



Kompetenzen für morgen



# Programmheft

Frühjahr / Sommer 2025



Städtische  
Volkshochschule  
Vilsbiburg

[www.vhs-vilsbiburg.de](http://www.vhs-vilsbiburg.de)  
[info@vhs-vilsbiburg.de](mailto: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

Kompetenzen für morgen





Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich Ihnen unser neues Programmheft der Volkshochschule **#zukunftsor**t vhs – **Kompetenzen für morgen** - präsentieren zu können.

In einer Welt, die sich ständig wandelt und in der technologische Entwicklungen und gesellschaftliche Veränderungen unser Leben prägen, ist es wichtiger denn je, die richtigen Kompetenzen für die Zukunft zu entwickeln.

Die Volkshochschule versteht sich als ein Ort des Lernens, der Begegnung und der Inspiration. Hier bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich nicht nur fachlich, sondern auch persönlich weiterzuentwickeln. Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, die Sie benötigen, um in einer dynamischen und oft herausfordernden Welt erfolgreich zu sein.

In diesem Heft finden Sie eine Vielzahl von Kursen und Angeboten, die auf die Bedürfnisse von morgen ausgerichtet sind. Ob digitale Kompetenzen, kreative Ausdrucksformen oder soziale Fähigkeiten, wie Konfliktfähigkeit & Achtsamkeit. Wir möchten Sie ermutigen, neue Wege zu gehen und Ihre Potenziale zu entfalten.

Gemeinsam gestalten wir den Zukunftsort vhs, an dem Lernen Freude bereitet und jeder Einzelne die Chance hat, seine Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen. Lassen Sie uns zusammen die Herausforderungen der Zukunft annehmen und die Kompetenzen entwickeln, die uns alle voranbringen.

Ich lade Sie herzlich ein, Teil dieser spannenden Reise zu werden. Lassen Sie uns gemeinsam die Zukunft gestalten!

Herzlichst  
Ihre Stephanie Rostalski

und das gesamte Team der vhs

# Satzung und Gebührenordnung

## Satzung

### § 7 Teilnehmer

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

### § 8 Gebühren

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

## Gebühren

### § 5 Allgemeines

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

### § 6 Gebührenpflicht

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

### § 7 Gebührenpflichtiger

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

### § 9 Mindestteilnehmerzahl, Ausfall von Angeboten

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

### § 11 Stornierung

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

## Hausordnung der städtischen Volkshochschule und der Musikschule Vilsbiburg

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



Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,  
liebe vhs-Freundinnen und vhs-Freunde,

mit großer Freude darf ich Ihnen das Frühjahr/Sommer-Programm unserer Volkshochschule vorstellen: Die Volkshochschule Vilsbiburg ist seit vielen Jahren ein wichtiger Baustein in unserer Bildungslandschaft und ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, voneinander lernen und sich weiterentwickeln können.

Das diesjährige Schwerpunktthema „Zukunftsort\_vhs – Kompetenzen für morgen“ greift eine der zentralen Herausforderungen unserer Zeit auf: Wie bereiten wir uns auf die Anforderungen einer zunehmend digitalisierten, globalisierten und nachhaltigen Welt vor? Bildung ist der Schlüssel, um diese Herausforderungen zu meistern, und die vhs Vilsbiburg bietet genau das: ein breites Spektrum an Kursen und Programmen, die technisches Wissen vermitteln und gleichzeitig soziale, kommunikative und kreative Kompetenzen stärken.

In einer Zeit, in der Veränderungen immer schneller auf uns zukommen, bietet die vhs Orientierung und Unterstützung für Menschen jeden Alters und jeder Herkunft. Sei es durch Kurse zu Themen wie Digitalisierung, Umweltbewusstsein oder gesellschaftlicher Teilhabe – hier wird Wissen lebendig und praxisnah vermittelt. Dabei bleibt unsere Volkshochschule ihrem Anspruch treu, ein Ort des lebenslangen Lernens zu sein, der allen Menschen offensteht.

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen das aktuelle Programm bietet, und lassen Sie sich inspirieren, neue Wege zu gehen, Fähigkeiten zu erweitern und gemeinsam Zukunft zu gestalten. Bildung ist nicht nur eine persönliche Bereicherung, sondern auch ein wesentlicher Beitrag zu einer starken und zukunftsfähigen Gesellschaft.

Ich danke allen, die sich mit großem Engagement für unsere Volkshochschule einsetzen und dieses Programm möglich machen. Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich spannende Erfahrungen, bereichernde Begegnungen und viel Freude beim Lernen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Sibylle Entwistle

Erste Bürgermeisterin

## Das Team der vhs



**Stephanie Rostalski,  
Geschäftsführerin**

Fachwirt Erziehungswesen

Pädagogik



**Barbara Brauner,  
stellv. Geschäftsführerin**

Dipl.-Wirtschaftsinformatikerin (BA)

Beruf & EDV



**Rosmarie Röhl,  
Verwaltungsangestellte**

Gesundheit, Vorträge



**Katrin Langenfeld  
Verwaltungsangestellte**

Gesellschaft, Kultur,  
junge vhs



**Susanne Gruber  
Verwaltungsangestellte**

Sprache

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



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



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



**G Gesundheit** ..... Seite 31



**K Kultur** ..... Seite 59



**E Gesellschaft & Leben** ..... Seite 64



**J Junge vhs** ..... Seite 73



**W Vorträge** ..... Seite 86

# 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. 08741/2503

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



### Unsere Dozenten



Melanie Hellmann



Thomas Kast



Lena Karl



Annette Karl



Simone Pangerl-  
Marksteiner



Teresa Rohde



Gabriele Sirtl

### P200 Grundlagenseminar Social Media für Unternehmen

Dozent(en): Melanie Hellmann, Marketing Managerin

Beginn: Dienstag, 01.07.2025

1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 40,00 €

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

### LinkedIn Professional – Plattform für Erfolg

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

### P202

Dozent(en): Melanie Hellmann, Marketing Managerin

Beginn: Dienstag, 25.03.2025

1 Abend, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 45,00 €

### P203

Dozent(en): Melanie Hellmann, Marketing Managerin

Beginn: Dienstag, 13.05.2025

1 Abend, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 45,00 €

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

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

Beginn: Dienstag, 29.04.2025  
1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 37,00 €

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

### **P905 IT-Basics – Rund um die IT in unserem Zuhause**

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

Beginn: Montag, 28.04.2025  
0 Nachmittag(e), 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 37,00 €

Im digitalen Zeitalter stehen wir vor einem Dilemma. Wir wissen, dass die Technologie voranschreiten muss und dass wir jeden Tag die Vorzüge und die Produktivität neuer Geräte und Dienstleistungen genießen, aber in unserem Herzen bleiben Fragen. Aus diesem Grund lasst uns gemeinsam diese Fragen angehen. In 180 Minuten streifen wir durch den digitalen Alltag, der scheinbar trivial, im Detail doch komplex und auf den ersten Blick nicht ganz logisch erscheint.

Themen werden unter anderem sein:

- Probleme der Netzwerktechnik - von WLAN bis Powerline
- E-Mail – Der Unterschied zwischen IMAP und POP
- Der Router - Unser zentrales Gehirn
- Steckverbindungen und Anschlüsse - Von HDMI bis RJ45

- Gefahren im Internet
- Dokumenten- und Fotoablage am PC oder NAS

### **P930 iPhone & iPad Tricks – Rund um iOS 18**

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

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025  
1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 37,00 €

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

Voraussetzungen:

Besitz eines Apple iPhone oder iPad mit aktueller Firmware.

### **P945 Windows 11 Grundlagen**

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

Beginn: Mittwoch, 21.05.2025  
1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 37,00 €

Windows 11 vereint das Beste der Vorgängerversionen. Es bietet dank der neuen Umgebung einen 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.



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

### **P952 Outlook – Crashkurs**

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

Beginn: Mittwoch, 09.04.2025  
1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 37,00 €

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

Weitere Themen: Adressverwaltung, Kontakteinträge verwalten, mit dem Adressbuch arbeiten, Termine und Aufgaben verwalten, Besprechungen organisieren, Organisation und Verwaltung, Ansichten, Ordner und Elementverwaltung, Nachrichten verwalten, Elemente kategorisieren, Outlook individuell einrichten.  
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse,  
Windows-Grundkenntnisse

### **P953 Power Point – Crashkurs**

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

Beginn: Mittwoch, 30.04.2025  
1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 37,00 €

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

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse,  
Windows-Grundkenntnisse

### **P970 Excel – Crashkurs**

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

Beginn: Samstag, 29.03.2025  
1 Tag, 09:00 - 16:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 69,00 €

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

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse,  
Windows-Grundkenntnisse

### **P980 Word – Crashkurs**

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

Beginn: Mittwoch, 07.05.2025  
1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 37,00 €

Erste Schritte mit Word, Word kennenlernen, Grundlagen der Textverarbeitung, Texte überarbeiten und korrigieren.

Texte formatieren, Zeichen formatieren, Absätze formatieren, Formatierung mit Formatvorlagen, das Seitenlayout gestalten, Dokumente gestalten, mit Illustrationen gestalten, Tabellen einfügen, Dokumente verwalten und drucken. Dokumente verwalten, Speichern, schützen und senden, Texterstellung automatisieren, Dokumentenvorlagen nutzen, Texteingaben automatisieren, Dokumente überprüfen, Seriendruck erstellen.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse,  
Windows-Grundkenntnisse

### **P990 Handy & Tablet für Senioren**

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

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025  
3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 15,00 €

Der digitale Wandel hin zum Tablet und Smartphone ist nicht immer für alle und jeden selbsterklärend. Es bedarf der Übung und einer didaktischen Erläuterung bestimmter Begriffe und Techniken um das Geräte adäquat zu benutzen. Senioren haben hier einen anderen Bedarf auf den wir in diesem Kurs näher eingehen wollen. Wir erläutern Bedienungshilfen visueller oder akustischer Natur. Wir klären Begrifflichkeiten und die einen oder anderen Missverständnisse. Lassen Sie sich in angenehmer Atmosphäre erläutern, wie sie ihr Smartphone bedienen, richtig Einrichten und bedenkenlos im PlayStore die für Sie passende Software herunterladen, installieren oder auch wieder löschen können. Wir gehen auf ihre Fragen ein und zeigen an gängigen Beispielen die täglichen Anwendungsfälle und möglichen Fallstricke auf. Der Kurs findet an drei Terminen statt, um das erlernte anwenden und wiederholen zu können.

Der Kurs basiert auf dem Betriebssystem Android.  
Voraussetzung: eigenes Smartphone oder Tablet

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

### **P991 IT fürs Ehrenamt – Office 365**

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

Beginn: Mittwoch, 19.03.2025  
3 Termine, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 15,00 €

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

**F100**

### Workshop – Qualitätsmanagement in der Kita

Dozent(en): Simone Pangerl-Marksteiner,  
Kindheitspädagogin B.A.

Beginn: Montag, 31.03.2025  
1 Termin, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 79,00 €

Organisation und Prozessmanagement für Leitungen und Teams, die gerne mal einen neuen Blickwinkel kennenlernen möchten und gleichzeitig die pädagogische Arbeit evaluieren. Inhalte werden sein:

- unterschiedliche Qualitätsebenen in der Pädagogik
- gezielte Methoden um Prozesse innerhalb der Kita zu evaluieren und weiterzuentwickeln
- Überprüfen von Organisationsstrukturen
- Prozessqualität innerhalb der Einrichtung

### Kindeswohl schützen – Erkennen, Einschätzen und sicheres Handeln bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung

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.



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

**F101**

Dozent(en): Teresa Rohde

Beginn: Samstag, 15.03.2025  
1 Termin, 08:30 - 14:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 92,00 €

**F102**

Dozent(en): Teresa Rohde

Beginn: Donnerstag, 20.03.2025  
1 Termin, 08:30 - 14:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 92,00 €

**F105**

### Systemische Lösungsansätze für den turbulenten Kita-Alltag

Dozent(en): Annette Karl, Kindheitspädagogin B.A.

Beginn: Donnerstag, 08.05.2025  
1 Nachmittag, 13:30 - 18:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 85,00 €

Was bedeutet systemisches Arbeiten in der Kita-Pädagogik?

Der systemische Ansatz beruht auf einer Gesamtbeachtung des Kindes innerhalb der Gesellschaft. Es erfolgt somit nicht nur eine Betrachtung des Kindes für sich, sondern auch innerhalb der gesellschaftlichen Strukturen, wie der Familie, dem Freundeskreis, dem Kindergarten, dem Sport. Die systemische Pädagogik ist von einem harmonischen Miteinander geprägt. Jedes einzelne Mitglied der Gesellschaft soll lernen, sich frei zu entfalten.

Lediglich der gesellschaftliche Rahmen soll jedem Kind bewusst sein, um Regeln frühzeitig zu verinnerlichen. Prinzipien der systemischen Pädagogik:

- Jedes einzelne Kind ist wichtig.
- Die Interessen der gesamten Gruppe haben Vorrang vor den Interessen eines Einzelnen.
- Die Familie bildet die Basis, auf der die Zugehörigkeit in allen weiteren Gruppen aufbaut. Vertrauen ist daher die Grundvoraussetzung des familiären Zusammenlebens.

- Der Ansatz ist lösungs- und ressourcenorientiert, sodass der Blick primär auf die Entwicklung der Stärken gerichtet werden sollte.
- Nicht allen Menschen innerhalb der Gruppe kommen die gleichen Rechte zu.

### F109

#### Workshop – Assistenzkräfte im Kiga

##### Workshop – Assistenzkräfte im Kiga Konfliktsituationen proaktiv lösen

Dozent(en): Simone Pangerl-Marksteiner,  
Kindheitspädagogin B.A.

Beginn: Donnerstag, 26.06.2025

1 Tag, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 69,00 €

Konfliktsituationen im Kindergarten proaktiv lösen und meine eigene Haltung als Assistenzkraft dabei reflektieren.

In diesem Kurs wird die gewaltfreie Kommunikation eine bedeutende Rolle spielen und es werden konkrete Beispiele besprochen, wie Methoden der Konfliktlösung ganz praktisch angewandt werden können.

### F121

#### Stressresistenz in Job und Alltag sichern

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

Beginn: Donnerstag, 15.05.2025

1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 92,00 €

Das Seminar "Stressresistenz in Job und Alltag" vermittelt Wissen und Techniken zum besseren Umgang mit beruflichem und privatem Stress. Die Teilnehmer reflektieren dabei, wie sie ihre eigenen Belastungen reduzieren und Ressourcen stärken können und erstellen ihren individuellen Umsetzungsplan.

Darüber hinaus wird ein Ausblick gegeben, wie langfristig die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt und mehr Wohlbefinden und Glück erreicht werden kann. Die Inhalte des Seminars sind Grundwissen zu Stress, Förderung der sozialen, körperlichen und mentalen Gesundheit, Folgen von Stress und Überlastung, Alarmsignale erkennen, Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau, Stresstypen, Stress auflösen mit dem Stress-ABC, Anwendung von Entspannungstechniken, Resilienz fördern und Glück und Wohlbefinden erreichen. Die Ziele des Seminars sind Prävention, Stressresistenz und mentale Widerstandsfähigkeit stärken und Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern.

### F122

#### Workshop – Glücklich leben

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

Beginn: Samstag, 17.05.2025

1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 92,00 €

"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.

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

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 Fritz-Schubert 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.

**F504**  
**Arbeitskreis "Inklusion in der Kita"**

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

Beginn: Montag, 30.06.2025  
1 Termin, 13:00 - 16:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 40,00 €

Der Arbeitskreis Inklusion in der Kita richtet sich an pädagogisches Fachpersonal, welches Interesse hat, das große Thema Inklusion gemeinsam mit Leben zu erfüllen. Neben Vernetzung und fachlichem Austausch stehen Impulsvorträge und inter- sowie supervisorische Fallarbeit im Mittelpunkt. Mitzubringen sind eine offene Haltung und Einstellung gegenüber fallspezifischer Selbstreflexion und ggf. Beispiele aus dem eigenen pädagogischen Alltag.

**F506**  
**Feinfühligkeit in der Erziehung**

Dozent(en): Gundolf Mevißen, Kita-Coaches

Beginn: Donnerstag, 27.03.2025  
1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 92,00 €

Feinfühlig zu sein bedeutet, sich in die Lage der Kinder versetzen zu können und adäquat auf ihre Stimmungen zu reagieren.

Das fällt jedoch nicht immer leicht. Äußere Faktoren (z.B. Lautstärke, hohe Kinderzahl, wenig Personal) und innere Einflüsse (private Sorgen, eigene Bindungserfahrungen, Erziehungsvorstellungen) können beim Fachpersonal zu Erschöpfung, Zeitdruck und mangelnder Feinfühligkeit führen. Darunter leiden sowohl die Kinder, als auch die Pädagoginnen und Pädagogen.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen wie sie durch Feinfühligkeit den Kindern und sich selbst das Leben leichter machen.

**F602**  
**Workshop – Zukunftsorientierte Pädagogik**

Dozent(en): Simone Pangerl-Marksteiner, Kindheitspädagogin B.A.

Beginn: Donnerstag, 15.05.2025  
1 Tag, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 79,00 €

Unsere Gesellschaft verändert sich. Die Erziehung auch? Der Fokus wird auf die Zukunftskompetenzen der Kinder gerichtet, welche im pädagogischen Alltag vermittelt werden.

Zudem wird der Blick auf das gesellschaftliche Bild und die Anforderungen auf die zukünftige Pädagogik geworfen. Wie können Kinder bestmöglich gestärkt und auf zukünftige Herausforderungen optimal vorbereitet werden?

**F950**  
**Die Schatztruhe füllen – den Selbstwert von Kindern im Kita-Alltag stärken**

Dozent(en): Lena Karl, Pädagogin B.A. in der Frühförderung  
Beginn: Montag, 12.05.2025  
1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 92,00 €

Die Anforderungen an Kinder in ihrem Alltag werden immer höher. Durch Leistungsdruck, Freizeitstress und steigende Medienzeit nehmen die Gelegenhei-

ten für Selbstwirksamkeitserfahrungen ab. Viele Kinder schwanken dabei in ihrem Selbstwert und ihrem Selbstbewusstsein. Die Fortbildung richtet sich an alle pädagogischen Fachkräfte, die Interesse an praxisnahen Tipps und Methoden haben, um Kinder in ihrem Selbstwert im Kita-Alltag zu stärken. Mitzubringen sind eine offene Haltung und Einstellung gegenüber fall-spezifischer Selbstreflexion und ggf. Beispiele aus dem eigenen pädagogischen Alltag.

### F706

#### Elterngespräche ressourcen- und lösungsorientiert führen

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

Beginn: Montag, 19.05.2025  
1 Termin, 09:00 - 16:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 92,00 €

Zum täglichen Miteinander zwischen pädagogischen Fachkräften und Bezugspersonen gehören Elterngespräche über den Entwicklungsstand, die Fortschritte und die Erfolge des Kindes - aber auch Problemgespräche. Elterngespräche leisten einen wichtigen Beitrag zu einer erfolgreichen Erziehungs- und Bildungspartnerschaft. Im positiven Fall knüpfen Fachkräfte und Bezugspersonen dadurch Verbindungen, beseitigen Missverständnisse und sorgen für eine vertrauensvolle Elternarbeit. Orientiert man sich hierbei an den Potentialen von Kindern und Eltern, ist die Basis für eine konstruktive Zusammenarbeit mit Eltern geschaffen. Das Bewusstsein über die eigene Werthaltung und eine klare Kommunikation sind für eine lösungsorientierte Gesprächsführung unerlässlich.

Folgende Punkte werden im Kurs gemeinsam bearbeitet:

- Wozu sind Elterngespräche wichtig?
- Welche Ziele werden in den Elterngesprächen verfolgt?
- Welche Rolle haben pädagogische Fachkräfte in den Gesprächen?
- Welcher Vorbereitung bedarf es bei einem professionellen Elterngespräch?

### F707

#### Leitung sein - zwischen vielen Stühlen handlungsfähig bleiben

Dozent(en): Annette Karl, Kindheitspädagogin B.A.

Beginn: Donnerstag, 20.03.2025  
2 Nachmittage, 13:30 - 18:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 170,00 €

Eine Leitung ist immer eingebunden in ein Gesamtgefüge. Manchmal fühlt man sich in seiner Rolle allein und so, als sitzt man zwischen verschiedenen Stühlen. Sie sind schon viele Jahre Leitung, ihre qualifizierte Leitungsfortbildung liegt schon einige Jahre hinter Ihnen und Sie fühlen sich manchmal ausgebrannt und in Ihren Handlungen eingeschränkt? In diesem Kurs können Sie sich ein Update für Ihre Führungsqualitäten holen.

Sie können diese Kurse unabhängig voneinander buchen.

