



#zukunftsorort_vhs
Gemeinsam das Morgen gestalten



Programmheft

Frühjahr/Sommer 2026



Städtische
Volkshochschule
Vilsbiburg

www.vhs-vilsbiburg.de
info@vhs-vilsbiburg.de
Tel. 08741 2503
Fax 08741 2513

Geschäftszeiten:
Montag – Freitag 8.00 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag
14.00 – 16.00 Uhr
In den Ferien geschlossen



#zukunftsor_t_vhs
Gemeinsam das Morgen gestalten

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

liebe Leserinnen und Leser,

die Volkshochschule ist mehr als ein Ort des Lernens – sie ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der gemeinsamen Gestaltung unserer Zukunft. Unter dem Schwerpunktthema „zukunftsor_t_vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten“ laden wir Sie ein, die vhs als Raum für neue Ideen, Perspektiven und Kompetenzen zu entdecken.

In einer Zeit tiefgreifender gesellschaftlicher, technologischer und ökologischer Veränderungen wird lebenslanges Lernen immer wichtiger. Die Volkshochschule versteht sich dabei als verlässlicher Partner für alle Menschen – offen, vielfältig und nah am Alltag. Hier treffen unterschiedliche Lebenswege, Generationen und Perspektiven aufeinander. In einer Welt, die sich rasant verändert, bietet die Volkshochschule Halt – und zugleich Inspiration, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken, weiterzuentwickeln und aktiv an gesellschaftlichen Entwicklungen teilzuhaben. Unser Programm greift aktuelle Themen auf und eröffnet Möglichkeiten, Zukunft aktiv mitzugestalten.

„zukunftsor_t_vhs“ bedeutet für uns, Bildung gemeinsam zu denken: im Dialog, generationenübergreifend und inklusiv. Wir schaffen Lernorte, an denen Fragen gestellt, Erfahrungen geteilt und Lösungen entwickelt werden können. Dabei stehen Neugier, Offenheit und gegenseitiger Respekt im Mittelpunkt.

Wir laden Sie herzlich ein, unser vielfältiges Angebot zu entdecken, neue Wege auszuprobieren und Teil einer lernenden Gemeinschaft zu werden. Gestalten wir gemeinsam das Morgen – an unserer Volkshochschule.



Herzlichst
Ihre

Sibylle Entwistle
Erste Bürgermeisterin



Ihre

Stephanie Rostalski,
vhs Geschäftsleiterin
und das gesamte Team der vhs

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 7**



S Sprachen **Seite 19**



G Gesundheit **Seite 38**



K Kultur **Seite 66**



E Gesellschaft & Leben **Seite 72**



J Junge vhs **Seite 80**



W Vorträge **Seite 92**

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

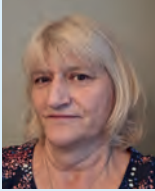
Ihr Ansprechpartner

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

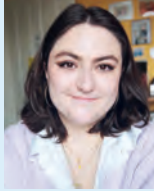
Die vhs Vilsbiburg ist bereits seit mehreren Jahren bei vielen Unternehmen in der Region als Bildungspartner tätig.



Unsere Dozenten



Anette Karl



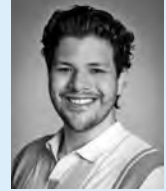
Lena Karl



Thomas Kast



Corinna
Martinus



Carlos Moreira



Christiane
Peuckert



Anette Reisinger



Katrin
Rosenberg



Birgit
Schnellinger



Gabriele Sirtl



Alexander
Zeilmeier

P110 Buchführung Grundlagen

Dozent(en): Christiane Peuckert, IHK-zertifizierte Referentin

Beginn: Donnerstag, 30.04.2026

4 Abende, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 169,00 €

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“

P111 Grundlagen Lohn- und Gehaltsabrechnung

Dozent(en): Christiane Peuckert, IHK-zertifizierte Referentin

Beginn: Dienstag, 09.06.2026

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.

**P150
Nebenkostenabrechnung leicht gemacht –
kein Buch mit sieben Siegeln!**

Dozent(en): Corinna Martinus, IHK-geprüfte Immobilienfachwirtin

Beginn: Mittwoch, 20.05.2026

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Betriebs- bzw. Nebenkostenabrechnungen für Ihr Mietobjekt 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.

**P151
Rund um den Mietvertrag: Rechte, Pflichten
und wichtige Fakten**

Dozent(en): Corinna Martinus, IHK-geprüfte Immobilienfachwirtin

Beginn: Mittwoch, 29.04.2026

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

Dieser Vortrag bietet Ihnen einen verständlichen und praxisnahen Leitfaden durch das deutsche Mietrecht. Sie erfahren, welche Inhalte in einem Mietvertrag wirklich wichtig sind, welche Rechte und Pflichten Mieter und Vermieter während des Mietverhältnisses haben und wie Kündigungen rechtssicher ablaufen. Außerdem werden typische Vertragsklauseln – wie die Kleinreparaturenklausel – anschaulich erklärt. Zahlreiche praktische Tipps helfen Ihnen, im Alltag sicher und gut informiert zu handeln.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.
Ideal für alle, die Klarheit und Orientierung rund um das Thema Mietvertrag suchen.

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

Dozent(en): Alexander Zeilmeier, Wirtschaftsingenieur und Maschinenbautechniker

Beginn: Donnerstag, 19.03.2026

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!

**P301
Bedienungsanleitung zum Glück**

Dozent(en): Alexander Zeilmeier, Wirtschaftsingenieur und Maschinenbautechniker

Beginn: Montag, 09.03.2026

1 Abend, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 50,00 €

Wünschen Sie sich mehr Zufriedenheit, Klarheit und Sinn in Ihrem Leben?

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie Glück wirklich entsteht und wie wir es aktiv beeinflussen können.

Sie erfahren, welche Macht Ihre Gedanken haben und wie Sie lernen, Ihr Leben bewusster zu lenken statt nur zu reagieren.

Im zweiten Teil geht es um die Frage, was Ihrem Leben Sinn gibt und wie Sie Ihren eigenen Weg finden können.

Mit ehrlichen Impulsen, erprobten Methoden und leicht umsetzbaren Anregungen für den Alltag lädt der Kurs dazu ein, Verantwortung für das eigene Glück zu übernehmen und das Leben nach den eigenen Werten zu gestalten.

Der Kurs dauert 45 Minuten. Im Anschluss ist ausreichend Zeit für Fragen, persönlichem Austausch und gemeinsamer Reflexion vorgesehen.

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

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

Beginn: Mittwoch, 11.03.2026

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, 15.04.2026

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, Berührungängste 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, 18.03.2026

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, 10.06.2026

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 schnelleren 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.

P350 Keine Angst vor der Künstlichen Intelligenz

Dozent(en): Carlos Moreira, Student für intelligente Systeme und Smart Factory

Beginn: Montag, 23.03.2026

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.

P952 Outlook - Crashkurs

Dozent(en): Thomas Kast, EDV-Dozent, Betriebsinformatiker
Beginn: Mittwoch, 22.04.2026
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 E-Mail-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, 29.04.2026
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, 16.05.2026
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, 04.03.2026
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: Montag, 02.03.2026

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 anzuwenden 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, 06.05.2026

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

F101 Kindeswohl schützen – Erkennen, Einschätzen und sicheres Handeln bei Verdacht auf Kindes- wohlgefährdung

Dozent(en): Teresa Rohde
Beginn: Donnerstag, 19.03.2026
1 Termin, 09:00 - 15:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 92,00 €

Nicht alle Kinder können in einem geschützten Lebensraum ihre eigene Persönlichkeit entfalten. Um gefährdeten Kindern helfen zu können, dieses Ziel zu erreichen, gilt es, eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln.

Im Rahmen dieser Schulung werden Möglichkeiten aufgezeigt, um bei einem Verdacht auf Kindeswohlgefährdung situationsangemessen zu reagieren und nach aktuellem Rechtsstand korrekt vorzugehen.

Dies geschieht anhand individueller Praxisbeispiele, die Sie gerne zur Bearbeitung mitbringen dürfen.

Ziel ist es, theoretische Kenntnisse und praktische Fähigkeiten zu erwerben um Kindern zu helfen und dadurch einer Kindeswohlgefährdung vorzubeugen oder diese abzuwenden.

Die Schulung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, medizinische Fachkräfte und Betreuungspersonen für Kinder.

F102 Refresher-Kurs - Kindeswohl schützen

Dozent(en): Teresa Rohde
Beginn: Dienstag, 07.04.2026
1 Termin, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 59,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle bisherigen Teilnehmer/innen aus dem Kurs „Kindeswohl schützen – Erkennen, Einschätzen und sicheres Handeln bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung“.

Zur Auffrischung und Weiterentwicklung werden folgende Themen aufgegriffen:

Aktuelle rechtliche Rahmenbedingungen und Begriffsklärungen im Kinderschutz
Fallbeispiele zur gemeinsamen Beurteilung des Gefährdungsrisikos und des Einbezugs der Eltern und Kinder

Klärung individueller Fallbeispiele und themenbezogener Einzelfragen

Anregungen zur Umsetzung von Reflexion und Prävention mit dem pädagogischen Team in der jeweiligen Einrichtung

Gemeinsamer Austausch

F122 Workshop - Glücklich leben

Dozent(en): Gabriele Sirtl, Mental und Business Coach, Entspannungstrainerin

Beginn: Dienstag, 14.04.2026

1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 105,00 €

„Jeder ist seines Glückes Schmid!“ - ein allseits bekanntes Sprichwort, von dem wir alle wissen, dass es wahr ist und trotzdem fällt es uns manchmal so schwer, glücklich zu sein.

Fälle von Depression und psychischen Erkrankungen nehmen derzeit in Deutschland mit besorgniserregender Geschwindigkeit zu, weil wir es nicht gelernt haben, glücklich zu sein.

Glücklichsein ist tatsächlich im Schulfach Glück erlernbar. Dieses wurde zuerst entwickelt von Ernst Fritzsche an der Willi-Hellpach-Schule in Heidelberg und ist inzwischen in das Curriculum von über 400 Schulen integriert.

Wer nicht das Glück hatte, die Fähigkeiten für ein erfülltes Leben in der Schule zu erlernen, kann dies jetzt in diesem Kurs nachholen. Dieser Kurs dient der Prävention psychischer Krankheiten und ist geeignet für alle, die etwas mehr Sonne und Glück in ihr Leben bringen möchten. Kursinhalte sind die wissenschaftlichen Grundlagen von Glück, die Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan, Salutogenese und Kohärenzgefühl nach Antonovsky, Persönlichkeits-System-Interaktionen nach Kuhl, Biologische Hintergründe des Glücksgefühls, Glücksgefühle aktivieren in Praxisübungen, Methodenbaukasten Glück, Langfristiges Glück erlernen, Selbstbewusstsein stärken, Visionen entwickeln und Handlungsfähigkeit beleuchten und entscheiden. Das Seminar unterstützt die Vorbeugung von Überlastung und Depressionen, die Steigerung des Wohlbefindens, das Setzen von Glücksimpulsen und das Lernen, sich sein Glück selbst zu schmieden.

F706

„Partizipative Bildungsumgebung im Kindergarten“

Dozent(en): Anette Reisinger, Freiberufliche Referentin, Berater und Coach für Teams und Einzelpersonen
 Beginn: Montag, 27.04.2026
 1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 145,00 €

Will man demokratische Partizipation in Kindertageseinrichtungen realisieren, verlangt dies ein fundamentales Umdenken in der Praxis der Kindheitspädagogik. Partizipation fordert pädagogische Fachkräfte heraus, das Kind als selbstbestimmtes und mitentscheidendes Subjekt wahrzunehmen. Partizipation versteht das Kind als Akteur seiner eigenen Entwicklung, als mündige Person, die sich in alle Entscheidungen, die sie betreffen, potenziell einmischen will, einmischen kann und einmischen darf. Kinder so wahrzunehmen und ihnen als Trägern eigener Rechte zu begegnen, ist eine Frage der pädagogischen Haltung und stellt hohe persönliche Anforderungen an Erwachsene.

Was macht Partizipation mit der Macht?
 Das Partizipationsdreieck in der Praxis
 Auf welchen Ebenen kann Partizipation gelingen?
 Wo liegen Grenzen der Partizipation?
 Gestaltung einer Ja-Umgebung

Darüber hinaus bleibt es die Aufgabe der pädagogischen Fachkräfte die gemeinsamen Aushandlungs- und Entscheidungsprozesse mit Kindern und Jugendlichen methodisch zu gestalten.

F708

„Zwischen Kita und Klassenzimmer – „Wackelkandidat*innen“ sicher und ressourcenorientiert beim Übertritt begleiten“

Dozent(en): Lena Karl, Pädagogin B.A. in der Frühförderung
 Beginn: Montag, 08.06.2026
 1 Tag, 08:30 - 15:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 105,00 €

Der Übergang von der Kita in die Grundschule ist für jedes Kind ein bedeutender Entwicklungsschritt – für manche Kinder jedoch auch eine besondere Herausforderung. „Wackelkandidat*innen“ stehen dabei im Fokus: Kinder, deren Entwicklungsstand, Verhalten oder individuelle Lebenssituation Unsicherheiten bezüglich ihrer Schulreife aufwirft. In diesem Workshop stehen diese Kinder im Mittel-

punkt: Wie erkennen wir ihre Stärken trotz Unsicherheiten? Wie begleiten wir sie feinfühlig, wertschätzend und entwicklungsorientiert durch diese Übergangszeit? Und wie gelingt ein gemeinsames Vorgehen mit Eltern, Kolleg:innen und zukünftigen Lehrkräften? Der Workshop bietet praxisnahe Impulse, Austauschmöglichkeiten und Handlungssicherheit für die Begleitung dieser Kinder – zwischen Kita und Klassenzimmer.

Inhalte:

- Was bedeutet Schulreife heute? Entwicklungsspektren im Blick behalten
- Merkmale von sogenannten „Wackelkandidat*innen“ – und ihre Ressourcen
- Beobachtung und Einschätzung: entwicklungsorientiert und wertfrei
- Pädagogische Haltung: Vom Defizit zum Potenzial
- Zusammenarbeit mit Eltern: Kommunikation auf Augenhöhe
- Kooperative Übergangsgestaltung mit Grundschule und Fachdiensten
- Konkrete Unterstützungsstrategien für den Alltag in der Vorschularbeit

F950

„Die Schatzkiste füllen – Alltagsintegrierte Strategien zur Selbstwertförderung im Kita-Alltag“

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

Beginn: Montag, 30.03.2026
 1 Tag, 08:30 - 15:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 105,00 €

In diesem praxisorientierten Workshop stehen alltagsintegrierte Strategien zur Förderung des Selbstwertgefühls von Kindern im Mittelpunkt. Pädagogische Fachkräfte erhalten konkrete Werkzeuge und Methoden, um die Selbstwirksamkeit und Ressourcen von Kindern im Kita-Alltag nachhaltig zu stärken. Der Workshop bietet Raum für Reflexion, Austausch und gezieltes Ausprobieren von Techniken, die direkt in der täglichen Arbeit angewendet werden können.

Ziele des Workshops:

- Verständnis für die Bedeutung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit im Kindesalter vertiefen.
- Praktische Strategien zur Förderung des Selbstwertes im Kita-Alltag kennenlernen und anwenden.
- Eigene Haltung und Methoden reflektieren und weiterentwickeln.
- Impulse für die Umsetzung im Team und in der Einrichtung mitnehmen.

Inhalte des Workshops

- Einführung: Die Rolle des Selbstwertes für die kindliche Entwicklung.
- Alltagsintegrierte Ansätze: Wie kleine Impulse große Wirkung entfalten können.
- Praktische Übungen: Methoden zur Selbstwertförderung effektiv einsetzen.
- Selbstreflexion: Eigene Haltung und Praxis beleuchten.
- Transfer: Strategien für die nachhaltige Umsetzung im Alltag.

F964

Praxisanleitung in der Kita - Methodenvielfalt und Kommunikation in der Anleitung

Dozent(en): Anette Reisinger, Freiberufliche Referentin, Berater und Coach für Teams und Einzelpersonen
 Beginn: Montag, 09.03.2026
 1 Tag, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 145,00 €

Die Anleitung von Praktikant*innen stellt eine verantwortungsvolle Herausforderung für uns dar. Die pädagogischen Fachkräfte, die Praktikant*innen betreuen, sind auf diese Weise direkt an der Ausbildung von zukünftigen pädagogischen Fachkräften beteiligt und begleiten diese in einer Zeit, in der die Grundsteine für professionelles Arbeiten gelegt werden. In diesem Seminar wird sich mit den Anforderungen und den Erwartungen aller Beteiligten an die Kita als „Lernort Praxis“ auseinandergesetzt. Mit Blick auf die Rolle und den Aufgaben als Praxisanleitung, wird die eigene Haltung und Sichtweise reflektiert, um Praktikant*innen ziel- und kompetenzorientiert anzuleiten und zu unterstützen. Zudem werden Stolpersteine erpürt und bewährte Wege kennengelernt.

Inhalte:

- Das Praktikum planen und strukturieren
- Anleitungsgespräche kreativ gestalten
- Schwierigkeiten erkennen und meistern
- Das Praktikum reflektieren und bewerten

F965

Wertschätzende Kooperation auf Augenhöhe mit Familien in der Arbeit mit Kinder von 0-6 Jahren

Dozent(en): Anette Reisinger, Freiberufliche Referentin, Berater und Coach für Teams und Einzelpersonen
 Beginn: Freitag, 12.06.2026
 1 Tag, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 145,00 €

Besonders beim ersten Übergang von der familiären zur institutionellen Kindertagesbetreuung kommt den Familien eine bedeutende Rolle zu. Die Einbeziehung der Eltern ist unverzichtbar für eine gute Eingewöhnung. Aber auch darüber hinaus dient eine lebendige Bildungs- und Erziehungspartnerschaft dem Wohl des Kindes. Wie kann gemeinsame Verantwortung von Kita und Familie für das Kind in der Praxis aussehen? Eine gute Elternkooperation und -beteiligung in Kindertageseinrichtungen und Tagespflege ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, damit Fachkräfte die Entwicklung von Kindern bestmöglich begleiten können. Als außerfamiliäre Bildungsorte sind Kitas zu dieser Kooperation sogar gesetzlich verpflichtet. In den Blick genommen wird die gemeinsame Verantwortung für das Kind, das bedeutet auch eine veränderte Mitwirkungs- und Kommunikationsqualität. Wie gelingt ein guter Kontakt zu den Eltern? Anzustreben ist eine Erziehungspartnerschaft, bei der sich Familie und Kindertageseinrichtung füreinander öffnen, ihre Erziehungsvorstellungen austauschen und zum Wohl der ihnen anvertrauten Kinder kooperieren. Kinder und Eltern begreifen sich als gleichberechtigte Partner in gemeinsamer Verantwortung für das Kind. Eine gute Zusammenarbeit mit den Eltern gelingt, wenn Fachkräfte den Eltern Wertschätzung entgegenbringen und sie als gleichberechtigte Partner im Beziehungsdreieck Eltern-Kind-Fachkräfte betrachten. Die Kita wird zum Begegnungsort, sie ermöglicht die Beteiligung der Eltern, betont aber auch ihre Mitverantwortung bei der Erziehung, Bildung und Betreuung der Kleinstkinder.

F968

Workshop: „Leadership mit Tiefgang-Refreshing für erfahrene Leitungen“

Dozent(en): Annette Karl, Kindheitspädagogin B.A.
 Beginn: Donnerstag, 19.03.2026
 1 Tag, 08:30 - 15:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 105,00 €

„Leadership mit Tiefgang-Refreshing für erfahrene Leitungen“

Erfahrene Leitungskräfte tragen täglich viel – für Teams, für Kinder, für Familien und oft auch für das große Ganze. Dieser Workshop ist eine Einladung zur professionellen Selbstfürsorge, zur Reflexion der Führungsrolle und zur Weiterentwicklung von Haltung und Strategie. Es geht um Ermutigung, Tiefgang und neue Perspektiven. Diese Fortbildung richtet sich an erfahrene Leitungskräfte, die ihre Führungsrolle reflektieren, Handlungsspielräume neu entdecken und ihre Kompetenzen gezielt weiterentwickeln möchten. Ziel ist es, die eigene Leitungspersönlichkeit zu stärken, aktuelle Anforderungen praxisnah zu beleuchten und neue Impulse für die tägliche Arbeit zu gewinnen.

Inhalte im Überblick:

- Die Leitung als Beziehungsgestalter: Führen mit Klarheit & Haltung
- Zwischen Fachkraftmangel, Teamverantwortung und Elternkommunikation: Die Kunst, Balance zu halten
- Generationenwechsel im Team: Veränderung als Chance

Rolle und Selbstverständnis der Leitung:

- Leitung als Führungskraft – Akzeptanz und Verantwortung
- Professionelles Selbstverständnis: Was macht gute Leitung aus?
- Wirkung und Einfluss: Wie Leitung das System Kita prägt
- Biografisches Arbeiten („Mein roter Faden als Leitung“)

Nutzen für die Teilnehmenden:

- Raum zur Standortbestimmung & beruflichen Erneuerung
- Impulse für kraftvolle Führung in herausfordernden Zeiten
- Austausch auf Augenhöhe mit anderen erfahrenen Leitungspersönlichkeiten
- Stärkung von Selbstwirksamkeit & professioneller Haltung

„Wer führen will, muss sich immer wieder selbst begegnen.“ (Ruth Cohn)

F969

GlnA trifft Marte Meo: Gelingende Interaktion in der Kita gestalten

Dozent(en): Annette Karl, Kindheitspädagogin B.A.
 Beginn: Donnerstag, 21.05.2026
 1 Tag, 08:30 - 15:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 105,00 €

Wie können allgemeine Situationen in der Kita bewusst gestaltet werden, um Entwicklung gezielt zu unterstützen?

Mit dem Ansatz von „GlnA“ und der Methode Marte Meo wird das Bewusstsein für entwicklungsförderliche Interaktionen geschärft. Alltagssituationen werden gezielt als Lernmomente gestaltet, um kindliche Entwicklung zu unterstützen. Teilnehmer*innen reflektieren ihre Haltung, stärken ihre Selbstwirksamkeit und professionelle Einstellung, um Beziehungen bewusst und förderlich zu gestalten.

