com/vhsvilsbiburg](https://www.facebook.com/vhsvilsbiburg)



## E Gesellschaft & Leben

### Unsere Dozenten



Judith  
Eichhorn



Gertraud  
Fußeder



Silke  
Girnghuber



Sebastian  
Mak



Andreas  
Philippi



Mathias  
Rausch



Nicole  
Reithmaier



Katrin  
Rosenberg



Stefanie  
Schmelzer



Josef  
Schubert



Karin  
Winterer

## Kreatives Gestalten

E019

### Glutenfreies Plätzchenbacken

Dozent(en): Nicole Reithmaier, Mitglied der Zöliakiegruppe

Beginn: Samstag, 29.11.2025

1 Tag, 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche, Kirchenweg 4 1/2

Gebühr: 15,00 €

Jährliches Plätzchenbacken der Zöliakiegruppe Landshut. Neue Gesichter sind gerne gesehen. Der Kurs ist für Zöliakiebetroffene, Angehörige oder Interessenten gedacht.

Wir backen den ganzen Tag Plätzchen, was die Öfen hergeben.

Für glutenfreies Mittagessen ist gesorgt.

Alle Rezepte sind 100 % glutenfrei und schmecken sehr lecker.

Weitere Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben, wir versuchen dies zu berücksichtigen.

Alle gebackenen Köstlichkeiten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt.

(Unkostenbeitrag für die Lebensmittel ist bei der Kursleiterin zu bezahlen 10 - 20 Euro)

Rezeptemappe wird per Mail versendet.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung oder rechtzeitige Absage, da die Kursplanung sehr aufwändig ist und an die Teilnehmerzahl angepasst wird.

**Mitzubringen sind:** Schürze, Box für Gebackenes, Unkostenbeitrag



### E050 Wir backen Kücherl

Dozent(en): Marianne Tausend  
Beginn: Montag, 20.10.2025  
1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Küche, Plaika 4  
Gebühr: 22,00 €

Diesmal dreht sich alles um Kücherl und Ausgezogene. Vom Hasenöhr-Kücherl über Reiskücherl und Apfelkücherl. Wir backen nach alter Tradition, wie zu Großmutterns Zeiten. In der Bäckerei in Plaika erleben Sie in gemütlicher Atmosphäre was bayerische Tradition in der Küche erlebbar und vor allem schmeckbar macht. Kaffee und Getränke sind frei.  
Kursort: Plaika 4 in 84175 Gerzen

### E100 Trockenfilzen - Zauberhafte Feen und Engel

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin  
Beginn: Freitag, 10.10.2025  
1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 28,00 €

Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen. In diesem Filzkurs tauchen wir mit der Filznadel und weicher Merinowolle in die magische Welt der Feen und Engel ein. Die Teilnehmer können sich kreativ auslassen und Feen zum Aufhängen oder stehend gestalten. Unter der Anleitung der Dozentin sind keine Vorkenntnisse erforderlich, dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Es fallen zusätzlich 15,00 EUR Materialkosten an, die bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.  
**Mitzubringen sind:** 15,00 EUR Materialgeld, Getränk und viel Spaß und Freude

### E101 Trockenfilzen - Tierisch verfilztes Weihnachten

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin  
Beginn: Freitag, 21.11.2025

1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 28,00 €



Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen. In diesem Kurs darf jeder filzen, was er mag, egal ob Schaf, Esel oder eigene Ideen zu Weihnachten. Das Arbeitstempo bestimmen die Teilnehmer selbst,

so dass die Freude am Filzen an erster Stelle steht! Wie viele Filzobjekte am Ende entstehen, entscheiden die Teilnehmer selbst - vielleicht ist es ja doch eine ganze Weihnachtskrippe. Wer gerne in netter Gesellschaft und unter fachkundiger Anleitung filzen möchte, ist herzlich willkommen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Es fallen zusätzlich 15,00 EUR Materialkosten an, die Sie bitte im Kurs direkt an die Kursleitung bezahlen.  
**Mitzubringen sind:** 15,00 EUR Materialgeld, ein Getränk und Freude am Filzen

### E102 Trockenfilzen - Der verfilzte Jahreszeitentisch im Winter

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin  
Beginn: Freitag, 30.01.2026  
1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 28,00 €



Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen. In diesem Kurs darf jeder filzen, was er mag, egal ob eine Figur, ein Tier oder eigene Ideen passend für Deinen Jahreszeitentisch. Das Arbeitstempo bestimmen die Teilnehmer selbst, so dass die Freude am Filzen an erster Stelle steht. Wer gerne in netter Gesellschaft und unter fachkundiger Anleitung und Unterstützung filzen möchte, ist herzlich willkommen.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Es fallen zusätzlich 15,00 EUR Materialkosten an, die Sie bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung bezahlen.

**Mitzubringen sind:** 15,00 EUR Materialgeld, Getränk und Spaß und Freude

## E200

### Stricken für Anfänger

Dozent(en): Sigrid Ziegler  
Beginn: Freitag, 10.10.2025  
3 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 18,00 €

Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Mit unserem Einsteigerkurs lernen die Teilnehmer Schritt für Schritt die Grundlagen des Strickens. Unsere erfahrene Dozentin erklärt, was bei Garn- und Nadelwahl wichtig ist und zeigt die Handhabung von Stricknadeln und Garn. Im Anschluss wird das Aufnehmen von Maschen und die grundlegenden Stricktechniken vermittelt. Zum Ende des Kurses halten die Teilnehmer dann schon ein erstes einfaches Strickstück in den Händen.

Gerne können Sie sich auch vorab per Mail an die Dozentin wenden ([sigrid54399@web.de](mailto:sigrid54399@web.de)).

**Mitzubringen sind:** Wolle, Wollreste und passende Stricknadeln, Schere und Getränk

## E201

### Kreativzeit Stricken

**Treffen für Strickbegeisterte**  
Dozent(en): Sigrid Ziegler  
Beginn: Freitag, 30.01.2026  
3 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 18,00 €

Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie stricken gern und sind mit Ihrem Strickprojekt in eine Sackgasse geraten? Sie tauschen sich gerne aus und möchten sich mit Gleichgesinnten treffen? Dann sind Sie hier genau richtig!

In geselliger Runde wird hier gemeinsam gestrickt. Grundlagen dieser wunderbaren Handarbeit können vertieft werden und erfahrene Stricker und Strickerinnen bekommen Hilfestellungen bei Problemen und

Schwierigkeiten. Freuen Sie sich auf nette Gespräche und Ihre gemütliche und anregende Strickauszeit.

Gerne können Sie sich auch vorab per Mail an die Dozentin wenden ([sigrid54399@web.de](mailto:sigrid54399@web.de)).

**Mitzubringen sind:** Eigenes Strickprojekt und Material

## Workshop Glasfusing - Glasverschmelzung

Runde Kanten, interessante Bläschen, farbenfroh oder schlicht und klar - so könnte Ihr neues, selbst gestaltetes Schmelzglas aussehen. Ein Objekt für Drinnen oder Draußen, eine gebogene Schale, ein Hausschild oder ein kleines Schmuckstück:

All dies und noch vieles mehr dürfen Sie im Glasatelier gestalten; es gibt keine feste Vorgabe. Aber viele Ideen und Möglichkeiten zum Probieren und Gestalten. Jeder schafft etwas Schönes; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Glasfusing (= Glasverschmelzung) bietet dazu vielfältige Möglichkeiten. Durch Gestalten mittels Farbpulvern, Einarbeiten z. B. von Metallen, usw. auf mehreren Glasschichten und -stücken entstehen interessante Effekte und unendlich viele Designs.

Diese werden später im etwa 850 Grad heißen Ofen verschmolzen.

In einer kleinen Gruppe von 4 bis 7 Personen können Sie eine entspannende und kreative Zeit verbringen.

Ihre fertigen Objekte können nach etwa 15 Tagen abgeholt bzw. zugeschickt werden.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Brand von einer ca. 30 x 30 cm Fläche enthalten. Nach Absprache können natürlich auch größere Elemente angefertigt werden.

Materialkosten werden nach Verbrauch am Kurstag in bar abgerechnet (ab ca. 15,00 EUR). Für die kreative Pause zwischendurch stehen Kaffee und Wasser bereit.

Der Kurs findet in der Werkstatt in Niederbergkirchen statt.

Bettina Schraner, glasigart, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen

**Mitzubringen sind:** Materialkosten, feste Schuhe und Arbeitskleidung

## E221

Dozent(en): Bettina Schraner  
Beginn: Samstag, 11.10.2025  
1 Termin, 09:00 - 13:00 Uhr  
Ort: auswärts  
Gebühr: 89,00 €

## E222

Dozent(en): Bettina Schranner  
 Beginn: Samstag, 07.02.2026  
 1 Termin, 09:00 - 13:00 Uhr  
 Ort: auswärts  
 Gebühr: 89,00 €

## Naturseife selbst herstellen

Feinste Naturseifen aus hochwertigen, pflanzlichen Rohstoffen verwöhnen unsere Haut und schenken ihr eine extra Portion Pflege. Ein Stück handgefertigte Seife ist wie eine kleine Auszeit - das beginnt schon bei der Herstellung in der Küche, wenn zarte Düfte von Ölen, Kräutern und Auszügen verarbeitet werden. Genau dieses Erlebnis wird in diesem Kurs geteilt, indem gemeinsam Seifen hergestellt werden. Dieser Kurs vermittelt die Praxis der Herstellung von Naturseife, das Verständnis für das Zusammenwirken von Ölen und Fetten sowie die Erstellung eines eigenen, individuellen Rezeptes - mit und ohne Seifenrechner. Ferner wird der Umgang mit verschiedenen Laugenflüssigkeiten, der Umgang mit Farben und Düften und die Techniken der Marmorierung erklärt. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Alle Zutaten und Rohstoffe sind im Kurs inbegriffen. Benötigte Arbeitsgeräte, Einmalhandschuhe und Schutzbrillen stehen zur Verfügung. Die fertigen Seifen können nach ca. sechs Wochen Ruhezeit bei der Dozentin geschnitten abgeholt werden. Bei Bedarf können die Seifen auch versendet werden. Die Teilnehmer erhalten schließlich ca. 10 Seifen (ca. 900 g) und ein ausführliches Handout mit getesteten Rezepten.