Im Kurs (Teil 1) arbeiten wir an folgenden Punkten:

- Akzeptanz: Leitung als Führungskraft – Leiten bedeutet Führen
- Professionelles Selbstverständnis der Kita-Leitung
- Wirkung der Leitung in der Kita

Im Kurs (Teil 2) arbeiten wir an folgenden Punkten:

- Was bedeutet Qualität in meiner Einrichtung?
- Teamarbeit – fühlt sich leicht an, oder?
- Personalbindung und -gewinnung

### F708

#### Wackelkandidaten professionell beim Schulübergang begleiten

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

Beginn: Montag, 14.07.2025  
1 Nachmittag, 13:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 85,00 €

Meist ist die bevorstehende Einschulung oft bereits am Anfang eines Kindergartenjahres Thema. Dabei ist es sowohl für Eltern als auch für pädagogische Fachkräfte oftmals schwer den Überblick im "Dschungel" der Möglichkeiten zu behalten und dabei auch das Kind mit all seinen Ressourcen und Herausforderungen nicht aus den Augen zu verlieren. In dieser Kurzfortbildung soll es darum gehen, wie pädagogische Fachkräfte den Schulübergang, gerade von sog. "Wackelkandidaten", gut begleiten können.

Dabei wird beleuchtet, was Schulreife genau bedeutet und es wird aufgezeigt, welche Hilfsmöglichkeiten und Anlaufstellen vorhanden sind. Zudem werden nötige Kompetenzen und Methoden für die begleitende Elternarbeit besprochen.

### F903 Kindorientierung im Kita-Alltag

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

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
2 Tage, 09:00 - 16:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 180,00 €

Eine kindgerechte pädagogische Praxis wird in den Bildungsplänen als Ziel formuliert, und hierbei spielt die „Kindorientierung“ eine wichtige Rolle für eine zeitgemäße Arbeit in der Kindertageseinrichtung. „Kinder sollen so sein dürfen, wie sie sind. Sie haben das Recht, ihr Leben selbst zu bestimmen.“ (Janusz Korczak)

Sie werden an den beiden Kurstagen folgende Prinzipien der Kindorientierung gemeinsam erarbeiten:

- Autonomie
- Partizipation
- Sensitive Responsivität
- Wahrnehmende Beobachtung
- Kinderperspektiven
- Inklusion
- Lebenswelten

### F904 Diversitätssensible Pädagogik im Kita-Alltag

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

Beginn: Montag, 17.03.2025  
1 Tag, 09:00 - 16:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 92,00 €

Diversität ist in den letzten Jahren als Begriff in aller Munde, dabei bleibt die genaue Bedeutung manchmal unklar. Diese Unklarheit lässt viel Spielraum für Fehlinterpretationen und damit einhergehende Emotionen, wie z. B. Angst oder Überforderung. Das Seminar richtet sich an alle pädagogischen Fachkräfte, die einen ersten Einblick in das Thema diversitätssensible Pädagogik und somit mehr Handlungssicherheit in der Praxis erwerben wollen.

Folgende Inhalte werden dabei behandelt:

- Was ist Diversität? Und was hat diese mit Inklusion zu tun?
- Diversitätsebenen
- Stereotype, Vorurteile und Diskriminierung
- Anti-Bias-Ansatz
- Intersektionalität

- Tipps für die Praxis

Mitzubringen sind eine offene Haltung und Einstellung gegenüber fallspezifischer Selbstreflexion und ggf. Beispiele aus dem eigenen pädagogischen Alltag.

### F905 Bildungs- und Erziehungspartnerschaft mit Leben füllen

Dozent(en): Annette Karl, Kindheitspädagogin B.A.

Beginn: Mittwoch, 09.07.2025  
1 Tag, 13:30 - 18:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 85,00 €

"Es macht keinen Sinn, ein Kind zu erziehen, ohne dabei die für das Kind bedeutendsten Menschen zu berücksichtigen." Tina Bruce

Eine intensive Zusammenarbeit zwischen Kindertageseinrichtung und Familie braucht in jedem Fall Zeit - für die pädagogischen Fachkräfte, wie für die Eltern und kann sich daher nur in einem längeren Prozess entwickeln. Zusammengefasst beschreibt die Erziehungspartnerschaft ein modernes Verhältnis zwischen pädagogischen Fachkräften in Bildungseinrichtungen und Eltern, das im Idealfall von Dialogbereitschaft, Kommunikation und Kooperation auf Augenhöhe, Respekt sowie Vertrauen geprägt sein sollte. Die Eltern gelten weiterhin als Bindungs- und Bezugspersonen, werden aber gleichsam in ihrer Erziehungskompetenz unterstützt.

Inhalte sind:

- Eltern und Fachkräfte als Partner auf Augenhöhe mit eigenverantwortlichen Handlungsfähigkeiten
- Befähigung und Unterstützung der Eltern Fürsprecher und Experte für ihr Kind zu sein
- Willkommens- und Begegnungskultur
- Intensive und effektive Kommunikation

### F906 Workshop - Wege zum Glück

Dozent(en): Angelika Reichmann

Beginn: Samstag, 05.04.2025  
2 Vormittage, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 160,00 €

Wer selbst Glück und Freude empfindet, gibt das wie von selbst an andere weiter, steckt an und strahlt es

aus. Glücksfähigkeit galt lange Zeit als sympathischer Nebeneffekt im sozialen Kontext, fand aber keine große Beachtung. Inzwischen wissen wir, welche wichtige Rolle das Erleben von Glück und Freude diesbezüglich und allgemein spielt.

Der Workshop umfasst zwei Teile:

In Teil 1 werden Inhalte zur Glücksforschung und zur eigenen Glücksfähigkeit vermittelt. Diese beziehen sich vor allem auf Inhalte aus der positiven Psychologie. Im 2. Teil geht es darum, wie im pädagogischen-sozialen Kontext (Kita, Schule, Beruf, Familie, Freundeskreis) Glücksfähigkeit gefördert werden kann und wie ein konstruktives Zusammensein gelingt. Es wird aber auch Unglücklichsein in den Blick genommen. Da Teil 1 und 2 aufeinander aufbauen, ist eine Anmeldung für beide Teile zusammen erforderlich.

### F960

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

Dozent(en): Jerry Valentin, Elisabeth Heindl

Beginn: Freitag, 14.03.2025

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.

Im Vorbereitungskurs erwerben die zukünftigen Ehrenamtlichen Kenntnisse und Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen für die Arbeit mit Sterbenden und Schwerstkranken. 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. Ziel der Ausbildung ist der Einsatz im stationären Hos-

piz Vilsbiburg, den Altenheimen in und um Vilsbiburg, dem Krankenhaus Vilsbiburg oder in Familien der Region.

Anmeldungen sollten direkt über den Hospizverein per Email [info@vilsbiburger-hospizverein.de](mailto:info@vilsbiburger-hospizverein.de) oder telefonisch unter 08741-94949-204 erfolgen.

### F961

#### Ausbildung zum Hospizbegleiter – Kooperation mit dem Vilsbiburger Hospizverein e.V.

Dozent(en): Jerry Valentin, Elisabeth Heindl

Beginn: Freitag, 04.04.2025

18 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Vilsbiburger Hospizverein, Untere Stadt 15

Anmeldung unbedingt erforderlich direkt beim Vilsbiburger Hospiz Verein e.V. unter Tel. 08741/94949204 oder per E-Mail an [info@vilsbiburger-hospizverein.de](mailto:info@vilsbiburger-hospizverein.de). Das erste Ausbildungs-Wochenende vom 4. April bis 6. April findet im Seminarhaus Handloh statt. Die weiteren Termine in den Räumen des Vilsbiburger Hospizvereins, Untere Stadt 15.

Im Vorbereitungskurs erwerben die zukünftigen Ehrenamtlichen Kenntnisse und Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen für die Arbeit mit Sterbenden und Schwerstkranken. 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. Kursthemen:

- Eigene Motivation und Biografie
- Kommunikation und Validation
- Demenz und Biografiearbeit
- Körperliche und psychische Veränderungen
- am Lebensende
- Spiritualität in hospizlichen Bezügen
- Ethische Fragen und Entscheidungssituationen
- Trauer und Rituale
- Palliativmedizin und Palliativpflege
- Besuch beim Bestatter
- Gesprächspraktikum in Pflegeeinrichtungen

Ziel der Ausbildung ist der Einsatz im stationären Hospiz Vilsbiburg, den Altenheimen in und um Vilsbiburg, dem Krankenhaus Vilsbiburg oder in Familien der Region.

In Kooperation mit dem Vilsbiburger Hospizverein e.V.



## S Sprachen

### Unsere Dozenten



Hermann  
Bredenkamp



Christian  
Föckersperger



Claudia Mihaela  
Lupsa



Maria Emilia  
Niero



Erika  
Steiger



Wolfgang  
Steiger



Jennifer  
Williamns



Johann  
Wimmer



Yun  
Zeng

## 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.

### 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.

## Der Europäische Referenzrahmen

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

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



Loch Ness

### **S001** **Englisch für Fortgeschrittene -A2-**

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

Beginn: Montag, 17.03.2025  
14 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 126,00 €

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

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 Grundkenntnis-  
se der Grammatik kennen, die Sie brauchen, um sich  
in einfachen Situationen im Alltag oder auf Reisen zu-  
rechtzufinden.

Lehrwerk: wird am ersten Kurstag besprochen und  
freies Material

### **S006** **Englisch für Fortgeschrittene** **-A2- am Vormittag**

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

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025  
15 Termine, 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 135,00 €

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

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

### **S015** **English – Conversation - B1/B2-**

Dozent(en): Erika Steiger,  
Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Dienstag, 01.04.2025  
10 Termine, 9:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 109,00 €

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

Kurssprache Englisch! Come along and join us in an  
English conversation course. We'll be discussing to-  
pics 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 in-  
terest will be discussed as they appear in the texts. So  
come and improve your English!  
Lehrwerk: freies Material

### **S020** **English – Conversation -A2/B1-**

Dozent(en): Erika Steiger,  
Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Montag, 31.03.2025  
10 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 109,00 €

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

Kurssprache Englisch! Come along and join us in an  
English conversation course. We'll be discussing to-  
pics of general interest and talking about the history,

politics, regions and culture of the United States and the United Kingdom. We will be reading articles from English and American newspapers and books as well as listening to songs. Various items of grammatical interest will be discussed as they appear in the texts. So come and improve your English!  
Lehrwerk: freies Material

**S023**  
**English – Early Morning Conversation -B1/B2-**

Dozent(en): Erika Steiger,  
Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Montag, 31.03.2025  
10 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 109,00 €

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

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

**S040**  
**Englisch für leicht Fortgeschrittene -A1-**

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

Beginn: Freitag, 21.03.2025  
14 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 126,00 €

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

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



Scottish Highlands

**S050**  
**Englisch für Anfänger**

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

Beginn: Dienstag, 18.03.2025  
14 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 126,00 €

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

Wenn Sie nur geringe Englischkenntnisse haben, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Lernen Sie grundlegende Begrüßungen, Vorstellungen, Fragen und Redewendungen. Durch einfache Grammatik, Satzstruktur und Vokabeln wird Ihnen der Einstieg in Ihr Englischlernen erleichtert.

**S070**  
**Englisch für Jungebliebene -B1-**

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

Beginn: Mittwoch, 19.03.2025  
14 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 140,00 €

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

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

**S080**  
**Englisch für Junggebliebene -A2-**

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

Beginn: Mittwoch, 19.03.2025  
14 Termine, 10:45 - 12:15 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 140,00 €

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

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



Edinburgh

**S200**  
**Italienisch für Fortgeschrittene -A2-**

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

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025  
15 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 135,00 €

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

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

**S205**  
**Italienisch für Fortgeschrittene -A2-**

Dozent(en): Erika Steiger,  
Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Mittwoch, 02.04.2025  
10 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 109,00 €

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

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

Lehrwerk: Nuovo Espresso 2, Lektion 4

**S220**  
**Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag -B1-**

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

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025  
15 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 135,00 €

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 in einer entspannten Atmo-

sphäre die italienische Grammatik und das Vokabular erweitert und die Aussprache verfeinert. Ebenso wird viel Interessantes über die italienische Sprache und Kultur besprochen.



Triest

**S237**

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

Dozent(en): Erika Steiger,  
Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Mittwoch, 02.04.2025  
10 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 109,00 €

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

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

**S240**

### Italienisch für Fortgeschrittene -A1-

Dozent(en): Erika Steiger,  
Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Dienstag, 01.04.2025  
10 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 109,00 €

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

Quereinsteiger sind willkommen.  
Online-Teilnahme ist möglich.

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

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1, ca. Lektion 5

**S250**

### Italienisch mit Vorkenntnissen -A2-

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

Beginn: Mittwoch, 19.03.2025  
14 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 145,00 €

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

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



Vesuv

**S300**

### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag -A1-

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent

Beginn: Mittwoch, 02.04.2025  
10 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 104,00 €

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

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

Lehrwerk: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), aktueller Stand: Lektion 8 von 12

### S310 Spanisch conversación

Dozent(en): Erika Steiger,  
Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Freitag, 04.04.2025  
10 Termine, 16:30 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 109,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.  
Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger willkommen.  
Online-Teilnahme ist möglich.

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



Cartagena de Indias

### S317 Spanisch für Fortgeschrittene -A2-

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent

Beginn: Dienstag, 01.04.2025  
10 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 104,00 €

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

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 5 von 12

### S320 Online – Spanisch -A2-

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer

Beginn: Montag, 24.03.2025  
8 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Gebühr: 84,00 €

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

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



Andalusien

### S325 Spanisch für leicht Fortgeschrittene -A1-

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer

Beginn: Donnerstag, 20.03.2025  
7 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 73,00 €

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 erforderlichen Spanischkenntnisse vermittelt, um einzukaufen, ein Restaurant zu besuchen, ein Zimmer zu reservieren sowie nach der Uhrzeit oder dem Weg zu fragen. Neben neuem Vokabular werden an grammatikalischen Strukturen unter anderem die großen Zahlen, die Verben ser und estar, die unregelmäßigen Verben sowie die Modalverben poder, querer und tener que behandelt. Anhand von lebensnahen Texten werden daneben sprachliche und kulturelle Besonderheiten Spaniens und Lateinamerikas näher beleuchtet.

Lehrwerk: El curso en vivo A 1 (Klett), , ab Lektion 6

### S330 Spanisch für Anfänger

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent

Beginn: Mittwoch, 02.04.2025  
10 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 104,00 €

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

Ist Spanien, Mexiko, Kolumbien, Chile, Argentinien etc. Ihr nächstes Reiseziel? Interessiert Sie die spani-

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

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

### S350 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen -A1-

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent

Beginn: Donnerstag, 03.04.2025  
8 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 84,00 €

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

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

Lehrwerk: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), Aktueller Stand: Lektion 8 von 12

### S400 Französisch für leicht Fortgeschrittene -A1-

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

Beginn: Montag, 17.03.2025  
14 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 126,00 €

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

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.



Chenonceau

### S405 Französisch – Conversation -B1-

Dozent(en): Erika Steiger,  
Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Donnerstag, 03.04.2025  
8 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 87,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN,  
Minderpreis bei mehr TN.  
Weiterführungskurs aus dem letzten Semester,  
Quereinsteiger willkommen.  
Online-Teilnahme ist möglich.

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



Colmar

### S420 Russisch für Fortgeschrittene -A1/A2-

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

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025  
15 Termine, 12:00 - 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 135,00 €

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

Die russische Sprache ist neben Tschechisch, Polnisch, Bulgarisch und Ukrainisch die wichtigste slawische Ostsprache. Die meisten Ukrainer sprechen Russisch. Wer Ihnen helfen will, braucht Russischkenntnisse. Viele Menschen in Europa und Asien sprechen Russisch. Deshalb bieten Russischkurse viele Vorteile in geschäftlichen und sozialen Aspekten und eröffnen neue Chancen. Russisch ist besonders spannend, da neben der Sprache auch das kyrillische Alphabet ungewohnt ist.  
Lehrwerk: Jasno A1-A2 (Klett-Verlag)

### S700 Chinesisch für Anfänger

Dozent(en): Yun Zeng, Chinesischdozentin

Beginn: Donnerstag, 20.03.2025  
6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 63,00 €

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

Sind Sie neugierig auf Mandarin-Chinesisch? Möchten Sie herausfinden, wie der Klang und die Schrift dieser Sprache funktionieren? Wenn ja, kann Ihnen dieser Kurs eine Einführung in die Sprache bieten. In 90 Minuten pro Einheit erlernen Sie die Grundlagen des Sprechens, Schreibens und Lesens auf Chinesisch. Sie werden lernen, sich zu begrüßen, über sich selbst zu sprechen und einzukaufen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein, in einfachen, alltäglichen Kontexten zu kommunizieren; lesen Sie Pinyin (alphabetisches System zur Aussprache des Chinesischen) und lernen Sie rund 50 der am häufigsten verwendeten Zeichen zu erkennen.

Dieser Kurs wird von Anfang an auf Chinesisch gehalten, zur Unterstützung sind gute Kenntnisse in der englischen Sprache nötig.

### S701 Chinesisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

Dozent(en): Yun Zeng, Chinesischdozentin

Beginn: Donnerstag, 22.05.2025  
6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 63,00 €

Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.  
Weiterführungskurs von S700, Quereinsteiger sind willkommen.

In diesem Weiterführungskurs vom Kurs S700 werden in 90 Minuten pro Einheit die Grundlagen des Sprechens, Schreibens und Lesens auf Chinesisch vertieft und fortgeführt. Sie werden lernen, sich zu begrüßen, über sich selbst zu sprechen und einzukaufen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein, in einfachen, alltäglichen Kontexten zu kommunizieren; lesen Sie Pinyin (alphabetisches System zur Aussprache des Chinesischen) und lernen Sie rund 50 der am häufigsten verwendeten Zeichen zu erkennen.

Dieser Kurs wird von Anfang an auf Chinesisch gehalten, zur Unterstützung sind gute Kenntnisse in der englischen Sprache nötig.

### S802 Deutsch für Fortgeschrittene am Abend -B1.2-

Dozent(en): Simone Länge, Lehrerin

Beginn: Dienstag, 18.03.2025  
10 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 87,00 €

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

Verstehen Sie schon vieles?  
Sie können über Ihre Interessen und sich selbst gut Auskunft geben.  
Sie sprechen mit ganzen Sätzen über Ihre Ziele und Erfahrungen.  
Sie können Ihre Aussagen begründen oder erklären.  
Es werden die Bereiche Grammatik, Lesen, Schreiben, Hören mit Hilfe des Buches "Einfach Gut- Deutsch für die Integration- B1" geübt.



Brandenburger Tor, Berlin

### Deutsch für Fortgeschrittene am Vormittag -A2-

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.

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

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

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

### S805

Beginn: Montag, 17.03.2025  
8 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 72,00 €

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen

### S806

Beginn: Montag, 28.04.2025  
12 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 108,00 €

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen

### S807

Beginn: Montag, 23.06.2025  
8 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 72,00 €

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen

### S840

#### Deutsch für Fortgeschrittene am Abend -A2-

Dozent(en): Petronilla Pohler

Beginn: Montag, 17.03.2025  
14 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 126,00 €

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

Ein Kurs für alle, die schon etwas Deutsch sprechen und einige Kenntnisse haben und die deutsche Sprache weiter erlernen möchten. Es werden die Bereiche Grammatik, Lesen, Schreiben und Hörverständnis geübt.

Lehrbuch: "Einfach gut!", Deutsch für die Integration vom Telc Verlag

### S844

#### Deutsch für Anfänger

Dozent(en): Petronilla Pohler

Beginn: Montag, 17.03.2025  
8 Termine, 09:30 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 72,00 €

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

Der Kurs findet 2x pro Woche statt (Montag und Mittwoch).

Ein Kurs für alle, die noch kein Deutsch sprechen oder nur sehr geringe Kenntnisse haben und die deutsche Sprache erlernen möchten. Es werden die Bereiche Grammatik, Lesen, Schreiben und Hörverständnis geübt.

Lehrbuch: "Einfach gut!", Deutsch für die Integration vom Telc Verlag

#### Deutsch für leicht fortgeschrittene Anfänger am Vormittag -A1-

Dozent(en): Petronilla Pohler

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

Der Kurs findet 2x pro Woche statt (Montag und Mittwoch).

Ein Kurs für alle, die noch wenig Deutsch sprechen oder geringe Kenntnisse haben und die deutsche Sprache erlernen möchten. Es werden die Bereiche Grammatik, Lesen, Schreiben und Hörverständnis geübt. Lehrbuch: "Einfach gut!" A1.1, Deutsch für die Integration von Telc Verlag



Gedächtniskirche, Berlin

### S845

Beginn: Montag, 28.04.2025  
12 Termine, 09:30 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 108,00 €

Weiterführungskurs von S844, Quereinsteiger sind willkommen.

### S846

Beginn: Montag, 23.06.2025  
8 Termine, 09:30 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 72,00 €

Weiterführungskurs von S845, Quereinsteiger sind willkommen.

### S901

#### Literaturcafé

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

Beginn: Dienstag, 11.03.2025  
5 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 55,00 €

Lesen Sie gerne gute Romane aus dem 20. und dem 21. Jahrhundert? Möchten Sie diese gerne mit anderen Interessierten diskutieren? Wenn Ja, sind Sie sehr willkommen. Pro Monat wird ein Buch gemeinsam besprochen. Jeder Teilnehmer kann ein Buch vorschlagen.

Buch zum 1. Termin: "Die Unschärfe der Welt" von Iris Wolff

### S910 Philosophischer Stammtisch

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

Beginn: Montag, 10.03.2025  
7 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!