Kernaussagen aus dem Workshop

- Was ist GlnA?
- Konzept zur bewussten Gestaltung von Interaktionsgelegenheiten im Alltag

- Beziehungsgestaltung
- Anregung von Denken und Handeln
- Sprachförderung

Was ist Marte Meo?

- Entwicklungsunterstützende Kommunikation
- „Aus eigener Kraft“ – Kinder in ihren Fähigkeiten stärken
- Videogestützte Methode zur Beobachtung und Reflexion
- Schlüsselbotschaften: Sehen, was funktioniert – und mehr davon tun

„Kommunikation, die verbindet.“ Beziehung gestalten – Denken und Handeln anregen

F970

„Gemeinsam starten: Partizipative und bedürfnisorientierte Eingewöhnung in der Kita“

Dozent(en): Annette Karl, Kindheitspädagogin B.A.
 Beginn: Freitag, 12.06.2026
 1 Tag, 08:30 - 15:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 105,00 €

Die Eingewöhnung ist ein entscheidender Schritt für das Wohlbefinden und die Entwicklung eines Kindes in der Kita. In diesem Workshop lernen Sie, wie eine bedürfnisorientierte und partizipative Eingewöhnung gestaltet werden kann, die das Kind in den Mittelpunkt stellt. Sie erfahren, wie Sie individuelle Bedürfnisse erkennen, respektieren und aktiv in den Eingewöhnungsprozess einbeziehen. Zudem erhalten Sie praktische Werkzeuge, um gemeinsam mit Eltern und Team eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, die das Kind in seiner emotionalen, sozialen und körperlichen Entwicklung unterstützt.

Inhalte im Überblick

- Theoretische Grundlagen der bedürfnisorientierten Eingewöhnung
- Praktische Übungen zur Wahrnehmung und Umsetzung kindlicher Bedürfnisse
- Strategien für eine gelungene Zusammenarbeit mit Eltern
- Entwicklung eines eigenen Konzepts für eine partizipative Eingewöhnung in Ihrer Einrichtung
- Austausch mit Kolleginnen und Kollegen über Erfahrungen und Herausforderungen

Ziele des Workshops:

- Bedürfnisse erkennen und sensibel begleiten
- Partizipation im Alltag gestalten
- Professionelle Haltung reflektieren und stärken

Nutzen für Teilnehmende:

- Vertiefung Ihres Verständnisses für kindzentrierte Eingewöhnung

- Konkrete Methoden für den Alltag
- Inspiration für eine vertrauensvolle, ressourcenorientierte Betreuung
- Netzwerk und Austausch mit Fachkolleginnen und -kollegen

F971

„Wortwelten entdecken - Sprachbildung im Spiel des Alltags“

Dozent(en): Annette Karl, Kindheitspädagogin B.A.
 Beginn: Donnerstag, 09.07.2026
 1 Tag, 08:30 - 15:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 105,00 €

Ein praxisnaher Workshop zur alltagsintegrierten Sprachbildung in Krippe und Kita. Kinder lernen Sprache nicht nur im Freispiel oder beim Vorlesen – sie lernen sie beim Anziehen, beim Spielen, beim Streiten, beim Trösten und beim gemeinsamen Lachen. Sprache ist überall – und pädagogische Fachkräfte haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie Kinder sprachlich wachsen.

Ziele:

- Wie Sie alltagsintegrierte Sprachbildung bewusst und spielerisch gestalten können
- Wie Sprache im Freispiel, bei Ritualen und Übergängen gezielt gefördert wird
- Welche Haltung und Gesprächsführung Kinder wirklich stärkt
- Marte Meo-Impulse wie „Benennen-Leiten“
- Wie Sie selbst im Kita-Alltag zu Sprachvorbildern werden

Nutzen für die Teilnehmer:

- Praktische Werkzeuge und Anregungen
- Mehr Sicherheit im Umgang mit sprachfördernden Situationen im Kita-Alltag.
- Inspiration, um die sprachliche Entwicklung der Kinder spielerisch und alltagsnah zu fördern.
- Stärkung der eigenen Rolle als Sprachförderkraft und Impulse für eine wertschätzende, sprachförderliche Haltung.
- Vernetzung mit anderen Fachkräften, um gemeinsam die Sprachbildung in der Einrichtung weiterzuentwickeln.

Der Workshop verbindet Fachwissen mit konkreten Ideen für den pädagogischen Alltag. In Kleingruppen, mit Materialien und anhand typischer Alltagssituationen entwickeln Sie neue Impulse für Ihre Arbeit mit Kindern zwischen 0 und 6 Jahren.

F973

Gesund führen

Dozent(en): Gabriele Sirtl, Mental und Business Coach, Entspannungstrainerin
 Beginn: Freitag, 13.03.2026
 1 Tag, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 105,00 €

Das Seminar „Gesunde Führung“ zeigt Führungskräften die Vorteile eines menschenfreundlichen und gesundheitsfördernden Führungsstils und bietet praxisnahe Handlungsleitfäden zur direkten Umsetzung entsprechenden Verhaltens.

Inhalte:

- Grundlagen der Gesundheit und aktuelle Entwicklungen
- Sensibilisierung für den Zusammenhang von Führung und Gesundheit
- Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau für Mitarbeiter
- Wertschätzender Umgang mit dem Mitarbeiter
- Gesundheitsfördernde Kommunikation
- Der Umgang mit belasteten Mitarbeitern
- Der Umgang mit Mitarbeitern in belastenden Situationen
- Erhalt der eigenen Gesundheit der Führungskraft (körperlich, mental und sozial)
- Stressfaktoren bei Führungskräften
- - Kollegialer Austausch unter Führungskräften

Der Kurs unterstützt folgende Unternehmensziele:

- Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit, Motivation und Leistungsfähigkeit
- Senkung der körperlichen und psychischen Risikofaktoren
- Senkung von Fehlzeiten und Fluktuation
- Erhalt von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit von Mitarbeitern und Führungskräften

F975

Stressresistenz in Job und Alltag sichern

Dozent(en): Gabriele Sirtl, Mental und Business Coach, Entspannungstrainerin
 Beginn: Samstag, 07.03.2026
 1 Tag, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 105,00 €

Das Seminar „Stressresistenz in Job und Alltag“ vermittelt Wissen und Techniken zum besseren Umgang mit beruflichem und privatem Stress. Die Teilnehmer reflektieren dabei, wie eigene Belastungen reduziert

und Ressourcen gestärkt werden können und erstellen einen individuellen Umsetzungsplan. Darüber hinaus werden Methoden an die Hand gegeben, wie langfristig die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt und mehr Wohlbefinden und Glück erreicht werden kann.

Inhalte:

- Grundwissen zu Stress und aktuelle Entwicklungen
- Förderung der körperlichen, mentalen und sozialen Gesundheit
- Folgen von Stress und Überlastung
- Alarmsignale erkennen
- Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau
- Stressfaktoren in Beruf und Alltag
- Stresstypen
- Innere Antreiber und die eigene Gedankenwelt
- Stress auflösen mit dem Stress-ABC
- Die Bedeutung von Achtsamkeit
- Anwendung von Entspannungstechniken
- Resilienz fördern
- Glück und Wohlbefinden erreichen

Seminarziele:

- Überlastung und Burn-out vorbeugen
- Eigene Stressverstärker erkennen
- Stressresistenz und mentale Widerstandsfähigkeit stärken
- Entspannungsfähigkeit (wieder)erlangen
- Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern

F978

HSN - Helfen in Seelischer Not

Dozent(en): Dipl. Pädagogin, zert. Anleiterin HSN-Kurse Birgit Schnellinger
 Beginn: Freitag, 24.04.2026
 1 Tag, 09:00 - 12:00 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 sozioethische 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

F985

Lesung - Zeilen gegen das Unbehagen -

Dozent(en): Andrea Ideli
 Beginn: Donnerstag, 16.04.2026
 1Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30

In ihren »Zeilen gegen das Unbehagen« verarbeitet Diana Dua persönliche Erfahrungen von Rassismus, Anderssein und Identität. Sie verbindet eigene Beobachtungen mit gesellschaftlichen Realitäten und verdichtet sie zu poetischen Mikrotextrn, die spürbar machen, wie tief strukturelle Ausgrenzung wirkt. Die »Zeilen gegen das Unbehagen« verstehen sich als fortlaufendes Projekt: Bei Lesungen bringt die Autorin immer wieder neue Zeilen ein, die aktuelle politische und gesellschaftliche Diskurse aufgreifen. Sie eröffnen einen Raum für Mitgefühl und Reflexion. Dabei wird Sprache zu einem Werkzeug für Sichtbarkeit, Solidarität und Verbundenheit. Die »Zeilen gegen das Unbehagen« berühren, regen zum Nachdenken an und laden dazu ein, die Welt aus einer offenen Perspektive zu betrachten.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Wochen gegen Rassismus statt. Die Veranstaltung wird von KWC-Kid's World Cup e.V. /Kids of Colour, Bunten Mit-einander Geisenhausen und Amnesty International Landshut organisiert.

F986
**„Komm wir filzen eine Geschichte“ -
eine pädagogische Methode zur Entwicklung
der frühkindlichen Bildungskompetenzen**

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin
Beginn: Dienstag, 14.04.2026
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 105,00 €

Die Teilnehmenden fertigen eigene Figuren für ein Geschichtensäckchen an und erleben dies, als Inspiration für weitere Geschichten. Sie stärken ihr handwerkliches Geschick um es im pädagogischen Alltag einzu-

setzen. Sie setzen sich aktiv im kreativen Tun und den frühkindlichen Bildungsprozessen auseinander. Die frühkindlichen Bildungsprozesse sind die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Kinder im Alter von 0-6 Jahren entwickeln. Ein Geschichtensäckchen enthält gefilzte Figuren und Gegenstände, die Fachkräfte unterstützt, Pädagogik erlebbar zu machen.

Inhalte:

- Was ist ein Geschichtensäckchen?
- Wie ist dieses im pädagogischen Alltag einsetzbar?
- Ziele für die frühkindlichen Bildungsprozesse
- Grundlagen der verschiedenen Filztechniken
- Materialkunde - Eigenschaften von Wolle und wie sich diese im Filzprozess verhalten
- Praktische Anleitung - wie entstehen Figuren
- Kreative Gestaltung - Zeit sich auszuprobieren

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



Federica
Boggio



Christian
Föckersperger



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
C2 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.
C1 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.
B2 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.
B1 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.
A2 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.
A1 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.



Santa Monica – Los Angeles

Englisch für Fortgeschrittene -B1

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

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 zurechtzufinden.

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, 02.03.2026

8 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 72,00 €

S002

Weiterführungskurs von S001, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Montag, 11.05.2026

8 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 72,00 €

Englisch für Fortgeschrittene -A2- am Vormittag

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

In diesem Englischkurs für Fortgeschrittene werden leichte, unterhaltsame Geschichten gelesen und auftretende grammatikalische Probleme analysiert und erklärt. Ergänzende Übungen aus einem Grammatik-Buch mithilfe von Comics geben Einsicht in „irregular Verbs, tenses, nouns and verbs“ und ihrer richtigen Anwendung. Englische Lieder sorgen für Auflockerung des Unterrichts.

Dieser Kurs ist geeignet für Quereinsteiger und Auffrischer der englischen Sprache.

Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

S006

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026

8 Termine, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 72,00 €

S007

Weiterführungskurs von S006, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 13.05.2026

8 Termine, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 72,00 €

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, 06.03.2026
 7 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 63,00 €

S011

Weiterführungskurs von S010, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch
 Beginn: Freitag, 15.05.2026
 8 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 72,00 €

English - Conversation - A2/B1 -

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

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!
 Online-Teilnahme ist möglich.

Lehrwerk/Lektüre wird im Kurs besprochen.

S015

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin
 Beginn: Dienstag, 03.03.2026
 8 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 84,00 €



Santa Monica

S016

Weiterführungskurs von S015, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin
 Beginn: Dienstag, 09.06.2026
 6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 63,00 €

English - Conversation - A2/B1

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

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/Lektüre wird im Kurs besprochen.
 Online-Teilnahme ist möglich.

S020

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin
 Beginn: Montag, 02.03.2026
 8 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 84,00 €

S021

Weiterführungskurs von S020, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin
 Beginn: Montag, 08.06.2026
 6 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 63,00 €

English - Early Morning Conversation - B1/B2

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

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/Lektüre wird im Kurs besprochen.
 Online-Teilnahme ist möglich.

S023

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin
 Beginn: Montag, 02.03.2026
 8 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 84,00 €

S024

Weiterführungskurs von S023, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin
 Beginn: Montag, 08.06.2026
 6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 63,00 €

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - A1

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

Wenn Sie nur wenig Englisch sprechen, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Lernen Sie grundlegende Begrüßungen, Vorstellungen, Fragen und Redewendungen für Alltagssituationen. Einfache Grammatik, Satzstruktur und Vokabeln werden vermittelt, um Ihnen den Einstieg ins Englischlernen zu erleichtern.

S030

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik
 Beginn: Donnerstag, 05.03.2026
 8 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 76,00 €

S031

Weiterführungskurs von S030, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik
 Beginn: Donnerstag, 21.05.2026
 7 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 66,00 €

Englisch für Fortgeschrittene -A2

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

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



Santa Monica – Pier

S040

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch
Beginn: Dienstag, 03.03.2026
8 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

S041

Weiterführungskurs von S040, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch
Beginn: Dienstag, 12.05.2026
8 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

Englisch für leicht Fortgeschrittene

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

Wenn Sie nur über grundlegende Englischkenntnisse haben, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Lernen Sie einfache Begrüßungen und Vorstellungen, Verabredungen und leichte Konversation. Einfache Grammatik, Satzstruktur und Vokabeln erleichtern Ihnen den Einstieg ins Englischlernen.

S050

Weiterführungskurs aus dem vorigen Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik
Beginn: Dienstag, 03.03.2026
8 Termine, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 76,00 €

S051

Weiterführungskurs von S050, Quereinsteiger sind willkommen

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik

Beginn: Dienstag, 12.05.2026

8 Termine, 15:30 - 17:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 76,00 €

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, 04.03.2026

8 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

S071

Weiterführungskurs von S070, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik

Beginn: Mittwoch, 13.05.2026

8 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

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, 04.03.2026

8 Termine, 10:45 - 12:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

S081

Weiterführungskurs von S080, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik

Beginn: Mittwoch, 13.05.2026

8 Termine, 10:45 - 12:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

Italienisch für Fortgeschrittene -A2

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

Mithilfe der Lektüre „Italienisch für Büffelmuffel“ vom Rowohlt-Verlag wird das Alltagsleben einer Mailänder Familie vorgestellt. Zugleich wird die Grammatik mit lustigen, abschließenden Übungen verständlich dargestellt und trainiert.

Dieser Kurs ist geeignet für Quereinsteiger und Auffrischler der italienischen Sprache.

S200

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026

8 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr



Costa del Conero – Italien

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 72,00 €

S201

Weiterführungskurs von S200, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 13.05.2026

8 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 72,00 €

Italienisch für Fortgeschrittene -A2-

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

Cerchiamo di approfondire le nostre conoscenze con conversazioni, esercizi vari, canzoni e traduzioni. Vi aspetto!

Lehrwerk: Storie di italiani famosi

Online-Teilnahme ist möglich.

S205

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026

8 Termine, 19:15 - 20:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 84,00 €

S206

Weiterführungskurs von S205, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin
 Beginn: Mittwoch, 10.06.2026
 6 Termine, 19:15 - 20:45 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 63,00 €

S212

Online - Italienisch für Fortgeschrittene am Montag

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Muttersprachlerin
 Beginn: Montag, 02.03.2026
 12 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: online
 Gebühr: 150,00 €

Gebühr bei 3 - 4 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.
 Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

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: Espresso nuovo 1, Niveau A1, Lektion 8

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



Alto Adige – Merano

S213

Online - Italienisch für Fortgeschrittene am Abend

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Muttersprachlerin
 Beginn: Donnerstag, 05.03.2026
 12 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort: online
 Gebühr: 150,00 €

Gebühr bei 3 - 4 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.
 Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

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: Espresso nuovo 2 Niveau A2, Lektion 1

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

S214

Online - Italienisch für Fortgeschrittene am Dienstag

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Muttersprachlerin
 Beginn: Dienstag, 03.03.2026
 12 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: online
 Gebühr: 150,00 €

Gebühr bei 3 - 4 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.
 Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

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: Espresso nuovo 2, Niveau A2, Lektion 5

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

Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag -A2/B1-

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

In diesem Kurs werden anspruchsvolle, aber nicht zu schwierige italienische Lektüren gelesen und auch italienische Lieder gesungen. Liebhaber der italienischen Sprache haben die Möglichkeit, in entspannter, heiterer Atmosphäre die Sprache des liebsten Urlaubslandes der Deutschen zu lernen bzw. zu erweitern und zu vervollständigen.

Dieser Kurs ist geeignet für Quereinsteiger und Auffrischler der italienischen Sprache.

Lehrwerk wird am ersten Kurstag 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, 04.03.2026

8 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 72,00 €

S221

Weiterführungskurs von S220, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 13.05.2026

8 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 72,00 €

Italienisch - Conversazione allegra -A2/B1-

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

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, 04.03.2026

8 Termine, 17:45 - 19:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 84,00 €

S238

Weiterführungskurs von S237, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Mittwoch, 10.06.2026

6 Termine, 17:45 - 19:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 63,00 €

Italienisch für Fortgeschrittene -A1-

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

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/Lektüre wird im Kurs besprochen.

Online-Teilnahme ist möglich.

S240

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

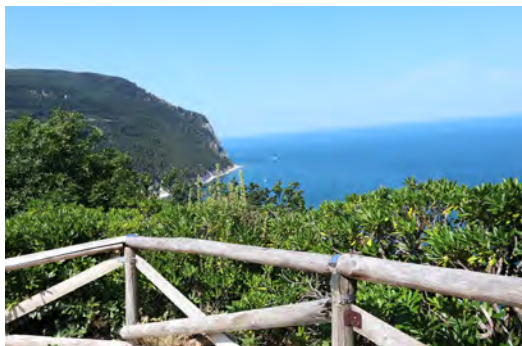
Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Dienstag, 03.03.2026

8 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 84,00 €



Costa del Conero – Italien

S241

Weiterführungskurs von S240, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Dienstag, 09.06.2026

6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 84,00 €

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen -A2-

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits solide Grundkenntnisse in der italienischen Sprache haben und nun mit Freude und Leichtigkeit den nächsten Schritt machen möchten. Gemeinsam mit einer Muttersprachlerin vertiefen die Teilnehmenden ihre Sprachkenntnisse, erweitern ihren Wortschatz und gewinnen immer mehr Sicherheit im freien Sprechen.

Ziele des Kurses:

- Sprache natürlicher und flüssiger anwenden
- Komplexere Gespräche meistern und eigene Meinungen ausdrücken
- Grammatik sicherer und intuitiver nutzen
- Ein tieferes Gefühl für italienische Kultur, Ausdrucksweisen und Redewendungen entwickeln

Lehrwerk: Allegro nuovo A2 - Klett Verlag - Kapitel 7

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, 04.03.2026

8 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 80,00 €

S251

Weiterführungskurs von S250, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 13.05.2026

8 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 80,00 €

Italienisch für Anfänger mit geringen Grundkenntnissen - Gruppe 1

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein kleines bisschen Italienisch können und nun Lust haben, ihre Kenntnisse in entspannter und motivierender Atmosphäre zu erweitern. Gemeinsam mit einer italienischen Muttersprachlehrerin entdecken die Teilnehmenden Sprache und Kultur Schritt für Schritt – lebendig, abwechslungsreich und alltagsnah.

Der Kurs eignet sich für alle, die bereits minimale Vorkenntnisse haben (z. B. Begrüßungen, einfache Wörter oder Sätze) und in einer freundlichen Lernumgebung entspannt dazulernen möchten.

Lehrwerk: DIECI A1 - ALMA Edizioni - Kapitel 2

S260

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026
 8 Termine, 16:30 - 18:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 80,00 €

S261

Weiterführungskurs von S260, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Maria Emilia Niero, Spanisch-Italienisch-Muttersprachlerin, Master in Sprachen und moderner Literatur
 Beginn: Donnerstag, 21.05.2026
 7 Termine, 16:30 - 18:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 70,00 €

Italienisch für Anfänger mit geringen Grundkenntnissen - Gruppe 2

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein kleines bisschen Italienisch können und nun Lust haben, ihre Kenntnisse in entspannter und motivierender Atmosphäre zu erweitern. Gemeinsam mit einer italienischen Muttersprachlerin entdecken die Teilnehmenden Sprache und Kultur Schritt für Schritt – lebendig, abwechslungsreich und alltagsnah. Der Kurs eignet sich für alle, die bereits minimale Vorkenntnisse haben (z. B. Begrüßungen, einfache Wörter oder Sätze) und in einer freundlichen Lernumgebung entspannt dazulernen möchten.
 Lehrwerk: DIECI A1 - ALMA Edizioni - Kapitel 2

S265

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Maria Emilia Niero, Spanisch-Italienisch-Muttersprachlerin, Master in Sprachen und moderner Literatur
 Beginn: Donnerstag, 05.03.2026
 8 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 80,00 €



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg

S266

Weiterführungskurs von S265, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Maria Emilia Niero, Spanisch-Italienisch-Muttersprachlerin, Master in Sprachen und moderner Literatur
 Beginn: Donnerstag, 21.05.2026
 7 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 70,00 €

S270

Italienisch für Anfänger

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch
 Beginn: Freitag, 06.03.2026
 7 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 63,00 €

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die noch keine Italienischkenntnisse haben. Hier lernen Sie, 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 italienischer Sprache vorbereitet sind.