Es fallen zusätzlich ca. 30,00 EUR Materialkosten an, die direkt im Kurs bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

**Mitzubringen sind:** Materialkosten ca. 30,00 EUR

## E230

Dozent(en): Gertraud Fußeder, Kräuterkundlerin, Inhaberin einer Kräuterschule  
 Beginn: Mittwoch, 29.10.2025  
 1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 68,00 €

## E231

Dozent(en): Gertraud Fußeder, Kräuterkundlerin, Inhaberin einer Kräuterschule  
 Beginn: Mittwoch, 11.02.2026  
 1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 68,00 €

## E250

### Flechtwerke aus Weide

#### Runder & ovaler Korb

Dozent(en): Sebastian Mak, freiber. Flechtwerkgestalter und Korbflechter  
 Beginn: Samstag, 25.10.2025  
 2 Tage, 08:00 - 15:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 110,00 €

Samstag und Sonntag jeweils von 08:00 - 15:00 Uhr  
 Das Flechten, ein uraltes Handwerk, das auf der ganzen Welt ausgeübt wird, macht das Geflecht zu einem lebendigen Teil unserer Kultur und Geschichte. Faszinierend wirkt die Verbindung aus archaischen, meditativen Handgriffen und moderner Gestaltung mit ihren vielfältigen Möglichkeiten und Materialkombinationen.

Das Arbeiten mit Naturmaterialien erweckt in uns eine sinnliche Kreativität. Die Weide ermöglicht uns einen praktischen, spielerischen, und künstlerischen Umgang, der uns geradezu herausfordert und fördert. Unsere Hände lernen die Widerstände des Materials kennen, wir entdecken unsere eigenen Kräfte, beim Formen und Erschaffen der Flechtwerke.

Aus dieser kreativen Kraft zu schöpfen, fachkundige Unterstützung zu geben, und die Verbundenheit mit der Natur zu ermöglichen, ist dem Dozenten mit seinen Kursen ein Anliegen.

Die Kursteilnehmer flechten von Anfang an selbstständig, einen runden Korb mit Grifflöchern aus ungeschälter Weide. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei lernen sie die vier wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen: Fitze, 3er und 4er Kimm, Schicht (Zäunergeflecht), Zuschlag (Randabschluss). Korb Maße: Durchmesser ca. 35cm, Höhe ca. 40cm. Verwendbar als Kirschen-/Zwetschgenkorb, Handarbeitskorb, Spielzeugkorb, Tablett...

Die Kursteilnehmer können auch ersatzweise einen ovalen Korb flechten; mit Grifflöchern (Wäschekorb) oder Einkaufs-/Ernte-Korb (Henkelkorb) aus ungeschälter Weide. Korb Maße (ohne Henkel): Länge ca. 50 cm, Breite ca. 30 cm, Höhe ca. 25 cm.

Sie sind dann in der Lage selbstständig weiter zu arbeiten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte; z.B. Zäune, Paravents, Rankhilfen, Taschen etc. zu nutzen. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich.

Wer schon Flechterfahrungen hat, kann als Alternative zum Korb auch Objekte nach eigenen Ideen und Formvorstellungen flechten, z.B. Leuchtobjekte, Accessoires, Spiralzöpfe, Rasseln, Füllhörner, Rasseltechnik, Schalen, Kugeln, Windspiele, etc.

Das Flechtmaterial Weide steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z.B. Hartriegel, Waldrebe, u.a. kann gern mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren.

Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 6 Personen (min. 5 Pers.) begrenzt.

**Mitzubringen sind:** zzgl. ca. 35,00 EUR Materialkosten nach Verbrauch (sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen)

## E260

### Weihnachtliche Dekorationen mit Weiden

Dozent(en): Maria Steinhauser, Weidenkünstlerin

Beginn: Mittwoch, 26.11.2025

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 29,00 €

incl. Weiden in verschiedenen Größen.

Erleben Sie, wie entspannend und stressabbauend es ist mit Weiden zu arbeiten. Schöpfen Sie aus dieser kreativen Kraft und freuen Sie sich auf das, was unter Ihren Händen entsteht.

Zu Beginn des Kurses zeigt die leidenschaftliche Flechterin, wie Weiden verarbeitet werden. Weihnachtsdeko einmal anders: Flechten von Weidensternen in verschiedenen Größen und Formen zum Aufhängen oder am Stecken. Dekoriert mit Naturmaterial.

## E261

### Weidenflechten für Gartenobjekte

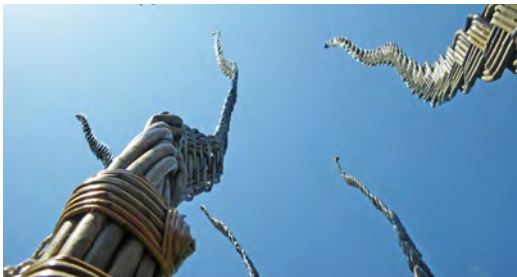
Dozent(en): Maria Steinhauser, Weidenkünstlerin

Beginn: Mittwoch, 11.02.2026

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 29,00 €



Incl. Weiden in verschiedenen Größen.

Die Kursleiterin bringt zur Ideenfindung zahlreiche Weidenflecht-Objekte mit, viele dekorative und nützliche Flechtwerke für Garten und Balkon. In diesem Kurs erleben die Teilnehmer, wie entspannend und stressabbauend es ist, mit Weiden zu arbeiten und schöpfen Energie aus dieser kreativen Kraft. Es werden Gartenobjekte, Rankgitter, Blumensäulen, Vogelhäuschen, Weidenkugeln, Windlichter und ähnliches geflochten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Nähen am Vormittag

### Nähen nach Herzenslust

In diesem Kurs darf jeder nähen, was er mag, egal ob Kindersachen oder für sich selbst.

Arbeitstempo bestimmen die Teilnehmer selbst, so dass die Freude am Nähen an erster Stelle steht.

Wer gerne in netter Gesellschaft und unter fachkundiger Anleitung nähen möchte, ist hier herzlich willkommen. Erwachsenen-Schnitte müssen selbst mitgebracht werden, Schnitte für Kindersachen können bei der Kursleiterin angefordert werden.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte nach der Anmeldung mit der Kursleiterin per E-Mail in Verbindung setzen und die Bedarfsliste für das Wunschanfangsprojekt anfordern: [schnittstelle-schmelzer@gmx.de](mailto:schnittstelle-schmelzer@gmx.de)

Nähmaschinen sind vorhanden, es dürfen aber auch gerne eigene mitgenommen werden.

**Mitzubringen sind:** Stoffschere, kleine Schere, Stecknadeln, passenden Nähfaden, Handmaß oder Maßband

## E300

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin

Beginn: Freitag, 19.09.2025

2 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 39,00 €

## E301

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin

Beginn: Freitag, 10.10.2025

3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 59,00 €

### E302

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin  
 Beginn: Freitag, 14.11.2025  
 3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 59,00 €

### E303

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin  
 Beginn: Freitag, 05.12.2025  
 3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 59,00 €

### E304

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin  
 Beginn: Freitag, 16.01.2026  
 3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 59,00 €

### E400

#### Arbeitskreis Fotostammtisch

Dozent(en): Josef Aigner, Leiter des Arbeitskreises Fotostammtisch  
 Beginn: Mittwoch, 17.09.2025  
 6 Termine, 19:30 - 22:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30

Termine: Mittwoch 17.09., 08.10., 12.11., 10.12., 14.01. und 11.02. - also jeder zweite Mittwoch im Monat.

Inhalte der Treffen:

- Bilder bearbeiten und archivieren
- Fotobuch erstellen
- Zeitrafferaufnahmen
- Videos bearbeiten (Titel erstellen, Schneiden und Nachvertonen der Videos)
- Umgang und Fotografieren mit Digitalkameras
- Erfahrungsaustausch

### E410

#### Digitalfotografie - Porträt

Dozent(en): Mathias Rausch  
 Beginn: Samstag, 25.10.2025  
 1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 72,00 €

Neben der Landschaftsfotografie mit seinen unterschiedlichen Facetten gehört die Porträtfotografie zu den wichtigsten Genres der Fotografie. Ziel der Porträtfotografie ist, einen Menschen möglichst positiv darzustellen oder eine bestimmte Stimmung wie Freude, Nachdenklichkeit, Geborgenheit oder Trauer wiederzugeben. Das richtige Licht ist hierbei ganz wesentlich. Die Umgebung und der Hintergrund können die Bildaussage unterstützen, diese aber auch negativ beeinflussen.