### Einbürgerungstest

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist nur persönlich oder per Mail und mit gültigem Personalausweis oder Reisepass möglich (spätestens 4 Wochen vor dem Termin). Die Prüfungsgebühren von 25,00 € sind bei der Anmeldung zu bezahlen.

### S820

Beginn: Freitag, 04.04.2025  
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 25,00 €

### S821

Beginn: Freitag, 23.05.2025  
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 25,00 €

### S822

Beginn: Freitag, 11.07.2025  
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 25,00 €



Unsere Dozenten



Alexandra  
Altenburger



Gabi  
Eckl



Silvia  
Forster



Marie  
Füssl



Corinna  
Gügel



Andrea  
Haase



Grubwinkler  
Henrike



Silke  
Hofstetter



Susanne  
Huber



Yvonne  
Kosinoga



Martina  
Kreuzmair



Michaela  
Lipps



Inge  
Neudecker



Bettina  
Oberloher



Christiane  
Peuckert



Stefan  
Pöhner



Melanie  
Schultz-Bretz



Gabriele  
Siegelin



Ulrike  
Strasser



Irina  
Ugele



Manuela  
Wackerbauer



Angelika  
Werner

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

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

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

### HATHA YOGA

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

Durch Hatha Yoga den Rhythmus aus Bewegung, Körperspannung und Entspannung erleben. In alle Yoga Stellungen und Bewegungen fließt der Atem mit ein, dadurch kommt man mit sich selbst in Kontakt, man spürt sich und belebt sich.

Spezielle Atemübungen helfen die Lungen zu reinigen, das Blut/Gasgemisch mit Sauerstoff/Prana anzureichern sowie das Nervensystem zu beruhigen. Im Hatha Yoga wird dies Pranayama genannt.

Energetisch und zentriert kann nun mit Asana, Stellungen/Übungen, begonnen werden. Diese dehnen und kräftigen das Bindegewebe und die Muskeln wodurch sich Flexibilität und ein starker Halt des Knochengestüts 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, 14.03.2025  
10 Vormittage, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 99,00 €

#### G002

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

Beginn: Freitag, 06.06.2025  
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, 10.03.2025  
10 Abende, 19:45 - 21:15 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 99,00 €

## G004

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

Beginn: Montag, 02.06.2025  
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, 10.03.2025  
10 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 99,00 €

## G006

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

Beginn: Montag, 02.06.2025  
8 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 80,00 €

## G007

### HATHA YOGA – Schwerpunkt Feueratmung zur Hormonregulierung

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

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

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025  
10 Vormittage, 10:15 - 11:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 99,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Frauen die einen dynamischen, energetischen Yoga erfahren möchten. Was ist Feueratem: Starke rhythmische Bauchatmung die grundsätzlich Wärme (Feuerenergie) im Körper erzeugt. Diese speziell dabei freigesetzte Wärme wird zu den hormonproduzierenden Organen gelenkt. Dies führt zu einem ausgeglichenerem 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, 10.03.2025  
10 Abende, 16:15 - 17:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 99,00 €

## G009

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

Beginn: Montag, 02.06.2025  
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, 11.03.2025  
5 Termine, 10:15 - 11:45 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 40,00 €

#### G011

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker,  
Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin  
Beginn: Dienstag, 29.04.2025

6 Termine, 10:15 - 11:45 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

#### G012

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

Beginn: Dienstag, 24.06.2025  
6 Termine, 10:15 - 11:45 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

#### Yoga zur frühen Stunde

Bitte 1 1/2 Stunden vorher nicht mehr essen.  
**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte, Kissen

#### G013

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

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025  
5 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 40,00 €

#### G014

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

Beginn: Mittwoch, 30.04.2025  
6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

#### G015

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

Beginn: Mittwoch, 25.06.2025  
6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

#### Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte 1 1/2 Stunden vorher nicht mehr essen.  
**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte, Kissen

#### G016

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

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025  
5 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 40,00 €

#### G017

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

Beginn: Mittwoch, 30.04.2025  
6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

## G018

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

Beginn: Mittwoch, 25.06.2025  
6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

## G020

### Yoga Asana am Dienstag – März

Dozent(en): zert. In Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, positi Andrea Haase, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin unter Leitung von Vaidya

Beginn: Dienstag, 04.03.2025  
4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 80,00 €

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.

## G021

### Yoga Asana am Dienstag – April

Dozent(en): zert. In Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, positi Andrea Haase, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin unter Leitung von Vaidya

Beginn: Dienstag, 01.04.2025  
5 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 80,00 €

## G022

### Yoga Asana am Dienstag – Mai

Dozent(en): zert. In Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, positi Andrea Haase, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin unter Leitung von Vaidya

Beginn: Dienstag, 06.05.2025  
4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 80,00 €

## G023

### Yoga Asana am Dienstag – Juni

Dozent(en): zert. In Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, positi Andrea Haase, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin unter Leitung von Vaidya

Beginn: Dienstag, 03.06.2025  
4 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 80,00 €

## G024

### Yoga Asana am Dienstag – Juli

Dozent(en): zert. In Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, positi Andrea Haase, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin unter Leitung von Vaidya

Beginn: Dienstag, 01.07.2025  
5 Abende, 18:45 - 20:15 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 80,00 €

## Yoga Asanas

In dieser Yoga Session verbinden wir kraftvolle Bewegungen mit einer fließenden und bewussten Atmung. Wir erwärmen den Körper, stärken die Muskulatur und spüren die innere Verbindung, die neu entstehen kann. Bist du bereit, deine Grenzen neu zu erforschen und vom Kopf in den Körper zu kommen?

**Mitzubringen sind:** Matte, Decke, Kissen, Blöcke, Gurt, Getränk

## G030

Dozent(en): zert. In Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, positi Andrea Haase, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin unter Leitung von Vaidya

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
8 Termine, 18:00 - 19:15 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 72,00 €

### G031

Dozent(en): zert. In Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, positi Andrea Haase, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin unter Leitung von Vaidya

Beginn: Donnerstag, 05.06.2025

6 Termine, 18:00 - 19:15 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 54,00 €

### Restorative Yoga – Dein Ausgleich für ein angespanntes Nerven- und Körpersystem

... ist eine sanfte Form des Yoga und konzentriert sich darauf, den Körper in beruhigenden Posen, oft mehrere Minuten lang, zu halten. Mit Hilfe verschiedener Utensilien wie Bolster, Decken, Blöcke, Gurte und Kissen wird der Körper unterstützt, um maximale Bequemlichkeit zu gewährleisten.

Die Vorteile einer Restorative Yoga Session sind:

- Verminderung von Stress und Anspannung - Senkung des Herzschlags und anderer Körperfunktionen, die nicht unter bewusster Kontrolle von uns stehen (Atmung, Blutzirkulation, Gedankenströme)
- Unterstützung und Ausgleich der Verdauung - Förderung einer sanften Dehnung
- 

Restorative Yoga wird oft als heilende und erneuernde Form des Yogas betrachtet, die die Gesundheit des gesamten Organismus fördert.

**Mitzubringen sind:** zwei stabile Decken, Yoga-Bolster, Yoga-Blöcke, zwei Kissen 40x40 oder 60x60, Yogamatte, Augenkissen (falls vorhanden), warme Socken und warme Kleidung

### G033

Dozent(en): zert. In Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, positi Andrea Haase, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin unter Leitung von Vaidya

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025

8 Termine, 19:30 - 20:45 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 72,00 €

### G034

Dozent(en): zert. In Yoga, Meditation, Atem/Breathwork, positi Andrea Haase, Psychologische Ayurveda Beraterin und Therapeutin unter Leitung von Vaidya

Beginn: Donnerstag, 05.06.2025

6 Termine, 19:30 - 20:45 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 54,00 €

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

Wir praktizieren mit Power und aktivierenden Musikbeats!

In diesem Kurs kannst du dich auspowern und gleichzeitig achtsam die Grenzen des eigenen Körpers wahrnehmen. Die Asanas (Körperübungen) werden Schritt für Schritt aufgebaut und zu einem ganzheitlichen dynamischen Yogaflow aneinandergesetzt. Dabei entscheidet jeder Teilnehmer selbst über Tempo und Intensität der Asanas.

Im Fluss des eigenen, gleichmäßigen Atems und des Yogaflows werden Ausdauer, Kraft und Mobilität gestärkt und der Geist zur Ruhe und Fokussierung gelenkt.

Bitte beachten: Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

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

### G040

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin

Beginn: Mittwoch, 19.03.2025

6 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17,

St. Johanneshaus

Gebühr: 48,00 €

### G041

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin

Beginn: Mittwoch, 14.05.2025

8 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17,

St. Johanneshaus

Gebühr: 64,00 €

### Yoga und der Einsatz von ätherischen Ölen

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

unterstützt. Ätherische Öle können sowohl Entspannung und Loslassen vertiefen oder auch aktivierend und stimmungserhellend wirken. Je nach Stunden-thema und Befinden der Teilnehmer, werden die Öle unterstützend genutzt.

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

### G045

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin

Beginn: Mittwoch, 19.03.2025

6 Termine, 19:15 - 20:15 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17,

St. Johanneshaus

Gebühr: 48,00 €

### G046

Dozent(en): Petra Denzer, Hatha Yogalehrerin

Beginn: Mittwoch, 14.05.2025

8 Termine, 19:15 - 20:15 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17,

St. Johanneshaus

Gebühr: 64,00 €

### G050

#### ATEMEntspannung – BASIS

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

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025

4 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Kindergarten Franziskus - Burgerfeld -

Seyboldsdorfer Str. 93

Gebühr: 36,00 €

Atem ist das Lebenselixier und fließt von ganz alleine. Durch Hektik, Stress, innere Anspannung wird dieser Fluss oft blockiert.

Mittels einfacher Atem- und Entspannungsübungen wird die Aufmerksamkeit zurück auf die bewusste Atmung gelenkt, wird Stress abgebaut und werden blockierende Emotionen losgelassen. Gleichzeitig wird das Sauerstoffangebot für das Körpersystem erhöht und man kommt wieder mehr in die lebendige Kraft. Die Übungen sind gut in den Alltag zu integrieren. Zielgruppe: Interessierte jeden Alters, keine Vorkenntnisse erforderlich

### G052

#### ATEMEntspannung – PLUS

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

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025

4 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Kindergarten Franziskus - Burgerfeld -

Seyboldsdorfer Str. 93

Gebühr: 36,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle AbsolventInnen des Basisurses ATEMEntspannung sowie alle Interessierte, die bereits Atemtechniken kennengelernt und etwas Übung damit haben.

Es werden verschiedene, bereits bekannte Atemtechniken vertieft und mit unterschiedlichen Entspannungsübungen (Muskelrelaxation nach Jacobson, Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen, u.a.) ergänzt. Die Auswahl der jeweiligen Techniken und Inhalte werden an die Vorkenntnisse und Wünsche der TeilnehmerInnen – soweit möglich – angepasst.

### G055

#### WorkshopVortrag: "Frauen-Pflanzen" und Aromaöle zum Wohlfühlen

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

Beginn: Freitag, 21.03.2025

1 Termin, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 30,00 €

Die Pflanzenheilkunde zählt zu den ältesten Formen, die Körperfunktionen natürlich zu unterstützen, d.h. wieder in Balance zu bringen. Eine der bekanntesten Anwender-Vertreterinnen ist noch heute die Äbtissin „Hildegard von Bingen“. Gerade bei den „alltäglichen“ Frauenthemen wie zum Beispiel Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen oder Wechseljahrs-Problemen können Heilpflanzen oder die darin enthaltenen Ätherischen Öle vorbeugend eingesetzt werden und Linderung bringen.

Welche Pflanzen und korrespondierende Aromaöle in der heutigen Zeit – vor allem zur Prävention und Unterstützung speziell die Frauengesundheit betreffend – in Frage kommen, stellt dieser Workshop anhand ausgewählter Beispiele vor. Damit es nicht bei der Theorie bleibt, gibt es natürlich die Möglichkeit, alle Öle auch als „Riechprobe“ kennenzulernen. Zudem stellen wir anschließend ein individuelles Aromaspray her. Natürlich gibt es noch einige Anwendungs- und Praxistipps.

### G056 Basenküche für den Alltag

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

Beginn: Freitag, 06.06.2025

1 Termin, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 20,00 €

Kosten für Lebensmittel werden im Kurs vor Ort eingesammelt

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

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

### G060 Energetisiere dein Leben! Körperlich und/oder mental erschöpft?

Dozent(en): Susanne Huber, Meditationsleiterin, zertifizierte Prana-Anwenderin, Lehrerin für Prana nach GMCKS

Beginn: Samstag, 19.07.2025

1 Termin, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 40,00 €

In diesem Workshop werden einfache Prana-Techniken vermittelt, die helfen, schnell zu regenerieren, Stress abzubauen, Kraft zu tanken, neue Energien zu aktivieren und tiefer in die eigene Mitte zu gelangen. Diese leicht erlernbaren Techniken sind jederzeit einsetzbar, ob Zuhause, bei der Arbeit oder unterwegs. Deine Selbstheilungskräfte werden aktiviert, deine Lebensenergie kann wieder frei fließen und dich mit neuer Lebenskraft und Lebensfreude erfüllen.



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

### G062 Superbrain Yoga

Dozent(en): Susanne Huber, Meditationsleiterin, zertifizierte Prana-Anwenderin, Lehrerin für Prana nach GMCKS

Beginn: Samstag, 01.03.2025

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

1 Erwachsener 35 €, zzgl. je Kind 10 €, 16 - 18jährige alleine 25 €

Superbrain Yoga ist gut für alle Menschen – jung, alt, gesund oder erschöpft und es ist supereinfach anzuwenden. Superbrain Yoga ist der Weg zu mehr Kraft für Gehirn, Nerven, persönliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Jung und Alt finden hiermit den Weg zu mehr mentaler Kraft – mit ganz wenig Aufwand und in wenigen Minuten täglich. Ihre Nerven entspannen und sie erleben eine neue Gelassenheit. Superbrain Yoga steigert merklich die Konzentrationsfähigkeit. Ihre Merkfähigkeit schwingt sich auf zu den Höhen Ihrer Jugendtage. Eine unschätzbar wertvolle Unterstützung um sich auf Schulaufgaben und Prüfungen vorzubereiten.

einige Indikationsgruppen:

- Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)
- Hyperaktivität
- Lern- und Konzentrationsschwäche
- Vergesslichkeit
- Nervliche Belastung
- Antriebs- und Freudlosigkeit
- Mangelnde Ausdrucksfähigkeit
- Innere Spannungen
- Psychologische Instabilität, Niedergeschlagenheit
- Gehirnfunktionsstörungen
- u.v.m.

### 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 Entspan-

nungstechniken vermittelt, die die Gedanken zur Visualisierung von Gesundheit und Heilung schulen sollen.  
**Mitzubringen sind:** Decke und 2 Kissen

### G065

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

Beginn: Dienstag, 11.03.2025  
 5 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 50,00 €

### G066

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

Beginn: Dienstag, 29.04.2025  
 6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

### G067

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

Beginn: Dienstag, 24.06.2025  
 6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr  
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 60,00 €

**Ankommen bei sich selbst - Yoga am Montag**  
 Eine Jahrtausende alte yogische Schrift besagt: „Yoga basiert auf Erfahrung“. In den Vinyasa Yogastunden möchte die Kursleiterin ihre Erfahrung im Yoga den Teilnehmern weitergeben. Vinyasa Yoga ist die Synchronisation von dynamischen Bewegungen mit dem Atem. Dadurch wird die Balance und ein ruhiger, tiefer Atem gefördert, die Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert und die Muskulatur gedehnt. Jede Stunde wird passend zu einem Thema aufgebaut, damit das Stundenmotto körperlich wie auch geistig wahrgenommen wird. Denn Yoga ist nicht nur gut um den Körper gesund zu erhalten, sondern ist auch wichtig für Geist und Seele. Ein abschließendes Savasana entspannt den Körper, kann Stresshormone reduzieren, das Immunsystem stärken und die geistige Stärke und Ruhe wieder herstellen.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

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

### Ankommen bei sich selbst – Yoga am Montag

Eine Jahrtausende alte yogische Schrift besagt: „Yoga basiert auf Erfahrung“. In den Vinyasa Yogastunden möchte die Kursleiterin ihre Erfahrung im Yoga den Teilnehmern weitergeben. Vinyasa Yoga ist die Synchronisation von dynamischen Bewegungen mit dem Atem. Dadurch wird die Balance und ein ruhiger, tiefer Atem gefördert, die Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert und die Muskulatur gedehnt. Jede Stunde wird passend zu einem Thema aufgebaut, damit das Stundenmotto körperlich wie auch geistig wahrgenommen wird. Denn Yoga ist nicht nur gut um den Körper gesund zu erhalten, sondern ist auch wichtig für Geist und Seele. Ein abschließendes Savasana entspannt den Körper, kann Stresshormone reduzieren, das Immunsystem stärken und die geistige Stärke und Ruhe wieder herstellen.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

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

### G070

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin

Beginn: Montag, 10.03.2025  
 8 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
 Gebühr: 56,00 €

### G071

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin

Beginn: Montag, 19.05.2025  
 7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
 Gebühr: 49,00 €

### Ankommen bei sich selbst – Yoga am Donnerstag

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

### G073

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
 7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
Gebühr: 49,00 €

### G074

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin

Beginn: Donnerstag, 22.05.2025  
7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
Gebühr: 49,00 €

### G075

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
7 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
Gebühr: 49,00 €

### G076

Dozent(en): Irina Ugele, Yogalehrerin

Beginn: Donnerstag, 22.05.2025  
7 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße  
Gebühr: 49,00 €

### G080

#### 6-wöchiger Achtsamkeits- und Meditationskurs

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

Beginn: Freitag, 07.03.2025  
6 Abende wöchtl., 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17, St. Johannesshaus  
Gebühr: 80,00 €

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

Wir nehmen uns also Zeit und Raum für den Körper und den Geist und treten dadurch in fürsorglichen und

wohllollenden Kontakt mit uns selbst und mit dem was sich gerade im Leben zeigt. Dies beinhaltet Kontakt aufzunehmen sowohl mit angenehmen als auch mit unangenehmen Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken, anstatt vor ihnen weg zu laufen oder es womöglich auf andere zu projizieren. Wir schließen Frieden mit dem was ist, statt in kriegerische Gedanken und Handlungen zu treten.

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

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

Dieser Kurs kann dich unterstützen bei:

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

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

### G081

#### Achtsamkeitstag – Ein Tag nur für dich

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

Beginn: Sonntag, 04.05.2025  
1 Tag, 10:00 - 16:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 75,00 €

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

Mitten in der Stadt  
Findet sich der Schlüssel zur eigenen Stille und zum

inneren Frieden in der eigenen Hand. Ruhe zu 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 Stille entdecken.

Nichts ist außerhalb von uns zu finden; lass los, werde still und du wirst Ruhe, Gelassenheit und Frieden in dir selbst finden.

**Mitzubringen sind:** Getränk

## G082

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

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

Beginn: Freitag, 23.05.2025

2 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 40,00 €

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

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

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

Aber wie kannst du das unaufhörliche Brummen im Hintergrund stoppen, deine Gedanken ein wenig mehr fokussieren und lenken und dich somit auf den

Weg machen, der dir mehr Entspannung und Wohlbefinden in deinem Leben hervorbringt. In diesem Kurs werden wir an 2 Abenden a 1,5 - 2 Stunden miteinander die Gründe für übermäßiges Grübeln untersuchen und uns praktische Strategien erarbeiten, wie wir den Geist beruhigen und neu ausrichten.

## Mentales Coaching für inneres Gleichgewicht

Als Mental Coach unterstützt Gudrun Ulbrich mit zielgerichteten Methoden und Fachwissen dabei, das innere Gleichgewicht und das körperliche und seelische Wohlbefinden zu optimieren.

Es geht darum, die eigene Motivation zu stärken und das Leben und sich selbst positiv zu ändern, Selbstzweifel auszuräumen und falsche Glaubenssätze, die meist aus der Kindheit stammen, in positive Affirmationen umzuwandeln.

Der erste Schritt dazu beginnt im Kopf, also Mental.

Hier nimmt die Motivation ihren Anfang und breitet sich dann über das gesamte Leben aus.

Verändern Sie Ihre Denkweise.

Finden Sie Ihren Weg zu mehr:

- Selbstvertrauen
- Selbstbewusstsein
- Selbstliebe und lernen Sie Ihren eigenen Selbstwert kennen.

## G086

Dozent(en): Gudrun Ulbrich, Yogalehrerin

Beginn: Freitag, 21.03.2025

1 Nachmittag, 15:00 - 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

## G087

Dozent(en): Gudrun Ulbrich, Yogalehrerin

Beginn: Freitag, 16.05.2025

1 Nachmittag, 15:00 - 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

## G088

Dozent(en): Gudrun Ulbrich, Yogalehrerin

Beginn: Freitag, 27.06.2025

1 Nachmittag, 15:00 - 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

## Yoga für den Rücken – Gesundheitsyoga

Yoga für den Rücken. In unserem Alltag sitzen oder stehen wir oft. Dadurch werden unsere Muskeln kürzer, Unser Rücken wird dann rund. Manchmal tut der Rücken auch weh. In diesem Yoga-Kurs machen wir Übungen dagegen. Sie dehnen die Muskeln im Brust-Bereich. Sie stärken den Rücken. Wir machen auch Übungen für das Atmen. Am Ende jeder Yoga-Stunde entspannen wir gemeinsam. Der Kurs ist gut für Anfänger und auch für Geübte.