Lehrwerk: Con Piacere nuovo A1 vom Klett-Verlag

S271

Italienisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

Weiterführungskurs von S271, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch
 Beginn: Freitag, 15.05.2026
 8 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 72,00 €

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die nur wenig Italienischkenntnisse haben. Hier lernen Sie, 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 italienischer Sprache vorbereitet sind.
 Lehrwerk: Con Piacere nuovo A1 vom Klett-Verlag

S290 Kochen auf Italienisch

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

Beginn: Freitag, 20.03.2026

1 Termin, 09:30 - 11:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 15,00 €

Der Kurs richtet sich an Personen, die schon Italienischkenntnisse besitzen.

In diesem Kurs wird durch das gemeinsame Zubereiten von einfachen italienischen Gerichten der italienische Wortschatz rund um das Kochen vertieft. Im Anschluss unterhalten sich die Teilnehmenden beim Essen auf italienisch über die vorher verteilten Gruppenaufgaben.

Kosten für Lebensmittel sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

S292 Italienisch und Musik

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

Beginn: Freitag, 24.04.2026

1 Termin, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 11,00 €

Der Kurs richtet sich an Personen, die schon Italienischkenntnisse besitzen.

In diesem Kurs wird beim Hören italienischer Lieder das Verstehen oder Nacherzählen von Textausschnitten vertieft. Im Workshop findet außerdem eine Erzählrunde über Lieblingssongs, Erinnerungen und Gefühle statt. Ein Musikquiz rundet das Ganze am Ende noch ab.

S294 Italienische Lesestunde

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

Beginn: Freitag, 22.05.2026

1 Termin, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 11,00 €

Der Kurs richtet sich an Personen, die schon Italienischkenntnisse besitzen.

In diesem Kurs werden kurze und einfache italienische Texte gemeinsam gelesen (Mini- Dialoge, Märchen, kulturelle Informationen). Zudem wird durch verschiedene Übungen das Anordnen von Textabschnitten in die richtige Reihenfolge geübt. Der Kurs eignet sich besonders gut für leicht Fortgeschrittene.

Spanisch für Fortgeschrittene am Vormittag -A2-

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

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 A2, Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), Aktueller Stand: Lektion 2 von 12

Online-Teilnahme ist möglich.



Cabo de Palos – Alicante

S300

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026

8 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

S301

Weiterführungskurs von S300, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
 Beginn: Mittwoch, 10.06.2026
 6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

Spanisch für Fortgeschrittene -A2-

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

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 9 von 12

Online-Teilnahme ist möglich.

S317

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
 Beginn: Dienstag, 03.03.2026
 8 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 80,00 €

S318

Weiterführungskurs von S317, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
 Beginn: Dienstag, 09.06.2026
 6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

S320

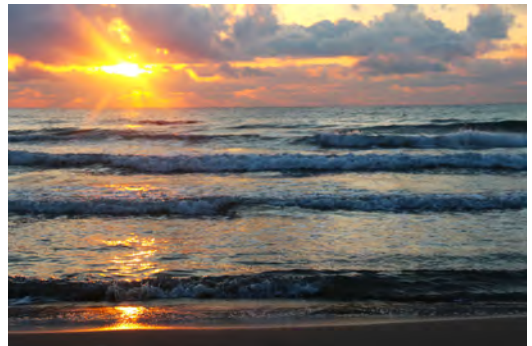
Online - Spanisch -B1-

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer
 Beginn: Montag, 02.03.2026
 12 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort: online
 Gebühr: 120,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.
 Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen!

In diesem Kurs lernt man, wie man auf Spanisch über Pläne für die Zukunft spricht, Ratschläge einholt und erteilt, eine Geschichte erzählt, einen Gegenstand beschreibt, eine Beschwerde formuliert, einen Bericht strukturiert und vieles mehr. An neuen sprachlichen Strukturen werden unter anderem verschiedene Formen des Passivs, die Verwendung des Imperfekts, des subjuntivo (Konjunktiv) und des condicional behandelt, ebenso wie die indirekte Rede und Bedingungssätze mit si. Daneben wird das in früheren Kursen Gelernte wiederholt und vertieft, und selbstverständlich erfährt man allerhand Interessantes über kulturelle Besonderheiten und die Lebensrealität in Spanien und Lateinamerika.

Lehrwerk: El curso en vivo B 1 (Klett), etwa ab Lektion 4



Puesta del sol – Alicante

S325

Spanisch mit Vorkenntnissen (A1/A2)

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer
 Beginn: Donnerstag, 05.03.2026
 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.

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

In diesem Kurs werden die notwendigen Kenntnisse vermittelt, um auf Spanisch den Tagesablauf zu beschreiben, über Vorlieben und Neigungen zu sprechen, über Vergangenes zu berichten, ein Telefongespräch zu führen, sich zu verabreden und vieles mehr. An sprachlichen Strukturen werden unter anderem die Vergangenheitszeiten indefinido und perfecto, die Objektpronomen und der Imperativ behandelt. Texte zur Landeskunde vermitteln darüber hinaus Kenntnisse über und Hintergründe zu Land und Leuten.

Lehrwerk: El curso en vivo 1 (Klett), etwa ab Lektion 11; El curso en vivo 2 ab Lektion 1

S340

Spanisch für Anfänger

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Mittwoch, 04.03.2026
8 Termine, 19:20 – 20:50 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.
Online-Teilnahme ist möglich.

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)

S341

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Mittwoch, 10.06.2026
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. Weiterführungskurs von S340.
Online-Teilnahme ist möglich.

Sie interessieren sich für die spanische Sprache und verfügen bereits über geringe Grundkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Dieser Kurs vermit-

telt 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)

Spanisch für Fortgeschrittene am Abend -A2-

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

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 A2, Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), Aktueller Stand: Lektion 1 von 12

Online-Teilnahme ist möglich.



Cartagena – Alicante

S350

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Donnerstag, 05.03.2026
7 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 70,00 €

S351

Weiterführungskurs von S350, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Donnerstag, 11.06.2026
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

Spanisch-Konversation

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

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: Freitag, 06.03.2026
7 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 67,00 €

S371

Weiterführungskurs von S370, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Angie Aristizábal, Master of Education (M.Ed.), Muttersprachlerin
Beginn: Freitag, 15.05.2026
8 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 76,00 €

Französisch für Fortgeschrittene -A2-

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



Saverne – Alsace

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.

S400

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch
Beginn: Montag, 02.03.2026
8 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

S401

Weiterführungskurs von S400, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch
Beginn: Montag, 11.05.2026
8 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €



Saverne – Canal de la Marne au Rhin

Französisch - Conversation -B1-

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

- Mittelstufe B1-
Kurssprache 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.



Saverne – Canal de la Marne au Rhin

S405

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026

7 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 74,00 €

S406

Weiterführungskurs von S405, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026

6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 63,00 €

Russisch für Fortgeschrittene -A1/A2-

Gebühr bei 3 - 4 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon einmal Russisch gelernt hatten und es wieder auffrischen wollen. Die russische Sprache ist hilfreich bei der Unterstützung von ukrainischen Flüchtlingen. Mithilfe des Lehrbuches Jasno (Klett-Verlag) und russischen Liedern wird diese schwierige, aber auch ausdrucksstarke Sprache vertieft.

S420

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

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026

8 Termine, 12:00 - 13:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 84,00 €

S421

Weiterführungskurs von S420, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 13.05.2026

8 Termine, 12:00 - 13:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 84,00 €

Schwedisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

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

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

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Basiswortschatz und bauen auf den erlernten Grundlagen auf. In angenehmer Atmosphäre lernen Sie praktische Dialoge für den Alltag mit einfachen Grammatikübungen sowie Aussprache und werfen einen Blick auf die Landeskunde.

Lehrbuch: Javisst! aktuell A1+ (Hueber-Verlag) ca. ab Lektion 7



Stockholm – Schweden

S600

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Nike Müller, Schwedischdozentin
 Beginn: Montag, 02.03.2026
 7 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 70,00 €

S601



Stockholm – Schweden

Weiterführungskurs von S600, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Nike Müller, Schwedischdozentin
 Beginn: Montag, 11.05.2026
 8 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 80,00 €

Chinesisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

Gebühr bei 3 - 4 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

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 - 150 Schriftzeichen zu erkennen und zentrale grammatikalische Strukturen zu verstehen.

Dieser Kurs wird auf chinesisch 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
 Beginn: Donnerstag, 19.03.2026
 7 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 102,00 €

S701

Weiterführungskurs von S700, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Yun Zeng, Chinesischdozentin
 Beginn: Donnerstag, 11.06.2026
 7 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 102,00 €

Deutsch für Fortgeschrittene am Vormittag -A2-

Gebühr bei 3 - 4 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

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

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

Lehrwerk: Berliner Platz 2 Neu, Klett Verlag

S805

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
 Beginn: Dienstag, 03.03.2026
 12 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 168,00 €

S806

Weiterführungskurs von S805, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
 Beginn: Dienstag, 28.04.2026
 12 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 168,00 €

S807

Weiterführungskurs von S806, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
 Beginn: Dienstag, 23.06.2026
 8 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 112,00 €

Deutsch für leicht fortgeschrittene Anfänger

Gebühr bei 3 - 4 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die nur geringe Deutschkenntnisse haben.

Der Kurs findet 2 x pro Woche statt (Dienstag u. Mittwoch).
Lehrwerk: telc-Verlag, A1.1

S810

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
Beginn: Dienstag, 03.03.2026
12 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 168,00 €

S811

Weiterführungskurs von S810, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
Beginn: Dienstag, 28.04.2026
12 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 168,00 €

S812

Weiterführungskurs von S811, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
Beginn: Dienstag, 23.06.2026
8 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 112,00 €



Frankfurt am Main – Deutschland

S860

MiA-Deutschkurs für Frauen

Dozent(en): Andrea Ideli

Beginn: Dienstag, 03.03.2026
16 Vormittage, 09:00 - 11:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

„Migrantinnen einfach stark im Alltag“
In Kooperation mit dem Nachbarschaftstreff DOM & der VHS Vilsbiburg
Kostenfrei – Keine Vorkenntnisse erforderlich – Kein Level-Kurs
Der MiA-Deutschkurs richtet sich an alle Frauen ab 16 Jahren, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten – ganz unabhängig vom bisherigen Sprachniveau. Es handelt sich um keinen Level-Kurs. Jede Frau kann in ihrem eigenen Tempo mitlernen.

Im Kurs geht es um:

- Lesen & Schreiben
- Grammatik & Hörverstehen
- Alltagsthemen und Orientierung in Deutschland
- Austausch über aktuelle Fragen und Themen aus dem eigenen Leben

Die Anmeldung erfolgt über die vhs oder vor Ort am ersten Kurstag.

Die MiA-Kurse sind Seminarmaßnahmen für Frauen im Rahmen des Programms „Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA)“, gefördert vom Bundesministerium des Innern und für Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.
Träger der MiA-Kurse: DOM e.V., Landshut

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). 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.



Lindau – Deutschland

S820

Beginn: Freitag, 17.04.2026
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 25,00 €
Anmeldeschluss 20.03.2026.

S821

Beginn: Freitag, 12.06.2026
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 25,00 €
Anmeldeschluss 13.05.2026.

S822

Beginn: Freitag, 17.07.2026
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 25,00 €
Anmeldeschluss 19.06.2026.



Frankfurt am Main – Deutschland

S901 Literaturcafé

Dozent(en): Christian Föckersperger, Gehirnpädagoge, Coach, Motivationstrainer, Trainer in philosophischer Gesprächsführung
Beginn: Dienstag, 24.03.2026
5 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 55,00 €

Lust auf gute Bücher und spannende Gespräche? Dann sind Sie hier richtig! Jeden Monat steht ein anderer Roman im Mittelpunkt – von bewegend bis witzig, von Klassiker bis Geheimtipp. Gemeinsam lesen, diskutieren, hinterfragen – mit anderen, die Literatur genauso lieben wie Sie.

Buch zum 1. Termin: „Der gefrorene Fluß“ von Ariel Lawhon“

S910 Philosophischer Stammtisch

Dozent(en): Christian Föckersperger, Gehirnpädagoge, Coach, Motivationstrainer, Trainer in philosophischer Gesprächsführung
Beginn: Montag, 09.03.2026
8 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.

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!



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg



Unsere Dozenten



Petra Denzer



Gabi Eckl



Michaela Ehret



Silvia Forster



Marie Füssl



Ingrid Geigenberger



Andrea Gladis



Corinna Gügel



Andrea Haase



Aman Hausmann



Sabine Heller



Grubwinkler Henrike



Silke Hofstetter



Stefanie Huber



Marek Kalloch



Hanni Kirschner



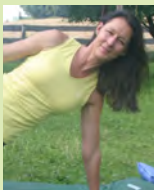
Yvonne Kosinoga



Martina Kreuzmair



Karin Lemmé



Michaela Lipps



Inge Neudecker



Bettina Oberloher



Alina Scheitza



Melanie Schultz-Bretz



Gabriele Siegelin



Ulrike Strasser



Angelika Werner



Nicole Wolloscheck

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 Knochengerüsts 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, 06.03.2026
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, 19.06.2026
8 Vormittage, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

G003

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin
Beginn: Montag, 02.03.2026
10 Abende, 19:45 - 21:15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 99,00 €



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg

G004

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin
Beginn: Montag, 08.06.2026
8 Abende, 19:45 - 21:15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

G005

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin
Beginn: Montag, 02.03.2026
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, 08.06.2026
8 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

G007

HATHA YOGA - Schwerpunkt Hormonyoga

Dieser Yoga-Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin
Beginn: Mittwoch, 15.04.2026
8 Vormittage, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Frauen die einen dynamischen, energetischen Yoga erfahren möchten. Starke rhythmische Bauchatmung (Feueratmung) 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.

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.
Mitzubringen sind: Matte, Getränk

G008

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin
Beginn: Montag, 02.03.2026
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, 08.06.2026
8 Abende, 16:15 - 17:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

Yoga am Vormittag

Yoga ist nicht vergleichbar mit gymnastischen Übungen. Yoga ist vielmehr eine Schulung der gesamten Persönlichkeit. Durch das Erlernen einer bewussten Körperwahrnehmung werden Blockaden spürbar, bevor 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, 03.03.2026

10 Termine, 10:15 - 11:45 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 85,00 €

G011

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin

Beginn: Dienstag, 09.06.2026

8 Termine, 10:15 - 11:45 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 68,00 €

Bei passender Witterung findet der Kurs im Neuhofer Garten statt.

Yoga zur frühen Stunde

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte, Kissen

G013

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026

10 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 85,00 €

G014

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin

Beginn: Mittwoch, 10.06.2026

8 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 68,00 €

Bei passender Witterung findet der Kurs im Neuhofer Garten statt.

Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte, Kissen

G016

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026

10 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 85,00 €

G017

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin

Beginn: Mittwoch, 10.06.2026

8 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 68,00 €

G020

Yoga Asana am Dienstag - März

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

Beginn: Dienstag, 24.02.2026

6 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 100,00 €

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.

Mitzubringen sind: Matte, Getränk

G021

Yoga Asana am Dienstag - April

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

Beginn: Dienstag, 07.04.2026

4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

G022

Yoga Asana am Dienstag - Mai

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

Beginn: Dienstag, 05.05.2026

4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

G023

Yoga Asana am Dienstag - Juni

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

Beginn: Dienstag, 02.06.2026

5 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

G024

Yoga Asana am Dienstag - Juli

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

Beginn: Dienstag, 07.07.2026

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 Nerven-

system 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 falls vorhanden, bequeme Kleidung, warmes Trinkwasser und die Bereitschaft, dir selbst Zeit zu schenken

G030

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

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026

10 Termine, 18:30 - 19:45 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 90,00 €

G031

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

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026

8 Termine, 18:30 - 19:45 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 72,00 €

Power Yoga mit Musik - finde deine innere Kraft

In diesem Kurs praktizieren wir dynamisches, kraftvolles Yoga, begleitet von ausgewählter Musik. Die Asanas (Körperübungen) werden Schritt für Schritt aufgebaut und zu fließenden, harmonischen Yogasequenzen verbunden.

Bewusste Bewegung, Atemführung und eine achtsame Wahrnehmung der eigenen Grenzen stehen im Mittelpunkt. Jeder Teilnehmerin entscheidet selbst über Tempo und Intensität – angepasst an die eigene Tagesform.

Der Wechsel aus Aktivierung und bewusster Entspannung stärkt Kraft, Mobilität und Ausdauer und fördert gleichzeitig innere Ruhe, Klarheit und Fokus.

Bitte beachten: Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga- oder Gymnastikmatte, Trinkflasche, Handtuch.

G040

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Hatha Yogalehrerin
 Beginn: Mittwoch, 04.03.2026
 9 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Kneipp Kindergarten Achldorf
 Gebühr: 63,00 €

G041

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Hatha Yogalehrerin
 Beginn: Mittwoch, 10.06.2026
 8 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Kneipp Kindergarten Achldorf
 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 stimungserhellend 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 Aromaölen 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.

G045

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin
 Beginn: Mittwoch, 04.03.2026
 10 Termine, 19:15 - 20:15 Uhr
 Ort: Kinderg., Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 80,00 €

G046

Dozent(en): N.N.
 Beginn: Mittwoch, 10.06.2026
 8 Termine, 19:15 - 20:15 Uhr

Ort: Kinderg., Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 64,00 €

G050

Yoga für einen gesunden Rücken

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin
 Beginn: Freitag, 06.03.2026
 8 Termine, 16:45 - 17:45 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 64,00 €

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 Schlussspannung werden Körper und Geist gleichermaßen zur Ruhe gelenkt.

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

G055

After Work Yoga - Flow to slow

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin
 Beginn: Freitag, 06.03.2026
 8 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 64,00 €

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 aktivierenden 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

Sanftes Yoga am Vormittag

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

G058

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin

Beginn: Dienstag, 03.03.2026

10 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 100,00 €

G059

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin

Beginn: Dienstag, 09.06.2026

8 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

G060

Yoga in Seyboldsdorf am Montag - Hatha Yoga - Kraft, Beweglichkeit & Loslassen

Mit meinem Yoga-Kurs lade ich dich ein, bewusst aus dem Alltag auszusteigen und ganz bei dir anzukommen. In ruhigen, klar aufgebauten Übungssequenzen stärken wir den gesamten Körper, verbessern die Beweglichkeit und bauen sanft Kraft auf. Dabei werden sowohl große Muskelgruppen als auch die tieferliegende Muskulatur angesprochen.

Kurze Entspannungsphasen unterstützen dich dabei, Stress loszulassen und neue innere Ruhe zu finden.

Der Kurs ist besonders für Anfänger geeignet, die sich

eine ausgewogene Mischung aus Bewegung, Kräftigung und Entspannung wünschen – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Achtsamkeit.

Mitzubringen sind: Matte, Decke, Yogablöcke falls vorhanden.

G060

Dozent(en): Alina Scheitza, Yogalehrerin

Beginn: Montag, 09.03.2026

9 Abende, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße

Gebühr: 63,00 €

G061

Dozent(en): Alina Scheitza, Yogalehrerin

Beginn: Montag, 08.06.2026

8 Abende, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße

Gebühr: 56,00 €

G062

Yoga in Seyboldsdorf am Montag - Hatha Yoga - Kraft, Beweglichkeit & Loslassen

Dozent(en): Alina Scheitza, Yogalehrerin

Beginn: Montag, 09.03.2026

9 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße

Gebühr: 63,00 €

G063

Dozent(en): Alina Scheitza, Yogalehrerin

Beginn: Montag, 08.06.2026

8 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße

Gebühr: 56,00 €

Yoga in Seyboldsdorf am Donnerstag - Hatha Yoga - Kraft, Beweglichkeit & Loslassen

G065

Dozent(en): Alina Scheitza, Yogalehrerin

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026

9 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Gebühr: 63,00 €

G066

Dozent(en): Alina Scheitza, Yogalehrerin
 Beginn: Donnerstag, 11.06.2026
 8 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Gebühr: 56,00 €

G070

Yoga in Achldorf - Abendyoga - stabilisierend & wohltuend Schnupperkurs

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
 Beginn: Mittwoch, 04.03.2026
 5 Abende, 19:10 – 20:10 Uhr
 Ort: Gymnastikraum Kneipp Kindergarten Achldorf, Thalhamer Str. 10
 Gebühr: 35,00 €

Ein Abend-Yogakurs, welcher den Körper sanft mobilisiert und stabilisiert sowie Verspannungen löst. Die Haltungen werden bewusst etwas länger gehalten, um die Tiefenmuskulatur anzusprechen - für mehr Stabilität im Alltag und eine verbesserte Körperwahrnehmung. Atemfokus und ein ruhiger Ausklang unterstützen dabei, den Tag abzuschließen und innere Ruhe zu finden. Der Kurs eignet sich für alle, die ihren Körper sanft stärken und gleichzeitig entspannen möchten. Zielgruppe: Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen
Mitzubringen sind: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Decke

G071

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
 Beginn: Mittwoch, 22.04.2026
 5 Abende, 19:10 – 20:10 Uhr
 Ort: Gymnastikraum Kneipp Kindergarten Achldorf, Thalhamer Str. 10
 Gebühr: 35,00 €

G072

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
 Beginn: Mittwoch, 10.06.2026
 7 Abende, 19:10 – 20:10 Uhr
 Ort: Gymnastikraum Kneipp Kindergarten Achldorf, Thalhamer Str. 10
 Gebühr: 49,00 €

Vinyasa Yoga am Abend Energie & Leichtigkeit

Ein sanft fließender Abendkurs mit Fokus auf bewusster Bewegung, Atmung und Entspannung. Im Rhythmus des Atems werden die Asanas zu harmonischen Sequenzen verbunden, die Kraft, Beweglichkeit und Leichtigkeit fördern – ideal, um den Tag achtsam ausklingen zu lassen. Jede Stunde greift ein bestimmtes Thema auf, das sich an den Elementen und der Energie der jeweiligen Jahreszeit orientiert. So entsteht eine Praxis, die sowohl aktivierend als auch ausgleichend wirkt – für mehr Wohlbefinden und innere Balance.
Mitzubringen sind: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Decke

G073

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
 Beginn: Dienstag, 03.03.2026
 7 Termine, 18:30 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 49,00 €

G074

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
 Beginn: Dienstag, 05.05.2026
 7 Termine, 18:30 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 49,00 €

G075

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
 Beginn: Dienstag, 07.07.2026
 5 Termine, 18:30 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 35,00 €

AtemEntspannung & Breathwork – Mehr Ruhe, Kraft und Gelassenheit im Alltag

Atem ist unser Lebenselixier – er fließt ganz von selbst und begleitet uns durch jeden Moment. Doch Stress, Hektik und innere Anspannung blockieren oft diesen natürlichen Fluss. In diesem wohltuenden Workshop am Nachmittag verbinden wir klassische Atemwahrnehmung mit sanften *Breathwork*-Elementen, um den Atem wieder frei und bewusst fließen zu lassen. Durch einfache, gut nachvollziehbare Atemübungen richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen, bauen Stress ab und lösen sanft blockierende Emotionen.