In diesem Kurs werden wir uns einen Tag lang mit dem Fotografieren von Menschen beschäftigen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in das Thema wird das Gelernte praktisch umgesetzt. Dazu steht ein Model zur Verfügung. Wir fotografieren uns aber auch gegenseitig, um als Fotograf die Rolle des Models kennenzulernen. Dieser Perspektivenwechsel soll helfen, Menschen vor der Kamera besser anleiten zu können. Beim Fotografieren verwenden wir natürliches Licht und Reflektoren.

Zum Abschluss des Kurses gehen wir die aufgenommenen Fotos durch und besprechen diese. Voraussetzung für den Kurs ist neben der eigenen Kamera, dass Sie bei dieser Blende, Belichtungszeit und ISO einstellen können.

**Mitzubringen sind:** Digitale Kamera

### E411

#### Einführung in die Digitalfotografie

Dozent(en): Mathias Rausch  
 Beginn: Samstag, 31.01.2026  
 2 Termine, 09:00 - 13:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 72,00 €

Sie haben zu Hause eine Kamera, nutzen diese aber nicht oder nur im Automatikmodus? Oder Sie fotografieren schon eine Weile, aber die Bilder werden nicht immer so, wie Sie es sich wünschen, Sie wissen aber nicht warum? Die gute Nachricht: Ihnen kann geholfen werden!

Im ersten Teil des Fotokurses wird der grundsätzliche Aufbau einer Fotokamera erläutert und es werden die Grundlagen der Fotografie vermittelt. Danach nehmen Sie Einstellungen ohne Verwendung der Automatik an Ihrer Kamera vor. Neben der Einstellung von Blende, Belichtungszeit und ISO schauen wir uns an, welche Methoden der Belichtungsmessung es gibt und wann welche die besten Ergebnisse liefert.

Im zweiten Teil des Kurses besprechen wir die Erfahrungen, die Sie nach dem ersten Teil mit Ihrer Kamera

gemacht haben. Danach widmen wir uns der Bildgestaltung, denn Bilder sollen nicht nur technisch gut sein, sondern sollen den Betrachter auch ansprechen. Wir lernen, welche Möglichkeiten der Bildgestaltung es gibt und wie wir diese mit der Kamera umsetzen können.

An beiden Kurstagen wird nicht nur die Theorie vermittelt, sondern durch praktische Übungen wird das Wissen erfahrbar gemacht. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine eigene digitale Kamera (Spiegelreflexkamera, Systemkamera, Bridgekamera oder eine Kompaktkamera), bei der die Einstellungen manuell vorgenommen werden können.

**Mitzubringen sind:** Digitale Kamera

### E500

#### Intuitives Zeichnen - Schnupperkurs

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 18.10.2025

2 Termine, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 26,00 €

Beim intuitiven Zeichnen werden die Teilnehmer mit Feder und Tusche arbeiten und so eine Kombination zweier Zeitungsbilder in ein neues Bild verwandeln. Diese Art des Zeichnens ist sehr individuell und bietet zugleich die Möglichkeit herauszufinden, wie vielfältig und facettenreich eine Feder in Linie und Schraffur sein kann.

Was man bei diesem Kurs vor allem mitbringen sollte sind Phantasie und die Lust auf eine völlig andere Art des Zeichnens. Feder, Tusche sowie Papier werden gegen eine kleine Nutzungsgebühr (direkt bei der Dozentin zu bezahlen) gestellt, wenn nicht vorhanden.

Für eine bessere Vorstellung werden zu Beginn des Kurses einige schon früher entstandene Bilder dieser Art betrachtet.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet.

### E501

#### Intuitives Zeichnen

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Montag, 10.11.2025

5 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 65,00 €

Beim intuitiven Zeichnen werden die Teilnehmer mit Feder und Tusche arbeiten und so eine Kombination

zweier Zeitungsbilder in ein neues Bild verwandeln. Diese Art des Zeichnens ist sehr individuell und bietet zugleich die Möglichkeit herauszufinden, wie vielfältig und facettenreich eine Feder in Linie und Schraffur sein kann.

Was man bei diesem Kurs vor allem mitbringen sollte sind Phantasie und die Lust auf eine völlig andere Art des Zeichnens. Feder, Tusche sowie Papier werden gegen eine kleine Nutzungsgebühr (direkt bei der Dozentin zu bezahlen) gestellt, wenn nicht vorhanden. Für eine bessere Vorstellung werden zu Beginn des Kurses einige schon früher entstandene Bilder dieser Art betrachtet.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet.

### E510

#### Zeichnen lernen

Dozent(en): Josef Schubert

Beginn: Montag, 10.11.2025

5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

Oft hört man: „Ich kann nicht zeichnen!“ oder „Zum Zeichnen braucht man Talent!“. Mit diesen Vorurteilen will der Kurs aufräumen. Zeichnen lernen heißt nämlich sehen lernen. Und man ist erstaunt, wie schnell jemand auf einmal doch gelungene Zeichnungen zu Papier bringt. Der Kurs orientiert sich an Betty Edwards Buch „Garantiert zeichnen lernen“.

### E550

#### Kalligraphische Weihnachtsgrüße

Dozent(en): Andreas Philippi, Dozent für Kalligrafie

Beginn: Donnerstag, 04.12.2025

3 Termine, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 57,00 €

Grußkarten, Einladungen zu Weihnachtsfeiern, Weihnachtsmenükarten, Tischkärtchen - im Kurs gestalten die Teilnehmer Individuelles anlässlich des bevorstehenden Weihnachtsfestes.

Eingestiegen wird mit der klassischen Kalligrafie. Im Anschluss werden vom Dozenten weitere Möglichkeiten der Kalligrafie vorgestellt. Die Optionen und Techniken sind vielfältig.

Es fallen zusätzlich Kosten für Schreibmaterialien in Höhe von ca. 9,00 Euro an, die im Kurs direkt bar bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

**Mitzubringen sind:** Materialkosten ca. 9,00 EUR

## E551 Kalligraphie - die schönste Art zu Schreiben

### Für Fortgeschrittene

Dozent(en): Andreas Philippi, Dozent für Kalligrafie  
Beginn: Donnerstag, 26.02.2026  
3 Termine, 18:30 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 57,00 €

Kalligraphie kann in vielfacher Hinsicht therapeutisch wirksam sein, sie fördert Koordination und inneres Gewahrsein. Kalligraphie ist gerade sehr beliebt, denn man kann diese Schriftart in vielen Bereichen zur Verschönerung einsetzen. Erlernen Sie die Grundtechniken der Kalligrafie und nutzen Sie diese für Menükarten in der Festtagsplanung, für die Gestaltung von Grußkarten, Türschildern, Urkunden oder im Einsatz des eigenen Hobbys. Dieser Schreibstil bietet unendliche Möglichkeiten. Dabei werden die Teilnehmer dort abgeholt, wo sie in ihrem Können stehen. Jeder kann eigene Ideen und Wünsche mitbringen und erhält hier Unterstützung der Kursleitung. Dieser Kurs ist für Interessierte jeden Alters geeignet, vom Schüler bis zum Senior.

Es fallen zusätzlich Kosten für Schreibmaterialien in Höhe von ca. 9,00 Euro an, die direkt bar bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

**Mitzubringen sind:** ca. 9,00 EUR Materialkosten

Weitere Kalligraphie-Kurse können jederzeit flexibel geplant werden. Bitte sprechen Sie uns an!

## E600 Arbeitskreis Keramik

Beginn: Dienstag, 16.09.2025  
19 Termine, 19:00 - 21:00 Uhr  
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Die Töpfergemeinschaft trifft sich jeden Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr, außer in den Ferien, im vhs Nebengebäude.

Die Arbeit mit dem Naturprodukt Ton entspannt und fördert den aktiven Stressabbau. Das Arbeiten in der Arbeitsgemeinschaft findet in lockerer Atmosphäre statt. Jeder kann selbständig arbeiten und bei Bedarf

gibt es gegenseitige Hilfestellung. Wer will, kann auch seine zu Hause gefertigten Sachen mitbringen und anschließend seine gebrannten Gegenstände im Arbeitskreis glasieren. Jeder kommt und geht wann er will. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Fundierte Vorkenntnisse in der Arbeit mit Ton sind Voraussetzung für die Teilnahme am Arbeitskreis.

Materialkosten Ton (je 10 kg: 25,00 EUR) sind nach Verbrauch vor Ort zu bezahlen.

## Töpfer-Kurs für Jugendliche und Erwachsene

### Ab 15 Jahre

Wenn Sie kreativ sein möchten und gerne mit netten Leuten zusammenarbeiten, sind Sie in unserem Keramikurs herzlich willkommen. Lernen Sie das Töpfern von Grund auf oder vertiefen Sie vorhandene Kenntnisse. Der Werkstoff Ton ist ein Material, das vielfältige Möglichkeiten des kreativen Gestaltens bietet. Anfänger erlernen in diesem Kurs die verschiedenen Grundtechniken des keramischen Gestaltens. Mit verschiedenen Techniken formen Sie fantasievolle Dekorationen, passend zur Jahreszeit. Fortgeschrittene können in diesem Kurs frei, aber unter fachlicher Anleitung, ihre eigenen Ideen umsetzen.

In diesem Kurs werden die Werkstücke am Ende von Ihnen farblich engobiert (= der ungebrannte Ton wird farblich gestaltet) und nach dem 1. Brand von der Kursleiterin transparent glasiert.