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

### G090

Dozent(en): Alexandra Altenburg, Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Entspannungstrainerin

Beginn: Montag, 17.03.2025  
8 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Kindergarten Franziskus - Bürgerfeld  
- Seyboldsdorfer Str. 93  
Gebühr: 64,00 €



### G091

Dozent(en): Alexandra Altenburg, Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Entspannungstrainerin

Beginn: Montag, 26.05.2025  
6 Vormittage, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Kindergarten Franziskus - Bürgerfeld  
- Seyboldsdorfer Str. 93  
Gebühr: 48,00 €

## 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 vorbeugt.

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, 18.03.2025  
7 Termine, 18:00 - 19:15 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 52,50 €

### G096

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

Beginn: Dienstag, 27.05.2025  
6 Termine, 18:00 - 19:15 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 45,00 €

### G097

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

Beginn: Dienstag, 18.03.2025  
7 Termine, 19:20 - 20:35 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 52,50 €

### G099

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

Beginn: Dienstag, 27.05.2025  
6 Termine, 19:20 - 20:35 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 45,00 €

### G105

## Wirbelsäulengymnastik

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

Beginn: Montag, 10.03.2025  
11 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
Gebühr: 55,00 €

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.

### G106 Wirbelsäulengymnastik im Maria-Hilf-Park

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

Beginn: Montag, 23.06.2025  
6 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
Gebühr: 30,00 €

Bei passender Witterung findet der Kurs im Maria-Hilf-Park statt, ansonsten im Konditionsraum der Grundschule. 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.

### G107 Wirbelsäulengymnastik

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

Beginn: Montag, 17.03.2025  
11 Abende, 20:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
Gebühr: 55,00 €

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.

### G108 Wirbelsäulengymnastik im Maria-Hilf-Park

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

Beginn: Montag, 23.06.2025  
6 Abende, 20:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
Gebühr: 30,00 €

Bei passender Witterung findet der Kurs im Maria-Hilf-Park statt, ansonsten im Konditionsraum der Grundschule. Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheits-

wert. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Muskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

### G110 Gesunder Rücken + Bauch

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

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
8 Abende, 18:45 - 19:45 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 48,00 €

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 u Schmerzen vor. Wir trainieren, lockern, dehnen u mobilisieren, denn...wer rastet, der rostet

### G115 Qi Gong – Energie für jeden Tag

Dozent(en): Angelika Werner, Qigong-Lehrerin, Tanztherapeutin

Beginn: Montag, 07.04.2025  
10 Abende, 18:15 - 19:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 94,00 €

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst! Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin ermöglicht Qigong durch Bewegungs-, Atem- und Dehnübungen die Vitalität zu steigern, Gesundheit zu erhalten bzw. zu begünstigen. Regelmäßig praktiziert, stärken die Übungen Muskeln und Gelenke, harmonisieren die Organfunktionen und vertiefen die Atmung. Körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, Tinnitus können gelindert oder vorgebeugt werden.

Die fließenden Bewegungen steigern spürbar die Lebensenergie, fördern die Konzentrationsfähigkeit und führen in ein Gefühl tiefer Entspannung und Ruhe. **Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, warme Socken

## Leicht und mühelos mit Feldenkrais

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

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

### G130

Dozent(en): Tanja Salm, Feldenkraistrainerin

Beginn: Freitag, 07.03.2025  
5 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 55,00 €

### G131

Dozent(en): Tanja Salm, Feldenkraistrainerin

Beginn: Freitag, 11.04.2025  
5 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 55,00 €

## TakeTiNa – Rhythmus – Stimme – Körper - Bewegung

Heute gehen Hirnforscher davon aus, dass das aktive Musizieren Alterungsprozesse verzögert, ja teilweise sogar rückgängig macht. Mit Musik werden Wahrnehmung, Denken und motorische Fertigkeiten geübt und positive Emotionen erzeugt.



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

Auf diese Weise können neuronale Abbauvorgänge verlangsamt und sogar wieder rückgängig gemacht werden. Wenn wir uns bewusst auf Rhythmus einlassen und unser Körpergefühl stärken, können wir den Alterungsprozess verlangsamen und uns länger vital und energiegeladener fühlen.

TakeTiNa kann helfen:

- Das Gleichgewichtsorgan im Rhythmus zu trainieren, um eine profunde Balancefähigkeit des Körpers zu entwickeln
- Körperliche und geistige Flexibilität zu erhöhen
- Körperliche, emotionale und mentale Resilienz zu stärken
- Das Gedächtnis zu schärfen und eine ungewöhnlich starke Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln
- Entspannungstechniken zu lernen, die zur Verjüngung beitragen
- Eine ideale Herzrhythmusvariabilität zu entwickeln, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirken kann

**Mitzubringen sind:** bequemes geschlossenes Schuhwerk und eine Decke/ggf. Kopfkissen für Ruhephasen

### G140

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced  
TakeTiNa-Rhythmspädagogin

Beginn: Samstag, 22.03.2025  
1 Termin, 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 22,00 €

### G141

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced  
TakeTiNa-Rhythmspädagogin

Beginn: Sonntag, 13.04.2025  
1 Termin, 10:30 - 13:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 22,00 €

### G143

Dozent(en): Gaby Eckl, Advanced  
TakeTiNa-Rhythmspädagogin

Beginn: Freitag, 09.05.2025  
1 Termin, 17:30 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 22,00 €

### G145

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

Beginn: Donnerstag, 26.06.2025

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17, St. Johanneshaus

Gebühr: 22,00 €

### G146

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

Beginn: Donnerstag, 17.07.2025

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17,  
St. Johanneshaus

Gebühr: 22,00 €

### 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: Dienstag, 11.03.2025

1 Abend, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17,

St. Johanneshaus

Gebühr: 24,00 €

### G151

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin

Beginn: Montag, 07.04.2025

1 Abend, 18:45 - 20:15 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17,  
St. Johanneshaus

Gebühr: 24,00 €

### G152

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin

Beginn: Dienstag, 06.05.2025

1 Abend, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17,  
St. Johanneshaus

Gebühr: 24,00 €

### G153

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin

Beginn: Dienstag, 03.06.2025

1 Abend, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17,  
St. Johanneshaus

Gebühr: 24,00 €

### G154

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin

Beginn: Dienstag, 08.07.2025

1 Abend, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17,  
St. Johanneshaus

Gebühr: 24,00 €

### Fitness für den Rücken am Vormittag – Fortgeschrittene

Mit gezielten Übungen aus der klassischen Rückenschule und Pilates wollen wir unsere Rückenmuskulatur kräftigen, dehnen und entspannen. Wir mobilisieren unsere Wirbelsäule und stärken die tiefe Muskulatur. Schwerpunkte in dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchmuskeltraining so

wie 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, 10.03.2025  
8 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

### G201

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

Beginn: Montag, 19.05.2025  
6 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

### Fitness für den Rücken am Vormittag

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

### G210

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

Beginn: Montag, 10.03.2025  
8 Termine, 10:15 - 11:15 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

### G211

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

Beginn: Montag, 19.05.2025  
6 Termine, 10:15 - 11:15 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

### Aktiv sein mit Sitzgymnastik

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

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

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung und warme Socken

### G220

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

Beginn: Dienstag, 11.03.2025  
6 Termine, 14:30 - 15:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

### G221

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

Beginn: Dienstag, 06.05.2025  
6 Termine, 14:30 - 15:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

### Dynamisches Training für den Beckenboden

Unser Beckenboden ist stark gefordert. Schwangerschaften, Geburten, hormonelle Veränderungen und das Leben mit kleinen Kindern fordern ihn täglich heraus. Auch der Alltag bringt es mit sich. Langes Stehen und Sitzen, schweres Heben oder Tragen stellen eine Belastung für den Beckenboden dar. Ein Leben lang trägt der Beckenboden unsere Bauchorgane, gibt uns Halt im Leben und im Alltag, zentriert uns in unserer Mitte und stärkt zusätzlich unseren Rücken.

Möchten auch Sie Ihrem Beckenboden etwas Gutes tun? In diesem neuen Kurs wird mit speziellen dynamischen Übungen der Beckenboden gestärkt und das Körperbewusstsein verbessert. Dabei wird zeitgleich

die Lendenwirbelsäule, das Becken und der gesamte Hüftbereich entlastet und entspannt. Schenken Sie Ihrem Beckenboden 1 Stunde lang, die volle Aufmerksamkeit. Der Kurs findet im Sitzen und im Liegen statt. **Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung und warme Socken, falls vorhanden gerne auch eine Isomatte

### G230

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

Beginn: Dienstag, 11.03.2025  
6 Termine, 15:45 - 16:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

### G231

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

Beginn: Dienstag, 06.05.2025  
6 Termine, 15:45 - 16:45 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

### Starke Körpermitte

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

### G240

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

Beginn: Dienstag, 11.03.2025  
6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €



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

### G241

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

Beginn: Dienstag, 06.05.2025  
6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

### Happy Fitness am Morgen

Beginne den Tag mit flotter Musik und einem Bauch-Beine-Po- und Rückentraining, das auch Spaß macht. Gerade die Abwechslung von Power und Dehnübungen bringt gute Laune für den ganzen Tag. Mitmachen kann jeder unabhängig von Alter und Fitness. Die Intensität der Stunde wird der Gruppe individuell angepasst.

### G300

Dozent(en): Ulrike Strasser,  
gepr. Übungsleiterin, Bayer. Turnverband München

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025  
7 Vormittage, 08:30 - 09:30 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 42,00 €

### G301

Dozent(en): Ulrike Strasser, gepr. Übungsleiterin,  
Bayer. Turnverband München

Beginn: Mittwoch, 14.05.2025  
7 Vormittage, 08:30 - 09:30 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 42,00 €

### Step-Aerobic

Step-Aerobic bietet Fitness für den ganzen Körper bei flotter Musik und Motivation in der Gruppe. Durch das Auf- und Absteigen vom Step-Brett wird vor allem die Gesäß- und die Beinmuskulatur trainiert, aber auch die Arme werden mit eingesetzt. Die fließenden Bewegungsabläufe schonen die Gelenke, stärken das Herzkreislauf-System und helfen beim Abnehmen. Die Stunde ist geeignet für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene.

Intensität und Tempo wird der Gruppe angepasst.

### G310

Dozent(en): Ulrike Strasser,  
gepr. Übungsleiterin, Bayer. Turnverband München

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025  
7 Vormittage, 09:45 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 35,00 €

### G311

Dozent(en): Ulrike Strasser,  
gepr. Übungsleiterin, Bayer. Turnverband München

Beginn: Mittwoch, 14.05.2025  
7 Vormittage, 09:45 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 35,00 €

### G420

#### Full-Bodyworkout

Dozent(en): Martina Kreuzmair

Beginn: Dienstag, 11.03.2025  
8 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 52,00 €

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

### G421

#### Full-Bodyworkout im Balkspitz

Dozent(en): Martina Kreuzmair

Beginn: Dienstag, 20.05.2025  
8 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 52,00 €

Bei passendem Wetter findet der Kurs am Balkspitz statt, bei schlechter Witterung im Vhs-Gebäude  
In dieser Stunde wird mit wechselnden Bodyweight- und HIIT- Intervallen der gesamte Körper gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt.

Eine abschließende Dehneinheit fördert zudem die Beweglichkeit und Regeneration.

Ideal um die Basis für den Sommerbody und eine gesunde Fitness zu erlangen. Da die Intensivität individuell gestaltbar ist, ist der Kurs sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet

### Hula-Hoop-Workout

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

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

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

### G450

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

Beginn: Dienstag, 11.03.2025  
7 Termine, 17:45 - 18:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

### G451

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

Beginn: Dienstag, 20.05.2025  
8 Termine, 17:45 - 18:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 40,00 €

### Beckenbodentraining

Das regelmäßige trainieren des Beckenbodens ist viel mehr als nur Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft. Ein gesunder elastischer Beckenbo-

den lindert Rückenschmerzen, verbessert die Haltung, und wirkt sich positiv auf das Sexualleben aus. Durch das regelmäßige kräftigen des Beckenbodens wird einer Darm- und/oder Blasenschwäche positiv entgegengewirkt. In diesem Kurs geht es folglich nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu erbringen. Vorrangig geht es darum die Körperwahrnehmung zu schulen und Übungen zur Kräftigung und Entspannung des Beckenboden zu erlernen.

#### G470

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

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
5 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

#### G471

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

Beginn: Donnerstag, 08.05.2025  
6 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 42,00 €

#### Nordic-Walking

Treffpunkt: Parkplatz hinter Bergkirche in Vilsbiburg  
Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainiert werden und in der Gruppe viel Spaß macht. Gut geeignet für Anfänger und Geübte. Es werden dabei 80-90 % der Körpermuskulatur trainiert und hat dadurch einen enorm hohen Energieverbrauch. Nordic Walking löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, fördert den Abbau von Stresshormonen, ökonomisiert die Herzarbeit und stärkt das Immunsystem. Bei einem Stopp unterwegs werden leichte Faszien-, Kräftigungs- und Dehnübungen durchgeführt.

**Mitzubringen sind:** angemessene Kleidung, Wandersportschuhe (geschlossene Schuhe), Nordic Walking-Stöcke (es darf auch ohne Stöcke bzw. mit Schwunghandel mitgegangen werden)

#### G500

Dozent(en): Birgit Selmeier, BLSV Trainer Nordic Walking und Pilates, DOSB Übungsleiter C, DOSB Übungsleiter B in der Prävention

Beginn: Montag, 07.04.2025  
6 Termine, 17:30 - 18:30 Uhr  
Ort: auswärts  
Gebühr: 36,00 €

#### G501

Dozent(en): Birgit Selmeier, BLSV Trainer Nordic Walking und Pilates, DOSB Übungsleiter C, DOSB Übungsleiter B in der Prävention

Beginn: Montag, 26.05.2025  
6 Termine, 17:30 - 18:30 Uhr  
Ort: auswärts  
Gebühr: 36,00 €

#### Pilates für Anfänger

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

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

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

### G600

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
9 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
Gebühr: 72,00 €

### G601

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Donnerstag, 26.06.2025  
6 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
Gebühr: 48,00 €

### G603

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Montag, 10.03.2025  
5 Vormittage, 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 40,00 €

### G604

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Montag, 28.04.2025  
6 Vormittage, 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

### G605

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Montag, 23.06.2025  
6 Vormittage, 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

### Pilates am Vormittag

Tragen Sie im Training bequeme Kleidung und warme Socken und bringen eine Isomatte mit.

### G610

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
9 Termine, 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 72,00 €

### G611

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Donnerstag, 26.06.2025  
6 Termine, 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 48,00 €

### Pilates für Fortgeschrittene/Köner – Pilates Bootcamp

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

### G620

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Montag, 10.03.2025  
5 Termine, 18:30 - 19:15 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 30,00 €

### G621

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Montag, 28.04.2025  
6 Termine, 18:30 - 19:15 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 36,00 €

### G622

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Montag, 23.06.2025  
6 Termine, 18:30 - 19:15 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 36,00 €

## 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, 12.03.2025

5 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 40,00 €

### G631

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Mittwoch, 30.04.2025

6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 48,00 €

### G632

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Mittwoch, 25.06.2025

6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 48,00 €

### G640

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025

9 Abende, 18:15 - 19:15 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 72,00 €

### G641

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Donnerstag, 26.06.2025

6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 48,00 €

### G645

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025

5 Abende, 19:15 - 20:15 Uhr

Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 40,00 €

### G646

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Mittwoch, 30.04.2025

6 Abende, 19:15 - 20:15 Uhr

Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 48,00 €

### G647

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin

Beginn: Mittwoch, 25.06.2025

6 Abende, 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 48,00 €

### G400

#### Zumba® fitness mit Corina

Dozent(en): Corina Gügel, Zumba® fitness-Instructor, Group-Fitness-Instructor, Body-Workout Trainer

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025

10 Termine, 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17

Gebühr: 60,00 €

ZUMBA .... das bedeutet mitreißende lateinamerika-

nische 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!

### Schlank werden – Satt bleiben

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

Inhalte des Seminars:

- Ernährungsgrundlagen: Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung, die helfen, nachhaltig abzunehmen.
- Satt werden ohne Reue: mit cleverer Lebensmittelauswahl und Portionskontrolle trotz Kaloriendefizit satt werden können, ohne Kalorien zu zählen.
- Darmflora: den Einfluss des Darms und der Darmflora auf das Essverhalten und das Wohlbefinden und wie man die Darmflora gezielt beeinflussen kann.
- Praktische Tipps: wertvolle Ratschläge zur Integration gesunder Gewohnheiten in den Alltag, die helfen, das Ziel zu erreichen.
- Motivation und Mindset: wie kann man die Motivation aufrechterhalten und Rückschläge überwinden, um langfristig erfolgreich zu sein.
- Erfahrungsberichte: Inspiration und Motivation durch die persönliche Erfolgsgeschichte des Referenten.
- Egal, ob man ein paar Kilos verlieren oder eine umfassende Veränderung anstreben – in diesem Seminar finden die Teilnehmer die Unterstützung und das Wissen, das man benötigt, um die persönlichen Ziele erreichen zu können.

### G700

Dozent(en): Stefan Pöhner

Beginn: Freitag, 14.03.2025  
1 Termin, 17:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 22,00 €



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

### G701

Dozent(en): Stefan Pöhner

Beginn: Freitag, 09.05.2025  
1 Termin, 17:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 22,00 €

### G750

#### Wechseljahre - Wandlungsjahre – zu einem neuen Gleichgewicht finden

Dozent(en): Luise Wagner

Beginn: Freitag, 14.03.2025  
1 Termin, 19:00 - 22:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht die Wechseljahre der Frau in einem sehr positiven Licht. Sie werden als der Übergang in die kraftvolle Zeit der reifen Frau gesehen. Die Veränderungen in den Wechseljahren können auf vielfältige Weise von den Frauen selbst gestaltet werden. Diese Möglichkeiten werden in diesem Kurs besprochen.

- Welcher Energie-Typ bin ich
- Was tut mir gut beim Essen
- Welche Energie-Übungen (Qigong) unterstützen mich
- Wie finde ich zu einem Lebensstil, der mir wirklich entspricht

Der Kurs lädt ein zu einer gemeinsamen Reise zu einem neuen Gleichgewicht.

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

zusätzl. Script 7 € (bei der Kursleitung zu bezahlen)  
Immer mehr Menschen haben Probleme mit einem verspannten Kiefergelenk.

„Erlernen Sie ein einfaches und sanftes System zur Entspannung der Kiefermuskulatur und Balance des Kiefergelenks.“ Viele körperliche Probleme, wie Rückenschmerzen oder einschlafende Hände, entstehen im Kiefergelenk oder in der Kiefermuskulatur. Oft durch unbewusstes Zusammenpressen oder Knirschen der Zähne.

R.E.S.E.T. ist eine sanfte und äußerst wirkungsvolle Methode die Kiefermuskeln und das Kiefergelenk zu harmonisieren. Es ist ein Balancesystem zum Energiegleichgewicht 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

### G770

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

Beginn: Dienstag, 01.04.2025

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 45,00 €

### G771

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

Beginn: Mittwoch, 25.06.2025

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 45,00 €

### G775

#### Wohltuende und heilende Wickel in der Erkältungszeit – Workshop

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

Beginn: Dienstag, 11.03.2025

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 45,00 €

Wickel und Umschläge sind altbewährte, einfache, effektive und hilfreiche Hausmittel. Auf sanfte und natürliche Weise lindern sie Schmerzen und Beschwerden jeglicher Art. Die Selbstheilungskräfte werden

angeregt und sofort stellt sich ein Wohlgefühl ein. Schon bei kurzer Anwendung zeigen sie oft schon eine wunderbare Wirkung bei Kindern wie auch bei Erwachsenen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, welche Materialien sie benötigen, wie sie den Wickel korrekt anlegen und wie lange er auf der Haut bleiben sollte. Der Kurs ist ideal für Menschen, die sich für natürliche Heilmittel interessieren und ihre Gesundheit auf natürliche Weise fördern möchten.