Die Übungen unterstützen dabei, in herausfordernden oder belastenden Alltagssituationen innerlich ruhiger und gelassener zu bleiben, ohne dass persönliche Probleme analysiert oder therapeutische Methoden angewendet werden. Stattdessen stärken wir die Fähigkeit zur Selbstregulation – ein wertvolles Werkzeug für mehr Klarheit und Stabilität im täglichen Leben.

Unterstützend arbeiten wir mit ausgewählten Aromasäuren, die harmonisierend wirken und das Loslassen erleichtern. So entsteht ein Raum, in dem sich Atmung, Körper und Geist wieder mit frischer Kraft und mehr Sauerstoff versorgen können.

Alle Übungen lassen sich mühelos in den Alltag integrieren und helfen, das bewusste Atmen auch nach dem Workshop fortzuführen. Zwischen den Atemübungen sorgen kurze Entspannungsübungen für angenehme Regeneration. Zum Abschluss erwartet die Teilnehmenden eine längere Tiefenentspannung, die die Wirkung des Nachmittags vertieft und harmonisch abrundet.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse nötig.
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung tragen und Sportschuhe (ggf. finden Übungen im Freien statt) sowie kleines Kissen und Decke und ein eigenes Getränk (Wasser/Tea).

G076

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17

St. Johanneshaus

Gebühr: 30,00 €

G077

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach

Beginn: Mittwoch, 01.07.2026

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Kindergarten Franziskus - Burgerfeld - Seyboldsdorfer Str. 93

Gebühr: 30,00 €

G078

Workshop: „Frühlingsfit – Ganzheitlich gestärkt in die warme Jahreszeit“

Starte jetzt Schritt für Schritt in dein vitales Frühlingserwachen!

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach

Beginn: Freitag, 06.03.2026

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 30,00 €

Der Frühling steht vor der Tür – die perfekte Zeit, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen und neue Energie zu tanken.

Unser Workshop „Frühlingsfit“ bietet einen ganzheitlichen Überblick und praxisnahe Impulse, wie mit kleinen, aber wirkungsvollen Veränderungen neue Vitalität in den Alltag gebracht werden kann.

Wir besprechen individuell anpassbare Pläne & Listen zur direkten Umsetzung. Dazu werden Tipps, wie neue Routinen nachhaltig und stressfrei in den Alltag integrierbar sind, erläutert.

Ein zentrales Thema wird das Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts sein. Des Weiteren werden Empfehlungen für eine frühlingsleichte, alltagstaugliche Ernährung gegeben – inkl. leckerer Rezeptideen.

Körperliche und geistige Fitness – ganz ohne Leistungsdruck sowie dazu passende Anleitungen zur Entspannung mit alltagstauglichen Übungen sind Inhalte des praktischen Teils.

Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin erhält ein Workbook mit Checklisten, Rezepten und Plänen zur Umsetzung.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung tragen, Schreibzeug; kleines Kissen und Decke sowie ein eigenes Getränk (Wasser/Tea).

G079

Kochkurs: „Frühlingsfit kochen – Leichte Basenküche für den Alltag“

Für alle geeignet – keine Vorkenntnisse erforderlich
Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach

Beginn: Freitag, 13.03.2026

1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche, Kirchenweg 4 1/2

Gebühr: 30,00 €

Kosten für Lebensmittel werden im Kurs vor Ort eingesammelt.

Dieser Kochkurs knüpft an den vorausgehenden Workshop 261G078 „Frühlingsfit – Ganzheitlich gestärkt in die warme Jahreszeit“ an und setzt die dort gewonnenen Impulse direkt am Herd um.

Gemeinsam bereiten wir einfache, frühlingsleichte und basische Gerichte zu, die ohne besondere Vorkenntnisse gelingen und sich perfekt in den Alltag integrieren lassen.

Im Mittelpunkt steht eine genussvolle, basenbetonte Küche, die neue Energie schenkt und deinen Körper auf natürliche Weise unterstützt.

Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin erhält ein begleitendes Workbook mit allen Rezepten.

Es werden anfangs kurz die Rezepte und wie sie den Säure-Basen-Haushalt unterstützen erläutert, insofern kann nach Absprache und Verfügbarkeit auch einzeln gebucht werden

Mitzubringen sind: Schreibzeug sowie ein eigenes Getränk (Wasser/Tee).

G080

Workshop: „Get the Glow – Strahlen von innen und außen“

Weil wahre Ausstrahlung mehr ist als nur schöne Haut

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach

Beginn: Samstag, 28.03.2026

1 Termin, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 30,00 €

Was macht Menschen aus, die einfach strahlen, ohne viel zu sagen?

In unserem ganzheitlichen Online-Workshop „Get the Glow“ gehen wir genau dieser Frage auf den Grund – und entdecken, wie das eigene, natürliche Strahlen von innen nach außen (wieder-)belebt werden kann. Denn: Wie innen, so außen – und umgekehrt.

Wahre Ausstrahlung entsteht durch Balance, Lebendigkeit und Wohlbefinden auf allen Ebenen.

Wir beleuchten, was hinter dem „Glow“ steckt – und wie er nachhaltig gefördert werden kann, mit Unterstützung aus Natur, Bewegung und Achtsamkeit.

Und wie mit Hilfe von Schüßlersalzen, Pflanzenkraft; Naturkosmetik sowie Aromaölen ein emotionales und äußeres Gleichgewicht „trainiert“ bzw. unterstützt werden kann.

Zudem erarbeiten wir eine individuelle „Strahle-Routine“, für eine unkomplizierte Umsetzung und Integration in den Alltag.

Jede/r Teilnehmer/in erhält zudem ein Workbook begleitend mit den Inhalten des Workshops.

Mitzubringen sind: Schreibzeug, Getränk

G085

Achtsamkeitstag - Ein Tag nur für dich

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

Beginn: Sonntag, 26.04.2026

1 Tag, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €, inkl. Mittags-Verpflegung

Der Tag der Achtsamkeit ist ein Tag der Stille und bietet uns die Möglichkeit in einem ruhigen und friedlichen Ambiente ganz zur Ruhe zu kommen, 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 Selbstfürsorge/Selbstliebe ins uns entdecken.

Mitzubringen sind: Getränk, Yogamatte, warme Decke zum Zudecken, ein kleines Kissen und 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, 01.05.2026

2 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 60,00 €

Der Kurs umfasst zwei Freitagabende 01.05. und 08.05. jeweils 18.30 Uhr

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

8-wöchiger Kurs: Innere Stärke dank Resilienz

Präventionskurs - von den Krankenkassen bezuschusst

Dozent(en): Andrea Gladis, Resilienztrainerin

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026

8 Abende, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 120,00 €

(Ein krankenkassenzertifizierter Präventionskurs zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft)

zusätzlich 20 € Kosten für Handbuch ist bei direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

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 zertifizierten Präventionskurs 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

G091

Eintägiger Workshop: Glück beginnt bei dir – Ein Tag für innere Stärke und Lebensfreude

Dozent(en): Andrea Gladis, Resilienztrainerin

Beginn: Samstag, 14.03.2026

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 der Positiven Psychologie, Achtsamkeit und Selbstreflexion. Du findest heraus, was dich wirklich erfüllt – jenseits von äußeren Erwartungen und gesellschaftlichem Druck.

Gemeinsam erkunden wir wissenschaftlich fundierte Wege zu mehr Lebensfreude, innerer Balance und Selbstfürsorge. Mit praktischen Übungen, Impulsen und Raum zum Innehalten erhältst du Werkzeuge, um dein Wohlbefinden im Alltag, im Beruf und in deinen Beziehungen bewusster zu gestalten.

Ein Tag zum Auftanken, Loslassen und Ausrichten – für mehr Freude, Leichtigkeit und Sinn in deinem Leben.

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

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, 03.03.2026

9 Termine, 17:45 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 67,50 €

G096

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

Beginn: Dienstag, 30.06.2026

5 Termine, 17:45 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 37,50 €

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.

Bei passender Witterung findet der Kurs im Maria-Hilf-Kirchen Park statt.

G105

Dozent(en): Silvia Forster, Übungsleiterin Turnen, Reha-B-Schein, Wirbelsäule

Beginn: Montag, 13.04.2026

10 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 50,00 €

G107

Dozent(en): Silvia Forster, Übungsleiterin Turnen, Reha-B-Schein, Wirbelsäule

Beginn: Montag, 13.04.2026

10 Abende, 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 50,00 €

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, 12.03.2026

8 Abende, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Kindergarten Franziskus - Burgerfeld - Seyboldsdorfer Str. 93

Gebühr: 48,00 €

G111

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

Beginn: Donnerstag, 12.03.2026

8 Abende, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Kindergarten Franziskus - Burgerfeld - Seyboldsdorfer Str. 93

Gebühr: 48,00 €

G112

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

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026

7 Abende, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Kindergarten Franziskus - Burgerfeld - Seyboldsdorfer Str. 93

Gebühr: 42,00 €

G113

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

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026
7 Abende, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Kindergarten Franziskus - Burgerfeld - Seyboldsdorfer Str. 93
Gebühr: 42,00 €

G115

Qi Gong - Energie für jeden Tag

Dozent(en): Angelika Werner, Qigong-Lehrerin, Tanztherapeutin
Beginn: Montag, 13.04.2026
6 Abende, 18:15 - 19:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 57,00 €

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

G118

QiGong

Dozent(en): Amann Hausmann
Beginn: Montag, 16.03.2026
10 Termine, 18:00 - 18:45 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 70,00 €
Bei passender Witterung kann der Kurs auch im Freien stattfinden.

Beim Qigong werden durch Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen Blockaden gelöst, um das Qi (Lebensenergie) im Körper wieder zum Fließen zu bringen.

Die Ba Duan Jin Übungen (auch 8 Brokate) finden überwiegend im Stehen statt und werden den ganzen Körper mit lockeren und wohltuenden Übungen gezielt stärken und auch entspannen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, evtl Hallenturnschuhe es besteht aber auch die Möglichkeit Barfuß zu trainieren.

TAIJI – QIGONG – Bewegung – Atmung – Entspannung

Mit Achtsamkeit und Konzentration ausgeführte, durchaus anspruchsvolle Bewegungsabläufe, führen von äußerer zu innerer Balance.

Ruhig fließend erzeugen sie angenehme Wohlspannung und vermitteln gelassene Präsenz. Ein Ankommen im Hier und Jetzt.

Mit zunehmender Übung reguliert sich auf ganz natürliche Weise der Atemvorgang, wird ruhiger, gleichmäßiger und tiefer. Achtsamkeit im Tun, eine gute Körperhaltung und allgemeine Beweglichkeit können gefördert werden.

In diesem Zusammenhang kann Klarheit entstehen. Prävention in ganzheitlicher Sichtweise.

Mitzubringen sind: Flexible Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

G120

Dozent(en): Karin Lemmé, Lehrerin f. Taijiquan + Qigong, Atemkursleiterin
Beginn: Samstag, 21.03.2026
1 Termine, 13:45 - 16:15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 29,00 €

G121

Dozent(en): Karin Lemmé, Lehrerin f. Taijiquan + Qigong, Atemkursleiterin
Beginn: Samstag, 11.04.2026
1 Termin, 13:45 - 16:15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 29,00 €

G125

Dozent(en): Karin Lemmé, Lehrerin f. Taijiquan + Qigong, Atemkursleiterin
Beginn: Samstag, 16.05.2026
1 Termine, 9:45 - 12:15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 29,00 €

G126

Dozent(en): Karin Lemmé, Lehrerin f. Taijiquan + Qigong, Atemkursleiterin
Beginn: Samstag, 27.06.2026
1 Termine, 9:45 - 12:15 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 29,00 €

Bei passender Witterung kann der Kurs auch im Freien stattfinden.

G127

Dozent(en): Karin Lemmé, Lehrerin f. Taijiquan + Qi-gong, Atemkursleiterin

Beginn: Samstag, 25.07.2026

1 Termine, 9:45 - 12:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 29,00 €

Bei passender Witterung kann der Kurs auch im Freien stattfinden.

G130

Leicht und mühelos mit Feldenkrais

Dozent(en): Tanja Salm, Feldenkraistrainerin

Beginn: Freitag, 27.02.2026

7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 77,00 €

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.

G140

TaKeTiNa - Rhythmus erleben, innere Balance finden

Ein Workshop, um Körper, Geist und Seele zu vereinen
Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin

Beginn: Sonntag, 15.03.2026

1 Termin, 10:30 - 13:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 24,00 €

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 Musiker*innen, 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

G141

TaKeTiNa - Rhythmus erleben, innere Balance finden

Ein Workshop, um Körper, Geist und Seele zu vereinen
Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin

Beginn: Samstag, 28.03.2026

1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 16,00 €

G142

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin

Beginn: Sonntag, 12.04.2026

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: Freitag, 08.05.2026

1 Termin, 17:30 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 24,00 €

G144

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin
 Beginn: Mittwoch, 10.06.2026
 1 Termin, 17:30 - 20:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 16,00 €

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, 06.03.2026
 1 Abend, 19:15 - 20:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 24,00 €

G151

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin
 Beginn: Freitag, 17.04.2026
 1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr
 Ort: Kinderg., Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 24,00 €

G152

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin
 Beginn: Freitag, 08.05.2026
 1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr
 Ort: Kinderg., Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 24,00 €

G153

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin
 Beginn: Freitag, 12.06.2026
 1 Abend, 18:30 - 19:45 Uhr
 Ort: Kinderg., Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 24,00 €

G154

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin
 Beginn: Freitag, 03.07.2026
 1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr
 Ort: Kinderg., Frontenhausener Str. 17
 St. Johanneshaus
 Gebühr: 24,00 €

Fitness für den Rücken am Vormittag - Fortgeschrittene

Mit gezielten Übungen aus der klassischen Rückenschule 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, 02.03.2026
 10 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

G205

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates
 Beginn: Montag, 02.03.2026

10 Termine, 09:30 - 10:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

G210

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates
 Beginn: Montag, 02.03.2026
 10 Termine, 10:30 - 11:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

G220

Pilates – Sanftes Training für Körper und Geist

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates
 Beginn: Dienstag, 03.03.2026
 10 Termine, 14:45 - 15:45 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 70,00 €

Pilates stärkt den Körper auf schonende Weise. Weiche, fließende Bewegungen in Kombination mit bewusster Atmung fördern die Balance und das Wohlbefinden.

In dieser Stunde konzentrieren wir uns besonders auf die Kräftigung des Beckenbodens sowie auf die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Wir stärken das „Powerhouse“ unser Kraftzentrum und verbessern unsere Körperhaltung.

Der Einsatz von Kleingeräten, wie Redondo Bälle, oder Balance Pads trainiert zudem die Feinmotorik, Koordination und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Voraussetzung ist lediglich, dass keine akuten entzündlichen Gelenk- oder Bandscheibenbeschwerden vorliegen.

Da viele Übungen im Liegen stattfinden, sollten die Teilnehmenden in der Lage sein, bequem auf der Matte zu trainieren.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken und falls vorhanden eine Isomatte mitbringen

G230

Pilates & Kleingeräte: Redondo Bälle, Balance Pads, Pilates Rolle, Thera Bänder

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates
 Beginn: Dienstag, 03.03.2026
 10 Termine, 16:45 - 17:45 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 70,00 €

Diese Kleingeräte eignen sich hervorragend, um ins Pilates-Training integriert zu werden.

Bekannte Übungen lassen sich damit gezielt variieren und unterstützen.

Wir fördern die Kernstabilität, die Kraft und das Gleichgewicht, verbessern die Körperausrichtung durch ein verstärktes muskuläres Feedback.

Der Einsatz von Kleingeräten trainiert zudem die Feinmotorik, Koordination und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Sogar das Dehnen und Lösen hartnäckiger Verspannungen ist möglich. Das Spektrum an Einsatzmöglichkeiten ist nahezu unbegrenzt – Langeweile ausgeschlossen!

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und falls vorhanden eine Isomatte

G250

Dynamisches Training für den Beckenboden

Dozent(en): Michaela Lipps, Fitnesstrainer B-Lizenz, BLSV Trainer Pilates
 Beginn: Dienstag, 03.03.2026
 10 Termine, 15:45 - 16:45 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

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

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, 04.03.2026
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, 10.06.2026
6 Vormittage, 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 36,00 €

G310

Dozent(en): Ulrike Strasser, gepr. Übungsleiterin, Bayer. Turnverband München
Beginn: Mittwoch, 04.03.2026
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, 10.06.2026
6 Vormittage, 09:45 - 10:45 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 36,00 €

G400

Zumba mit Marek am Montag

Dozent(en): Marek Kalloch, Zumbainstructor
Beginn: Montag, 02.03.2026
12 Abende., 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 66,00 €

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 über-

flüssige Pfunde, steigert das Wohlbefinden und man wird fast von selbst fit.

Mitzubringen sind: Getränk und bequeme Kleidung

G403

Zumba® fitness mit Corina

Dozent(en): Corina Gügel, Zumba® fitness-Instructor, Group-Fitness-Instructor, Body-Workout Trainer
Beginn: Mittwoch, 04.03.2026
10 Termine, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17
Gebühr: 60,00 €

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

G425

Full-Bodyworkout

Dozent(en): Martina Kreuzmair
Beginn: Dienstag, 03.03.2026
9 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

In dieser Stunde wird mit wechselnden Bodyweight- und HIIT- Intervallen der gesamte Körper gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt. Eine abschließende Dehnheit fördert zudem die Beweglichkeit und Regeneration. Ideal um die Basis für eine gesunde Fitness zu erlangen. Da die Intensivität individuell gestaltbar ist, ist der Kurs sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet

Mitzubringen sind: Matte, Getränk, Sportkleidung

G426

Full-Bodyworkout am Balkspitz

Dozent(en): Martina Kreuzmair
Beginn: Dienstag, 09.06.2026
8 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 48,00 €

Entsprechend der Witterung findet der Kurs am Balkspitz oder im Vhs-Gebäude statt.

Bei passender Witterung kann der Kurs auch im Freien stattfinden.

Mitzubringen sind: Matte, Getränk, Sportkleidung

G427

Full-Bodyworkout am Balkspitz in den Sommerferien

Dozent(en): Martina Kreuzmair
 Beginn: Dienstag, 04.08.2026
 4 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 24,00 €

Entsprechend der Witterung findet der Kurs am Balkspitz oder im Vhs-Gebäude statt.

Bei passender Witterung kann der Kurs auch im Freien stattfinden.

Mitzubringen sind: Matte, Getränk, Sportkleidung

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, 03.03.2026

10 Termine, 17:45 - 18:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 50,00 €

G451

Dozent(en): Bettina Oberloher, Übungsleiter C-Fitness Allround, Übungsleiter B-Sport Prävention, Kursleiter Beckenbodengymnastik

Beginn: Dienstag, 09.06.2026

8 Termine, 17:45 - 18:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 40,00 €

Ganzkörperworkout am Morgen

Starte den Morgen mit einem ganzheitlichen Training, das alle wichtigen Muskelgruppen anspricht, den Stoffwechsel startet und Energie für den Tag gibt. Mit gezielten Übungen stärken wir die Muskulatur, steigern die Ausdauer und verbessern die Beweglichkeit.

Der Kurs richtet sich an alle, die Bewegung lieben und etwas für ihre Fitness tun möchten.

G455

Dozent(en): Bettina Oberloher, Übungsleiter C-Fitness Allround, Übungsleiter B-Sport Prävention, Kursleiter Beckenbodengymnastik

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026

9 Termine, 08:30 - 09:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 45,00 €

G456

Dozent(en): Bettina Oberloher, Übungsleiter C-Fitness Allround, Übungsleiter B-Sport Prävention, Kursleiter Beckenbodengymnastik

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026

8 Termine, 08:30 - 09:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 40,00 €

Functional Training

Functional Training (Funktionelles Ganzkörpertraining) beansprucht den ganzen Körper.

Es beinhaltet Übungen, die die Beweglichkeit, Kraft und Stabilität verbessern. Fehlhaltungen werden aufgebrochen, durch den gezielten Einsatz der Atmung wird ein positiver Effekt auf Körper und Geist erzielt. Das Training ist für Jeden in jedem Alter geeignet und durch die Kombination mehrerer Bewegungen sind in kurzer Zeit Trainingserfolge sichtbar.

G470

Dozent(en): Sabine Heller

Beginn: Freitag, 06.03.2026

10 Termine, 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 60,00 €

G471

Dozent(en): Sabine Heller
 Beginn: Freitag, 12.06.2026
 7 Termine, 16:00 - 17:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 42,00 €

Pilates Mattenpilates und Kleingeräte

Mit Pilates zu mehr Energie, Beweglichkeit und innerer Ruhe. Von dem Deutschen Joseph Pilates entwickelt, trainiert die ruhige Sportart den ganzen Körper. Sanfte und fließende Bewegungen kräftigen und dehnen den Körper zugleich.

Durch die spezielle Atmung wird mehr Sauerstoff aufgenommen, die Brustkorb- und Beckenbodenmuskulatur trainiert und zugleich beruhigt sie den Geist.

Der Fokus liegt in der Körpermitte mit Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur was zu einer aufrechteren Haltung führt.

Warum trainieren?