Bitte bedenken Sie, dass es drei bis vier Wochen dauern kann, bis das Werkstück fertig ist. Alle notwendigen Arbeitsgeräte und -materialien stehen in der Werkstatt zur Verfügung.

Die Kosten für Ton, Glasieren und Brennen der Kunstwerke werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

**Mitzubringen sind:** Schürze und Getränk



Auch auf Facebook:  
[www.facebook.com/  
vhsvilsbiburg](https://www.facebook.com/vhsvilsbiburg)

### E601

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin  
 Beginn: Freitag, 26.09.2025  
 1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 21,00 €



### E602

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin  
 Beginn: Freitag, 17.10.2025  
 1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 21,00 €

### E603

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin  
 Beginn: Freitag, 21.11.2025  
 1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 21,00 €



### E604

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin  
 Beginn: Freitag, 16.01.2026  
 1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 21,00 €

### E605

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin  
 Beginn: Freitag, 13.02.2026  
 1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 21,00 €

### Werde zum eigenen Schminkprofi

Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie sich richtig schminken. Unter Anleitung einer ausgebildeten Visagistin zaubern Sie sich ein typgerechtes, dezentes Tages-Make-Up. Anschließend verwandeln Sie das Tages-Make-Up in ein atemberaubendes Abend-Make-Up. Bitte kommen Sie ungeschminkt!  
 Mindestalter: 18 Jahre  
**Mitzubringen sind:** Getränk, Schreibzeug

### E700

Dozent(en): Karin Winterer, Visagistin, Make-Up Stylistin  
 Beginn: Samstag, 15.11.2025  
 1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 37,00 €

### E702

Dozent(en): Karin Winterer, Visagistin, Make-Up Stylistin  
 Beginn: Samstag, 07.02.2026  
 1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 37,00 €

Die Volkshochschule stellt Ihnen gerne

## Geschenk-Gutscheine

aus.

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem gebuchten Entspannungs- oder Kreativkurs bzw. einem Wertgutschein zum Selbstaussuchen.

Nähere Informationen im vhs-Büro  
 Tel. 08741 – 2503





### Unsere Dozenten



Judith  
Eichhorn



Silke  
Girnghuber



Stefanie  
Huber



Severine  
Hagn



Silke  
Hofstetter



Emilia  
Irnleitner



Tanja  
Nothaft



Nicole  
Reithmaier



Katrin  
Rosenberg



Josef  
Schubert



Maria  
Stettner



Marcel  
Scheuer



Stefanie  
Schmelzer

### J050 Glutenfreies Plätzchenbacken für Kinder

#### Ab 7 Jahre

Dozent(en): Nicole Reithmaier, Mitglied der Zöliakiegruppe

Beginn: Sonntag, 30.11.2025

1 Nachmittag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche, 001

Gebühr: 10,00 €

Plätzchenbacken der Zöliakiegruppe Landshut. Der Kurs ist für Zöliakiebetroffene, Angehörige oder Interessenten gedacht. Wir backen nachmittags Plätzchen, was die Öfen hergeben und lassen uns dabei Kinderpunsch schmecken. Alle Rezepte sind 100 % glutenfrei und schmecken sehr lecker.

Weitere Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben, wir versuchen dies zu berücksichtigen. Alle gebackenen Köstlichkeiten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt.

(Unkostenbeitrag für die Lebensmittel ist bei der Kursleiterin zu bezahlen, ca. 10,00 Euro)

Rezeptemappe wird per Mail versendet.

**Mitzubringen sind:** Schürze, Box für Gebackenes, Unkostenbeitrag

### Eltern-Kind-Töpfern Für Kinder ab 3 Jahre

In diesem Kurs töpfern Mutter oder Vater unter professioneller Anleitung der Dozentin gemeinsam mit dem Kind. Die Bezugsperson unterstützt das Kind bei der Umsetzung seiner Ideen. Der Kurs bietet damit Raum

für ein gemeinsames Hobby und die Möglichkeit miteinander etwas zu schaffen und Zeit miteinander zu verbringen.

Gestalten Sie, wozu Sie Lust haben - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kneten, Klopfen, Formen und Modellieren sind Aktivitäten, die entspannen und Spaß machen. Die Beziehung zwischen den Eltern und dem Kind wird nachhaltig gefördert. Die Verwirklichung der eigenen Idee, die Fantasie und das gemeinsame Arbeiten stehen dabei im Vordergrund. Anschließend können Sie Ihr Werk mit Engobe-Farben bemalen. Eltern, die selbst töpfen möchten, sind im Kurs für Erwachsene herzlich willkommen.

Die Kursgebühren gelten pro Kind. Die Tonkosten werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

**Mitzubringen sind:** Schürze und Getränk

### J100

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Sonntag, 28.09.2025

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

### J101

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Sonntag, 19.10.2025

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

### J102

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Sonntag, 23.11.2025

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

### J103

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Sonntag, 18.01.2026

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

### J104

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Sonntag, 15.02.2026

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

### Keramisches Gestalten

#### Für Kinder ab 6 Jahren

Du bist gespannt, was alles mit Ton möglich ist? Finde es heraus mittels verschiedener Techniken, welche Du in diesem Kurs erlernen kannst. Egal ob Insektenhotels, Zaunfiguren oder verschiedene Gefäße - vieles ist möglich!

Ich unterstütze Dich bei Deinen kreativen und fantasievollen Ideen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die Kunstwerke mittels verschiedener Engobe-Farben bunt zu gestalten.

Es ist nicht nur eine spaßige Freizeitbeschäftigung, an der die Kleinen ihre Freude haben werden, Töpfen fördert auch die Kreativität und die Feinmotorik. Gleichzeitig stärkt das Kneten und Formen auch die Handmuskulatur, die spätestens beim Schuleintritt für die Schreibübungen hilfreich sein wird.

Die Tonkosten werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

**Mitzubringen sind:** Schürze und Getränk

### J120

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Samstag, 27.09.2025

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

### J121

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Samstag, 18.10.2025

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

### J122

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin  
 Beginn: Samstag, 22.11.2025  
 1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 19,00 €

### J123

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin  
 Beginn: Samstag, 17.01.2026  
 1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 19,00 €

### J124

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin  
 Beginn: Samstag, 14.02.2026  
 1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 19,00 €

## Mal- und Zeichenschule

### Für Kinder ab 10 Jahre

Du möchtest gerne Zeichnen und Malen lernen? Das kannst du in diesem Kurs. Zeichnen ist vielfältig und für jeden erlernbar. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Zeichnen von Grund auf zu lernen. Es geht um die Grundlagen der Gestaltung, Perspektive, Proportionen, Bildaufbau und den Umgang mit Linien und Flächen. Die Dozentin zeigt Kniffe und Tipps und steht mit Ihrer Erfahrung beim Erschaffen und Ausprobieren zur Seite.

Zusammen werden verschiedene Techniken ausprobiert und hoffentlich findest Du Deinen ganz eigenen Stil beim Zeichnen. Es darf bunt, wild und kreativ werden.  
**Mitzubringen sind:** Zeichenpapier und Stifte, Kleidung, die bunt werden darf, Getränk

### J200



Dozent(en): Emilia Irnleitner  
 Beginn: Samstag, 22.11.2025  
 4 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 32,00 €

### J201

Dozent(en): Emilia Irnleitner  
 Beginn: Samstag, 24.01.2026  
 4 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 32,00 €

### J301

## Kinderfilzkurs - Apfelhäuschen

### Für Kinder ab 7 Jahren

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin  
 Beginn: Samstag, 13.09.2025  
 1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 15,00 €



Aus weicher, bunter Wolle, warmen Wasser und duftender Seife, kann auch Dein Apfelhäuschen entstehen. Allein der warme Seifenschaum an Deinen Händen und die schönen bunten Farben der Filzwolle, bringen jede Menge Spaß und gute Laune.



Auch auf Facebook:  
[www.facebook.com/vhsvilsbiburg](https://www.facebook.com/vhsvilsbiburg)

In diesem Kurs, unter der Anleitung und Unterstützung der Dozentin, kannst Du Dir ein Apfelhäuschen passend zum Erntedankfest filzen.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 10,00 EUR an, die direkt bei der Dozentin zu zahlen sind.

**Mitzubringen sind:** 10,00 EUR Materialgeld, 1 kleines Handtuch und ein Getränk, kleine Tüte für die fertigen Kunstwerke

### J302

#### Kinderfilzkurs - Die verfilzte Christbaumkugel

##### Für Kinder ab 7 Jahren

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin

Beginn: Samstag, 25.10.2025

1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 15,00 €

Mit einer Styroporkugel, Filznadel und weicher, bunter Filzwolle, kann auch Dein Weihnachtsbaum verziert werden.

In diesem Kurs lernst und vertiefst Du den Umgang mit der Filznadel und kannst Dich kreativ ausleben - Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Unter der Anleitung und Unterstützung der Dozentin, wird Dir geholfen, Deinen Weihnachtsbaum zu verzaubern!

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 10,00 EUR an, die direkt bei der Dozentin zu zahlen sind.

**Mitzubringen sind:** 10,00 EUR Materialgeld, ein Getränk und eine kleine Tüte für die fertigen Kunstwerke

### J303

#### Kinderfilzkurs - Tierische Filzbrosche

##### Für Kinder ab 7 Jahren

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin

Beginn: Samstag, 07.02.2026

1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 15,00 €

Mit Hilfe einer Ausstechform, einer Filznadel und viel bunter Filzwolle, kann auch Deine Filzbrosche für Deinen Pulli oder Deine Jacke entstehen!