Mit den erlernten Fähigkeiten können die Teilnehmer dann zu Hause selbstständig Hals- und Brustwickel u.a. anlegen und von den positiven Effekten profitieren. Mit Unterstützung der Firma Retterspitz stelle ich für alle Teilnehmer kostenloses Wickelmaterial zu Verfügung. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

### Erste-Hilfe-Kurs

In diesem Erste Hilfe Kurse 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, Ausbilderin in Erste Hilfe Christiane Peuckert

Beginn: Samstag, 29.03.2025

1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr

Ort: VHS, 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, Ausbilderin in Erste Hilfe Christiane Peuckert, Ulrich Dittrich

Beginn: Samstag, 26.04.2025  
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 58,00 €

### G782

Dozent(en): Michael Buczko, Fachkrankpfleger für Anästhesie und Intensivpflege, Rettungsassistent, ACLS Instruktor AHA, Unternehmensinhaber Code Blue GbR/Notfall Simulationstraining, Ausbilderin in Erste Hilfe Christiane Peuckert

Beginn: Samstag, 24.05.2025  
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 58,00 €

### G783

Dozent(en): Michael Buczko, Fachkrankpfleger für Anästhesie und Intensivpflege, Rettungsassistent, ACLS Instruktor AHA, Unternehmensinhaber Code Blue GbR/Notfall Simulationstraining, Ausbilderin in Erste Hilfe Christiane Peuckert

Beginn: Samstag, 28.06.2025  
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 58,00 €

### G784

Dozent(en): Michael Buczko, Fachkrankpfleger für Anästhesie und Intensivpflege, Rettungsassistent, ACLS Instruktor AHA, Unternehmensinhaber Code Blue GbR/Notfall Simulationstraining, Ausbilderin in Erste Hilfe Christiane Peuckert

Beginn: Samstag, 26.07.2025  
1 Tag, 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 58,00 €

### G Koordinationerstelle Demenz (Anmeldung erforderlich)

### G800

#### Sprechstunde Demenz Koordinierungsstelle

Dozent(en): Nicole Klemann, Sozialpädagogin (B.A.), Systemische Beraterin, Monja David, Sozialpädagogin (B.A.)  
Beginn: Dienstag, 04.03.2025  
5 Termine, 10:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30

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

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

## G Gesundheitsveranstaltungen (Anmeldung erforderlich)

### Unsere Dozenten



Anatoly  
Abashin



Rosmarie  
Binder



Philipp  
Bieramperl



Mohamed  
Darwish



Sonja  
Danner



Dr. med. Mark  
Pfüller



Dr. med. Peter  
Schumacher



Caroline  
Soukenik



Dipl. Med. Udo  
Trautmann

**Informationsver-  
anstaltung zu-  
sammen mit dem  
Krankenhaus Vils-  
biburg im Rahmen  
des „Gesundheits-  
forums“**

### Infoabend für werdende Eltern

Beim Informationsabend für werdende Eltern geben die Hebammensprecherin Sonja Danner und der Leitende Oberarzt Anatoly Abashin Einblicke in die Angebote des Kreißaals und der geburtshilflichen Station in Vilsbiburg. Die verschiedenen Betreuungskonzepte des Hebammenkreißaals und der ärztlich geleiteten Geburtshilfe werden in einem Vortrag vorgestellt. Über die Abläufe bei der Anmeldung und der Geburt gibt es ebenso Informationen wie über das Team der Geburtshilfe und die anderen Angebote für Schwangere am Krankenhaus Vilsbiburg. Am Ende des Abends bleibt noch Zeit für alle offenen Fragen.

Um eine Anmeldung zum Infoabend für werdende Eltern unter der Telefonnummer 08741 / 60 – 3369 wird gebeten. Die Veranstaltung findet im LAKUSIN Speisesaal am Krankenhaus Vilsbiburg statt, der Zugang ist ab der Pforte ausgeschildert. Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 08741 / 60 – 3369.

Mit Hebammen und Krankenschwestern sowie anderen Schwangeren können Sie auch beim Schwangerenfrühstück ins Gespräch kommen, 11. März / 8. April / 29. April / 13. Mai / 27. Mai / 10. Juni / 24. Juni / 3. Juli

/ 17. Juli / 7. August / 21. August. Beginn ist um 9 Uhr, Treffpunkt ist an der Pforte des Krankenhauses Vilsbiburg. Anmeldung unter 08741 / 60 – 3369.

An folgenden Terminen findet der Infoabend statt:  
10.03., 07.04., 05.05., 02.06., 07.07., 04.08.  
Jeweils von 19 bis 20.30 Uhr

Dozent(en): Anatoly Abashin, Leitender Oberarzt, Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg

Ort: Speisesaal LAKUSIN, Krankenhaus Vilsbiburg, Krankenhausstr. 2, 84137 Vilsbiburg

Anmeldung zu den Vorträgen unter  
Tel.Nr. 08741-2503 oder per E-Mail an  
info@vhs-vilsbiburg.de.

### G981

**Lakumed-Vortrag: Warum ist Oma manchmal so komisch? Demenz, anschaulich erklärt**

**Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des "Gesundheitsforums"**

Dozent(en): Caroline Soukenik, OÄ Schlossklinik Rottenburg

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Dass man mit zunehmendem Alter vergesslich wird, gehört für die meisten Menschen dazu. Doch ist es noch Vergesslichkeit oder doch schon Demenz? Anzeichen, die auf eine Erkrankung an Altersdemenz hinweisen, sind vor allem untypische Stimmungsschwankungen und Gefühlsausbrüche, Sprachstörungen, Verwirrtheit und Orientierungslosigkeit. Die aktuelle demografische Entwicklung lässt die Anzahl der dementiell Erkrankten steigen. Demenz hat unterschiedliche Ursachen und verläuft sehr individuell. Oberärztin Caroline Soukenik von der Schlossklinik Rottenburg klärt im Vortrag über die Ursachen einer Demenz auf. Sie spricht darüber, wie eine Demenz erkannt und diagnostiziert wird und welche Möglichkeiten die moderne Geriatrie bietet, eine Demenzerkrankung zu behandeln. Sie gibt auch Tipps, welche den Alltag für Demenzpatienten und deren Angehörige und Pflegende erleichtern können.

#### G982

#### Lakumed-Vortrag: Nicht nur auf Reisen: Infektiöse Magen-Darm-Erkrankungen – wie behandeln?

Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des "Gesundheitsforums"

Dozent(en): Philipp Bieramperl, Funktionsoberarzt an der Medizinischen Klinik II am Krankenhaus Landshut-Achdorf

Beginn: Mittwoch, 26.03.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Magen-Darm-Infektionen – auch Gastroenteritis genannt – gehören weltweit mit Abstand zu den häufigsten Infektionskrankheiten. Fast jeder Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens zumindest einmal an einem Brechdurchfall, oft sogar mehrmals. Häufig treten Magen-Darm-Infektionen auch in Zusammenhang mit einer Auslandsreise auf. Mit Übelkeit, Durchfall und Erbrechen kündigen sich Magen-Darm-Infektionen an. Meist kommen die Beschwerden genauso schnell wie sie wieder gehen. Entsprechend sind Magen-Darm-Infektionen zusammen mit bakteriellen Lebensmittelvergiftungen auch Spitzenreiter bei den Beweggründen, eine Arztpraxis aufzusuchen. Philipp Bieramperl, Facharzt für Innere Medizin mit Weiterbildungen für Gastro-

enterologische Infektionen DGVS und Gesundheitsmedizinische Reiseberatung (BNITM), klärt im Vortrag auf, wie Magen-Darm-Infektionen behandelt werden und was im akuten Notfall im Ausland zu tun ist.

#### G983

#### Lakumed-Vortrag: Schmerzen im Hüftgelenk – wie kann die moderne Endoprothetik helfen?

Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des "Gesundheitsforums"

Dozent(en): Dr. med. Peter Schuhmacher, Oberarzt an der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und minimal-invasive Hüftendoprothetik am Krankenhaus Vilsbiburg

Beginn: Mittwoch, 09.04.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Die Hüfte ist an nahezu jeder Bewegung des Körpers beteiligt. Entsprechend hoch ist der Leidensdruck, wenn Schmerzen in der Hüfte die Mobilität im Alltag beeinträchtigen. Die moderne Orthopädie hält jedoch Möglichkeiten bereit, bei alters- oder auch unfallbedingtem Verschleiß im Hüftgelenk, den Folgen einer Fehlbelastung oder einer angeborenen Fehlstellung von Hüftpfanne- oder -kopf die Schmerzbeschwerden zu lindern. Im Anfangsstadium ist nach genauer Diagnose oftmals eine gezielte, konservative Behandlung möglich. Bei einer Fehlförmigkeit von Hüftkopf oder Hüftpfanne (Impingement) kann über einen minimal-invasiven Eingriff das Gelenk nachmodelliert werden und so das Fortschreiten der Arthrose verhindert werden. Dr. Peter Schuhmacher stellt die minimal-invasiven, operativen Möglichkeiten im Endoprothetikzentrum am Krankenhaus Vilsbiburg vor. Durch minimal-invasive Operationsmethoden wird die Muskulatur geschont, der Patient verliert weniger Blut und Muskelgewebe und ist schneller wieder auf den Beinen. Ein detailliertes Übungsprogramm für die Krankengymnastik des Endoprothetikzentrums Vilsbiburg unterstützt zudem die Heilung.

#### G984

#### Lakumed: Schlaganfall – Warum bei der Behandlung jede Minute zählt

Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des "Gesundheitsforums"

Dozent(en): Dr. Mark Pfüller, Leitender Arzt der Medizinischen Klinik; Sektionsleiter Pneumologie und Stroke-

Beauftragter am Krankenhaus Vilsbiburg

Beginn: Mittwoch, 07.05.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Jedes Jahr erleiden rund 250 000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall – besonders Personen über 70 Jahren zählen zur Risikogruppe. Beim Schlaganfall wird die Blutversorgung einer bestimmten Hirnregion unterbrochen, sodass die Gehirnzellen nicht mehr genug Sauerstoff und Nährstoffe erhalten und absterben. Damit Betroffene nach dem Schlaganfall unter möglichst wenigen Folgen leiden, sind ein frühzeitiges Erkennen und eine rasche Therapie entscheidend. Dr. Mark Pfüller, Leitender Arzt und Stroke-Unit-Beauftragter in der Medizinischen Klinik am Krankenhaus Vilsbiburg, spricht über die Symptome, Diagnose und Behandlung eines Schlaganfalles im Krankenhaus Vilsbiburg und stellt die Zusammenarbeit der Stroke Unit mit der Neurologischen Klinik München-Harlaching im Rahmen des TEMPiS-Projekts vor: Durch die Video-Unterstützung durch die Neurologen aus München-Harlaching können die Ärzte in Vilsbiburg die Auflösung von Blutgerinnseln vornehmen oder Gefäßverschlüsse entfernen. In bestimmten Fällen kommen Neuroradiologen mit dem Hubschrauber nach Vilsbiburg, um Eingriffe vor Ort vorzunehmen

#### G985

### Lakumed-Vortrag: Zu starke oder unregelmäßige Menstruationsblutungen – was hilft?

**Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des "Gesundheitsforums"**

Dozent(en): Dipl. Med. Udo Trautmann, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Vilsbiburg

Beginn: Mittwoch, 21.05.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Etwa drei Viertel der Frauen erleben ihre Monatsblutung als Belastung: Unterleibskrämpfe, Rückenschmerzen, Kraftlosigkeit und Stimmungsschwankungen können den Alltag während der „Tage“ erschweren. Doch wann sind es nicht mehr medizinisch unbedenkliche, wenngleich belastende Begleiterscheinungen der Periode, sondern Blutungsstörungen, die ärztlich abgeklärt werden sollten? Welche Möglichkeiten hält die Gynäkologie bereit, wenn eine Endometriose (Entzündungen und Verwachsungen im Bauchraum, Zystenbildung) oder das polyzysti-

sche Ovarialsyndrom (PCOS - Hormonstörung) vorliegen? Diplom-Mediziner Udo Trautmann, Chefarzt der Frauenklinik am Krankenhaus Vilsbiburg, erklärt, wie Blutungsstörungen definiert und diagnostiziert werden können. Er spricht darüber, welche Therapiemöglichkeiten es gibt, wie eine Behandlung ablaufen kann und welche Risiken und Nebenwirkungen die verschiedenen Therapieoptionen haben

#### G986

### Lakumed-Vortrag: Ständig Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen: Das Reizdarmsyndrom

**Informationsveranstaltung zusammen mit dem Krankenhaus Vilsbiburg im Rahmen des "Gesundheitsforums"**

Dozent(en): Mohamed Darwish, Leitender Oberarzt der Gastroenterologie an den Krankenhäusern Landshut-Achdorf sowie Vilsbiburg

Beginn: Mittwoch, 04.06.2025

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Unwohlsein, Bauchschmerzen und veränderte Stuhlgewohnheiten – viele Menschen mit Reizdarmsyndrom sind aufgrund dieser Beschwerden in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen weltweit sind betroffen. Nach neuesten Erkenntnissen der Medizin basiert ein Reizdarmsyndrom auf einer Mikroentzündung der Darmwand. Dadurch kommt es zu Fehlsteuerungen im Nervensystem des Darms und daraus resultierend zu den beschriebenen Funktionsstörungen. Im Rahmen des Vortrags erklärt Mohamed Darwish, Leitender Oberarzt der Gastroenterologie an den Krankenhäusern Landshut-Achdorf und Vilsbiburg, wie es zu der Fehlsteuerung im Nervensystem des Darms kommt und mit Hilfe welcher Verfahren ein Reizdarm diagnostiziert wird. Außerdem informiert er darüber, wie der Reizdarm von Nahrungsmittelunverträglichkeiten abgegrenzt wird und welche Therapieansätze die moderne Medizin 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.

#### G990

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin, Kursleiterin in der Erwachsenenbildung, Referentin für Demenzzhelferschulung

Beginn: Montag, 24.03.2025  
1 Termin, 17:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

#### G991

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin, Kursleiterin in der Erwachsenenbildung, Referentin für Demenzzhelferschulung

Beginn: Freitag, 11.04.2025  
1 Termin, 13:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

#### G992

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin, Kursleiterin in der Erwachsenenbildung, Referentin für Demenzzhelferschulung

Beginn: Dienstag, 06.05.2025  
1 Termin, 17:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

#### G993

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin, Kursleiterin in der Erwachsenenbildung, Referentin für Demenzzhelferschulung

Beginn: Freitag, 23.05.2025  
1 Termin, 13:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

#### G994

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin, Kursleiterin in der Erwachsenenbildung, Referentin für Demenzzhelferschulung

Beginn: Dienstag, 24.06.2025  
1 Abend, 17:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €



### Unsere Dozenten



Traude  
Grötzingler



Markurs  
Linsmeier



Susanne  
Mühlhaus



Heidi  
Rath



Josef  
Schubert



Hermann  
Vogelgsang

### K100 Schachkopf für Anfänger

#### Tradition in Bayern

Dozent(en): Erster Polizeihauptkommissar a.D.  
Hermann Vogelgsang, Beamter

Beginn: Mittwoch, 07.05.2025  
5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Kolpinggaststätte G'sellnhaus  
Pfarrbrückenweg 1  
Gebühr: 32,00 €

"Der Alte sticht die Eichelsau" - In Bayern ist "Schachkopf" eines der beliebtesten Kartenspiele. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart. Schachkopf wird mit vier Spielern und 32 Karten - also acht Karten je Spieler - gespielt. Nicht nur deshalb ist es auch kein reines Glücksspiel. "Das Schachkopfen erfordert Schläue, Kombinationsgabe und ein wenig Hinterfotzigkeit", so die SZ. Lernen kann das Spiel jeder! Neben den Grundregeln dieses bayerischen Kulturguts erlernen Sie auch die manchmal durchaus deftige Schachkopfsprache und auch die ein oder andere Finesse.

### Schach für Erwachsene

Viele Zuschauer konnten sich für die Netflix-Serie "Das Damengambit" begeistern, gleichzeitig kennen aber nicht alle die Schachregeln. In diesem Kurs, der sich speziell an Erwachsene richtet, wird erklärt, wie die Figuren ziehen, was "Matt", "Patt" oder "Remis" bedeuten und Grundlegendes zur Eröffnung, zum Mittelspiel und zum Endspiel wird vermittelt.

Die Konzentrationsfähigkeit, die man sich im Schach aneignet, ist auch im Berufsleben nützlich. Schach kann helfen, weiterzudenken, Entscheidungen nicht zu übereilen und die Vor- und Nachteile einer Entscheidung genau abzuwägen. Das entspricht genau den Herausforderungen des täglichen und beruflichen Lebens. Beim Schachspielen wird das Gehirn dazu angeregt, logisch zu denken, Mustererkennung zu entwickeln, sowohl visuelle als auch analytische Entscheidungen zu treffen und Informationen aus dem Langzeitgedächtnis abzurufen. Vielleicht geht ja aus dem Kurs ein "Schach-Stammtisch" hervor.

### K200

Dozent(en): Josef Schubert,  
Vorsitzender des Schachklubs Landshut

Beginn: Montag, 17.03.2025  
4 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 22,00 €

### K201

Dozent(en): Josef Schubert,  
Vorsitzender des Schachklubs Landshut

Beginn: Montag, 30.06.2025  
5 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 27,00 €

## Tanzkurse an der vhs

### Line Dance für leicht Fortgeschrittene am Abend

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Line Dance ist eine Art "Formationstanz" in Anlehnung an den "Country- und Westerntanz mit geregelten Schrittfolgen, die sich regelmäßig wiederholen. Die Tänze unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade werden immer erst ohne Musik einstudiert und dann mit steigendem Tempo zur Musik geübt. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, da in der Gruppe getanzt wird. Diese Art zu Tanzen dient auch zur aktiven Persönlichkeitsentfaltung, denn die Rechts-/Linkscoordination 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.

#### K800

Dozent(en): Traude Grötzinger

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
7 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 42,00 €

#### K801

Dozent(en): Traude Grötzinger

Beginn: Donnerstag, 03.07.2025  
3 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 18,00 €

### Line Dance für leicht Fortgeschrittene am Vormittag

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Line Dance ist eine Art "Formationstanz" in Anlehnung an den "Country- und Westerntanz mit geregelten Schrittfolgen, die sich regelmäßig wiederholen. Die Tänze unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade werden immer erst ohne Musik einstudiert, dann mit steigendem Tempo zur Musik geübt. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, da in der Gruppe getanzt wird. Diese Art zu Tanzen ist auch aktive Persönlichkeitsentfaltung,

denn die Rechts-/Linkscoordination 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.

#### K805

Dozent(en): Traude Grötzinger

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
7 Termine, 09:45 - 11:15 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 42,00 €

#### K806

Dozent(en): Traude Grötzinger

Beginn: Donnerstag, 03.07.2025  
3 Termine, 09:45 - 11:15 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 18,00 €

#### K810

### Line Dance für Fortgeschrittene – Gruppe M

Dozent(en): Heidi Rath, Line Dance - Trainerin

Beginn: Dienstag, 18.03.2025  
8 Termine, 19:15 - 20:45 Uhr  
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
Gebühr: 56,00 €

Line Dance ist, wie der Name schon sagt, ein Tanz, bei dem die Tänzer neben- und hintereinander auf Linien tanzen. Dabei gibt es keine Tanzpaare, sondern die Gruppe tanzt gemeinsam. Getanzt wird auf unterschiedliche Arten von Musik, in verschiedenen Rhythmen und unterschiedlichen Schrittfolgen. Genau das macht Line Dance so vielfältig, denn es kann mit einfachen Schrittkombinationen begonnen werden. Später sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, sodass der Kurs sicher nie langweilig wird.

Altes wird wiederholt und Neues wird dazu gelernt.



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

### K820 Line Dance für leicht Fortgeschrittene – Gruppe D

Dozent(en): Heidi Rath, Line Dance - Trainerin

Beginn: Dienstag, 11.03.2025  
9 Termine, 19:15 - 20:45 Uhr  
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6  
Gebühr: 63,00 €

Line Dance ist, wie der Name schon sagt, ein Tanz, bei dem die Tänzer neben- und hintereinander auf Linien tanzen. Dabei gibt es keine Tanzpaare, sondern die Gruppe tanzt gemeinsam. Getanzt wird auf unterschiedliche Arten von Musik, in verschiedenen Rhythmen und unterschiedlichen Schrittfolgen. Genau das macht Line Dance so vielfältig, denn es kann mit einfachen Schrittkombinationen begonnen werden. Später sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, sodass der Kurs sicher nie langweilig wird. Es werden ältere Schrittkombinationen wiederholt und neue einstudiert, sodass man bei Tanzpartys in der Gruppe gemeinsam das Repertoire tanzen kann.

### K830 Workshop – Line Dance

Dozent(en): Heidi Rath, Line Dance - Trainerin

Beginn: Freitag, 23.05.2025  
1 Termin, 19:00 - 22:00 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 9,00 €

Der genaue Termin wird kurzfristig festgelegt. Freitags von 19 bis ca. 22 Uhr.  
Für alle Country- & Line-Dance-Fans ist dieser Tanzabend ein Pflichttermin! Wir freuen uns auf einen Abend voller Country-Music in schönster Atmosphäre im städtischen Veranstaltungssaal der vhs Vilsbiburg.

Country Musik, Line Dance und jede Menge gute Laune. So genießt man seinen Freitag-Abend!