Unter anderem durch zu viel Sitzen, Bewegungsmangel oder einseitige Bewegungen/Belastungen auch beim Sport, kann es zu einem Ungleichgewicht kommen und es können Beschwerden entstehen. Daher auch super geeignet als Ergänzung zu anderen Sportarten.

Ergänzend zum Pilatetraining gibt es im Anschluss noch ein paar Minuten um den Körper zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen. Gemeinsam in einer kleinen Gruppe trainieren. Eine Kombination aus reinem Mattenpilates und Einheiten mit Kleingeräten wie Rolle, Ball etc

Mitzubringen sind: Matte, Getränk, evtl. Kissen und Decke für die Entspannung

G605

Dozent(en): Michaela Ehret, Pilatesdozentin
 Beginn: Donnerstag, 05.03.2026
 9 Termine, 18:50 - 20:05 Uhr
 Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17
 Gebühr: 76,50 €

G606

Dozent(en): Michaela Ehret, Pilatesdozentin
 Beginn: Donnerstag, 11.06.2026
 6 Termine, 18:50 - 20:05 Uhr
 Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17
 Gebühr: 51,00 €

Pilates am Vormittag

In dieser Pilates-Stunde erwartet die Teilnehmer ein ganzheitliches Training. Mit ruhigen, fließenden und kontrollierten Bewegungen kräftigen wir die tief liegenden Muskeln, verbessern die Haltung, steigern die Beweglichkeit und die Koordination.

Durch effektive Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und gezielten Dehnübungen beugen wir Rückenschmerzen und Verspannungen vor und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden.

Pilates eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Ziel der Stunde:

- Kräftigung der Körpermitte
- Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und Körpergefühl
- Entlastung von Rücken und Gelenken

„Statt nur über Gesundheit zu reden, sollte man selbst etwas für sie tun“

G620

Dozent(en): Birgit Selmeier, BLSV Trainer Nordic Walking und Pilates, DOSB Übungsleiter C, DOSB Übungsleiter B in der Prävention
 Beginn: Freitag, 27.02.2026
 10 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 70,00 €

G622

Dozent(en): Birgit Selmeier, BLSV Trainer Nordic Walking und Pilates, DOSB Übungsleiter C, DOSB Übungsleiter B in der Prävention
 Beginn: Freitag, 27.02.2026
 10 Termine, 09:35 - 10:35 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 70,00 €

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Es handelt sich um ein ganzheitliches Training, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert. Dies geschieht mit Übungen, welche langsam im Liegen und mit Kontrolle und Präzision ausgeführt werden.

Durch die Aktivierung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und das Powerhouse gestärkt.

Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund und nicht die Anzahl der Wiederholungen einer Übung. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Tragen Sie im Training bitte bequeme Kleidung und warme Socken. Wir bitten Sie, eigene Matten mitzubringen.

G630

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
 Beginn: Mittwoch, 04.03.2026
 10 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
 Gebühr: 70,00 €

G631

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
 Beginn: Mittwoch, 10.06.2026
 8 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
 Gebühr: 56,00 €

Pilates mit Hanteln für Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Es handelt sich um ein ganzheitliches Training, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert. Dies geschieht mit Übungen, welche langsam im Liegen und mit Kontrolle und Präzision ausgeführt werden. Durch die Aktivierung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und das Powerhouse gestärkt. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund und nicht die Anzahl der Wiederholungen einer Übung. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Tragen Sie im Training bitte bequeme Kleidung und warme Socken und bringen eine Isomatte mit.

G645

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
 Beginn: Mittwoch, 04.03.2026
 10 Abende, 19:15 - 20:15 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 70,00 €

G646

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
 Beginn: Mittwoch, 10.06.2026
 8 Abende, 19:15 - 20:15 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 56,00 €

G710

Kochkurs - Fit in den Frühling – mit gesunder und vitalstoffreicher Ernährung

Dozent(en): Ingrid Geigenberger, Ganzheitliche Ernährungsberaterin
 Beginn: Donnerstag, 12.03.2026
 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 €.

In diesem Workshop erfährst Du, wie Du mit einer frischen, nährstoffreichen Küche gesund und mit viel Energie in den Frühling starten kannst. Grundlage ist die Peace-Food-Lehre nach Dr. Rüdiger Dahlke, die eine pflanzenbetonte, möglichst naturbelassene Ernährungsweise fördert. Du erhältst alltagstaugliche Impulse für eine ausgewogene Ernährung und lernst einfache Rezepte kennen, die dein Wohlbefinden stärken.

G720

Kochkurs - Gesundes Naschen

Dozent(en): Ingrid Geigenberger, Ganzheitliche Ernährungsberaterin
 Beginn: Donnerstag, 23.04.2026
 1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Mittelschule, Küche, Kirchenweg 4 1/2
 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.

G751 Breuß-Massage-Ausbildung

Dozent(en): Hannelore Kirschner, ILP-Coach & Wellness-Practitioner
 Beginn: Samstag, 06.06.2026
 1 Termin, 11:00 - 17:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, 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

G755 Klangschalenmassage

Dozent(en): Hannelore Kirschner, ILP-Coach & Wellness-Practitioner
 Beginn: Samstag, 04.07.2026
 1 Termin, 11:00 - 17:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 150,00 €
Mitzubringen sind: Decken, Getränk, Kissen, 2 große Handtücher

G770 R.E.S.E.T 1 - Ein balancierter Kiefer – ein entspannter Körper

Dozent(en): Marie Füssl, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie, Wirbelsäulentherapie, Dunkelfeldmikroskopie
 Beginn: Montag, 20.04.2026
 1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 45,00 €
 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.
 R.E.S.E.T. ist eine sanfte und äußerst wirkungsvolle Methode die Kiefermuskeln und das Kiefergelenk zu harmonisieren. Es ist ein Balancesystem zum Energieausgleich des Kiefergelenks und somit gleichsam fast aller Muskeln des Skeletts, der Meridiane und des Nervensystems.
 R.E.S.E.T. ist eine wirksame Technik, die jeder bei sich selbst oder bei anderen Personen anwenden kann. In den meisten Fällen kommt es dabei zu einer tiefen Entspannung, die einen positiven, regulierenden Effekt auf den ganzen Körper hat.
 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

G771 R.E.S.E.T 1 - Ein balancierter Kiefer – ein entspannter Körper

Dozent(en): Marie Füssl, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie, Wirbelsäulentherapie, Dunkelfeldmikroskopie
 Beginn: Dienstag, 09.06.2026
 1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 45,00 €
 zusätzl. Script 7 € (bei der Kursleitung zu bezahlen)

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): Michael Buczko, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege, Rettungsassistent, ACLS Instruktor AHA, Unternehmensinhaber Code Blue GbR/Notfall Simulationstraining
 Beginn: Samstag, 21.03.2026
 1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 58,00 €

G781

Dozent(en): Michael Buczko, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege, Rettungsassistent, ACLS Instruktor AHA, Unternehmensinhaber Code Blue GbR/Notfall Simulationstraining
 Beginn: Samstag, 18.04.2026
 1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 58,00 €

G782

Dozent(en): Michael Buczko, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege, Rettungsassistent, ACLS Instruktor AHA, Unternehmensinhaber Code Blue GbR/Notfall Simulationstraining
 Beginn: Samstag, 23.05.2026
 1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 58,00 €

G783

Dozent(en): Michael Buczko, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege, Rettungsassistent, ACLS Instruktor AHA, Unternehmensinhaber Code Blue GbR/Notfall Simulationstraining
 Beginn: Samstag, 20.06.2026
 1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 58,00 €

G784

Dozent(en): Michael Buczko, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege, Rettungsassistent, ACLS Instruktor AHA, Unternehmensinhaber Code Blue GbR/Notfall Simulationstraining
 Beginn: Samstag, 18.07.2026
 1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 58,00 €

G Koordinierungsstelle Demenz

G800

Sprechstunde Demenz Koordinierungsstelle

Dozent(en): Nicole Klemann, Sozialpädagogin (B.A.), Systemische Beraterin, Monja David, Sozialpädagogin (B.A.)
 Beginn: Dienstag, 03.03.2026
 6 Termine, 11:30 - 13:30 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.

G Pflegestützpunkt Region Landshut - Pflegeberatung und -koordination

G830

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt - Pflege und Pflegebedürftigkeit

Dozent(en): Johanna Birnkammer, Gesundheits- und Krankenschwester, B.A. Soziale Arbeit
 Beginn: Mittwoch, 18.03.2026
 1 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Kostenfreie Veranstaltung
 Pflegebedürftigkeit ist längst kein Thema mehr, das nur hochbetagte Menschen betrifft. Aufgrund des demografischen Wandels steigt die Zahl derer, die eine Versorgung benötigen. In diesem Vortrag wird der Grundbegriff der Pflegebedürftigkeit erläutert und erklärt, wie eine Einstufung in einen Pflegegrad erfolgt.

G831

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt - Hospizarbeit im Fokus

Dozent(en): Johanna Birnkammer, Gesundheits- und Krankenschwester, B.A. Soziale Arbeit, Elisabeth Heindl, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft, Fachkraft für außerklinische Intensivpflege
 Beginn: Mittwoch, 22.04.2026
 1 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Kostenfreie Veranstaltung

Der zweite Themenabend wird in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Vilsbiburg gestaltet. Frau Elisabeth Heindl stellt in ihrem Vortrag die Kernthemen der Hospizarbeit vor und gibt einen Überblick über die wichtigsten Bausteine um eine gute Versorgung am Lebensende ermöglichen zu können.

G832

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt - Verbesserung des Wohnumfeldes

Dozent(en): Johanna Birnkammer, Gesundheits- und Krankenpflegerin, B.A. Soziale Arbeit, Nadine Abramowski, Wohnraumberatung Landkreis Landshut
Beginn: Mittwoch, 13.05.2026
1 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Kostenfreie Veranstaltung

Frau Nadine Abramowski, die Wohnraumberaterin für den Landkreis Landshut, hält im Rahmen der Aktionswoche „Zuhause Daheim“ einen informativen Vortrag zu Möglichkeiten, das Wohnumfeld möglichst barrierefrei zu gestalten. Dies muss nicht immer ein Umbau sein.

G833

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt - Diagnose Demenz – und nun?

Dozent(en): Johanna Birnkammer, Gesundheits- und Krankenpflegerin, B.A. Soziale Arbeit, Alexandra Pappenberger, Gerontopsychiatrische Fachkraft
Beginn: Mittwoch, 17.06.2026
1 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Kostenfreie Veranstaltung
Frau Alexandra Pappenberger, gerontopsychiatrische Fachkraft im Pflegestützpunkt Landshut, informiert in einem Vortrag über das Krankheitsbild Demenz und die Herausforderungen die dies für den Alltag der Betroffenen bedeuten kann. Sie stellt Möglichkeiten zur Entlastung und Prävention dar.

G834

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt - Pflegerische Versorgungsformen

Dozent(en): Johanna Birnkammer, Gesundheits- und Krankenpflegerin, B.A. Soziale Arbeit
Beginn: Mittwoch, 01.07.2026
1 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Kostenfreie Veranstaltung

Dieser Themenabend ist den verschiedenen pflegerischen Versorgungsformen gewidmet. Von der ambulanten Pflege über Tagespflege bis hin zum Pflegeheim bestehen viele Möglichkeiten. Informationsmaterial von Anbietern der Umgebung wird ebenfalls ausliegen.

G Vilsbiburger Hospizverein

G840

Grundkurs – Ausbildung zum Hospizbegleiter

Dozent(en): Jerry Valentin, Elisabeth Heindl, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft, Fachkraft für außerklinische Intensivpflege, Jacqueline Walter
Beginn: Freitag, 20.03.2026
3 Termine, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Vilsbiburger Hospizverein, Untere Stadt 15

Damit ehrenamtlich engagierte Menschen gut auf ihre Aufgaben vorbereitet sind, ist hierfür eine umfassende Ausbildung Voraussetzung.

Diese Ausbildung wird jährlich angeboten.

Sie gliedert sich in zwei Teile, den Grundkurs mit ca. 20 Unterrichtseinheiten und den Vorbereitungskurs mit ca. 100 Unterrichtseinheiten sowie ein Gesprächspraktikum von 10 Stunden in Pflegeeinrichtungen.

Am Grundkurs können alle Interessierten teilnehmen. In Einzelgesprächen mit der Kursleitung im Anschluss an den Grundkurs wird gemeinsam die Entscheidung getroffen, ob die Ausbildung mit dem Vorbereitungskurs fortgesetzt wird.

G841

Ausbildung zum Hospizbegleiter - Kooperation mit dem Vilsbiburger Hospizverein e.V.

Dozent(en): Jerry Valentin, Elisabeth Heindl, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft, Fachkraft für außerklinische Intensivpflege, Jacqueline Walter
Beginn: Freitag, 17.04.2026
16 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Vilsbiburger Hospizverein, Untere Stadt 15

Das erste Ausbildungs-Wochenende vom 4. April bis 6. April findet im Seminarhaus Handloh statt. Die weiteren Termine in den Räumen des Vilsbiburger Hospizverein, Untere Stadt 15.

Im Vorbereitungskurs erwerben die zukünftigen Ehrenamtlichen Kenntnisse und Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen für die Arbeit mit Sterbenden und Schwerkranken. Schwerpunkte der Ausbildung liegen auf der Selbsterfahrung und Selbstwahrnehmung, dem Erwerb von Kommunikationsfähigkeiten und dem Wissenszuwachs im Bereich der palliativen Pflege

und Versorgung. Auch der Umgang mit Trauernden und die Arbeit mit an Demenz erkrankten Menschen am Lebensende werden thematisiert. Die Teilnehmenden lernen, wie sie sich vor Überforderung schützen und ihre Kräfte immer wieder neu aufbauen können.

Anmeldung unbedingt erforderlich direkt beim Vilsbiburger Hospiz Verein e.V. unter Tel. 08741/94949204 oder per E-Mail an info@vilsbiburger-hospizverein.de.

W600
kostenloser Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Vilsbiburger Hospizverein: Warum gesunde Ernährung?

Dozent(en): Marie Füssl, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie, Wirbelsäulentherapie, Dunkelfeldmikroskopie
 Beginn: Freitag, 08.05.2026
 1 Termin, 19:00 - 21:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30

Körperliches Wohlbefinden und eine langfristige Gesundheit basieren auf gesunder Ernährung. Sie liefert dem Körper essentielle Nährstoffe, stärkt die Immunabwehr und fördert die Leistungsfähigkeit. Von großer Bedeutung sind Omega-3-Fettsäuren, da sie Entzündungen im Körper verringern, das Herz-Kreislauf-System schützen und die Gehirnfunktion unterstützen. Mit einer ausgewogenen Ernährung können Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht vorgebeugt werden. Außerdem trägt sie zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der psychischen Gesundheit bei. Heilpraktikerin Marie Füssl wird im Vortrag demonstrieren, wie einfache Ernährungsempfehlungen, einschließlich der korrekten Zufuhr von Omega-3, zu mehr Energie und einer verbesserten Lebensqualität beitragen können.

W601
kostenloser Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Vilsbiburger Hospizverein: Osteobalance – Eine wirksame Methode bei Skoliose

Dozent(en): Marie Füssl, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie, Wirbelsäulentherapie, Dunkelfeldmikroskopie
 Beginn: Freitag, 10.07.2026
 1 Termin, 19:00 - 21:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30

Skoliose betrifft etwa 3 bis 5 % der Bevölkerung und zeigt sich in unterschiedlich starken Krümmungen der Wirbelsäule. Besonders in Wachstumsphasen, meist zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr, wird diese Er-

krankung häufig entdeckt. Oftmals wird ein Beckenschiefstand als Ursache übersehen oder mit einer Beinverkürzung verwechselt, obwohl er eine zentrale Rolle bei der Entstehung der Skoliose spielt.

In meinen Vortrag erfahren Sie, wie Osteobalance, eine speziell entwickelte Therapie, dabei hilft, Fehlstellungen des Beckens und Beinlängendifferenzen zu korrigieren. Diese Methode unterstützt die Stabilisierung der Wirbelsäule und lindert Beschwerden und Schmerzen im Rücken- und Beckenbereich. Mit gezielten Übungen für zu Hause können Sie aktiv zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustands beitragen.

- Inhalte:
- Ursachen und Auswirkungen von Skoliose
 - Bedeutung des Beckens als tragendes Fundament der Wirbelsäule
 - Vorstellung der Osteobalance-Therapie und ihrer Wirkungsweise
 - Praktische Übungen und ergänzende Maßnahmen zur Selbsthilfe

Erfahren Sie, warum eine frühzeitige Behandlung entscheidend ist und wie Sie Ihre Lebensqualität verbessern können.

Zu den Vorträgen:
 Der Eintritt zum Vortrag ist frei, Spenden für den Vilsbiburger Hospizverein werden gerne entgegen genommen.

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



G Gesundheitsveranstaltungen (Anmeldung erforderlich)

Unsere Dozenten



Rosmarie
Binder



Sonja
Danner



Stephanie
Fichtner



Kirsten
Lindner



Rüdiger
Meesters



Johannes
Schmidt



Mark
Pfüller

Infoabend für werdende Eltern

Beim Informationsabend für werdende Eltern stellt die Hebammensprecherin Sonja Danner die Angebote des Kreißsaals und der geburtshilflichen Station in Vilsbiburg vor. Die verschiedenen Betreuungskonzepte des hebammengeführten Kreißsaals und der ärztlich geleiteten Geburtshilfe werden erläutert. Über die Abläufe bei der Anmeldung und der Geburt gibt es ebenso Informationen wie über das Team der Geburtshilfe und alle anderen Angebote für Schwangere an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg. Am Ende des Abends bleibt noch Zeit für alle offenen Fragen.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Veranstaltung findet im LAKUSIN Speisesaal an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg statt, der Zugang ist ab der Pforte ausgeschildert. Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 08741 / 60 – 3369.

Referentin: Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg

Termine: Soweit nicht anders angegeben immer am ersten Montag im Monat: 2. März 2026 / 13. April 2026 / 4. Mai 2026 / 8. Juni 2026

Beginn: 19 Uhr

Veranstaltungsort: Speisesaal LAKUSIN, LA-Regio Klinik 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, 26. Februar 2026 / 19. März 2026 / 30. April 2026 / Dienstag, 12. Mai 2026 / Donnerstag, 18. Juni 2026

Beginn 9 Uhr, Veranstaltungsort: Speisesaal LAKUSIN, LA-Regio Klinik Vilsbiburg, Krankenhausstr. 2, Vilsbiburg

Stillcafé

Für Schwangere und Mütter mit Kindern bis zum zweiten Geburtstag gibt es 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 der LA-Regio Klinik 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 immer Dienstag, 10. März 2026 / 7. April 2026 / 19. Mai 2026 / 16. Juni 2026
 Beginn 9 Uhr, Veranstaltungsort: Speisesaal LAKUSIN, LA-Regio Klinik Vilsbiburg, Krankenhausstr. 2, Vilsbiburg

G950

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg
 Beginn: Montag, 02.03.2026
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

G951

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg
 Beginn: Montag, 13.04.2026
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

G952

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg
 Beginn: Montag, 04.05.2026
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

G953

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg
 Beginn: Montag, 08.06.2026
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

G981

LA-Regio Kliniken Vortrag: Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

Informationsveranstaltung zusammen mit den LA-Regio Kliniken im Rahmen des „Gesundheitsforums“

Dozent(en): Dr. med. Mark Pfüller, Chefarzt der Medizinischen Klinik an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg
 Beginn: Mittwoch, 25.02.2026
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Rund drei bis fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden Schätzungen zufolge unter COPD, einer Chronisch Obstruktiven Lungenerkrankung, im Volksmund oft als Raucherlunge bezeichnet. Die Symptome sind Husten und Atemnot bei Belastung, vor allem das Ausatmen ist durch die Erkrankung stark erschwert. Der Internist und Pneumologe Dr. Mark Pfüller, Chefarzt der Medizinischen Klinik an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg, definiert die Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung COPD und stellt die Ursachen und Risikofaktoren vor. In seinem Vortrag legt er dar, wann es sich in Abgrenzung zur COPD um ein Asthma Bronchiale handelt. Dr. Pfüller stellt weiterhin die Diagnostik und Schweregradeinteilung vor und spricht über die möglichen Therapieoptionen bei Chronisch Obstruktiver Lungenerkrankung.

G982

LA-Regio Kliniken Vortrag: Gallensteine – kleine Peiniger mit großer Wirkung

Informationsveranstaltung zusammen mit den LA-Regio Kliniken im Rahmen des „Gesundheitsforums“

Dozent(en): Prof. Dr. med. Johannes Schmidt, Chefarzt der Chirurgischen Klinik I an den LA-Regio Kliniken Landshut-Achdorf sowie Vilsbiburg
 Beginn: Mittwoch, 11.03.2026
 1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Etwa jeder sechste Mensch in Deutschland ist Träger von Gallensteinen. Bei rund 75 Prozent der Betroffenen fallen diese bei einer Routineuntersuchung auf – Beschwerden lösen sie nur bei einem Viertel aus. Wenn sich die Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit ändert, können sich kleine Steinchen bilden. Die Gallensteine können sich in der Gallenblase ansammeln und von dort aus auf Wanderschaft gehen – dies kann teilweise starke krampfartige Oberbauchschmerzen (sog. Koliken) verursachen. Im Vortrag spricht Prof. Dr. Johannes Schmidt, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie an den LA-Regio Kliniken Landshut-Achdorf und Vilsbiburg, über Symptome und Diagnose bei Gallensteinen und Gallenblasenerkrankungen sowie die erfolgreiche Therapie.