In diesem Kurs, kannst Du dich kreativ ausleben und aus unterschiedlichen Motiven Dein Lieblingsstück filzen. Unter der Anleitung und Unterstützung der Do-

zentin, werden wunderbare Kunstwerke gezaubert! Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 10,00 EUR an, die direkt bei der Dozentin zu zahlen sind.

**Mitzubringen sind:** 10,00 EUR Materialgeld, ein Getränk, ein bisschen Geduld und viel Spaß

#### Kinder basteln für Weihnachten

##### Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

In der Vorweihnachtszeit wollen wir mit verschiedenen Bastelaktivitäten Dekorationen für das Wohnzimmer oder auch Geschenke für unsere Liebsten gestalten. Ob Fensterbilder, bunte Sterne, Weihnachtsbaumschmuck und viele andere schöne Dinge - durch die bunte Vielfalt ist für jeden etwas dabei. Auch ältere Kinder können komplexere Werke gestalten.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

**Mitzubringen sind:** 5,00 EUR Materialgeld, Schürze/ Kittel oder Kleidung, die bunt werden darf



### J341

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 13.12.2025

1 Termin, 14:00 - 15:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 10,00 €

### J342

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 13.12.2025

1 Termin, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 10,00 €

### J343 Die Vielfalt der Bügelperlen

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik  
Beginn: Samstag, 22.11.2025  
1 Termin, 14:00 - 15:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

Jeder kennt sie - die Bügelperlen. In diesem Kurs wollen wir nicht nur die Bilder auf die Stiftplatten legen und bügeln, sondern komplexere dreidimensionale Tiere und Blumen, Schmuck oder größere Bilder gestalten.

Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind. **Mitzubringen sind:** Materialkosten 5,00 EUR, wenn vorhanden: durchsichtige, quadratische Steckplatten, die man zusammenfügen kann.

### J345 Steine bemalen - Basteln für Kinder

Für Kinder von 7 bis 12 Jahre

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik  
Beginn: Samstag, 24.01.2026  
1 Termin, 16:00 - 17:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

Wir bringen etwas Farbe in den Garten oder als Dekoration ins Wohnzimmer. Bei diesem Kurs kannst Du aus Beton gegossene oder auch in der Natur gesammelte Steine nach Herzenslust gestalten. Wir arbeiten mit Acrylfarben und Stiften, nutzen die Technik des Diamond Painting und tauchen ein in das Dot Painting. Deinen Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Ob Du mit Mustern, Ornamenten oder vielleicht auch mit Schablonen und Stempeln arbeitest, entscheidest Du selbst.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind. **Mitzubringen sind:** Materialkosten 5,00 EUR, kleine Kiste zum Verstauen der Kunstwerke, Schürze/Kittel bzw. Kleidung, die bunt werden darf

### J346 Halloween - Basteln für Kinder

Für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik  
Beginn: Samstag, 25.10.2025  
1 Termin, 14:00 - 15:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

Tauche ein in die bunte Welt des Bastelns! Wir basteln viele verschiedene, schaurige Dinge rund um Halloween. Egal, ob Fensterbilder, Windlichter oder andere spannende Projekte - es kommt beim Basteln nicht auf die richtige Technik an, sondern auf Spaß und Kreativität. Bei diesem Kurs ist für jedes Kind etwas Lustiges dabei.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind. **Mitzubringen sind:** Materialkosten 5,00 EUR, Schuhkarton, Schürze/Kittel oder Kleidung, die bunt werden darf

### J347 Diamond Painting mit verschiedenen Facetten

Für Kinder von 8 bis 14 Jahre

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik  
Beginn: Samstag, 28.02.2026  
1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 14,00 €

Du liebst es, wenn es glitzert und funkelt? Du kannst Dich auch mit kleinen Steinchen, ob eckig oder rund, metallic, glitzer oder matt beschäftigen? Dann bist Du hier genau richtig, wir painten nach Herzenslust die verschiedensten Dinge. Ob Untersetzer, Schmuckkästchen oder vielleicht sogar Dein eigenes gemaltes Bild.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind. **Mitzubringen sind:** Materialkosten 5,00 EUR und das, was ihr zum Funkeln bringen wollt.



Auch auf Facebook: [www.facebook.com/vhsvilsbiburg](https://www.facebook.com/vhsvilsbiburg)

### J360 Nähkurs für Kinder und Teenies - Federmäppchen

#### Ab 8 Jahren

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin  
 Beginn: Samstag, 27.09.2025  
 1 Termin, 09:30 - 12:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 19,00 €

In diesem Kurs kannst Du unter fachkundiger Anleitung ein Federmäppchen nähen.

Dieser Nähkurs ist auch für Anfänger geeignet.

Nähmaschinen sind vorhanden, es dürfen aber auch gerne eigene mitgebracht werden.

**Mitzubringen sind:** zwei verschiedene Stoffe: Baumwolle und/oder Baumwolle beschichtet je 40 x 40 cm, farblich passender nicht teilbarer Reißverschluss 30 cm, Stoffschere, Stecknadeln, passenden Nähfaden, Handmaß oder Maßband

### J361 Nähkurs für Kinder und Teenies - Nikolausstiefel

#### Ab 8 Jahren

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin  
 Beginn: Samstag, 29.11.2025  
 1 Termin, 09:30 - 12:30 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 22,00 €

Wir nähen einen weihnachtlichen Nikolausstiefel zum Befüllen und zum Aufhängen.

Dieser Nähkurs ist auch für Anfänger geeignet. Es fallen zusätzlich EUR 4,00 Materialkosten an, die direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen sind.

Nähmaschinen sind vorhanden, es dürfen aber auch gerne eigene mitgebracht werden.

**Mitzubringen sind:** Materialkosten EUR 4,00, Stoffschere, Stecknadeln, weißer Nähfaden, Handmaß oder Maßband

### J380 Strickkurs für Kinder - Schal

#### Für Kinder von 7 bis 10 Jahre

Dozent(en): Tanja Nothaft  
 Beginn: Freitag, 10.10.2025  
 6 Termine, 16:15 - 17:00 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 36,00 €

Handarbeiten macht Spaß und ist viel einfacher als Du denkst! Stricken ist ein wunderbares Hobby und leicht zu erlernen. Das Arbeiten mit Nadel und Faden bringt Dein Gehirn auf Trab und Du kannst Dich kreativ ausleben. In diesem Kurs lernen Kinder im Nu die Basics, Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen und vieles mehr. Um die erlernten Fähigkeiten dann zu festigen, wird als erstes Projekt ein Schal gestrickt.

**Mitzubringen sind:** Wollreste (am besten dicke Wolle), passende große Nadeln (wenn möglich aus Holz), Schere, Vernähnaedel, ein Getränk

### Yoga für Kinder

#### Für Kinder ab 6 Jahre

Yoga bietet Schulkindern einen idealen Ausgleich zu Stress, Bewegungsmangel und Kopflastigkeit, was im Schulalltag des Öfteren auftritt. Im Vordergrund steht der spielerische und spaßige Zugang zum Yoga.

In den Kinderyoga Stunden reisen wir gemeinsam in verschiedene Themenwelten und erleben diese mit vielen Bewegungs- und Entspannungsübungen, Yoga-Spielen, Atemübungen und Fantasiereisen. Kinderyoga bietet den perfekten Ausgleich zum oft vollgepackten und leistungsorientierten Alltag der Kinder, denn durch Yoga kann man lernen, besser mit Belastungssituationen umzugehen. Auch bei Prüfungsvorbereitungen kann Yoga helfen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, den Stress zu verringern und ruhiger zu werden. Die einfachen, aber wirkungsvollen Yogaübungen für Kinder führen also neben einer guten Körperhaltung zu vielen positiven Effekten.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. Kissen und Decke und ein Getränk

### J420

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin  
 Beginn: Montag, 10.11.2025  
 4 Termine, 15:45 - 16:45 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 32,00 €

### J421

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin  
 Beginn: Montag, 12.01.2026  
 3 Termine, 15:45 - 16:45 Uhr  
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 24,00 €

## Familienyoga

### Yoga genießen mit der ganzen Familie

Familienyoga verbindet und es macht richtig Spaß, gemeinsam die Yoga-Welt zu entdecken. Kinder und Erwachsene lernen dabei, Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln.

Neben Beweglichkeit wird die Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessert. Das gemeinsame Üben beeinflusst die Eltern-Kind Beziehung positiv und stärkt diese. Die Stunde orientiert sich an den Bedürfnissen der Kinder und wird entsprechend spielerisch gestaltet. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

Die Kursgebühr gilt für 1 Erwachsenen plus 1 Kind. Auf Anfrage kann auch mit mehreren Kindern teilgenommen werden, jedes weitere Kind 7,00 EUR.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. Kissen und Decke und ein Getränk

## J430

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

Beginn: Freitag, 17.10.2025

1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 14,00 €

## J432

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

Beginn: Freitag, 12.12.2025

1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 14,00 €

## J433

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

Beginn: Freitag, 30.01.2026

1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 14,00 €

## J480

### Schauspiel- und Theaterkurs

#### Für Kinder ab 10 Jahre

Dozent(en): Theater „Bühne links der Bina“ Severine Hagn

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

10 Termine, 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 62,00 €

Willst Du in verschiedene Rollen schlüpfen, Geschichten lebendig machen und dabei jede Menge Spaß haben? In diesem Schauspiel- und Theaterkurs kannst Du genau das erleben! Durch Spiele und Übungen lernst Du Dich auszuprobieren und wie Du Deine Phantasie auf die Bühne bringst - und das alles mit ganz viel Freude!