### K880 Tango Argentino Workshop Open Level

Dozent(en): Susanne Mühlhaus, Tanzlehrerin

Beginn: Samstag, 07.06.2025  
1 Termin, 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

An diesem dreistündigen Workshop können nicht nur Anfänger, sondern auch Paare mit Vorkenntnissen im argentinischen Tango teilnehmen. Nach Haltungs- und Fokussierungsübungen für alle werden den Teilnehmern unterschiedliche Aufgaben - passend zu ihrem Level - gestellt. Anfänger erlernen erste Grundkenntnisse in diesem wunderbaren Weltkulturerbe-Tanz: Führen und Folgen beim Tango Argentino, wie die Verbindung zwischen den Tanzpartnern aufgenommen, aufrechterhalten und verfeinert werden kann, Miteinandergehen in der Umarmung und zum Rhythmus der Musik, Haltung, Achse, einfache Bewegungen und Schritte, kleine Kombinationen, Improvisation. Teilnehmer mit Vorkenntnissen erlernen Bewegungsabläufe und Führen und Folgen von weiterführenden Elementen passend zur Musik und erreichen mehr Tanzgenuss. Durch Tango Argentino werden Wahrnehmung, Balance und Fokussierung geschult.

Unterricht mit Tangolehrerin Susanne Mühlhaus.  
[www.sutango.com](http://www.sutango.com)

Dieser Samstagsworkshop ist geeignet für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse im argentinischen Tango, auch für komplette Anfänger, Einsteiger und Wiedereinsteiger nach einer längeren Pause. Paarweise Anmeldung erwünscht/erforderlich, auch Damen-Damen- und Herren-Herren-Paare sind möglich.

**Mitzubringen sind:** Wir empfehlen bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, keine Straßenschuhe mit spitzen Absätzen, evtl. dicke Socken, Getränk, evtl. Snack

### K901 Tanzkurs – Grundkurs Gesellschaftstänze

**Für Paare und Singles**

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier,  
Tanzlehrerpaar, (ADTV)

Beginn: Sonntag, 09.03.2025  
6 Termine, 20:15 - 21:45 Uhr  
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 95,00 €

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 jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

## K902 Tanzkurs für Fortgeschrittene

### Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier,  
Tanzlehrerpaar, (ADTV)

Beginn: Sonntag, 27.04.2025

4 Termine, 20:15 - 21:45 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 63,00 €

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 jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

## K920 Tanzkurs

### Für Brautpaare und Hochzeitsgäste (1)

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier,  
Tanzlehrerpaar, (ADTV)

Beginn: Sonntag, 23.03.2025

3 Termine, 17:00 - 18:40 Uhr

Ort: Bürgerstadl, Langquarier Str. 1 a, 84155 Bonbruck

Gebühr: 60,00 €

Dieser Kurs ist für alle künftigen Hochzeitspaare, aber auch für künftige 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 natürlich 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).

Kursort: Bürgerstadl Bonbruck, Langquarier Str. 1a, 84155 Bonbruck

## K921 Tanzkurs

### Für Brautpaare und Hochzeitsgäste (2)

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier,  
Tanzlehrerpaar, (ADTV)

Beginn: Sonntag, 22.06.2025

3 Termine, 17:00 - 18:40 Uhr

Ort: Bürgerstadl, Langquarier Str. 1 a, 84155 Bonbruck

Gebühr: 60,00 €

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 natürlich 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).

Kursort: Bürgerstadl Bonbruck, Langquarier Str. 1a, 84155 Bonbruck

## K940 Discofox für Einsteiger

### Für Paare und Singles

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier,  
Tanzlehrerpaar, (ADTV)

Beginn: Sonntag, 09.03.2025

6 Termine Termine, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 65,00 €

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 jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Sitz in Eggenfelden und Kursen im gesamten südstbayerischen 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, 27.04.2025

4 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30  
Gebühr: 45,00 €

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 jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Egal ob als Paar oder als Single.

Geleitet wird der Kurs von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule im südstbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

### **K960 Tanzkreis für "Profis"**

#### **Machen Sie Tanzen zu Ihrem Hobby**

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)

Beginn: Donnerstag, 20.03.2025

11 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Bürgerstadl, Langquarier Str. 1 a, 84155 Bonbruck

Monatsbeitrag EUR 18,00, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat. Für alle, die Tanzen als sportliches Hobby betreiben wollen und in den Standard- und Latein-amerikanischen 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

### **K961 Tanzkreis für Fortgeschrittene**

#### **Machen Sie Tanzen zu Ihrem Hobby**

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier, Tanzlehrerpaar, (ADTV)

Beginn: Donnerstag, 20.03.2025

11 Termine, 20:30 - 22:00 Uhr

Ort: Bürgerstadl, Langquarier Str. 1 a, 84155 Bonbruck

Monatsbeitrag EUR 18,00, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat. Für alle, die in den Standard- und Latein-amerikanischen 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: Bürgerstadl Bonbruck, Langquarier Str. 1a, 84155 Bonbruck



### Unsere Dozenten



Judith  
Eichhorn



Gertraud  
Fußeder



Silke  
Girnghuber



Sebastian  
Mak



Mathias  
Rausch



Nicole  
Reithmaier



Katrin  
Rosenberg



Kerstin  
Rackerseder



Stefanie  
Schmelzer



Karin  
Winterer

## Kreatives Gestalten

### E003

#### Kräuterführung im Frühling

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

Beginn: Samstag, 29.03.2025

1 Termin, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 30,00 €

In der Natur werden viele zauberhafte Wildkräuter kaum beachtet oder als nutzloses Unkraut angesehen! Dabei stecken sie voller Superkräfte - welche Geheimnisse noch in ihnen stecken, erfahren Sie in diesem Kurs. Die Kräuterpädagogin, Katrin Rosenberg, stellt ihre heimischen Schätze der Natur vor und verrät leckere Rezepturen für Teemischungen und Kräutersalz. Besonders die Frauenkräuter, die unterstützend bei Wechseljahrsbeschwerden wirken können, werden ein wichtiger Bestandteil in diesem Kurs sein. Ebenso wie das Sammeln, Trocknen und Verarbeiten!

Der Treffpunkt wird kurz vorm Termin bekannt gegeben.

Es fallen zusätzlich 12 € Materialkosten an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

**Mitzubringen sind:** Korb, kleine Tüten, Getränk, Materialgeld 12 EUR



### E004

#### Kräuter zur Sommersonnenwende mit selbstgemachten Räucherkegeln

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

Beginn: Samstag, 14.06.2025  
1 Termin, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 30,00 €

Zur Sommersonnenwende erreicht die Sonne ihren mittagstägigen Höchststand über dem Horizont. In dieser Zeit spricht man vielen Kräutern hohe Heilkräfte und Energie zu! Um diese Kraft und Energie aufzufangen werden Räuchermischungen hergestellt, um den Duft des Sommers für trübe Wintertage zurückzuholen.

Die Dozentin stellt heimische Räucherkräuter vor, mit spannenden Fakten und Räuchermischungen.

Es fällt zusätzlich 12 EUR Materialgeld an, das Sie bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung bezahlen.

**Mitzubringen sind:** kleine Schraubgläser und kleine Papiertüten, Getränk und Materialgeld 12 EUR

## E020 Glutenfreies Brot & Brezen

Dozent(en): Nicole Reithmaier,  
Mitglied der Zöliakiegruppe

Beginn: Samstag, 24.05.2025  
1 Termin, 10:00 - 15:30 Uhr  
Ort: Mittelschule, Küche, Kirchenweg 4 1/2  
Gebühr: 15,00 €

Glutenfreier Backkurs der Zöliakiegruppe Landshut. Neue Gesichter sind gerne gesehen. Der Kurs ist für Zöliakiebetroffene, Angehörige und Interessierte gedacht. Wir backen glutenfreies Brot (Hefe- und Sauerteigbrot), Semmeln (klassische und Körnersemeln) und natürlich auch Brezen (Laugengebäck). Wir zeigen verschiedene Backmethoden (Ofen, Brotbackautomat, evtl. Pfannenbrot). Es ist für jeden was dabei. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Unkostenbeitrag für Lebensmittel ist bei der Kursleiterin zu bezahlen ca. 10 - 20 Euro. Rezeptmappe wird per Mail versendet. Alle Rezepte sind 100 % glutenfrei und schmecken sehr lecker. Weitere Unverträglichkeiten bitte bei der Buchung angeben, wir versuchen dies zu berücksichtigen. Im Anschluss werden wir das Gebackene noch probieren und Erfahrungen austauschen. Kontakte zu anderen Betroffenen können geschlossen werden. Wir bitten um verbindliche Anmeldung oder rechtzeitige Absage, da die Kursplanung sehr aufwendig ist und an die Teilnehmerzahl angepasst wird.

**Mitzubringen sind:** Schürze, Box für Gebackenes, Unkostenbeitrag

Weitere Kurse „Glutenfreies Backen“ möglich.  
Bitte entnehmen Sie dies unserer Homepage.



## E030 Wir backen Kücherl

Dozent(en): Marianne Tausend

Beginn: Freitag, 21.03.2025  
1 Termin, 19:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Küche, Plaika 4  
Gebühr: 22,00 €

Diesmal dreht sich alles um Kücherl und Ausgezogene. Vom Hasenöhr-Kücherl über Reiskücherl und Apfelkücherl. Wir backen nach alter Tradition, wie zu Großmutter's Zeiten. In der Bäckerei in Plaika erleben Sie in gemütlicher Atmosphäre was bayerische Tradition in der Küche erlebbar und vor allem schmeckbar macht. Kaffee & Getränke sind frei.

Kursort: Plaika 4 in 84175 Gerzen

## E100 Trockenfilzen – Zaubhafte Feen rund um Ostern

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

Beginn: Donnerstag, 17.04.2025  
1 Termin, 18:30 - 21:30 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 Filzwollen und der Filznadel kleine oder große Feen rund um Ostern. 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 fällt zusätzlich 15 € Materialgeld an, das Sie bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung bezahlen.  
**Mitzubringen sind:** 15 EUR Materialgeld, Getränk



### E101 Nassfilzen – Tasche

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

Beginn: Freitag, 09.05.2025  
1 Termin, 18:30 - 21:30 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 28,00 €

Handwerkskunst & Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit! Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen. In diesem Kurs wird bunte Filzwolle mit Seife, warmen Wasser & Reibung durch die eigenen Hände zu einer Fläche gefilzt. Beim gleichmäßigen Einmassieren der Filzwolle ist nicht nur Kreativität notwendig sondern auch Ausdauer & Geduld, erst dann entsteht eine wunderschöne Tasche!

Taschen werden eigentlich immer benötigt. Wie schön ist es dann, die Tasche selbst gefilzt zu haben! Unter Anleitung der erfahrenen Dozentin ist dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Es fallen zusätzlich 15 € Materialkosten an, die Sie bitte im Kurs direkt an die Kursleitung bezahlen.  
**Mitzubringen sind:** Ein großes Handtuch, ein kleines Handtuch, 15 € Materialgeld und Getränk

### E102 Trockenfilzen – Waldtiere für den Jahreszeitentisch

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

Beginn: Samstag, 24.05.2025  
1 Termin, 18:30 - 21:30 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 Filzwollen und der Filznadel verschiedene kleine oder große Waldtiere für den Jahreszeitentisch. 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 fällt zusätzlich 15 € Materialgeld an, das Sie bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung bezahlen.  
**Mitzubringen sind:** 15 € Materialgeld, Getränk

### E200 Kreativzeit Stricken

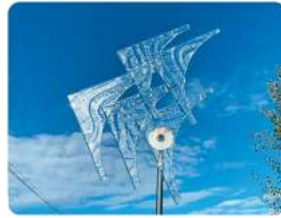
**Treffen für Strickbegeisterte**  
Dozent(en): Sigrid Ziegler

Beginn: Freitag, 09.05.2025  
3 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 18,00 €

Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie stricken gern und sind mit Ihrem Strickprojekt in eine Sackgasse geraten? Sie tauschen sich gerne aus und möchten sich mit Gleichgesinnten treffen? Dann sind Sie hier genau richtig!

In geselliger Runde wird hier gemeinsam gestrickt. Grundlagen dieser wunderbaren Handarbeit können vertieft werden und erfahrene Stricker und Strickerinnen bekommen Hilfestellungen bei Problemen und Schwierigkeiten. Freuen Sie sich auf nette Gespräche und Ihre gemütliche und anregende Strickauszeit. Gerne können Sie sich auch vorab per Mail an die Dozentin wenden (sigrid54399@web.de).

**Mitzubringen sind:** Eigenes Strickprojekt und Material



## E220

### Workshop Glasfusing – Glasverschmelzung - Fische only

Dozent(en): Bettina Schranner, Kunstglaserin

Beginn: Freitag, 21.03.2025

1 Termin, 16:30 - 18:30 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 47,00 €

In diesem Kurzworkshop gestalten wir nur Fische aus vorgeschrittenem Glas. Bunt, transparent, mit Struktur; als Schwarm oder Einzelgänger:

Glasfusing (= Glasverschmelzung) bietet dazu vielfältige Möglichkeiten. Durch spezielle Farbpulver in verschiedenen Körnungen entstehen interessante Effekte und unendlich viele Designs. Die spätere Verschmelzung macht die Kanten weich und rund. Die Fische können Drinnen und Draußen verwendet werden, sind winterhart und besonders lebensfroh.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird in kleinen Gruppen von 4 bis 10 Personen gearbeitet. Die fertigen Objekte können nach dem 850 Grad heißem Schmelzbrand nach etwa 10 Tagen abgeholt werden. In der Kursgebühr sind die Kosten für Brand sowie Glas Zuschnitte für 5 Fische enthalten. Bitte feste Schuhe und Arbeitskleidung tragen.

Zur Montage nötige Eisenstäbe, Klebemutter oder Bohrlöcher werden nach Verbrauch am Kurstag in bar abgerechnet (ab ca. EUR 18,00). Für die kreative Pause zwischendurch steht Kaffee und Wasser bereit.

Der Kurs findet in der Werkstatt in Niederbergkirchen statt. Bettina Schranner, glasigart, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen

### 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 - 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. Bitte feste Schuhe und Arbeitskleidung tragen.

Materialkosten werden nach Verbrauch am Kurstag in bar abgerechnet (ab ca. € 15). Für die kreative Pause zwischendurch stehen Kaffee und Wasser bereit.

Der Kurs findet in der Werkstatt in Niederbergkirchen statt. Bettina Schranner, glasigart, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen



Auch auf Facebook:

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

## E221

Dozent(en): Bettina Schranner, Kunstglaserin

Beginn: Samstag, 22.03.2025

1 Termin, 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 89,00 €

## E222

Dozent(en): Bettina Schranner, Kunstglaserin

Beginn: Samstag, 05.07.2025

1 Termin, 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 89,00 €

## Naturseife selbst herstellen

Feinste Naturseifen aus hochwertigen, pflanzlichen Rohstoffen verwöhnen unsere Haut und schenken ihr eine extra Portion Pflege. Ein Stück handgefertigte Seife ist wie eine kleine Auszeit - das beginnt schon bei der Herstellung in der Küche, wenn zarte Düfte von Ölen, Kräutern und Auszügen verarbeitet werden. Genau dieses Erlebnis wird in diesem Kurs geteilt, indem gemeinsam Seifen hergestellt werden. Dieser Kurs vermittelt die Praxis der Herstellung von Naturseife, das Verständnis für das Zusammenwirken von Ölen und Fetten sowie die Erstellung eines eigenen, individuellen Rezeptes - mit und ohne Seifenrechner. Ferner wird der Umgang mit verschiedenen Laugenflüssigkeiten, der Umgang mit Farben und Düften und die Techniken der Marmorierung erklärt.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Alle Zutaten und Rohstoffe sind im Kurs inbegriffen. Benötigte Arbeitsgeräte, Einmalhandschuhe und Schutzbrillen stehen zur Verfügung. Die fertigen Seifen können nach ca. sechs Wochen Ruhezeit bei der Dozentin geschnitten abgeholt werden. Bei Bedarf können die Seifen auch versendet werden. Die Teilnehmer erhalten schließlich ca. 10 Seifen (ca. 900 gr) und ein ausführliches Handout mit getesteten Rezepten.

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

**Mitzubringen sind:** zzgl. Materialkosten ca. 30 EUR

## E230

Dozent(en): Gertraud Fußeder, Kräuterkundlerin, Inhaberin einer Kräuterschule

Beginn: Mittwoch, 07.05.2025

1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 68,00 €

## E231

Dozent(en): Gertraud Fußeder, Kräuterkundlerin, Inhaberin einer Kräuterschule

Beginn: Mittwoch, 16.07.2025

1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 68,00 €

## E250

### Flechtwerke aus Weide

#### Dekorative Objekte für Haus und Garten

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

Beginn: Samstag, 26.04.2025

2 Tage, 08:00 - 14:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 110,00 €

Samstag 08:00 - 15:00 Uhr, Sonntag 08:00 - 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.

Aus dieser kreativen Kraft zu schöpfen, fachkundige Unterstützung zu geben, und die Verbundenheit mit der Natur zu ermöglichen, ist dem Dozenten mit seinen Kursen ein Anliegen.

Die Kursteilnehmer flechten von Anfang an selbstständig 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 sie Objekte wie Stablichter, Fahnen, Spiralzöpfe, Lichtobjekte, hängende Vasen, Kugeln, Rasseln, Spirello (Rankhilfe), Windspiele, Accessoires usw. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Das Flechtmaterial Weide steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z.B. Hartriegel, Waldrebe, u.a. kann gerne mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren.

Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 6 Personen (min. 5 Pers.) begrenzt.

**Mitzubringen sind:** ca. 35 EUR Materialkosten nach Verbrauch (sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen)

### 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. Erwachsenenschnitte müssen selbst mitgebracht werden, Schnitte für Kindersachen können bei der Kursleiterin angefordert werden.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

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

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, 28.03.2025

3 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 49,00 €

### E301

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin

Beginn: Freitag, 02.05.2025

3 Termine, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 49,00 €

### E302

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin

Beginn: Freitag, 23.05.2025

3 Termine, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 49,00 €

### E303

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin

Beginn: Freitag, 27.06.2025

3 Termine, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 49,00 €

### E350

#### Dirndl Nähkurs

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin

Beginn: Freitag, 25.04.2025

4 Termine, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 125,00 €

Vorbesprechung: Freitag, 25.04. um 19 Uhr, Termine: Sa. 10.05., 17.05. und 24.05. 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 EUR Materialkosten an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

**Mitzubringen sind:** zzgl. 5 EUR Materialkosten

### E400

#### Arbeitskreis Fotostammtisch

Dozent(en): Josef Aigner,  
Leiter des Arbeitskreises Fotostammtisch

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025

5 Termine, 19:30 - 22:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Termine: Mittwoch 12.03., 09.04., 14.05., 11.06. und 09.07. - also jeder zweite Mittwoch im Monat.

Inhalte der Treffen:  
Bilder bearbeiten und archivieren  
Fotobuch erstellen  
Zeitrafferaufnahmen  
Videos bearbeiten (Titel erstellen, Schneiden und Nachvertonen der Videos)  
Umgang und Fotografieren mit Digitalkameras  
Erfahrungsaustausch

### E410 Einführung in die Digitalfotografie

Dozent(en): Mathias Rausch

Beginn: Samstag, 10.05.2025  
2 Termine, 09:00 - 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 72,00 €

Sie haben zu Hause eine Kamera, nutzen diese aber nicht oder nur im Automatikmodus? Oder Sie fotografieren schon eine Weile, aber die Bilder werden nicht immer so, wie Sie es sich wünschen, Sie wissen aber nicht warum? Die gute Nachricht: Ihnen kann geholfen werden!

Im ersten Teil des Fotokurses wird der grundsätzliche Aufbau einer Fotokamera erläutert und es werden die Grundlagen der Fotografie vermittelt. Danach nehmen Sie Einstellungen ohne Verwendung der Automatik an Ihrer Kamera vor. Neben der Einstellung von Blende, Belichtungszeit und ISO schauen wir uns an, welche Methoden der Belichtungsmessung es gibt und wann welche die besten Ergebnisse liefert. Im zweiten Teil des Kurses besprechen wir die Erfahrungen, die Sie nach dem ersten Teil mit Ihrer Kamera gemacht haben. Danach widmen wir uns der Bildgestaltung, denn Bilder sollen nicht nur technisch gut sein, sondern sollen den Betrachter auch ansprechen. Wir lernen, welche Möglichkeiten der Bildgestaltung es gibt und wie wir diese mit der Kamera umsetzen können.

An beiden Kurstagen wird nicht nur die Theorie vermittelt, sondern durch praktische Übungen wird das Wissen erfahrbar gemacht. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine eigene digitale Kamera (Spiegelreflexkamera, Systemkamera, Bridgekamera oder eine Kompaktkamera, bei der die Einstellungen manuell vorgenommen werden können).