G983

LA-Regio Kliniken Vortrag: Die Radiofrequenzablation - Neues Therapieverfahren bei Schilddrüsenknoten

Informationsveranstaltung zusammen mit den LA-Regio Kliniken im Rahmen des „Gesundheitsforums“

Dozent(en): Chefärztin Prof. Dr. med. Kirsten Lindner, Chefärztin der Klinik für endokrine Chirurgie an der

LA-Regio Klinik Vilsbiburg (zertifiziertes Kompetenzzentrum für Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenchirurgie)

Beginn: Mittwoch, 25.03.2026

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Nicht jeder störende Schilddrüsenknoten muss operiert werden. Die Radiofrequenzablation (RFA) ist die am häufigsten verwendete moderne Thermoablation – und eine wirkungsvolle Alternative. Sie ermöglicht eine sehr gezielte Therapie einzelner gutartiger Schilddrüsenknoten, die eine vermehrte Aktivität aufweisen (sog. heiße Knoten), lokale Beschwerden verursachen oder kosmetisch störend sind. Durch die Erwärmung des Gewebes verändert sich der Schilddrüsenknoten und wird so langsam vom Körper abgebaut, zumeist bis zu 70 Prozent. Vorteil der RFA: Da das gesunde Schilddrüsengewebe nicht mitbehandelt wird, sondern nur gezielt der betroffene Knoten, ist häufig danach keine Schilddrüsenhormoneinnahme notwendig. Wichtig für den Therapieerfolg ist die optimale und individuelle Therapieplanung. Chefärztin Prof. Dr. Kirsten Lindner spricht über die diagnostischen Voraussetzungen, den Ablauf und die Möglichkeiten der Radiofrequenzablation.

G984

LA-Regio Kliniken Vortrag: Fettstoffwechselstörung - Was kann ich für meine Gesundheit tun?

Informationsveranstaltung zusammen mit den LA-Regio Kliniken im Rahmen des „Gesundheitsforums“

Dozent(en): Dr. med. Rüdiger Meesters, Internist und Lipidologe (DGFF) am MVZ LAKUMED für Innere Medizin in Vilsbiburg

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Der Cholesterin-Wert beschäftigt viele Menschen im Alltag immens: Ist der Blutfettwert zu hoch, kann dies schwerwiegende Krankheiten begünstigen. Mediziner betrachten immer zwei Werte: das schädliche LDL-Cholesterin sollte nicht zu hoch, das HDL-Cholesterin nicht zu niedrig sein. Oft liegt eine Kombination un guter Werte vor. Ursache für eine Fettstoffwechselstörung kann eine familiäre Veranlagung sein, aber auch verschiedene Krankheiten wie Diabetes oder eine Lebererkrankung können den Blutfettwert in die Höhe treiben. Ist der Fettanteil im Blut zu hoch, kann dies zu gefährlichen Ablagerungen in den Gefäßen führen, welche wiederum einen Herzinfarkt oder Schlaganfall begünstigen können. Doch wie können Sie einen gestörten Cholesterinwert normalisieren? Wieviel trägt eine gesunde Lebensweise mit fettarmer und mög-

lichst pflanzlicher Ernährung und viel Bewegung zu einem guten Fettstoffwechsel bei? Muss der Cholesterinwert immer mit Medikamenten geregelt werden, um Folgekrankheiten zu verhindern? Der Internist und Lipidologe Dr. Rüdiger Meesters klärt im Vortrag über die spezielle Diagnostik und Therapie von Fettstoffwechselstörungen auf.

G985

LA-Regio Kliniken Vortrag: Chaos im Herzen - Moderne Behandlung bei Vorhofflimmern

Informationsveranstaltung zusammen mit den LA-Regio Kliniken im Rahmen des „Gesundheitsforums“

Dozent(en): Privatdozentin Dr. med. Stephanie Fichtner, Leitende Oberärztin an der Medizinischen Klinik I an der LA-Regio Klinik Landshut-Achdorf

Beginn: Mittwoch, 06.05.2026

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Vorhofflimmern gilt als die häufigste Form von Herzrhythmusstörungen und oftmals der Grund für einen stationären Krankenhausaufenthalt. In den Vorhöfen des Herzens entstehen zusätzliche elektrische Erregungen und sorgen für Chaos, der Herzschlag ist oftmals beschleunigt und unregelmäßig. Dies kann bei Betroffenen zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität führen. Vor allem besteht ein Risiko für einen Schlaganfall, wenn keine Blutverdünnung eingenommen wird. Zusätzlich kann das Vorhofflimmern zu einer Herzschwäche und anderen Problemen führen. Meist behandeln Kardiologen das Vorhofflimmern medikamentös oder raten zu einer Katheterablation: Dabei werden im Herzkatheterlabor gezielt Stellen im Herzen verödet, die für die Entstehung des Vorhofflimmerns verantwortlich sind. Seit Mai 2025 kommt an der LA-Regio Klinik Landshut-Achdorf auch die neue Methode der Pulsed Field Ablation (PFA) zum Einsatz: Diese Katheterablation gilt als besonders schonende, dabei aber sehr sichere Behandlungsoption. Privatdozentin Dr. Stephanie Fichtner erklärt im Vortrag, wie das Vorhofflimmern entsteht und welche Behandlungsmöglichkeiten die moderne Kardiologie bietet.

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 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.
Mitbringungen sind: Getränk

G990

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin und Kursleiterin zur Ausbildung von ehrenamtlichen Hospizbegleitern
Beginn: Montag, 09.03.2026
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, 17.04.2026
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: Donnerstag, 07.05.2026
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: Dienstag, 09.06.2026
1 Abend, 17:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 35,00 €

G995

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin und Kursleiterin zur Ausbildung von ehrenamtlichen Hospizbegleitern
Beginn: Freitag, 10.07.2026
1 Abend, 16:00 - 21:00 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



Unsere Dozenten



Traude
Grötzinger



Anita
Kubatschka



Markurs
Linsmeier



Didi
Neumann



Heidi
Rath



Josef
Schubert



Hermann
Vogelgsang

Schafkopf - Spaß und Tradition

„Der Alte sticht alles!“ Für Außenstehende ein nicht nachvollziehbarer Satz. Für Schafkopfer eine Binsenweisheit. Nicht umsonst ist Schafkopf wohl das beliebteste Kartenspiel in Bayern. Unstrittig ist es bayerisches Kulturgut sowie Teil und Ausdruck der bayerischen Lebensart. Gespielt wird es von vier Spielern und regulär mit 32 Karten. Auch deshalb ist es alles andere als ein reines Glücksspiel. Die SZ formuliert es treffend: „Das Schafkopfen erfordert Schläue, Kombinationsgabe und ein wenig Hinterfotzigkeit.“ Lernen kann das Spiel jeder! Neben den geschriebenen und ungeschriebenen Grundregeln lernen Sie auch die – manchmal durchaus deftige – Schafkopfsprache, aber auch die eine oder andere Finesse. Stilgerecht findet der Kurs in einem Wirtshaus statt!

K100

Dozent(en): Hermann Vogelgsang, Pensionist
Beginn: Mittwoch, 22.04.2026
5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Kolpinggaststätte G'sellnhaus
Pfarrbrückenweg 1
Gebühr: 32,00 €

K101

Dozent(en): Hermann Vogelgsang, Pensionist
Beginn: Mittwoch, 17.06.2026
5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Kolpinggaststätte G'sellnhaus
Pfarrbrückenweg 1
Gebühr: 32,00 €

K200 Schach für Erwachsene

Dozent(en): Josef Schubert, Vorsitzender des Schachklubs Landshut
Beginn: Montag, 16.03.2026
4 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 22,00 €

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.

K700
Mundharmonika - Bluesharp 1

Dozent(en): Dietmar Neumann, Musikpädagoge
 Beginn: Sonntag, 05.07.2026
 1 Tag, 11:00 - 18:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 53,00 €

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument fand sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop.

Der Anfängerkurs ist speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmuspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30,-). Im Kurs können Harps ab € 37,- erworben werden.

In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Außerdem sind die speziellen Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es dem Teilnehmer erleichtern, zuhause weiterzumachen. Ebenfalls ist der gesundheitliche Aspekt nicht zu unterschätzen. Mundharmonika-Spielen fordert die Atmung und kann bis ins hohe Alter gespielt werden! Wer schon vorher sehen möchte, wie es in so einem Mundharmonikakurs zugeht, findet auf der bekannten Videoplattform „YouTube“ im Internet eine Reihe von Videoclips mit Didi Neumann, sowohl als Kursleiter als auch als Live-Musiker.

Tanzkurse an der vhs

K800
Line Dance für leicht Fortgeschrittene am Abend

Dozent(en): Traude Grötzinger
 Beginn: Donnerstag, 12.03.2026
 10 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 60,00 €

Termine: 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 30.04., 21.05., 11.06., 02.07., 16.07. und 30.07.2026

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 ange-

nehme 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, 12.03.2026
 10 Termine, 09:45 - 11:15 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 60,00 €

Termine: 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 30.04., 21.05., 11.06., 02.07., 16.07. und 30.07.2026

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 steigen-

dem 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.

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.
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk

K850

Dozent(en): Anita Kubatschka
Beginn: Freitag, 13.03.2026
7 Termine, 11:30 - 12:30 Uhr
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
St. Johanneshaus
Gebühr: 56,00 €

K851

Dozent(en): Anita Kubatschka
Beginn: Freitag, 12.06.2026
7 Termine, 11:30 - 12:30 Uhr
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
St. Johanneshaus
Gebühr: 56,00 €

Line Dance für Fortgeschrittene

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.

Für diesen Kurs werden Vorkenntnisse aus den Anfängerkursen der Dozentin benötigt.
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk

K852

Dozent(en): Anita Kubatschka
Beginn: Freitag, 13.03.2026
7 Termine, 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
St. Johanneshaus
Gebühr: 56,00 €

K853

Dozent(en): Anita Kubatschka
Beginn: Freitag, 12.06.2026
7 Termine, 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17
St. Johanneshaus
Gebühr: 56,00 €

Line-Dance Workshops von Frau Rath werden online veröffentlicht.
Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage unter www.vhs-vilsbiburg.de.

K901

Tanzkurs - Grundkurs Gesellschaftstänze

Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)
Beginn: Sonntag, 01.03.2026
6 Termine, 20:15 - 21:45 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, 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 Grundschriffe 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, 26.04.2026
 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).

K922 Tanzkurs

Für Brautpaare und Hochzeitsgäste (I)

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)
 Beginn: Sonntag, 15.03.2026
 3 Termine, 17:00 - 18:40 Uhr
 Ort: Bürgerstadl, Langquarier Str. 1 a, 84155 Bonbruck
 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 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.

K923 Tanzkurs

Für Brautpaare und Hochzeitsgäste (II)

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)
 Beginn: Sonntag, 21.06.2026
 3 Termine, 17:00 - 18:40 Uhr
 Ort: Bürgerstadl, Langquarier Str. 1 a, 84155 Bonbruck
 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 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, 01.03.2026
 6 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, 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, 26.04.2026
6 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: vhs Städtische 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 Figurenmateriale 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, 19.04.2026
3 Termine, 17:30 - 19:00 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, 05.03.2026
9 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Bürgerstadl, Langquarier Str. 1 a, 84155 Bonbruck

Monatsbeitrag EUR 18,00, zweimal pro Monat am Donnerstag.

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: Bürgerstadl Bonbruck, Langquarier Str. 1a, 84155 Bonbruck
Abrechnung erfolgt über die Tanzschule Linsmeier.
Infotelefon: 0160 97358185

K961 Tanzkreis für Fortgeschrittene

Machen Sie Tanzen zu Ihrem Hobby

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)
Beginn: Donnerstag, 05.03.2026
8 Termine, 20:30 - 22:00 Uhr
Ort: Bürgerstadt, Langquarter Str. 1 a, 84155 Bonbruck

Monatsbeitrag EUR 18,00, zweimal pro Monat am Donnerstag.

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, Langquarter Str. 1a, 84155 Bonbruck
Abrechnung erfolgt über die Tanzschule Linsmeier.
Infotelefon: 0160 97358185

K962 Tanzkreis für Einsteiger

Machen Sie Tanzen zu Ihrem Hobby

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)
Beginn: Sonntag, 08.03.2026
9 Termine, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gymnasium Vilsbiburg

Monatsbeitrag EUR 18,00, zweimal pro Monat am Sonntag.

Für alle begeisterten Hobbytänzer! Es sind Grundkenntnisse in den Standard- und Lateinamerikanischen-Tänzen erforderlich. Es reicht, wenn Sie einen Grundkurs und einen Fortgeschrittenenkurs in einer Tanzschule besucht haben!

Vertiefen Sie in lockerer Atmosphäre unter professioneller Anleitung Ihre Tanzkenntnisse und lernen Sie neue Figuren und Kombinationen in den einzelnen Tänzen. Lernen Sie Tanzen als interessanten, abwechslungsreiches und gesundheitsförderndes Hobby kennen.

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, Langquarter Str. 1a, 84155 Bonbruck
Abrechnung erfolgt über die Tanzschule Linsmeier.
Infotelefon: 0160 97358185



Auch auf Facebook: www.facebook.com/vhsvilsbiburg



Unsere Dozenten



Ingrid Brandl



Adrian Dostal



Gertraud Fußeder



Silke Girnghuber



Karin Högl



Emilia Irmleitner



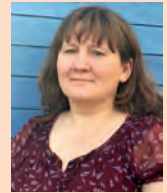
Sebastian Mak



Andreas Philippi



Mathias Rausch



Nicole Reithmaier



Katrin Rosenberg



Stefanie Schmelzer



Josef Schubert



Judith Eichhorn

Neue Termine für glutenfreie Kochkurse folgen noch.
Bitte prüfen Sie hierzu unsere Homepage unter:
www.vhs-vilsbiburg.de.

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.

E050
Bayerische Mehlspeisen

Dozent(en): Marianne Tausend
Beginn: Freitag, 20.03.2026
1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Küche, Plaika 4 in 84175 Gerzen
Gebühr: 22,00 €

Wir backen bayerische Mehlspeisen. Dazu zählen Dampfnudeln, Rohrnudeln, Gschwinde Nudeln und Schuastabuam.

E100
Nassfilzen - Frühlingshafte Windlichter

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin
Beginn: Freitag, 13.03.2026
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 der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Filzen kann ebenso auch einen meditativen Charakter entwickeln und den Stressabbau fördern. Beim Nassfilzen wird die Wolle mit lauwarmen

Wasser, Seife und Reibung verfilzt. Das geht sehr schnell und es können Flächen gelegt oder auch Formen umwickelt werden. In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung der erfahrenen Dozentin das Nassfilzen und erarbeiten mit dem Windlicht schon die erste Frühlingsdekoration.

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: Materialgeld, zwei Handtücher, ein großes Glas (Weckglas), Getränk

E101 Trockenfilzen - Gefilzte Dekoration rund um den Frühling

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin

Beginn: Freitag, 10.04.2026

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 entstehen durch unterschiedliche Filzwoollen und der Filznadel verschiedene kleine oder große Filzdekorationen für den Frühling. Durch das wiederholte Einstechen mit der Filznadel verhaken sich die einzelnen Fasern miteinander und so langsam wird durch die eigene Kreativität ein bezauberndes Kunstwerk erschaffen!

Unter Anleitung der erfahrenen Dozentin, ist dieser Kurs 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: Materialgeld, Getränk

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

E210

Dozent(en): Bettina Schraner

Beginn: Freitag, 08.05.2026

1 Termin, 16:30 - 20:30 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 89,00 €

E211

Dozent(en): Bettina Schraner

Beginn: Freitag, 19.06.2026

1 Termin, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: auswärts
Gebühr: 89,00 €

E220 Kräuterwanderung im Frühling

Dozent(en): Karin Högl, Heilpflanzenpraktikerin
Beginn: Montag, 20.04.2026
1 Termin, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: auswärts
Gebühr: 18,00 €



Haben Sie Interesse, verschiedene Pflanzen kennenzulernen?

Der Frühling steht vor der Tür und die ersten Kräuter erwachen langsam aus dem Boden. Nun ist eine gute Zeit, die kraftvollen Kräuter kennenzulernen. Die Dozentin lädt die Teilnehmer ein, sich bei einer gemütlichen Runde

durch Wiese und Wald mit verschiedenen Pflanzen vertraut zu machen. Es werden einige Heilpflanzen nach ihren botanischen Merkmalen bestimmt und vieles über die wertvollen Inhaltsstoffe erzählt. Außerdem erhalten die Teilnehmer Tipps über viele verschiedene Verwendungsmöglichkeiten.

Entdecken Sie die Vielfalt unserer Heilkräuter und staunen Sie über den unschätzbaren Wert für die Gesundheit. Sie erfahren wichtige Regeln zum Sammeln von Kräutern und Hinweise zur Verarbeitung als Tee, Tinktur oder Kräuteröl.

Die Dozentin freut sich auf Ihr Kommen.

Treffpunkt: Kreuzung Reitelbauerstraße/Pfründestraße, Vilsbiburg

E223 Kräuterwanderung im Sommer

Dozent(en): Karin Högl, Heilpflanzenpraktikerin
Beginn: Montag, 13.07.2026
1 Termin, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: auswärts
Gebühr: 18,00 €

Haben Sie Interesse, verschiedene Pflanzen kennenzulernen?

Wir sind mitten im Sommer und unsere Kräuter stehen in voller Kraft. Die Dozentin lädt alle ein, bei einer gemütlichen Runde durch die Wiesen lichtvolle und kraftvolle Sommerpflanzen kennenzulernen. Es werden einige Heilpflanzen nach ihren botanischen Merk-

malen bestimmt und über die wertvollen Inhaltsstoffe informiert. Außerdem erhalten alle Teilnehmer viele Tipps über die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten. Entdecken Sie die Vielfalt unserer Heilkräuter und staunen Sie über den unschätzbaren Wert für die Gesundheit. Die Teilnehmer erfahren wichtige Regeln zum Sammeln von Kräutern und Hinweise zur Verarbeitung als Tee, Tinktur oder Kräuteröl.

Die Dozentin freut sich auf Ihr Kommen.

Treffpunkt: Färberanger Parkplatz, Vilsbiburg

E230 Naturseife selbst herstellen

Dozent(en): Gertraud Fußeder, Kräuterkundlerin, Inhaberin einer Kräuterschule
Beginn: Mittwoch, 29.04.2026
1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 68,00 €

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 getestetsten Rezepten.

Es fallen zusätzlich ca. 30,00 EUR Materialkosten an, die direkt im Kurs bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialkosten



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg

E250 Flechtwerke aus Weide

Dekorative Objekte für Haus und Garten

Dozent(en): Sebastian Mak, freiber. Flechtwerkgestalter und Korbflechter

Beginn: Samstag, 18.04.2026

2 Tage, 08:00 - 15:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 110,00 €

Samstag von 08:00 bis 15:00 Uhr und Sonntag von 08:00 bis 14:00 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.



Die Kursteilnehmer flechten von Anfang an selbstständig, dekorative Objekte für Haus und Garten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei lernen sie verschiedene Techniken kennen, wie die Spiraltechnik (Burkina-Technik, Rasseltechnik). Nach eigenen Ideen und Formvorstellungen flechten die Teilnehmer Objekte wie Stablichter, Fahnen, Spiralzöpfe, Lichtobjekte, hängende Vasen, Kugeln, Rasseln, Spirello (Rankhilfe), Windspiele, Accessoires u.v.m. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Das Flechtmaterial Weide steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z.B. Hartriegel, Waldrebe, u.a. kann gern mitgebracht werden.

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)

E261 Weidenflechten für Gartenobjekte

Dozent(en): Maria Steinhauser, Weidenkünstlerin

Beginn: Mittwoch, 25.03.2026

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 Wunschfangsprojekt anfordern: 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, 06.03.2026

3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 59,00 €

E301

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
 Beginn: Freitag, 17.04.2026
 2 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 39,00 €

E302

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
 Beginn: Freitag, 08.05.2026
 3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 59,00 €

E303

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
 Beginn: Freitag, 12.06.2026
 3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 59,00 €

E304 Dirndl Nähkurs

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
 Beginn: Freitag, 10.04.2026
 4 Termine, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 125,00 €

Vorbesprechung: Freitag, 10.04. um 19 Uhr, Termine:
 Sa. 25.04., 02.05. und 09.05. jeweils 9 bis 16 Uhr.



Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Näherfahrung. Näh Dir Dein eigenes Dirndl! Schlicht oder üppig verziert, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Aus einem Grundschnitt mit Knöpfen an der Vorderseite entsteht das Wunschdirndl. Ausschnitt, Länge und Nahtführung werden nach eigenen Wünschen gestaltet.

Es fallen zzgl. 5,00 EUR Materialkosten an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Stoffschere, kleine Schere, Stecknadeln, passenden Nähfaden, Handmaß oder Maßband

E400 Arbeitskreis Fotostammtisch

Dozent(en): Josef Aigner
 Beginn: Mittwoch, 11.03.2026
 5 Termine, 19:30 - 22:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30

Termine: Mittwoch 11.03., 08.04., 13.05., 10.06. und 08.07.2026 - also jeder zweite Mittwoch im Monat.

Inhalte der Treffen:

- Bilder bearbeiten und archivieren
- Fotobuch erstellen
- Zeitrifferaufnahmen
- Videos bearbeiten (Titel erstellen, Schneiden und Nachvertonen der Videos)
- Umgang und Fotografieren mit Digitalkameras
- Erfahrungsaustausch

E411 Einführung in die Digitalfotografie

Dozent(en): Mathias Rausch
 Beginn: Samstag, 20.06.2026
 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

E450

Schreibwerkstatt - Auf dem Weg zum kreativen Schreiben

Dozent(en): Adrian W.T. Dostal

Beginn: Mittwoch, 22.04.2026

3 Termine, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 60,00 €

Das Schreiben erlebt eine Renaissance: Biografien, (Familien-)Romane, Tagebücher, Essays, Fach- oder Zeitungsartikel, qualifizierte Leserbriefe, Blogs oder ganz allgemein das „kreative Schreiben“. Mittlerweile gibt es hunderte Bücher und sogar Universitätslehrstühle zu diesem Thema. Viele Interessierte haben das Schreiben bereits gewagt, andere stehen kurz davor, überlegen noch oder zögern. Der Kurs an drei Abenden holt die Teilnehmer dort ab, wo sie stehen - mit ihren Zielen, Schreibimpulsen und dem, was sie einbringen möchten.