Ganz nebenbei lernst du

- Mut und Selbstvertrauen
- Spaß am Nachahmen, am Ausprobieren und Experimentieren
- Individuelle Ausdrucksmöglichkeiten in den Bereichen Bewegung, Mimik, Gestik und Sprache
- Soziale Fähigkeiten
- Dich besser auszudrücken
- Toleranz und Teamfähigkeit

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - jeder ist herzlich willkommen. Mach mit und entdecke den Schauspieler in Dir! Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

Der Kurs ist inklusiv, alle Menschen sind willkommen.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung und etwas zu Trinken

## Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

#### Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Der Alltag stellt unsere Kinder vor große Herausforderungen. Sticheleien unter Freunden, Konflikte mit Klassenkameraden oder gar Bedrohungen durch andere Kinder. Während sich manche Kinder ganz selbstverständlich behaupten, fällt anderen dies oft schwer. Wäre es nicht toll, wenn wir unseren Kindern Fähigkeiten mitgeben könnten, diese Situationen eigenverantwortlich und souverän zu meistern? Quasi Superhelden ihres Lebens werden?

In diesem Kurs lernen Ihre Kinder unter anderem folgende Strategien:

- Umgang mit Beleidigungen und Provokationen
- Umgang mit Angst und Unsicherheit
- Konflikte selbstständig und gewaltfrei lösen
- Richtiges Verhalten bei Gewaltandrohungen
- Richtige Hilfe holen in ernstesten Situationen

Diese Inhalte werden den Kindern mit viel Spaß und Leichtigkeit vermittelt.

Durch verschiedene Techniken wie Schauspiel, Rollenspiele, Einzelübungen und Partnerübungen in Kombination mit Bewegung und Entspannung wird es bestimmt nicht langweilig.

### J500

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

Beginn: Montag, 13.10.2025

2 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 49,00 €

### J501

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

Beginn: Montag, 08.12.2025

2 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 49,00 €

### J510

#### Selbstbehauptungs- und Resilienztraining - Aufbaukurs

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

Beginn: Montag, 02.02.2026

2 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 49,00 €

Ihr Kind hat bereits am Grundkurs teilgenommen und möchte das Gelernte festigen und vertiefen und dazu neue Kenntnisse erlangen? Dann ist dieser Aufbaukurs genau das Richtige!

Wir werden die Inhalte des Grundkurses auffrischen und mit einigen Übungen wieder präsent machen. Darüber hinaus lernt Ihr Kind neue Strategien für un-

terschiedlichste Alltagssituationen kennen. Das Selbstvertrauen und die Resilienz Ihres Kindes wird so weiter gefördert. Die Themen werden gewohnt spielerisch und mit Spaß vermittelt.

**Mitzubringen sind:** Federmäppchen

### J590

#### Stärke zeigen: Selbstvertrauen für Mädchen in der Pubertät

Für Mädchen von 12 bis 14 Jahren

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach

Beginn: Samstag, 07.02.2026

1 Termin, 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 31,00 €

In diesem Workshop möchten wir Dir einen sicheren Raum bieten, in dem Du Dich selbst besser kennenlernen und stärken kannst. Gerade in den sogenannten „Pubertätsjahren“ kann es manchmal schwierig sein, sich in Alltagssituationen, in der Schule oder auf Social Media bzw. generell im Alltag zurechtzufinden. Der Druck durch Vergleiche, Bewertungen von außen und eigene Erwartungen kann das Selbstvertrauen bzw. Selbstwertgefühl beeinträchtigen und dazu führen, dass Du Dich zurückziehst, deine Meinung nicht mehr offen aussprichst oder Dich unwohl fühlst.

Unser Ziel ist es, Dir Werkzeuge vorzustellen, die Dir helfen können, selbstbewusster aufzutreten, Deine eigenen Erfolge zu realisieren und versteckte Glaubenssätze sowie Blockaden zu verstehen.

Wir lernen Beispiele kennen, wie Blickwinkel verändert werden können, Vergleiche und Bewertungen in den Hintergrund rücken und in stressigen Situationen ein klarer Kopf bewahrt werden kann.

Der Workshop bietet eine vertrauliche Umgebung, in der Du Dich selbst reflektieren kannst, ohne bewertet zu werden. Mit Entspannungsübungen lernst Du außerdem, in herausfordernden Momenten ruhig zu bleiben und Deine innere Balance zu finden.

Wir freuen uns auf eine spannende und stärkende Zeit mit Dir!

Der Workshop ist und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Therapiesitzung, sondern stellt eine Beratung sowie Unterstützung zum eigenverantwortlichen Umgang mit dem Thema dar.

**Mitzubringen sind:** Gymnastikmatte, Decke, Getränk

### **J700** **Arbeitskreis Schach für Jugendliche**

Dozent(en): Josef Schubert, Vorsitzender des Schachklubs Landshut

Beginn: Mittwoch, 17.09.2025

19 Termine, 16:00 - 17:15 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Einmal wöchentlich treffen sich interessierte, jugendliche Schachspieler.

Schach wurde im letzten Jahrzehnt auf der ganzen Welt immer beliebter. Schach hilft Kindern, die Konsequenzen ihrer Handlungen zu erkennen. Die Kinder müssen dabei aber nicht zu großartigen Schachspielern werden oder hohe Ratings erzielen. Viel wichtiger ist es, dass die Kinder erkennen, dass all ihre Entscheidungen sowohl gute als auch schlechte Folgen haben. Die Konzentrationsfähigkeit, die man sich im Schach aneignet, ist im ganzen Leben nützlich. Bei Hausaufgaben genauso, wie später im Berufsleben. Schach fördert die Kreativität. Auf ganz persönliche Art kann man seiner Kreativität mittels verschiedener Züge, Pläne und Taktiken auf dem Schachbrett freien Lauf lassen.

### **J851** **MINT Werkstatt - Firma Dräxlmaier**

#### **Für Kinder von 10 bis 14 Jahren**

Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 27.09.2025

1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula

Zusammenarbeit mit der Firma Dräxlmaier

Rückfragen gerne an: [mint-beauftragte@vilsbiburg.de](mailto:mint-beauftragte@vilsbiburg.de)

### **J852** **MINT Werkstatt - Schreinerei Baier**

#### **Für Kinder von 10 bis 14 Jahren**

Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 25.10.2025

1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula

Zusammenarbeit mit der Firma Schreinerei Baier

Rückfragen gerne an: [mint-beauftragte@vilsbiburg.de](mailto:mint-beauftragte@vilsbiburg.de)

### **J854** **MINT Werkstatt - Firma Dräxlmaier**

#### **Für Kinder von 10 bis 14 Jahren**

Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 22.11.2025

1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula

Zusammenarbeit mit der Firma Dräxlmaier

Rückfragen gerne an: [mint-beauftragte@vilsbiburg.de](mailto:mint-beauftragte@vilsbiburg.de)

### **MINT Werkstatt**

#### **Für Kinder von 10 bis 14 Jahren**

Zusammenarbeit mit einer Firma aus dem Umkreis.

Rückfragen gerne an: [mint-beauftragte@vilsbiburg.de](mailto:mint-beauftragte@vilsbiburg.de)

### **J855**

Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 24.01.2026

1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula

### **J856**

Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 21.02.2026

1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula

Online-Lateinkurse auf Anfrage möglich.  
Bitte sprechen Sie uns gerne an.



**Sie finden uns jetzt auch  
auf Facebook:**

**[www.facebook.com/vhsvilsbiburg](https://www.facebook.com/vhsvilsbiburg)**

Unsere Dozenten



Andrea Gladis



Brigitte Otte



Manuela Wackerbauer

W005

Vortrag: Testament verfassen - aber richtig!

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin  
 Beginn: Dienstag, 16.09.2025  
 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 12,00 €

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, was für das rechtswirksame Verfassen eines Testaments erforderlich ist. Die zu beachtenden gesetzlichen Formvorschriften werden genauso besprochen wie ein geschicktes Formulieren des Testamentinhalts. Es wird auch auf Fallstricke beim Verfassen hingewiesen und es gibt konkrete Tipps.

W006

Vortrag: Haftung für die Pflegekosten

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin  
 Beginn: Dienstag, 18.11.2025  
 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 12,00 €

„Eltern übertragen Haus oder Hof und werden Pflegefall - müssen die Kinder bezahlen?“

Der Sozialhilfeträger kann auf vorhandenes Vermögen eines Pflegebedürftigen zugreifen. Die Familie hat es in der Hand erspartes Vermögen durch entsprechende Übergabeverträge von landwirtschaftlichen Betrieben oder durch sinnvolle Übertragung von Häusern und Wohnungen ganz oder teilweise zu schützen. Entscheidend ist hier immer das vorsorgende, rechtzeitige und auch überlegte Handeln. Wenn der Pflegefall bereits entstanden ist, ist es oft zu spät.

W007

Vortrag: Haus- oder Hofübergabe - was ist hierbei wichtig?