**Mitzubringen sind:** Digitale Kamera

### E500 Intuitives Zeichnen – Schnupperkurs

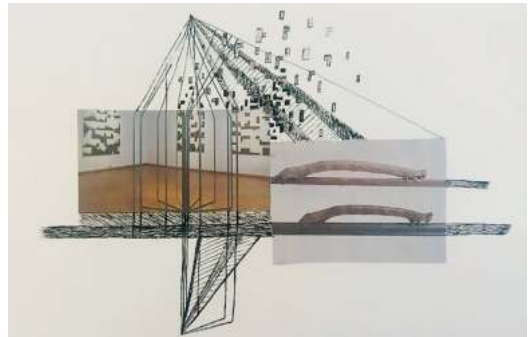
Dozent(en): Judith Eichhorn,  
Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 24.05.2025  
2 Termine, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 26,00 €

Beim intuitiven Zeichnen werden die Teilnehmer mit Feder und Tusche arbeiten und so eine Kombination zweier Zeitungsbilder in ein neues Bild verwandeln. Diese Art des Zeichnens ist sehr individuell und bietet zugleich die Möglichkeit herauszufinden, wie vielfältig und facettenreich eine Feder in Linie und Schraffur sein kann. Was man bei diesem Kurs vor allem mitbringen sollte sind Phantasie und die Lust auf eine völlig andere Art des Zeichnens. Feder, Tusche sowie Papier werden gegen eine kleine Nutzungsgebühr (direkt bei der Dozentin zu bezahlen) gestellt, wenn nicht vorhanden. Für eine bessere Vorstellung werden zu Beginn des Kurses einige schon früher entstandene Bilder dieser Art betrachtet.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet.



### E501 Intuitives Zeichnen

Dozent(en): Judith Eichhorn,  
Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Montag, 30.06.2025  
5 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 65,00 €

Beim intuitiven Zeichnen werden die Teilnehmer mit Feder und Tusche arbeiten und so eine Kombination zweier Zeitungsbilder in ein neues Bild verwandeln. Diese Art des Zeichnens ist sehr individuell und bietet zugleich die Möglichkeit herauszufinden, wie vielfältig und facettenreich eine Feder in Linie und Schraffur sein kann. Was man bei diesem Kurs vor allem mitbringen sollte sind Phantasie und die Lust auf eine völlig andere Art des Zeichnens. Feder, Tusche sowie Papier werden gegen eine kleine Nutzungsgebühr (direkt bei der Dozentin zu bezahlen) gestellt, wenn

nicht vorhanden. Für eine bessere Vorstellung werden zu Beginn des Kurses einige schon früher entstandene Bilder dieser Art betrachtet.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet.

### E510 Zeichnen lernen

Dozent(en): Josef Schubert,  
Vorsitzender des Schachklubs Landshut

Beginn: Montag, 05.05.2025  
5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 35,00 €

Oft hört man: "Ich kann nicht zeichnen!" oder "Zum Zeichnen braucht man Talent!". Mit diesen Vorurteilen will der Kurs aufräumen. Zeichnen lernen heißt nämlich sehen lernen. Und man ist erstaunt, wie schnell jemand auf einmal doch gelungene Zeichnungen zu Papier bringt. Der Kurs orientiert sich an Betty Edwards Buch "Garantiert zeichnen lernen".

### E570 Grußkarten mit WOW Effekt – Gestalten mit Brushpen

**Workshop mit Projekten passend zur Jahreszeit**  
Dozent(en): Kerstin Rackerseder

Beginn: Freitag, 30.05.2025  
1 Termin, 10:00 - 14:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 52,00 €

Mit vielen kleinen Tipps und Tricks gestalten wir Grußkarten für jeden Anlass. Du lernst dabei Motive im Aquarellstil zu gestalten, selber und total einfach Farbverläufe in einem Schriftzug zu machen, Stifte als Stempelkissen zu verwenden und das Beste dabei ist, das alles ist ganz einfach mit Brushpens zu machen. Während des Workshops lernen wir an den Projekten, setzen mehrere Kleine um, mit denen du stolz nach Hause gehst.

Im Materialset sind Übungs- und Projektunterlagen, Papiere für die Projekte und das Papierverzeichnis enthalten.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 14 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.  
**Mitzubringen sind:** zzgl. Materialkosten i. H. v. 14,00 EUR

### E571 Kalligraphie mit dem Brushpen für Anfänger

**Großer Workshop für volle Kreativität**  
Dozent(en): Kerstin Rackerseder

Beginn: Samstag, 24.05.2025  
1 Termin, 10:00 - 15:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 75,00 €

Umfangreicher Basiskurs der Euch unzählige Möglichkeiten zeigt. Hier lernst Du die komplette Vielfalt dieser modernen Werkzeuge kennen. Du kannst Dir im Workshop deine Lieblingsfarben am großen Testtisch mit allen namhaften Produkten aussuchen und nach Wunsch gestalten. Dadurch lernst Du sofort die Unterschiede kennen und kannst so später Fehleinkäufe vermeiden. Für das erfolgreiche Lernen der Brushkalligraphie sind Grundschwünge die absolute Basis. Ich zeige Dir den Bausatz zum ABC üben. Denn Üben mit System spart nicht nur Frust, sondern auch vor allem Zeit. Während des Workshops setzen wir mehrere kleine Projekte um, mit denen Du stolz nach Hause gehst.

Im Materialset sind Übungs- und Projektunterlagen, Papiere für die Projekte und das Papierverzeichnis enthalten.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 14 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.  
**Mitzubringen sind:** zzgl. Materialkosten i. H. v. 14,00 EUR

### E600 Arbeitskreis Keramik

Beginn: Dienstag, 11.03.2025  
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. Gern können auch kreative Personen, die sich an Tonarbeiten versuchen möchten, kommen. Jeder kommt und geht wann er will. Anmeldung ist

nicht erforderlich.

Materialkosten Ton (je 10 kg: 24,00 EUR) sind nach Verbrauch vor Ort zu bezahlen.

### Töpfer-Kurs für Jugendliche und Erwachsene

#### Ab 15 Jahre

Töpfern ist ein Handwerk.

Beim Töpfern werden viele Sachen aus Ton gemacht.

Zum Beispiel: Tassen, Schüsseln oder Teller.

Sie können auch Dekoration aus Ton machen.

Ton ist eine weiche Masse.

Es gibt verschiedene Arten mit Ton zu arbeiten.

Das lernen Sie im Kurs.

Nach dem Töpfern können Sie die Sachen bunt anmalen. Wenn die Sachen fertig angemalt sind, werden sie im Ofen gebrannt. Danach sind sie hart. Man kann sie benutzen.

Anfänger und Geübte können bei dem Kurs mitmachen.

Sie müssen zum Kurs nichts mitbringen. Sie bekommen alles im Kurs: Ton, Farbe und Werkzeuge.

Kurs-Leitung: Silke Girnghuber

Das kostet der Kurs: 21 Euro +

Geld für das Material

**Mitzubringen sind:** Schürze und Brotzeit



### E601

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

Beginn: Freitag, 14.03.2025

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €

### E602

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

Beginn: Freitag, 16.05.2025

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €

### E603

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

Beginn: Freitag, 11.07.2025

1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 21,00 €

### Werde zum eigenen Schminkprofi

Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie sich richtig schminken. Unter Anleitung einer ausgebildeten Visagistin zaubern Sie sich ein typgerechtes, dezentes Tages-Make-Up. Anschließend verwandeln Sie das Tages-Make-Up in ein atemberaubendes Abend-Make-Up.

Bitte kommen Sie ungeschminkt!

Mindestalter: 18 Jahre

**Mitzubringen sind:** Getränk, Schreibzeug

### E700

Dozent(en): Karin Winterer,  
Visagistin, Make-Up Stylistin

Beginn: Samstag, 05.04.2025

1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 37,00 €

### E702

Dozent(en): Karin Winterer,  
Visagistin, Make-Up Stylistin

Beginn: Samstag, 12.07.2025

1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 37,00 €



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



## J Junge vhs - Kinder und Jugend

### Unsere Dozenten



Judith  
Eichhorn



Claudia  
Eigelstorfer



Silke  
Girnghuber



Florian  
Huber



Stefanie  
Huber



Severine  
Hagn



Silke  
Hofstetter



Emilia  
Irnleitner



Antje  
Nickelmann



Katrin  
Rosenberg



Josef  
Schubert



Maria  
Stettner



Marcel  
Scheuer



Stefanie  
Schmelzer

### J010

#### Kröten und Molche - wo wandern sie?

##### Amphibienführung

Dozent(en): Stefan Englbrecht, 1. Vorsitzender Bund Naturschutz Ortsgruppe Vilsbiburg

Beginn: Sonntag, 16.03.2025

1 Termin, 10:30 - 12:30 Uhr

Ort: Auswärts, Amphibienschutzzaun in Dornau

Treffpunkt: Amphibienschutzzaun 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. Die Ortsgruppe Vilsbiburg bietet die Möglichkeit hierbei dabei zu sein und allerhand über die Lebensweise dieser kleinen Lurche zu erfahren. Die Veranstaltung 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

#### Eltern-Kind-Töpfern

##### Für Kinder ab 3 Jahre

In diesem Kurs töpfern Mutter oder Vater unter professioneller Anleitung der Dozentin gemeinsam mit dem Kind. Die Bezugsperson unterstützt das Kind bei der

Umsetzung seiner Ideen. Der Kurs bietet damit Raum für ein gemeinsames Hobby und die Möglichkeit miteinander etwas zu schaffen und Zeit miteinander zu verbringen.

Gestalten Sie, wozu Sie Lust haben - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kneten, Klopfen, Formen und Modellieren sind Aktivitäten, die entspannen und Spaß machen. Die Beziehung zwischen den Eltern und dem Kind wird nachhaltig gefördert. Die Verwirklichung der eigenen Idee, die Fantasie und das gemeinsame Arbeiten stehen dabei im Vordergrund. Anschließend können Sie Ihr Werk mit Engobe-Farben bemalen.

Eltern, die selbst töpfern möchten, sind im Kurs für Erwachsene herzlich willkommen.

Die Kursgebühren gelten pro Paar bzw. pro Kind. Die Tonkosten werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

**Mitzubringen sind:** Schürze, Brotzeit

### J100

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

Beginn: Sonntag, 16.03.2025

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

### J101

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

Beginn: Sonntag, 13.04.2025

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

### J102

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

Beginn: Sonntag, 18.05.2025

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

### J103

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

Beginn: Sonntag, 29.06.2025

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, 13.07.2025

1 Vormittag, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

### J105

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

Beginn: Sonntag, 31.08.2025

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

## Keramisches Gestalten

### Für Kinder ab 6 Jahren

Die Tonkosten werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht. Du bist gespannt, was alles mit Ton möglich ist? Finde es raus 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 Engoben bunt zu gestalten. Es ist nicht nur eine spaßige Freizeitbeschäftigung, an der die Kleinen ihre Freude haben werden, Töpfen fördert auch die Kreativität und die Feinmotorik. Gleichzeitig stärkt das Kneten und Formen auch die Handmuskulatur, die spätestens beim Schuleintritt für die Schreibübungen hilfreich sein wird.

**Mitzubringen sind:** Schürze, Brotzeit

### J120

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

Beginn: Samstag, 15.03.2025

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

### J121

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

Beginn: Samstag, 12.04.2025

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

### J122

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

Beginn: Samstag, 17.05.2025

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

### J123

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

Beginn: Samstag, 28.06.2025

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, 12.07.2025

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, 30.08.2025

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

## Mal- und Zeichenschule

### Für Kinder ab 10 Jahre

Du möchtest gerne Zeichnen und Malen lernen? Das kannst du in diesem Kurs. Zeichnen ist vielfältig und



für jeden erlernbar. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Zeichnen von Grund auf zu lernen. Es geht um die Grundlagen der Gestaltung, Perspektive, Proportionen, Bildaufbau und den Umgang mit Linien und Flächen. Die Dozentin zeigt Kniffe und Tipps und steht mit Ihrer Erfahrung beim Erschaffen und Ausprobieren zur Seite.

Zusammen werden verschiedene Techniken ausprobiert und hoffentlich findest Du Deinen ganz eigenen Stil beim Zeichnen. Es darf bunt, wild und kreativ werden.

**Mitzubringen sind:** Zeichenpapier und Stifte  
Kleidung, die bunt werden darf, Getränk

### J200

Dozent(en): Emilia Irnleitner

Beginn: Samstag, 03.05.2025

3 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 24,00 €

### J201

Dozent(en): Emilia Irnleitner

Beginn: Samstag, 28.06.2025

5 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 40,00 €

### J301

#### Kinderfilzkurs - Das verfilzte Osterei

#### Für Kinder ab 6 Jahren

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

Beginn: Samstag, 05.04.2025

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 verfilzte Ostereier!

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

**Mitzubringen sind:** Ein Handtuch, 10,00 EUR Materialgeld und ein Getränk



### Kinder basteln für Ostern

#### Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

In der Frühlingszeit wollen wir mit verschiedenen Bastelaktivitäten Dekorationen für das Wohnzimmer oder auch Geschenke für unsere Liebsten gestalten. Ob Fensterbilder, bunte Eier und Blumen, Osterdekoration und viele andere schöne Dinge - durch die bunte Vielfalt ist für jeden etwas dabei. Auch ältere Kinder können komplexere Werke gestalten.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

**Mitzubringen sind:** 5,00 EUR Materialgeld  
Schürze/Kittel oder Kleidung, die bunt werden darf

**J341**

Dozent(en): Judith Eichhorn,  
Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 12.04.2025  
1 Termin, 14:00 - 15:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

**J342**

Dozent(en): Judith Eichhorn,  
Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 12.04.2025  
1 Termin, 16:00 - 17:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

**J343**

### Die Vielfalt der Bügelperlen

#### Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Dozent(en): Judith Eichhorn,  
Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 10.05.2025  
1 Termin, 14:00 - 15:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €



Jeder kennt sie - die Bügelperlen. In diesem Kurs wollen wir nicht nur die Bilder auf die Stiftplatten legen und bügeln, sondern komplexere dreidimensionale Tiere und Blumen, Schmuck oder größere Bilder gestalten.

Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

**Mitzubringen sind:** zzgl. Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR, wenn vorhanden: durchsichtige, quadratische Steckplatte, die man zusammenfügen kann.

**J344**

### Bilderrahmen aus Nudeln, Muscheln und Co. – Basteln für Kinder

#### Für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Dozent(en): Judith Eichhorn,  
Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 17.05.2025  
1 Termin, 14:00 - 15:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

Wir basteln aus Nudeln, Muscheln oder auch anderen Naturmaterialien lustige Bilderrahmen für die schönsten Erinnerungen. Wer möchte kann gerne einen fertigen Rahmen mitbringen, ansonsten basteln wir alles gemeinsam.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.  
**Mitzubringen sind:** zzgl. Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR, Schürze/Kittel oder Kleidung, die bunt werden darf.

**J345  
 Bilder und Collagen aus Blütenblättern –  
 Basteln für Kinder**

**Für Kinder von 5 bis 10 Jahre**  
 Dozent(en): Judith Eichhorn,  
 Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 17.05.2025  
 1 Termin, 16:00 - 17:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 10,00 €

Mit getrockneten Blüten und Blättern Bilder, Lesezeichen oder noch vieles mehr gestalten. Bei diesem Kurs ist der Kreativität keine Grenze gesetzt.

Damit die Bilder möglichst lange halten, werden sie vor Ort laminiert. Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.  
**Mitzubringen sind:** zzgl. Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR, Schürze/Kittel oder Kleidung, die bunt werden darf

**J346  
 Pfingstferien: Aquarium im Schuhkarton –  
 Basteln für Kinder**

**Für Kinder von 6 bis 10 Jahre**  
 Dozent(en): Judith Eichhorn,  
 Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 21.06.2025  
 1 Termin, 14:00 - 15:30 Uhr  
 Ort: VHS, Stadtplatz 30  
 Gebühr: 10,00 €

Wir basteln aus einem Schuhkarton ein buntes Aquarium mit verschiedenen Meeresbewohnern, Muscheln und Steinen. Tauche ein in die bunte Welt des Bastelns - es kommt beim Basteln nicht auf die richtige Technik an, sondern auf Spaß und Kreativität. Bei diesem Kurs ist für jedes Kind etwas Lustiges dabei.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

**Mitzubringen sind:** zzgl. Materialkosten i. H. v. 5,00 EUR, Schuhkarton, Schürze/Kittel oder Kleidung, die bunt werden darf

**J360  
 Nähkurs für Kinder und Teenies –  
 Turnsäckchen**

**Ab 8 Jahren**  
 Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin

Beginn: Samstag, 15.03.2025  
 1 Termin, 09:30 - 12:30 Uhr  
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 22,00 €

In diesem Kurs wird ein Turnsäckchen mit Kordelzug genäht.

Dieser Nähkurs ist auch für Anfänger geeignet.

Nähmaschinen sind vorhanden, es dürfen aber auch gerne eigene mitgebracht werden.  
**Mitzubringen sind:** zwei verschiedene, festere Baumwollstoffe mit je Stofflänge 50 cm (Stoffbreite mind. 100cm), Stoffschere, Stecknadeln, passenden Nähfäden

**J361  
 Nähkurs für Kinder und Teenies -  
 Osterhasenkörbchen**

**Ab 8 Jahren**  
 Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin

Beginn: Samstag, 12.04.2025  
 1 Termin, 09:30 - 12:30 Uhr  
 Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
 Gebühr: 22,00 €

Wir nähen ein schnuffiges Osterhasenkörbchen mit Gesicht und Ohren.

Dieser Nähkurs ist auch für Anfänger geeignet.

Nähmaschinen sind vorhanden, es dürfen aber auch gerne eigene mitgebracht werden.  
**Mitzubringen sind:** zwei verschiedene Baumwollstoffe mit jeweils Stofflänge 50 cm (Stoffbreite: 140 cm, 1x einfarbig und 1x mit Muster), Stoffschere, Stecknadeln, passenden Nähfäden


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

### J363 Nähkurs für Kinder und Teenies - Jerseyrock

**Ab 8 Jahren**

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin

Beginn: Samstag, 07.06.2025

1 Termin, 10:00 - 12:30 Uhr

Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

Lust auf einen neuen Lieblingsrock? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung kannst du einen Rock mit Jerseybund nähen.

Dieser Nähkurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte nach der Anmeldung mit der Kursleiterin per e-Mail in Verbindung setzen und die Bedarfsliste für den Rock anfordern:

schnittstelle-schmelzer@gmx.de

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

**Mitzubringen sind:** Stoffschere, Stecknadeln, passenden Nähfaden



### Modern Dance/Tanz und Bewegung

**Für Kinder von 5 bis 10 Jahren**

Gute Laune, Tanzen, Freude mit Anderen und den Alltag vergessen! Pack Deine Sportsachen zusammen und komm vorbei. Zu fröhlicher Musik und tollen Choreographien wird diese Stunde garantiert eine Party und ein sportliches Highlight in Deinem Wochenplan. Sport steigert die Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität und das Selbstvertrauen, kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination! Wer tanzt, fordert ständig seinen Gleichgewichtssinn. Dadurch

wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die so genannte Sensomotorik unterstützt.

Bei allem steht der Spaß aber auch die Bewegung im Vordergrund.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, Wasser, Turnschuhe

### J400

Dozent(en): Antje Nickelmann,

Beraterin für Fußreflexzonenmassage, Tanztrainerin

Beginn: Montag, 17.03.2025

4 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 32,00 €

### J401

Dozent(en): Antje Nickelmann,

Beraterin für Fußreflexzonenmassage, Tanztrainerin

Beginn: Montag, 05.05.2025

5 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 40,00 €

### J402

Dozent(en): Antje Nickelmann,

Beraterin für Fußreflexzonenmassage, Tanztrainerin

Beginn: Montag, 30.06.2025

5 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 40,00 €

### Yoga für Kinder

**Für Kinder ab 6 Jahre**

Yoga bietet Schulkindern einen idealen Ausgleich zu Stress, Bewegungsmangel und Kopflastigkeit, was im Schulalltag des Öfteren auftritt.

Im Vordergrund steht der spielerische und spaßige Zugang zum Yoga. In den Kinderyoga Stunden reisen wir gemeinsam in verschiedene Themenwelten und erleben diese mit vielen Bewegungs- und Entspannungsübungen, Yoga-Spielen, Atemübungen und Fantasiereisen. Kinderyoga bietet den perfekten Ausgleich zum oft vollgepackten und leistungsorientierten Alltag der Kinder, denn durch Yoga kann man lernen, besser mit Belastungssituationen umzugehen.

Auch bei Prüfungsvorbereitungen kann Yoga helfen,

die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, den Stress zu verringern und ruhiger zu werden. Die einfachen, aber wirkungsvollen Yogaübungen für Kinder führen also neben einer guten Körperhaltung zu vielen positiven Effekten.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. Kissen und Decke und ein Getränk

#### J420

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

Beginn: Montag, 17.03.2025  
4 Termine, 15:45 - 16:45 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 32,00 €

#### J421

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

Beginn: Montag, 12.05.2025  
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, 28.03.2025  
1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 14,00 €

#### J432

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin  
Beginn: Freitag, 23.05.2025  
1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 14,00 €

#### J433

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin  
Beginn: Freitag, 27.06.2025  
1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 14,00 €

#### J434

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

Beginn: Freitag, 25.07.2025  
1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr  
Ort: VHS, Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 14,00 €

### Jonglieren lernen

#### Für Jung und Alt

Dich begeistert es, wenn Du jemanden jonglieren siehst? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Denn jeder kann Jonglieren lernen! Und ganz nebenbei werden dabei wertvolle Fähigkeiten wie die Konzentrationsfähigkeit und die Koordination der beiden Gehirnhälften trainiert. Dadurch trägt Jonglieren einen wesentlichen Teil zur Steigerung der Kreativität und dem problemlösenden Denkvermögen bei. Zugleich trainiert es Muskulatur und Gehirn in ausgeglichener Weise.