Im gemeinsamen Gespräch werden Formen und Formate, Ziele, Anknüpfungspunkte, Schreibblockaden sowie Themen der Teilnehmer diskutiert. Zwischendurch gibt es praxisnahe Inputs zu Aufbauprinzipien, Figuren, Perspektiven, Vorarbeiten, Notizen, Quellen und Publikationsformen. Nach zwei kurzen Hausaufgaben können die Teilnehmer ihre Schreibidee und Gliederung vorstellen. Dies geschieht in Lesungen mit Feedback- und Austauschrunden. Die Werkstatt endet mit der Schreibübung „Mein nächster Schritt“ und einer gemeinsamen Abschlussrunde.

Mitzubringen sind: Schreibzeug, Getränk

E510

Zeichnen lernen

Dozent(en): Josef Schubert

Beginn: Montag, 27.04.2026

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“.

E520

Blumengestecke aus Bügelperlen

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Freitag, 13.03.2026

2 Termine, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 26,00 €



Bügelperlen sind so vielseitig, dass man mit ihnen auch komplexere und größere Projekte in Angriff nehmen kann, zum Beispiel in Form von Blumengestecken. Es gibt viele Unterschiede bei der Arbeit und bei der Gestaltung, zum Beispiel wird beidseitig gebügelt, per Hand geformt und dreidimensional gedacht. Es gibt

dabei natürlich unterschiedliche Schwierigkeitsgrade: von der etwas leichteren Sonnenblume und Lilie bis hin zu Pflanzen wie Gladiolen, Weihnachtsstern, Flamingoblume und weiteren.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von EUR 8,00 an, die im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialgeld; wenn vorhanden: ein Bügelisen (damit nicht zu lange Wartezeiten entstehen)

E531

Atelier Zeichnen

Für Jugendliche und Erwachsene

Dozent(en): Emilia Irnleitner

Beginn: Freitag, 12.06.2026

3 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 24,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die wenig bzw. gute Erfahrung im Malen und Zeichnen haben und ihre kreativen Fähigkeiten entdecken oder vertiefen möchten. Der Kurs ist offen für alle, die Spaß am künstlerischen Ausdruck haben und neue Techniken erlernen wollen. Im Fokus steht die Technik mit Stiften und Farbe. Auf Wunsch können wir Themen vertiefen und individuelle Fragen beantworten. Eigene Projekte können mitgebracht werden.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von EUR 10,00 an, die im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Blei- und Buntstifte jeder Art, Papier, Radiergummi, Getränk, Materialkosten

E550 Kalligraphie

Die schönste Art zu Schreiben

Dozent(en): Andreas Philippi, Dozent für Kalligrafie

Beginn: Donnerstag, 23.04.2026

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. 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: Materialkosten

E560 Grundlagen „Alcohol Ink“

Gestalten mit Alkoholtinte auf Yupo Papier

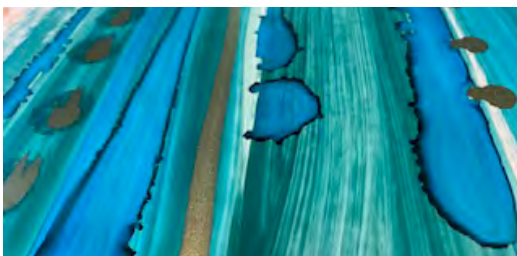
Dozent(en): Ingrid Brandl

Beginn: Freitag, 24.04.2026

1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 18,00 €



Dieser Kurs ist für Kreative, die neue Techniken erlernen möchten und alle Interessierten, die Freude am Gestalten haben. In diesem Workshop wird vor Allem ausprobiert, angewendet und erprobt. Die Teilnehmer erfahren Neues über Eigenschaften, Zusammensetzung und Arten von Papier und Farbe und lernen die Grundlagen der Anwendung von Alkoholtinten auf synthetischem Papier. Verschiedene Fließ- und Maltechniken können ausprobiert werden. Mit Unterstützung der erfahrenen Dozentin entstehen neue Effekte und Strukturen, Metall- und Schimmereffekte werden eingesetzt. Die entstandenen Werke können anschließend ganz unterschiedlich kreativ weiterbearbeitet werden. Jeder kann mitmachen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. EUR 15,00 an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialkosten, bequeme Kleidung (Schürze/Kittel etc.), Wasserbehälter, Notizblock und Stift, Getränk

E561 Grundlagen Kinderschminken

Dozent(en): Ingrid Brandl

Beginn: Freitag, 12.06.2026

2 Termine, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 36,00 €



Dieser Kurs ist für alle, die Lust am Gestalten und Bemalen haben und jeden, der im Rahmen von Feierlichkeiten oder Jugendarbeit Schminken im Gesicht lernen möchte. Jeder kann schnell und mit wenigen Mitteln und etwas Übung schöne Ergebnisse erzielen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In diesem Einsteigerkurs werden der Umgang mit Kindern beim Schminken, Informationen zu Pinsel und Farben, verschiedene Maltechniken und der Umgang mit Schablonen vermittelt. Hier erfahren die Teilnehmer wie Schmucksteine, Metallglanz und Glitzer am Besten zur Geltung kommen und welche schnellen Motive es gibt. Außerdem gibt die Dozentin Tipps wie die kreativen Kunstwerke länger halten und wie diese abgeschminkt werden können.

In den beiden Abenden wird vor allem gemalt und Erfahrung gesammelt, ausprobiert und erprobt. Geübt wird auf den eigenen Armen oder Malplatten-Gesichtern und wenn gewünscht, auch gerne an den Gesichtern der anderen Teilnehmer.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. EUR 13,00 an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialkosten, bequeme Kleidung (Schürze/Kittel etc.), ggf. Haargummi, zwei Wasserbehälter, Notizblock und Stift, Getränk

E600

Arbeitskreis Keramik

Beginn: Dienstag, 03.03.2026

18 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 bietet vielfältige Möglichkeiten des kreativen Gestaltens. Anfänger erlernen in diesem Kurs die verschiedenen Grundtechniken des keramischen Gestaltens.

Mit verschiedenen Techniken werden fantasievolle Dekorationen, passend zur Jahreszeit gestaltet. Fortgeschrittene können frei, aber unter fachlicher Anleitung, ihre eigenen Ideen umsetzen.

Die Werkstücke werden 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

E601

Dozent(en): Silke Girng Huber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Freitag, 06.03.2026

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €

E602

Dozent(en): Silke Girng Huber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Freitag, 24.04.2026

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €

E603

Dozent(en): Silke Girng Huber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Freitag, 08.05.2026

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €

E604

Dozent(en): Silke Girng Huber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Freitag, 12.06.2026

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €

E605

Dozent(en): Silke Girng Huber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Freitag, 31.07.2026

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €

E606

Dozent(en): Silke Girng Huber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Freitag, 28.08.2026

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €



Unsere Dozenten



Judith
Eichhorn



Silke
Girnghuber



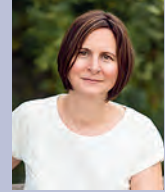
Ingrid
Geigenberger



Stefanie
Huber



Severine
Hagn



Silke
Hofstetter



Emilia
Irnleitner



Alexandra
Hundmeyer-
Lechner



Tanja
Nothhaft



Katrin
Rosenberg



Stefanie
Schmelzer



Josef
Schubert



Maria
Walther

J010

Kröte, Frosch und Molch auf Wanderschaft

Bund Naturschutz bietet Führung am Amphibiensaun
Dozent(en): Stefan Englbrecht, 1. Vorsitzender Bund Naturschutz Ortsgruppe Vilsbiburg
Beginn: Sonntag, 15.03.2026
1 Termin, 10:30 - 12:30 Uhr
Ort: Auswärts, Amphibienschutzsaun in Dornau

Treffpunkt: Amphibienschutzsaun in Dornau an der Ortsverbindungsstraße Solling-Leberskirchen.

Im zeitigen Frühjahr wandern die Amphibien von den Winterquartieren zu ihren Laichgewässern. Der Bund Naturschutz stellt an Straßen Amphibienschutzzäune auf, sammelt täglich die Kröten, Frösche und Molche ein und bringt sie sicher über die Straße. In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Vilsbiburg bietet die BN Ortsgruppe die Möglichkeit hierbei dabei zu sein und allerhand über die Lebensweise dieser kleinen Lurche zu erfahren. Die Führung ist ausdrücklich auch für Kinder geeignet; Eimer sind mitzubringen.

Die Führung ist kostenlos, es ist jedoch bis spätestens eine Woche vorher eine Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer erforderlich, da die Führung witterungsbedingt eventuell verschoben werden muss.

Mitzubringen sind: Eimer

Gesunde Pausenschmankerl für die Schule

Kochschule für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Wenn der Magen knurrt, fällt Lernen schwer. Daher brauchen Kinder in der großen Pause einen Energieschub - eine Pausenbox mit gesunden Schmankerl muss her. An diesem Nachmittag bereiten die Kinder gemeinsam mit der Dozentin verschiedene Köstlichkeiten für ihre Brotzeitbox zu, die nicht nur gut schmecken, sondern auch gut für den Körper sind.

In unserer Kinder-Kochschule wird mit Begeisterung gerührt, gehackt und probiert: Beim Kinderkochkurs lernen schon die jüngsten Köche und Köchinnen spielerisch, wie viel Freude gesunde Ernährung machen kann.

Praktische Ernährungsbildung fördert nachhaltig die Gesundheit und Kompetenzen fürs Leben. Beim selber Schnippeln, Schmecken und Entdecken erleben Kinder gesunde Ernährung mit allen Sinnen.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von EUR 10,00 an, die Sie im Kurs direkt bei der Kursleitung bezahlen.

Mitzubringen sind: Materialkosten, Schürze, Brotzeitbox

J071

Dozent(en): Alexandra Hundmeyer-Lechner
 Beginn: Samstag, 07.03.2026
 1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 10,00 €

J074

Dozent(en): Alexandra Hundmeyer-Lechner
 Beginn: Samstag, 25.04.2026
 1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 10,00 €

J075

Dozent(en): Alexandra Hundmeyer-Lechner
 Beginn: Samstag, 02.05.2026
 1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 10,00 €

J080

Die vegetarische Welt der Leckereien

Kochkurs für Kinder ab 12 Jahre

Dozent(en): Ingrid Geigenberger, Ganzheitliche Ernährungsberaterin
 Beginn: Donnerstag, 09.04.2026
 1 Termin, 15:00 - 18:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 26,00 €

Hast Du Lust auf ein Abenteuer in der Küche? Ich zeige Dir wie man aus buntem Obst, Gemüse und vielen anderen leckeren vegetarischen Zutaten echte Wundergerichte zaubert! Wir werden gemeinsam einfache Rezepte kreieren, spielerisch die Küche erobern und dabei jede Menge Spaß haben. Von der Zubereitung von Pizzateig bis zum Schnippeln von Gemüse, entdecken wir gemeinsam, wie viel Freude im Kochen steckt.

Damit Du all die tollen Rezepte auch zu Hause ganz einfach nachkochen kannst – vielleicht für Mama, Papa, Oma oder Opa - bekommst Du am Ende des Kurses eine Rezeptmappe.

Die Kursgebühr beinhaltet die Lebensmittel und eine Rezeptmappe.

Mitzubringen sind: Materialkosten, Schürze, Brotzeitbox

Eltern-Kind-Töpfern

Für Kinder ab 3 Jahre

In diesem Kurs töpfern Mutter, Vater oder Oma etc. 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 töpfern 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, 08.03.2026
 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, 26.04.2026
 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, 14.06.2026
 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, 02.08.2026

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

J105

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Sonntag, 30.08.2026

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

J106

Eltern-Kind-Töpfern - Muttertag

Für Kinder ab 3 Jahre - Komm mit Deiner Mutter

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin

Beginn: Sonntag, 10.05.2026

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

In diesem Kurs töpferst die Mutter unter professioneller Anleitung der Dozentin gemeinsam mit dem Kind. Die Mutter 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. Das perfekte Event für den Muttertag.

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 töpfern 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

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, Töpfern 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, 07.03.2026

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, 25.04.2026

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, 09.05.2026

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, 13.06.2026
 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, 01.08.2026
 1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 19,00 €

J125

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin
 Beginn: Samstag, 29.08.2026
 1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 19,00 €

Mal- und Zeichenschule

Für Kinder ab 7 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.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von EUR 10,00 an, die im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Blei- und Buntstifte, Papier, Radiergummi, Getränk, Materialkosten

J200

Dozent(en): Emilia Irnleitner
 Beginn: Samstag, 14.03.2026
 3 Termine, 15:00 - 16:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 24,00 €

J201

Dozent(en): Emilia Irnleitner
 Beginn: Mittwoch, 05.08.2026
 3 Termine, 15:00 - 16:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 24,00 €

J230

Malschule Eltern und Kind

Für Kinder mit Eltern

Dozent(en): Emilia Irnleitner

Beginn: Dienstag, 14.04.2026
 3 Termine, 16:00 - 17:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 42,00 €

Gemeinsam kreativ werden, eine Auszeit erleben, neue Techniken kennenlernen und Freude am künstlerischen Ausdruck entdecken. In diesem dreiteiligen Kurs steht das gemeinsame, kreative Erleben im Mittelpunkt. Eltern sind eingeladen, in entspannter Atmosphäre zu malen, zu zeichnen und Neues auszuprobieren. Ob gemeinsam an einem Bild oder jeder für sich - hier geht es nicht um Leistung, sondern um Freude am Gestalten, um Austausch und Inspiration und das Zusammensein.

Dieser Kurs ist ein Eltern-Kind-Kurs, in dem z. B. Mama, Papa, Oma oder Opa zusammen mit einem Kind kreativ Zeit verbringen können. Die Kursgebühr beinhaltet ein Kind und einen Erwachsenen. Für jedes weitere Kind fallen zusätzlich EUR 5,00 an.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von EUR 10,00 pro Person an, die im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Blei- und Buntstifte, Papier, Radiergummi, Getränk, Materialkosten

Schnupperkurs Malschule Eltern und Kind

Für Kinder mit Eltern

In diesem Kurs für Eltern und Kinder entdeckt ihr, wie viel Spaß kreatives Gestalten machen kann. Taucht gemeinsam in die bunte Welt der Farben und Formen ein! Unter Anleitung lernt ihr spielerisch verschiedene Mal- und Zeichentechniken kennen - vom freien Malen bis zu einfachen Zeichenübungen. Gemeinsam gestalten, lachen und kreativ sein - hier steht das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt, nicht das perfekte Bild. Ob mit Pinsel oder Bleistift: Jede Idee darf wachsen und Gestalt annehmen.

Dieser Kurs ist ein Eltern-Kind-Kurs, in dem z. B. Mama, Papa, Oma oder Opa zusammen mit einem Kind krea-

tiv Zeit verbringen können. Die Kursgebühr beinhaltet ein Kind und einen Erwachsenen. Für jedes weitere Kind fallen zusätzlich EUR 5,00 an.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von EUR 5,00 pro Person an, die im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Alles was Spaß macht: Farben, Blei- und Buntstifte, Papier, Radiergummi, Getränk, Materialkosten

J231

Dozent(en): Emilia Irnleitner
Beginn: Dienstag, 19.05.2026
1 Termin, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 14,00 €

J232

Dozent(en): Emilia Irnleitner
Beginn: Dienstag, 26.05.2026
1 Termin, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 14,00 €

J240

Fantasie-Zeichnen mit Emilia

Für Kinder mit Eltern
Dozent(en): Emilia Irnleitner
Beginn: Dienstag, 04.08.2026
1 Termin, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 14,00 €

Das Thema in diesem Kurs ist „Unsere Fantasiewelt“ - Eltern und Kind gestalten gemeinsam ein Bild (z. B. ein Fantasieort, ein Tier, ein Traumhaus). Ein kreativer Nachmittag für Groß und Klein.

An diesem kunstvollen Nachmittag tauchen Eltern und Kinder gemeinsam in die Welt des Gestaltens und Zeichnens ein. Mit spielerischen Übungen und einfachen Techniken werden kreative Ausdrucksmöglichkeiten entdeckt und gefördert. Der Kurs bietet einen liebevollen Einstieg in gemeinsames künstlerisches Schaffen - ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit vielen Ideen zum Weitergestalten zu Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs ist ein Eltern-Kind-Kurs, in dem z. B. Mama, Papa, Oma oder Opa zusammen mit einem Kind kreativ Zeit verbringen können. Die Kursgebühr beinhaltet

ein Kind und einen Erwachsenen. Für jedes weitere Kind fallen zusätzlich EUR 5,00 an.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von EUR 5,00 pro Person an, die im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

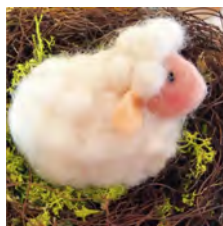
Mitzubringen sind: Blei- und Buntstifte, Papier (mind. 200gr), Getränk, Materialkosten

J301

Kinderfilzkurs - Das verfilzte Osterlamm

Für Kinder ab 7 Jahren

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin
Beginn: Samstag, 21.03.2026
1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 15,00 €



Filzen ermöglicht den Kindern, ihre Kreativität auf vielfältige Weise auszuleben. Aus weicher und bunter Wolle, warmen Wasser und duftender Seife entstehen die schönsten Filzwerke. Kinder finden am Filzen meist großes Gefallen. Allein der

warme Seifenschaum an den Händen und die vielen wunderbaren Farben der Wolle gepaart mit kindlicher Neugier weckt die Fantasie und Kreativität der Kinder und bringt Spaß und gute Laune!

In einer bunt gemischten Gruppe macht das Filzen noch mehr Spaß und man lernt voneinander!

In diesem Kurs, unter der Anleitung und Unterstützung der Dozentin, kannst Du Dir ein Lämmchen passend zum Osterfest filzen.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 10,00 EUR an, die direkt bei der Dozentin zu zahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialgeld, 1 kleines Handtuch und ein Getränk, kleine Tüte für die fertigen Kunstwerke

J302

Kinderfilzkurs - Überraschungsfilzen für den Muttertag

Für Kinder ab 7 Jahren

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin
Beginn: Samstag, 02.05.2026
1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 15,00 €

Filzen macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern es ermöglicht den Kindern auch, ihre Kreativität auf vielfältige Weise auszuleben. Aus weicher und bunter Wolle, warmen Wasser und duftender Seife entstehen die schönsten Filzwerke. Kinder finden am Filzen meist großes Gefallen. Allein der warme Seifenschaum an den Händen und die vielen wunderbaren Farben der Wolle gepaart mit kindlicher Neugier weckt die Fantasie und Kreativität der Kinder. In einer bunt gemischten Gruppe macht das Filzen noch mehr Spaß und man lernt voneinander! In diesem Kurs entstehen zusammen mit der Dozentin Geschenke oder Dekorationen für den Muttertag.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 10,00 EUR an, die direkt bei der Dozentin zu zahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialgeld, 1 kleines Handtuch und ein Getränk, kleine Tüte für die fertigen Kunstwerke

J303

Kinderfilzkurs - Filztasche

Für Kinder ab 7 Jahren

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin

Beginn: Samstag, 06.06.2026

1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 15,00 €



Filzen macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern es ermöglicht den Kindern auch, ihre Kreativität auf vielfältige Weise auszuleben.

Aus weicher und bunter Wolle, warmen Wasser und duftender Seife entstehen die schönsten Filzwerke. Kinder finden beim Filzen großes Gefallen! Allein der warme Seifenschaum an ihren Händen und die vielen wunderschönen Farben der Filzwolle gepaart mit kindlicher Neugier weckt ihre Kreativität und Fantasie. In einer bunt gemischten Gruppe macht das Filzen noch mehr Spaß und die Kinder lernen voneinander.

In diesem Kurs entstehen unter Anleitung der Dozentin wunderbare Filztaschen!

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 10,00 EUR an, die direkt bei der Dozentin zu zahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialgeld, 1 kleines Handtuch und ein Getränk, kleine Tüte für die fertigen Kunstwerke

Kinder basteln für Ostern

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Zu Ostern gibt es wieder eine Vielzahl an Möglichkeiten in die Welt des Bastelns einzutauchen. Egal ob für den Osterstrauch, das Frühstück oder zum Aufhängen und Hinstellen – bei diesem Kurs ist Deiner Kreativität keine Grenze gesetzt.



Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 6,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Der Kurs findet im Atelier der Dozentin statt: Bahnhofstr. 11 A, 84137 Vilsbiburg (Parkmöglichkeit am Bahnhof).

Mitzubringen sind: Materialkosten, einen Malkittel, eine kleine Kiste zum Verstauen Deiner Kunstwerke

J340

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 28.03.2026

1 Termin, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 10,00 €

J341

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 28.03.2026

1 Termin, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 10,00 €

J342

Die Vielfalt der Bügelperlen

Für Kinder von 8 bis 14 Jahre

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 18.04.2026

1 Termin, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 10,00 €

Jeder kennt sie – die kleinen Perlen, die man auf Stiftpfatten legt, bügelt und schöne Motive erhält. Wir tauchen mit genau diesen Bügelperlen ein in die

dreidimensionale Welt und zaubern Blumen oder Tiere. Zusammen mit Draht, Floristenkrepp und kleinen Schalen zum Formen, zaubern wir eine schöne und vielseitige Deko.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.
Mitzubringen sind: Materialkosten, Schuhkarton, Schürze/Kittel oder Kleidung, die bunt werden darf

J343

Aquarium im Schuhkarton - Basteln für Kinder

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 02.05.2026

1 Termin, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 10,00 €



Gerade für die jüngeren Bastler ist dieser Kurs ideal geeignet. Wir fertigen ein kleines Aquarium aus einer leeren Schuhschachtel und verwenden dafür Papier, Acrylfarbe, Sticker und viele bunte Muscheln und Seesterne. Nebenher entstehen noch weitere kreative Basteleien, wie Anhänger, Fische oder Mobile.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.
Mitzubringen sind: Materialgeld, Schürze/Kittel oder Kleidung, die bunt werden darf

J344

Kreative Steine gestalten - Wir bringen Farbe in den Garten

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 23.05.2026

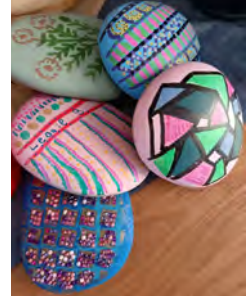
1 Termin, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 10,00 €

Bei diesem Kurs kannst Du aus Beton gegossene oder auch in der Natur gesammelte Steine nach Herzenslust gestalten.