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin  
 Beginn: Freitag, 23.01.2026  
 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 12,00 €

Im Vortrag werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten für Übergabeverträge aufgezeigt. Es wird auch auf wichtige Besonderheiten bei der landwirtschaftlichen Hofübergabe eingegangen.

Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

- Wie kann sich der Abgeber ausreichend wirtschaftlich absichern?
- Welche Sicherungen gegen unerwartete Ereignisse können in den Vertrag eingebaut werden?
- Welche Gegenleistungen oder Versorgungsleistungen (z.B. Austrag, Warte und Pflege) sind sinnvoll?
- Was sollte im Hinblick auf die Geschwister des Übernehmers geregelt werden? Welche weiteren Gesichtspunkte sollten bei einer Übergabe keinesfalls vernachlässigt werden?
- Was ist bei belasteten Immobilien (z.B. Kreditverbindlichkeiten) zu beachten? Können durch die Übergabe steuerliche Vorteile erreicht werden?

Der Vortrag ist leicht verständlich und setzt keine Rechtskenntnisse voraus.

Vortrag: Vorsorgeverfügungen Vollmacht - Patientenverfügung - Betreuungsverfügung

In Zeiten, in denen man gesund und im Vollbesitz seiner geistigen und körperlichen Kräfte ist, machen

sich die wenigsten Menschen Gedanken darüber, was passieren sollte, wenn sie nach einem Unfall, nach einer schweren Krankheit oder aus Altersgründen nicht mehr für sich selbst sorgen und ihr Leben nicht mehr selbstbestimmt führen können.

Tritt der Fall ein, dass ein Betroffener seine Angelegenheiten wegen geistiger Einschränkungen ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln kann, muss ihm das Gericht einen Betreuer zur Seite stellen. Will man vermeiden, dass ein möglicherweise fremder Betreuer über das weitere Leben bestimmt, sollte man schon frühzeitig, solange man selbst noch die volle eigene Entscheidungsfreiheit hat, Vorsorge treffen.

Diesem Themenkomplex widmet sich der angebotene Vortrag.

#### W008

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt  
Beginn: Montag, 22.09.2025  
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 9,00 €

#### W009

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt  
Beginn: Montag, 26.01.2026  
1 Abend, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 9,00 €

#### W014

##### Vortrag: Grundzüge des Erbrechts

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt  
Beginn: Montag, 03.11.2025  
1 Abend, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 9,00 €

Nach neuesten Untersuchungen soll sich das gesamte Geld- bzw. das geldwerte Privatvermögen in Deutschland in den letzten 20 Jahren mindestens verdoppelt haben. Diese Vermögenswerte werden früher oder später von den jeweiligen Besitzern vererbt oder anderweitig übertragen. Man schätzt, dass pro Jahr in Deutschland Vermögenswerte in Höhe von insgesamt ca. 250 Milliarden Euro auf Erben und Nachkommen übergehen.

Die gesetzlichen Rahmenbedingungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie regeln zu welchem Zeitpunkt, auf welche Art und Weise und vor allem an wen diese

Werte vererbt oder übertragen werden können. Die erbrechtlichen Regelungen nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) sind zwar detailliert, für den Laien aber oft schwer durchschaubar.

Mit dem angebotenen Vortrag soll ein Überblick zur gesetzlichen Erbfolge, zu letztwilligen Verfügungen wie Testament und Erbvertrag und zu lebzeitigen Überlassungen gegeben werden.

#### Chronische Harnwegsinfektionen – was steckt dahinter und was kann helfen?

Wiederkehrende Harnwegsinfektionen betreffen viele Menschen und beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. In dem Vortrag betrachten wir die häufigsten Ursachen und wie sie durch einen ganzheitlichen Ansatz gelindert oder sogar verhindert werden können. Neben dem Einfluss des Mikrobioms und der Ernährung werden sowohl kurzfristige Abhilfen als auch längerfristige Maßnahmen vorgestellt, welche ebenfalls lindernd und unterstützend wirken können.

**Mitzubringen sind:** Schreibsachen

#### W016

Dozent(en): Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin  
Beginn: Montag, 09.02.2026  
1 Abend, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

#### W017

Dozent(en): Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin  
Beginn: Samstag, 28.02.2026  
1 Abend, 09:30 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

#### W400

##### Achtsamkeit für Eltern: Mehr Gelassenheit im Familienalltag

Dozent(en): Andrea Gladis  
Beginn: Donnerstag, 16.10.2025  
1 Termin, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 12,00 €

Wie kann es Eltern gelingen, inmitten von Alltagstribel, Erziehungsfragen und emotionalen Herausforderungen ruhig und präsent zu bleiben? Dieser 90-minütige Impulsvortrag gibt praxisnahe Einblicke in die

Kraft der Achtsamkeit als wertvolle Ressource im Familienleben. Anhand konkreter Beispiele und kleiner Übungen erfahren Eltern, wie sie durch achtsames Handeln und Denken mehr innere Ruhe, Klarheit und Verbundenheit mit ihren Kindern erleben können.

Inhalte des Vortrags:

- Was ist Achtsamkeit – und warum ist sie gerade für Eltern so hilfreich?
- Typische Stressmuster im Familienalltag erkennen und bewusst unterbrechen
- Einfache Achtsamkeitsübungen für herausfordernde Momente
- Wege zur Selbstfürsorge: Wie Eltern gut für sich sorgen können, um für andere da zu sein
- Wie achtsame Kommunikation das Familienklima nachhaltig verbessert

Ziel des Vortrags:

Eltern erhalten Impulse und praktische Anregungen, wie sie mit mehr Achtsamkeit und Selbstmitgefühl den täglichen Anforderungen begegnen können – für mehr Gelassenheit, emotionale Balance und ein liebevolleres Miteinander in der Familie.

Für wen geeignet:

Für Eltern, die im Alltag öfter das Gefühl haben, sich selbst zu verlieren – und neue Wege suchen, um mit sich und ihren Kindern achtsamer und kraftvoller in Verbindung zu bleiben.

#### W405

### Impulsvortrag: Innere Stärke in unsicheren Zeiten - Einführung in Resilienz

Dozent(en): Andrea Gladis

Beginn: Donnerstag, 13.11.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 12,00 €

Wie gelingt es, trotz Herausforderungen, Veränderungen oder Krisen mental stabil und handlungsfähig zu bleiben? In diesem 90-minütigen Impulsvortrag erhalten die Teilnehmenden einen motivierenden Einstieg in das Thema Resilienz – die Fähigkeit, mit Belastungen und Unsicherheiten auf gesunde Weise umzugehen.

Der Vortrag bietet eine verständliche Einführung in die Grundlagen der Resilienz, beleuchtet die sieben Säulen innerer Stärke und räumt mit gängigen Missverständnissen auf. Eine praxisnahe Reflexionsübung und konkrete Impulse helfen dabei, erste Schritte zu mehr seelischer Widerstandskraft im Alltag zu gehen.

Inhalte des Vortrags:

- Was ist Resilienz – und was nicht?
- Die sieben Säulen der inneren Stärke

- Mini-Übung: Perspektivwechsel und Ressourcen entdecken
- Erste alltagstaugliche Impulse zur Selbststärkung

Ziel:

Die Teilnehmenden erkennen ihre eigenen Kraftquellen und nehmen praktische Anregungen mit, wie sie Resilienz in ihrem Alltag bewusst fördern können.

Für wen:

Für alle, die ihre seelische Widerstandskraft stärken und neue Perspektiven auf den Umgang mit Stress, Krisen oder Veränderungen gewinnen möchten.

#### W500

### Vortrag: Rheuma - ein naturheilkundlicher Therapieansatz

Dozent(en): Brigitte Otte, Heilpraktikerin

Beginn: Mittwoch, 22.10.2025

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

Rheuma hat mehr als 100 verschiedene Formen, und zeigt sich mit Beschwerden und Krankheiten, die mit Schmerzen und Einschränkungen am Bewegungsapparat verbunden sind.

Da die konventionelle medikamentöse Therapie bei einer längerfristigen Einnahme mit vielen unerwünschten Arzneiwirkungen einhergehen kann, richtet sich das Interesse Betroffener verstärkt auf Therapiemöglichkeiten aus dem Bereich der Naturheilkunde. Rheumatische Erkrankungen lassen sich mit einer Kombination aus herkömmlichen und natürlichen Heilverfahren gut behandeln.

#### W501

### Vortrag: Bluthochdruck - Das Blut in Wallung!

Dozent(en): Brigitte Otte, Heilpraktikerin

Beginn: Dienstag, 11.11.2025

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

Seit mehr als 30 Jahren gilt Bluthochdruck als eines der häufig festgestellten Leiden und kann damit als Volkskrankheit betrachtet werden. Neben den allgemein empfohlenen Maßnahmen wie Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung und Bewegung, gibt uns die Naturheilkunde noch viele Möglichkeiten auf den Bluthochdruck einzuwirken.

### W502

#### Vortrag: Blutegel - kleine Sauger große Wirkung

Dozent(en): Brigitte Otte, Heilpraktikerin  
Beginn: Mittwoch, 26.11.2025  
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 14,00 €

Fast in Vergessenheit geraten, erfreut sich die Blutegeltherapie derzeit immer größerer Beliebtheit. Und das nicht ohne Grund, denn der Speichel der kleinen Blutegel ist prall gefüllt mit genialen Wirkstoffen. Sie weiten die Gefäße und wirken entzündungshemmend, entgiftend sowie schmerzstillend. Da wird schnell klar, dass die Blutegeltherapie bei vielen Erkrankungen erfolgversprechend eingesetzt werden kann.

### W503

#### Vortrag: Sanfte hormonelle Balance in den Wechseljahren

Dozent(en): Brigitte Otte, Heilpraktikerin  
Beginn: Mittwoch, 21.01.2026  
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 14,00 €

Ebenso wie die Pubertät, ist das Klimakterium ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau und hat - bis keine starken Beschwerden auftreten - auch keinen Krankheitswert. Dennoch leiden bis zu ein Drittel aller Frauen an leichten bis mittelschweren klimakterischen Beschwerden. Frauen müssen sich dieser Entwicklung viel bewusster entgegenstellen. Sie müssen viel stärker mitentscheiden, was für sie das Richtige ist. Es geht nicht darum, Hormonsubstitution generell abzulehnen, sondern individuelle Entscheidungskriterien zu entwickeln und sich über äußere Normen hinwegzusetzen. Es gibt in der Naturheilkunde eine große Zahl von Präparaten aus der Homöopathie und der Pflanzenwelt die zur Befreiung von den genannten Plagen führen.

### W504

#### Vortrag: Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Dozent(en): Brigitte Otte, Heilpraktikerin  
Beginn: Mittwoch, 04.02.2026  
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 14,00 €

Hektik, Fehlernährung und der Verlust seelischer Werte können durch die High-Tech-Medizin nicht kuriert werden. Das Scheitern der Apparate-Medizin bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten und immer neu auftauchende Wellness- und Gesundheitstrends bestätigen das Verlangen nach einem ganzheitlichen Ansatz.

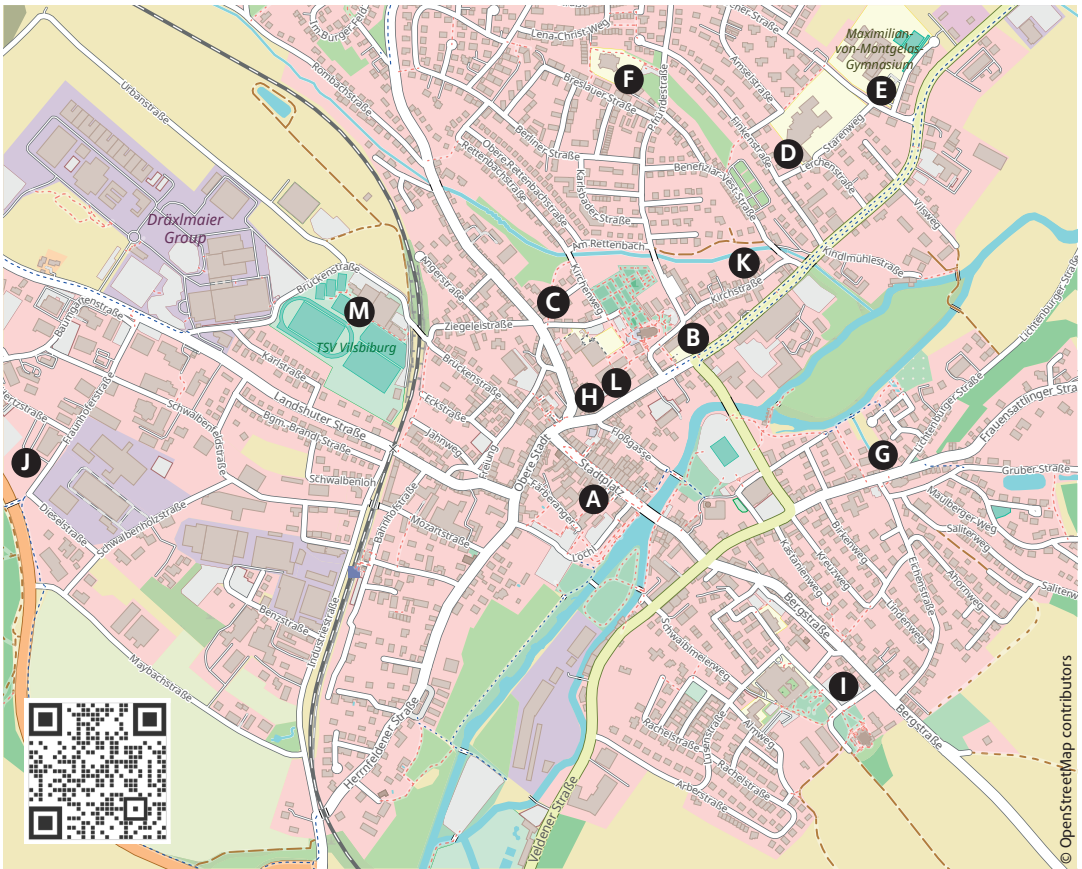
Entgiftung hat einen hohen Stellenwert bei Hildegard von Bingen. Sie beschreibt 3 Entgiftungsarten: Körper-eigene Entgiftung durch Organe, die Entgiftung durch Heilmittel und die Entgiftung durch künstliche Eingriffe z.B. Fasten, Aderlass, Schröpfen.

Die Heilpraktikerin Brigitte Otte stellt die Heilfasten-Arten Hildegards vor und gibt praktische Tipps und Anleitung zum Heilfasten.



Auch auf Facebook: [www.facebook.com/vhsvilsbiburg](https://www.facebook.com/vhsvilsbiburg)

## Lageplan



### An folgenden Orten finden Kurse der vhs Vilsbiburg statt:

- |                                     |                              |                                 |                         |
|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| <b>A</b> vhs                        | Stadtplatz 30                | <b>I</b> Krankenhaus Vilsbiburg | Krankenhausstr. 2       |
| <b>B</b> Grundschule                | Kirchstr. 6                  | <b>J</b> Cineplex Kino          | Frauenhoferstr. 6       |
| <b>C</b> Mittelschule               | Kirchenweg 4 1/2             | <b>K</b> Rotes Kreuz Haus       | Kirchstr. 19            |
| <b>D</b> Realschule                 | Amselstr. 6                  | <b>L</b> vhs Nebengebäude       | Frontenhausener Str. 19 |
| <b>E</b> Gymnasium                  | Gobenerstr. 4                | <b>M</b> TSV Turnhalle          | Brückenstraße 15        |
| <b>F</b> Kindergarten St Elisabeth  | Pfründestr. 17               |                                 |                         |
| <b>G</b> Kindergarten St Martin     | Frauensattlinger Str. 20 1/4 |                                 |                         |
| <b>H</b> Kindergarten Michael-Jäger | Frontenhausener Str. 17      |                                 |                         |

### Nicht auf der Karte:

- Kindergarten Franziskus**, im Bürger Feld, Seyboldsdorfer Str. 93  
**Kindergarten Kneipp Achldorf**, Thalhamer Str. 10



## Dozenten/-innen und Kursleiter/-innen m / w / d

Zum Ausbau bzw. zur Neugestaltung des Programms der Volkshochschule werden immer Referenten gesucht. Wenn Sie über ein fundiertes Fachwissen, pädagogisches Geschick und gute Ideen verfügen, dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf!

**vhs Vilsbiburg – Tel. 08741 2503**

### ***Wir danken***

allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Vorträge, Kurse und Seminare für ihre Anmeldung! Allen Trägern der Schulen und Kindergärten und den jeweiligen Leiter/-innen für ihr Entgegenkommen. Den Hausmeistern und den guten Geistern, die manches wieder ordnungsgemäß zurechtrückten.

### ***Ein herzliches Dankeschön***

auch an unsere Dozentinnen und Dozenten für die gute Zusammenarbeit!  
Dank an alle, die unsere vhs wertschätzen!

### **Das vorliegende Programm wurde durch die vhs-Geschäftsstelle erstellt.**

Druck: Fa. Ortmaier-Druck, Frontenhausen – Auflage mehr als 12.000 Exemplare

vhs-Team- und Einzelfotos: Anita Frischhut

Foto Sibylle Entwistle: Anita Frischhut, Fotos Sprachen: Erika Steiger

Fotos Kurse: pixabay, Nicole Reithmaier, Katrin Rosenberg, Silke Girnghuber, Judith Eichhorn, Emilia Irnleitner

Titelbild: Erstellt mit ChatGPT (OpenAI), Juli 2025

## Eindrücke aus den Kursen



Aus der Weihnachtsbäckerei! (glutenfreies Plätzchenbacken, S. 75)



Interaktiver Chinesischunterricht bei Yun Zeng



## *Die LAKUMED Kliniken suchen Dich!*

### **Wir bilden aus (m/w/d):**

- Pflegefachkräfte (Ausbildung auch in Teilzeit möglich)
- Staatlich geprüfte Pflegefachhelfer\*
- Medizinische Fachangestellte\*
- Medizinische Technologen für Radiologie\*
- Operationstechnische Assistenten\*
- Anästhesietechnische Assistenten\*
- Kaufleute für Büromanagement\*
- Fachinformatiker für Systemintegration\*
- Köche\*

\* Freie Plätze für das Ausbildungsjahr 2026 verfügbar

*Wir freuen uns auf  
Eure Bewerbung:*

**Personalstelle  
LAKUMED Kliniken**  
Veldener Straße 15  
84036 Landshut

personalverwaltung.lra@  
lakumed.de

**Weitere Informationen unter  
[www.LAKUMED.de](http://www.LAKUMED.de)**