Wir arbeiten mit Acrylfarben und Stiften und nutzen die Technik des Diamond Painting oder die Serviettenteknik. Deinen Ideen sind keine Grenzen gesetzt ob Du mit Mustern, Ornamenten oder vielleicht auch mit Schablonen und Stempeln arbeitest, entscheidest Du selbst.



Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 6,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Der Kurs findet im Atelier der Dozentin statt: Bahnhofstr. 11 A, 84137 Vilsbiburg (Parkmöglichkeit am Bahnhof).

Mitzubringen sind: Materialkosten, einen Malkittel, eine kleine Kiste zum Verstauen Deiner Kunstwerke

J345

Tiere aus Tontöpfen - Basteln für Kinder

Für Kinder von 7 bis 12 Jahre

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 23.05.2026

1 Termin, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 10,00 €



Eine niedliche Deko-Idee sind Tiere aus Tontöpfen. Egal ob Schnecke, Hund, Frosch oder ähnliches, wir lassen unserer Kreativität freien Lauf. Im Kurs hast Du die Auswahl von

ungefähr zehn verschiedenen Tieren, die sich gut umsetzen und gestalten lassen. Auch andere Materialien wie Federn, Muscheln, Wolle oder Mosaiksteine werden wir verwenden.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 9,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Der Kurs findet im Atelier der Dozentin statt: Bahnhofstr. 11 A, 84137 Vilsbiburg (Parkmöglichkeit am Bahnhof).

Mitzubringen sind: Materialkosten, evtl. Malkittel, kleine Kiste zum Verstauen der Kunstwerke

J360 Nähkurs für Kinder und Teenies - Kuscheltier Monster

Ab 8 Jahren

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
Beginn: Samstag, 07.03.2026
1 Termin, 09:30 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 19,00 €

In diesem Kurs nähen die Kinder unter der fachkundigen Leitung der Dozentin ein lustiges und kuscheliges Monsterchen.
Es dürfen gerne Stoffreste mitgenommen werden.

Nähmaschinen sind vorhanden, es dürfen aber auch gerne eigene mitgebracht werden.
Mitzubringen sind: Stoffschere, Stecknadeln, Nähfaden

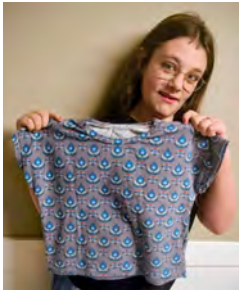
J361 Nähkurs für Kinder und Teenies - T-Shirt mit angeschnittenen Ärmeln

Ab 8 Jahren

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
Beginn: Samstag, 27.06.2026
1 Termin, 09:30 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 19,00 €

T-Shirts kann man nie genug im Kleiderschrank haben. Deshalb nähen wir ein Basic- T- Shirt mit angeschnittenen Ärmeln.

Bitte nach der Anmeldung mit der Kursleiterin per E-Mail in Verbindung setzen und die Bedarfsliste für das T-Shirt anfordern:
schnittstelle-schmelzer@gmx.de



Dieser Nähkurs ist auch für Anfänger geeignet.

Nähmaschinen sind vorhanden, es dürfen aber auch gerne eigene mitgebracht werden.

Mitzubringen sind: Stoffschere, Stecknadeln, Nähfaden

J380 Strickkurs für Kinder - Anfänger

Für Kinder von 7 bis 10 Jahre

Dozent(en): Tanja Nothaft
Beginn: Freitag, 13.03.2026
8 Termine, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 56,00 €

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 Maschen und vieles mehr. Um die erlernten Fähigkeiten dann zu festigen, wird gleich ein erstes einfaches Projekt, wie zum Beispiel Topflappen oder Untersetzer gestrickt - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Für diesen Kurs sind vorhandene Wollreste ausreichend. Es muss noch keine neue Wolle gekauft werden.

Mitzubringen sind: Wollreste (am besten dicke Wolle), passende große Nadeln (wenn möglich aus Holz), Schere, Vernähnaedel, ein Getränk

J381 Strickkurs für Kinder - Fortgeschrittene

Für Kinder von 7 bis 10 Jahre

Dozent(en): Tanja Nothaft
Beginn: Freitag, 19.06.2026
5 Termine, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 35,00 €

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 weitere Kniffe und können ihr Wissen aus dem Anfänger-Kurs vertiefen. Sogleich wird das nächste Projekt in Angriff genommen - Übung macht den Meister.

Was für das gewünschte Projekt benötigt wird, wird in der ersten Stunde mit der Kursleitung besprochen.

Mitzubringen sind: Wollreste, 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 Kopffastigkeit, 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, 13.04.2026

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, 11.05.2026

4 Termine, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 32,00 €

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, 17.04.2026

1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

J432

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

Beginn: Freitag, 08.05.2026

1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

J433

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

Beginn: Freitag, 10.07.2026

1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

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
- Richtig 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, 16.03.2026

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, 22.06.2026

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, 06.07.2026

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 unterschiedlichste 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, 18.04.2026

1 Termin, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 33,00 €

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. Je nach Wetterlage werden Übungen nach Draußen in die nähere Umgebung verlegt.

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

J591

Stark Ich! - Selbstbewusst, klar und respektvoll im Alltag

Für Jugendliche von 12 bis 14 Jahre

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach

Beginn: Samstag, 27.06.2026
1 Termin, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 33,00 €

Das ist ein Workshop zur Selbstwertschätzung und sozialen Kompetenz für Jugendliche. Themen wie Selbstzweifel, Leistungsdruck oder Konflikte gehören für viele Jugendliche zum Alltag - ob in der Schule, im Freundeskreis oder auf dem Sportplatz. Gerade in der Pubertät brauchen sie Werkzeuge, um mit diesen Herausforderungen selbstbewusst, gelassen und sozial kompetent umzugehen.

Der Workshop „Stark Ich!“ unterstützt Jugendliche dabei ihre innere Stärke zu entdecken, mit Emotionen konstruktiv umzugehen und ihre Kommunikationsfreude zu fördern. Durch abwechslungsreiche, praxisorientierte Übungen werden Selbstwert, Konzentration und Teamfähigkeit gestärkt.

Ziel des Workshops ist es, Möglichkeiten und Ansätze zu vermitteln, die zur Förderung des Selbstwertes und Selbstvertrauens, zur Stärkung der emotionalen Stabilität in der Schule, im Sport und im Alltag beitragen, sowie helfen können, Stressreaktionen besser zu verstehen und zu regulieren. Des Weiteren „trainieren“ wir anhand von Beispielen unsere Kommunikations- und Konfliktfähigkeiten. Für mehr Orientierung und Zielklarheit in diesem besonderen Lebensabschnitt.

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

J600

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

Für Kinder im Grundschulalter
Dozent(en): Ärztin Maria Walther
Beginn: Samstag, 28.03.2026
1 Termin, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 15,00 €

Es ist wichtig, dass auch den Kindern in jungen Jahren wichtige Notfallkompetenzen vermittelt werden. Zur ersten Hilfe gehört auch, in Notsituationen ruhig zu bleiben. Da hilft es, sich vorher schon in spielerischer Atmosphäre mit Erste-Hilfe beschäftigt zu haben. In diesem Kurs geht es um das Versorgen von Wunden, das Anlegen von Pflastern und Verbänden oder die stabile Seitenlage. Die Kinder sollen nicht zu klei-

nen Rettungssanitätern werden, aber das grundsätzliche Vorgehen bei Notfällen verstehen. Bei erster Hilfe geht es darum, für andere Menschen da zu sein und ein Stück Verantwortung zu übernehmen. Und das können Kinder nicht früh genug lernen – natürlich altersgerecht und ohne sie zu überfordern. Wie reagiert man, wenn jemand gestürzt ist und sich den Arm gebrochen oder sich geschnitten hat? Was macht man, wenn eine Person bewusstlos ist? Wie lauten die fünf W für einen Notruf?

Außerdem ein wichtiger Punkt bei den Übungen: das Trösten. Die Betreuung eines Verletzten steht bei uns mit im Vordergrund. Wie fühlt man sich, wenn man sich verletzt hat? Die Kursinhalte werden leicht und kindgerecht vermittelt.

J700

Arbeitskreis Schach für Jugendliche

Dozent(en): Josef Schubert, Vorsitzender des Schachklubs Landshut
Beginn: Mittwoch, 04.03.2026
18 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.

MINT Werkstatt

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Zusammenarbeit mit einer regionalen Firma.
Genauere Informationen unter www.vhs-vilsbiburg.de.

Rückfragen gerne an: mint-beauftragte@vilsbiburg.de

J851

Dozent(en): Martina Strohhofer
Beginn: Samstag, 21.03.2026
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Aula

J852

Dozent(en): Martina Strohhofer
Beginn: Samstag, 25.04.2026
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Aula

J854

Dozent(en): Martina Strohhofer
Beginn: Samstag, 27.06.2026
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Aula

J857

MINT Werkstatt - MINT Mobil

Für Kinder von 9 bis 15 Jahren
Dozent(en): Martina Strohhofer
Beginn: Samstag, 11.07.2026
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Aula

Robotik, Licht und Schatten. Was hat Mathematik mit Fußball zu tun, Legotechnik u. v. m.
Rückfragen gerne an: mint-beauftragte@vilsbiburg.de

Gerne können auch Kurse für die Abschlussprüfung der Realschule geplant werden.
Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an.

J900

Osterferien: Abitraining Deutsch - Q 12

Dozent(en): Gabriele Neumeier-Sato, Gymnasiallehrerin, Oberstudienrätin
Beginn: Dienstag, 07.04.2026
4 Termine, 14:30 - 17:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 130,00 €

Termine: 07.04., 08.04., 09.04. und 10.04.2026
Gezielte Vorbereitung auf das Abitur in Deutsch in mündlicher und schriftlicher Form.
Dieser Intensivkurs richtet sich an Abiturient*Innen, die sich im Fach Deutsch noch einmal systematisch auf die Abi-Prüfung vorbereiten möchten. Wir wiederholen und verfestigen die wichtigsten Themenschwerpunkte. Der Kurs startet mit einem offenen Einstieg mit Raum für alle Fragen. Ferner gibt es im Kurs Tipps zur Vorgehensweise bei der Prüfung und zur Bearbeitung der verschiedenen Aufsatzformate.
Dann besteht die Möglichkeit anhand von Beispielen früherer Abituraufgaben zu Üben.
Die Themenschwerpunkte können je nach Bedarf im Kurs festgelegt werden. Alle individuellen Fragen sind willkommen!

Bitte nehmen Sie vorab per Mail unter weinberg1212@aol.com Kontakt mit der Dozentin auf. Die Inhalte des Kurses können dann bereits abgestimmt werden.

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



Unsere Dozenten



Marie Füssl



Andrea Gladis



Brigitte Otte

W005

Vortrag: Testament verfassen - aber richtig!

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin

Beginn: Montag, 30.03.2026

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: Montag, 08.06.2026

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, 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: Montag, 22.06.2026

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, 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, 02.03.2026
 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 9,00 €

W009

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt
 Beginn: Montag, 13.07.2026
 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 9,00 €

W014

Vortrag: Grundzüge des Erbrechts

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt
 Beginn: Montag, 09.03.2026
 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.

Mental stark dank Resilienz

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

Inhalte des Vortrags:

- Was ist Resilienz?
- 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.

W400

Dozent(en): Andrea Gladis, Resilienztrainerin
 Beginn: Donnerstag, 19.03.2026
 1 Termin, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 15,00 €

W401

Dozent(en): Andrea Gladis, Resilienztrainerin
 Beginn: Donnerstag, 07.05.2026
 1 Termin, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 15,00 €

Achtsamkeit für Eltern – mehr Gelassenheit im Familienalltag

Zwischen Kinderlachen, Wutanfällen, Alltagschaos und tausend kleinen To-dos gelassen zu bleiben, ist

eine echte Herausforderung – vor allem mit kleinen Kindern. In diesem interaktiven Vortrag mit Workshop-Charakter erfahren Sie, wie Achtsamkeit helfen kann, mitten im Trubel Ruhe, Klarheit und Verbindung zu bewahren.

Anhand alltagsnaher Beispiele, kleiner Mitmachübungen und Impulse aus der Achtsamkeitspraxis lernen Sie, wie Sie mit Stresssituationen bewusster umgehen und sich selbst dabei nicht aus dem Blick verlieren.

Inhalte:

- Was Achtsamkeit bedeutet – und warum sie gerade Eltern kleiner Kinder stärkt
- Stressmuster im Familienalltag erkennen und liebevoll unterbrechen
- Kurze Achtsamkeitsübungen für herausfordernde Situationen
- Selbstfürsorge im Alltag – kleine Pausen mit großer Wirkung
- Achtsame Kommunikation als Schlüssel für ein wertschätzendes Miteinander

Ziel:

Eltern erhalten Inspiration und praktische Anregungen, wie sie mit mehr Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und innerer Ruhe durch den Familienalltag gehen können – für mehr Gelassenheit, Freude und Nähe im Zusammenleben mit ihren Kindern.

Für wen geeignet:

Für Mütter und Väter (von Klein-, Vorschul- und Grundschulkindern), die sich im Familienalltag mehr Leichtigkeit, Bewusstheit und liebevolle Momente wünschen.

W405

Dozent(en): Andrea Gladis, Resilienztrainerin

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026

1 Termin, 18:30 - 20:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 15,00 €

W406

Dozent(en): Andrea Gladis, Resilienztrainerin

Beginn: Donnerstag, 23.04.2026

1 Termin, 18:30 - 20:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 15,00 €

W407

Dozent(en): Andrea Gladis, Resilienztrainerin

Beginn: Freitag, 12.06.2026

1 Termin, 18:30 - 20:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 15,00 €

W500

Vortrag: Rheuma - ein naturheilkundlicher Therapieansatz

Dozent(en): Brigitte Otte, Heilpraktikerin

Beginn: Mittwoch, 25.03.2026

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, 21.04.2026

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.

W503

Vortrag: Sanfte hormonelle Balance in den Wechseljahren

Dozent(en): Brigitte Otte, Heilpraktikerin

Beginn: Mittwoch, 20.05.2026

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.

W600

Kostenloser Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Vilsbiburger Hospizverein: Warum gesunde Ernährung?

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

Beginn: Freitag, 08.05.2026

1 Termin, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Körperliches Wohlbefinden und eine langfristige Gesundheit basieren auf gesunder Ernährung. Sie liefert dem Körper essentielle Nährstoffe, stärkt die Immunabwehr und fördert die Leistungsfähigkeit. Von großer Bedeutung sind Omega-3-Fettsäuren, da sie Entzündungen im Körper verringern, das Herz-Kreislauf-System schützen und die Gehirnfunktion unterstützen. Mit einer ausgewogenen Ernährung können Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht vorgebeugt werden. Außerdem trägt sie zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der psychischen Gesundheit bei.

Heilpraktikerin Marie Füssl wird im Vortrag demonstrieren, wie einfache Ernährungsempfehlungen, einschließlich der korrekten Zufuhr von Omega-3, zu mehr Energie und einer verbesserten Lebensqualität beitragen können.

Der Eintritt zum Vortrag ist frei, Spenden für den Vilsbiburger Hospizverein werden gerne entgegen genommen.

W601

Kostenloser Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Vilsbiburger Hospizverein: Osteobalance – Eine wirksame Methode bei Skoliose

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

Beginn: Freitag, 10.07.2026

1 Termin, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Skoliose betrifft etwa 3 bis 5 % der Bevölkerung und zeigt sich in unterschiedlich starken Krümmungen der Wirbelsäule. Besonders in Wachstumsphasen, meist zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr, wird diese Erkrankung häufig entdeckt. Oftmals wird ein Beckenschiefstand als Ursache übersehen oder mit einer Beinverkürzung verwechselt, obwohl er eine zentrale Rolle bei der Entstehung der Skoliose spielt.

In meinen Vortrag erfahren Sie, wie Osteobalance, eine speziell entwickelte Therapie, dabei hilft, Fehlstellungen des Beckens und Beinlängendifferenzen zu korrigieren. Diese Methode unterstützt die Stabilisierung der Wirbelsäule und lindert Beschwerden und Schmerzen im Rücken- und Beckenbereich. Mit gezielten Übungen für zu Hause können Sie aktiv zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustands beitragen.

Inhalte:

- Ursachen und Auswirkungen von Skoliose
- Bedeutung des Beckens als tragendes Fundament der Wirbelsäule
- Vorstellung der Osteobalance-Therapie und ihrer Wirkungsweise
- Praktische Übungen und ergänzende Maßnahmen zur Selbsthilfe

Erfahren Sie, warum eine frühzeitige Behandlung entscheidend ist und wie Sie Ihre Lebensqualität verbessern können.

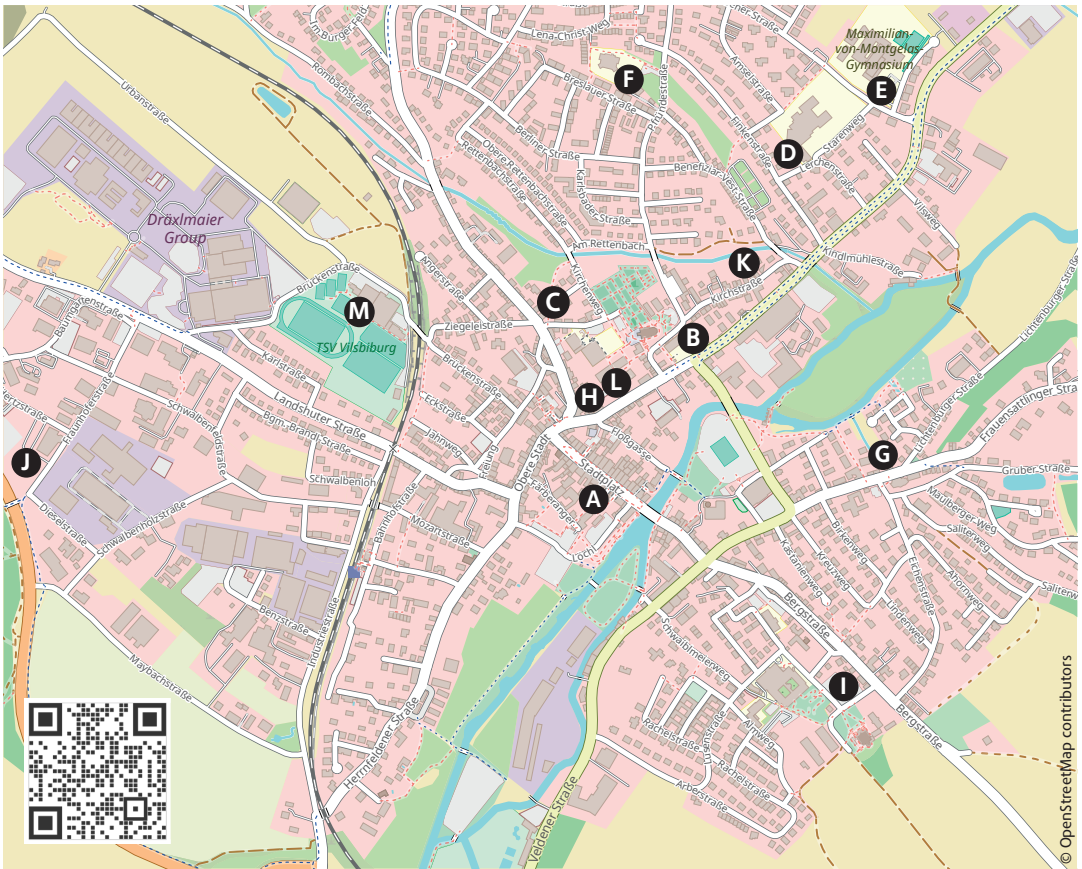
Ich freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Der Eintritt zum Vortrag ist frei, Spenden für den Vilsbiburger Hospizverein werden gerne entgegen genommen.



Auch auf Facebook: www.facebook.com/vhsvilsbiburg

Lageplan



An folgenden Orten finden Kurse der vhs Vilsbiburg statt:

- | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| A vhs | Stadtplatz 30 | I Krankenhaus Vilsbiburg | Krankenhausstr. 2 |
| B Grundschule | Kirchstr. 6 | J Cineplex Kino | Frauenhoferstr. 6 |
| C Mittelschule | Kirchenweg 4 1/2 | K Rotes Kreuz Haus | Kirchstr. 19 |
| D Realschule | Amselstr. 6 | L vhs Nebengebäude | Frontenhausener Str. 19 |
| E Gymnasium | Gobenerstr. 4 | M TSV Turnhalle | Brückenstraße 15 |
| F Kindergarten St Elisabeth | Pfründestr. 17 | | |
| G Kindergarten St Martin | Frauensattlinger Str. 20 1/4 | | |
| H Kindergarten Michael-Jäger | Frontenhausener Str. 17 | | |

Nicht auf der Karte:

- Kindergarten Franziskus**, im Bürger Feld, Seyboldsdorfer Str. 93
Kindergarten Kneipp Achldorf, Thalhamer Str. 10

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 Gebührenschriftlicher

- (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.



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 11.800 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, Nike Müller

Titelbild: Erstellt mit CoPilot (Microsoft), November 2025

Aus dem Leben in den vhs



Ein Einblick aus den Kursen: Eifriges Nähen.



Die Mitarbeiterinnen der vhs bei der Planung des neuen Programmheftes.



Regel Austausch zwischen den Bereichen beim Dozententreffen.

Wir sind die LA-Regio Kliniken

Gemeinsam für die Region Landshut



➤ Klinik Landshut-Mitte



➤ Klinik Landshut-Achdorf



➤ Kinderklinik St. Marien



➤ Klinik Vilsbiburg



➤ Schlossklinik Rottenburg



➤ Hospiz Vilsbiburg



LA-Regio Kliniken

www.la-regio-kliniken.de

 [laregiokliniken](https://www.instagram.com/laregiokliniken)