Besonders in Lern- und Arbeitspausen ist Jonglieren der ideale Ausgleich. Bereits nach den ersten kleinen Erfolgen erlangt man sehr schnell Selbstbewusstsein. Und was man je gelernt hat, bleibt für immer! In diesem Kurs erlernst Du das Jonglieren mit drei Bällen. Jonglierbälle werden für den Kurs gestellt oder Du kannst auch Deine eigenen Bälle mitbringen.

#### J460

Dozent(en): Florian Huber, Jongleur,  
Übungsleiter C-Lizenz

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025  
4 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 36,00 €

#### J461

Dozent(en): Florian Huber, Jongleur,  
Übungsleiter C-Lizenz

Beginn: Donnerstag, 24.04.2025  
4 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17  
St. Johanneshaus  
Gebühr: 36,00 €

#### J464

Dozent(en): Florian Huber, Jongleur,  
Übungsleiter C-Lizenz

Beginn: Donnerstag, 26.06.2025  
4 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

#### J470

##### Osterferien – Crashkurs Jonglieren

**Für Jung und Alt**  
Dozent(en): Florian Huber, Jongleur,  
Übungsleiter C-Lizenz

Beginn: Montag, 14.04.2025  
2 Termine, 15:30 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 22,00 €

2 Termine: Montag, 14.04. und Dienstag, 15.04. jeweils  
von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr.

Dich begeistert es, wenn Du jemanden jonglieren siehst? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Denn jeder kann Jonglieren lernen! Und ganz nebenbei werden dabei wertvolle Fähigkeiten wie die Konzentrationsfähigkeit und die Koordination der beiden Gehirnhälften trainiert. Dadurch trägt Jonglieren einen wesentlichen Teil zur Steigerung der Kreativität und dem problemlösenden Denkvermögen bei. Zugleich trainiert es Muskulatur und Gehirn in ausgegli-

chener Weise. In diesem Crashkurs tauchst Du ein in die faszinierende Welt der Jonglage und lernst die ersten Schritte mit drei Bällen. Jonglierbälle werden für den Kurs gestellt oder Du kannst auch Deine eigenen Bälle mitbringen.

#### J471

##### Pfingstferien – Crashkurs Jonglieren

**Für Jung und Alt**  
Dozent(en): Florian Huber, Jongleur,  
Übungsleiter C-Lizenz

Beginn: Montag, 16.06.2025  
2 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 22,00 €  
2 Termine: Montag, 16.06. und Dienstag, 17.06. jeweils  
von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr.

Dich begeistert es, wenn Du jemanden jonglieren siehst? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Denn jeder kann Jonglieren lernen! Und ganz nebenbei werden dabei wertvolle Fähigkeiten wie die Konzentrationsfähigkeit und die Koordination der beiden Gehirnhälften trainiert. Dadurch trägt Jonglieren einen wesentlichen Teil zur Steigerung der Kreativität und dem problemlösenden Denkvermögen bei. Zugleich trainiert es Muskulatur und Gehirn in ausgeglichener Weise.

In diesem Crashkurs tauchst Du ein in die faszinierende Welt der Jonglage und lernst die ersten Schritte mit drei Bällen.

Jonglierbälle werden für den Kurs gestellt oder Du kannst auch Deine eigenen Bälle mitbringen.

#### J472

##### Sommerferien – Crashkurs Jonglieren

**Für Jung und Alt**  
Dozent(en): Florian Huber, Jongleur,  
Übungsleiter C-Lizenz

Beginn: Montag, 04.08.2025  
2 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 22,00 €

2 Termine: Montag, 04.08. und Dienstag, 05.08. jeweils  
von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr.

Dich begeistert es, wenn Du jemanden jonglieren siehst? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Denn jeder kann Jonglieren lernen! Und ganz nebenbei werden dabei wertvolle Fähigkeiten wie die Konzentrationsfähigkeit und die Koordination der beiden

Gehirnhälften trainiert. Dadurch trägt Jonglieren einen wesentlichen Teil zur Steigerung der Kreativität und dem problemlösenden Denkvermögen bei. Zugleich trainiert es Muskulatur und Gehirn in ausgeglichener Weise.

In diesem Crashkurs tauchst Du ein in die faszinierende Welt der Jonglage und lernst die ersten Schritte mit drei Bällen.

Jonglierbälle werden für den Kurs gestellt oder Du kannst auch Deine eigenen Bälle mitbringen.

#### J480

### Schauspiel- und Theaterkurs

#### Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Dozent(en): Theater "Bühne links der Bina"

Severine Hagn

Beginn: Mittwoch, 05.03.2025

10 Termine, 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 62,00 €

Willst Du in verschiedene Rollen schlüpfen, Geschichten lebendig machen und dabei jede Menge Spaß haben? In diesem Schauspiel- und Theaterkurs kannst Du genau das erleben! Durch Spiele und Übungen lernst Du Dich auszuprobieren und wie Du Deine Phantasie auf die Bühne bringst - und das alles mit ganz viel Freude!

Ganz nebenbei lernst du

- Mut und Selbstvertrauen
- Spaß am Nachahmen, am Ausprobieren und Experimentieren
- individuelle Ausdrucksmöglichkeiten in den Bereichen Bewegung, Mimik, Gestik und Sprache
- soziale Fähigkeiten
- Dich besser auszudrücken
- Toleranz und Teamfähigkeit

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - jeder ist herzlich willkommen. Mach mit und entdecke den Schauspieler in Dir! Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung und etwas zu Trinken

#### J490

### Schauspiel- und Theaterkurs

#### Für Jugendliche von 13 bis 17 Jahren

Dozent(en): Theater "Bühne links der Bina"

Severine Hagn

Beginn: Mittwoch, 05.03.2025

10 Termine, 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 62,00 €

Hast Du Lust verschiedene Charaktere auszuprobieren und Dich kreativ auszudrücken? In diesem Schauspiel- und Theaterkurs für Jugendliche kannst Du all das erleben! Hier lernst Du mit Deiner Stimme und Körpersprache zu arbeiten, Deine schauspielerischen Fähigkeiten zu entdecken oder zu verbessern und spannende Geschichten zum Leben zu erwecken.

Ganz nebenbei lernst du

- Mut und Selbstvertrauen
- Spaß am Nachahmen, am Ausprobieren und Experimentieren
- individuelle Ausdrucksmöglichkeiten in den Bereichen Bewegung, Mimik, Gestik und Sprache
- soziale Fähigkeiten
- Toleranz und Teamfähigkeit
- Dich besser auszudrücken

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - jeder ist herzlich willkommen. Entdecke, was in Dir steckt und erlebe die Magie des Theaters!

Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung und etwas zu Trinken

### Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

#### Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Der Alltag stellt unsere Kinder vor große Herausforderungen. Sticheleien unter Freunden, Konflikte mit Klassenkameraden oder gar Bedrohungen durch andere Kinder. Während sich manche Kinder ganz selbstverständlich behaupten, fällt anderen dies oft schwer. Wäre es nicht toll, wenn wir unseren Kindern Fähigkeiten mitgeben könnten, diese Situationen eigenverantwortlich und souverän zu meistern? Quasi Superhelden ihres Lebens werden?

In diesem Kurs lernen Ihre Kinder unter anderem folgende Strategien:

- Umgang mit Beleidigungen und Provokationen
- Umgang mit Angst und Unsicherheit
- Konflikte selbstständig und gewaltfrei lösen
- Richtiges Verhalten bei Gewaltandrohungen
- 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, 28.04.2025  
2 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 49,00 €

### J501

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

Beginn: Montag, 07.07.2025  
2 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 49,00 €

### J510

#### Selbstbehauptungs- und Resilienztraining – Aufbaukurs

**Für Kinder von 6 bis 11 Jahren**

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

Beginn: Montag, 04.08.2025  
2 Termine, 10:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 49,00 €

Termine in den Ferien: 04.08. und 05.08.2025  
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

#### Workshop: Ängste und Prüfungsdruck

**Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren**

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

Beginn: Samstag, 05.04.2025  
1 Termin, 09:00 - 12:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 36,00 €

Angst vor einer Prüfung. Angst vor einem Referat oder Vortrag. Und damit verbundener Lern- und/oder Alltagsstress. Viele Kinder und Jugendliche leiden unter Alltagsängsten, insbesondere wenn es um Leistungsnachweise oder Ergebnispräsentationen geht. Diese können sehr belastend sein. Typische Auswirkungen sind u. a. schlechte Schlafqualität, Vermeidungsstrategien bis hin zu Panikattacken.

Dann kommt der Punkt "Funktioniert-einfach-gar-nichts-mehr", hauptsächlich in Form von Lern- und Denkblockaden. Danach folgt Frustration, die Motivation nimmt immer mehr ab. Kommen schlechte Noten, Bewertungen oder Kritik (eigene als auch externe) dazu, tragen diese dazu bei, noch mehr in die Angstthematik zu rutschen. Das willst Du ändern? Dieser Workshop bietet den Teilnehmern gerechte Antworten und Selbsthilfe-Methoden an.

Der Workshop beinhaltet folgende Aspekte:

- Angst und daraus resultierende Verhaltensweisen verstehen und definieren lernen
- Verhaltenstipps sowie Lern- und Präsentationsstrategien inkl. Zeitmanagement
- Tools für besseren Umgang in alltäglichen Angstsituationen zum aktiven Erfahren
- Entspannungsmethoden (Atmen, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson usw.)

Der Workshop ist keine ärztliche oder therapeutische Therapiesitzung, sondern stellt eine Beratung und Unterstützung zum eigenverantwortlichen Umgang mit dem Thema dar.

### Intensivkurs Mathe II/III für die Abschlussprüfung

**Für Schüler der 10. Jahrgangsstufe Realschule**

Termine in den Osterferien: 14., 15. und 16.04.2025

Drei Tage volle Power

Dein Puls ist auf 180, wenn Du an Mathe denkst? Das ändern wir! Wir machen drei Tage volle Mathe-Power, damit Du am Prüfungstag all Deine Fähigkeiten und Dein Wissen aufs Papier bringen und mit gutem Gefühl und Know-How in die Abschlussprüfung gehen kannst. Die Dozentin lüftet alle Geheimtipps und Tricks! Es wird der "Scannerblick" trainiert, mit dem Du die Lösungsstrategie jeder Aufgabe enttarnst.

Der Dozentin liegt Dein Erfolg am Herzen und sie gibt Dir für jedes Mathefragezeichen die Erklärung, die Du wirklich verstehst. So einfach, effizient und ergebnisorientiert wie möglich. Es werden gemeinsam individuelle Schwierigkeiten gemeistert und Klarheit in Deinen Mathe-Kopf gebracht, damit Du Dich straight auf Erfolgskurs begibst. Mathe ist nur so lange schwer, bis Du es verstanden hast.

Kursinhalte:

1. Tag: Trigonometrie

2. Tag: Quadratische Funktionen

3. Tag: Raumgeometrie

Der ganze prüfungsrelevante Stoff kurz und knackig erklärt mit anschaulichen Beispielen, anschließend werden Schritt für Schritt Abschlussprüfungsaufgaben zum jeweiligen Themenbereich bearbeitet.

- Welches Wissen brauchst Du wirklich um erfolgreich in der Abschlussprüfung zu sein?
- Welcher Satz / welche Theorie muss an welcher Stelle verwendet werden um auf die Lösung zu kommen?

Die Kursgebühren beinhalten die Kosten für ein analoges, von der Dozentin konzipiertes, Workbook, welches unterteilt in Theorie (kurz und verständlich erklärt, auf das Nötigste heruntergebrochen sowie Schritt für Schritt Anleitungen zum Lösen von allen Aufgabenarten) und Praxis (konkretes Vorgehen bei der Lösung einer Abschlussprüfungsaufgabe) ist. Wir machen Mathe einfach. Das Ziel der Dozentin ist Dein Matheerfolg.

Für persönliche Nachfragen gerne vorab per Mail an [maria.stettner.ms@gmail.com](mailto:maria.stettner.ms@gmail.com).  
Lernen in der Kleingruppe, maximal 8 Teilnehmer.

Gerne wird auch ein Kursangebot für Teilnehmer Ma-the I erstellt. Bitte sprechen Sie uns an.

## J600

Dozent(en): Maria Stettner

Beginn: Montag, 14.04.2025  
3 Termine, 09:30 - 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 220,00 €

## J601

Dozent(en): Maria Stettner

Beginn: Montag, 16.06.2025  
3 Termine, 09:30 - 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 220,00 €

## J610 Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Realschule – BWL und Rechnungswesen

**Für Schüler der 10. Jahrgangsstufe**  
Dozent(en): Marcel Scheuer, Nachhilfelehrkraft  
Betriebswirtschaftslehre, Rechnungswesen

Beginn: Freitag, 04.04.2025

7 Termine, 15:30 - 17:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 84,00 €

Dieser Kurs bereitet die Schüler auf die Abschlussprüfung an der Realschule in Bayern im Fach Betriebswirtschaftslehre/ Rechnungswesen vor.

Der Dozent ist Wirtschaftsfachwirt und Ausbilder (IHK) und hat Erfahrung als Nachhilfelehrkraft für das Fach BwR.

Der Kurs behandelt folgende Inhalte:

- auszugsweise gemeinsame Bearbeitung einer musterhaften Abschlussprüfung nach Lehrplan Plus
- Besprechung und Behandlung von "Problemthemen" - Klärung von offenen Fragen zur Prüfung bzw. zu Inhalten
- Behandlung der typischen Fragestellungen (Operatoren)
- Lerntipps (Zeitmanagement etc.)

Der Unterricht an Brückentagen entfällt, letzter Kurstag: 13.06.2025.

## J614

### Intensivtag zur Vorbereitung Abschlussprüfung Realschule – BwR

**Für Schüler der 10. Jahrgangsstufe**

Dozent(en): Marcel Scheuer, Nachhilfelehrkraft  
Betriebswirtschaftslehre, Rechnungswesen

Beginn: Samstag, 24.05.2025  
1 Termin, 08:00 - 16:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 45,00 €

Dieser Kurs bereitet die Schüler auf die Abschlussprüfung an der Realschule in Bayern im Fach Betriebswirtschaftslehre/ Rechnungswesen vor. Der Dozent ist Wirtschaftsfachwirt und Ausbilder (IHK) und hat Erfahrung als Nachhilfelehrkraft für das Fach BwR.

Der Kurs behandelt folgende Inhalte:

- gemeinsame Bearbeitung einer vollständigen musterhaften Abschlussprüfung nach Lehrplan-PLUS
- Klärung von offenen Fragen zur Prüfung bzw. zu Inhalten
- Hauptschwerpunkte: die wichtigsten Buchungssätze, Kalkulationen und Schemata
- Übung des Zeitmanagements
- Themenwünsche der Teilnehmer sind willkommen

Der Kurs beinhaltet eine Mittagspause von 30 Minuten zur freien Verfügung der Teilnehmer.

**Mitzubringen sind:** Brotzeit, Getränk

Kurse auch in anderen Fächern und Klassenstufen möglich, Einzelstunden 25 € pro 60 Minuten, Termine werden individuell abgestimmt

## **J620** Englisch zur Mittleren Reife

### **Prüfungsvorbereitung**

Dozent(en): Claudia Eiglstorfer,  
Fremdsprachenkorrespondentin  
Beginn: Donnerstag, 03.04.2025  
6 Termine, 16:00 - 17:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 54,00 €

Lernen in der Gruppe macht mehr Spaß als alleine zuhause. In diesem Kurs wiederholen wir den aktuellen Unterrichtsstoff und bereiten uns langsam auf die Abschlussprüfung vor. Es wird die relevante Grammatik eingehend wiederholt, so dass vorhandene Lernlücken geschlossen werden. Word Family, Mixed Grammar, Reading and Vocabulary sind großer Bestandteil dieses Kurses und die Basis für eine intensive Prüfungsvorbereitung.

Online Latein-Kurse derzeit nur auf Anfrage möglich. Bitte sprechen Sie uns gerne an.

## **J693** Osterferien: Prüfungstraining Schulabschlüsse Deutsch

Dozent(en): Gabriele Neumeier-Sato,  
Gymnasiallehrerin, Oberstudienrätin

Beginn: Montag, 14.04.2025  
4 Termine, 14:30 - 17:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 130,00 €

Termine: 14.04., 15.04., 22.04. und 23.04.2025  
Dieser Intensivkurs richtet sich an Schüler, die sich im Fach Deutsch noch einmal systematisch auf die Abschlussprüfung vorbereiten möchten (Abitur, Fachoberschule, Berufsoberschule, Realschule). 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 Prüfungsaufgaben zu üben. Die Themenschwerpunkte können je nach Bedarf im Kurs festgelegt werden. Alle individuellen Fragen sind willkommen! Empfohlen wird Kontaktaufnahme ca. eine Woche vorher mit der Dozentin unter [weinberg1212@aol.com](mailto:weinberg1212@aol.com).

## **J700** Arbeitskreis Schach für Jugendliche

Dozent(en): Josef Schubert,  
Vorsitzender des Schachklubs Landshut  
Beginn: Mittwoch, 19.03.2025  
16 Termine, 16:00 - 17:30 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Einmal wöchentlich treffen sich interessierte, jugendliche Schachspieler.

Schach wurde im letzten Jahrzehnt auf der ganzen Welt immer beliebter. Schach hilft Kindern, die Konsequenzen ihrer Handlungen zu erkennen. Die Kinder müssen dabei aber nicht zu großartigen Schachspielern werden oder hohe Ratings erzielen. Viel wichtiger ist es, dass die Kinder erkennen, dass all ihre Entscheidungen sowohl gute als auch schlechte Folgen haben. Die Konzentrationsfähigkeit, die man sich im Schach aneignet, ist im ganzen Leben nützlich. Bei Hausaufgaben genauso, wie später im Berufsleben. Schach fördert die Kreativität. Auf ganz persönliche Art kann man seiner Kreativität mittels verschiedener Züge, Pläne und Taktiken auf dem Schachbrett freien Lauf lassen.

## **J851** MINT Werkstatt – Firma Flottweg

**Für Kinder von 10 bis 14 Jahren**  
Dozent(en): Martina Strohofer

Beginn: Samstag, 22.03.2025  
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Mittelschule, Aula

Zusammenarbeit mit der Firma Flottweg

Rückfragen gerne an:  
[mint-beauftragte@vilsbiburg.de](mailto:mint-beauftragte@vilsbiburg.de)



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

**J854**  
**MINT Werkstatt – Firma Pöschl**

**Für Kinder von 10 bis 14 Jahren**  
Dozent(en): Martina Strohhofer  
Beginn: Samstag, 24.05.2025  
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Mittelschule, Aula

Zusammenarbeit mit der Firma Pöschl

Rückfragen gerne an:  
[mint-beauftragte@vilsbiburg.de](mailto:mint-beauftragte@vilsbiburg.de)



**J855**  
**MINT Werkstatt – Firma Breiteneicher**

**Für Kinder von 10 bis 14 Jahren**  
Dozent(en): Martina Strohhofer  
Beginn: Samstag, 28.06.2025  
1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Mittelschule, Aula

Zusammenarbeit mit der Firma Breiteneicher

Rückfragen gerne an:  
[mint-beauftragte@vilsbiburg.de](mailto:mint-beauftragte@vilsbiburg.de)

**J857**  
**MINT Werkstatt - MINT Mobil**

**Für Kinder von 9 bis 15 Jahren**  
Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 12.07.2025  
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](mailto:mint-beauftragte@vilsbiburg.de)

**Unsere Dozenten**



Holger  
Kühn



Yvonne  
Kosinoga



Manuela  
Wackerbauer

**Vortrag: Die Gesundheit sitzt im Darm – Tipps für eine darmfreundliche Lebensweise**

Der Darm sorgt nicht nur für die Verdauung der Nahrung sondern beeinflusst viele Prozesse von Kopf bis Fuß. Daher sollte man sich sein ganzes Leben lang gut um dieses wichtige Organ kümmern. In unserer modernen Zeit fällt das jedoch nicht immer leicht. Eine langanhaltende Stressbelastung kann zu einem Ungleichgewicht im Mikrobiom führen. Dies hat nicht nur negative Folgen für die Verdauung, sondern kann auf Dauer das Risiko für chronische Erkrankungen erhöhen. Ziel des Vortrags ist es, den Teilnehmern alltagstaugliche Tipps an die Hand zu geben, die zur Verbesserung der Darmgesundheit beitragen können und somit das allgemeine Wohlbefinden stärken.

**Mitzubringen sind:** Schreibsachen

**W003**

Dozent(en): Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin, Schwerpunkt Darmberatung, man. Schmerztherapie

Beginn: Samstag, 15.03.2025  
1 Vormittag, 09:30 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

**W004**

Dozent(en): Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin, Schwerpunkt Darmberatung, man. Schmerztherapie

Beginn: Freitag, 28.03.2025  
1 Nachmittag, 16:00 - 17:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

**W005**

**Vortrag: Testament verfassen – aber richtig!**

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin

Beginn: Dienstag, 25.03.2025  
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 12,00 €

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, was für das rechtswirksame Verfassen eines Testaments erforderlich ist. Die zu beachtenden gesetzlichen Formvorschriften werden genauso besprochen wie ein geschicktes Formulieren des Testamentinhalts. Es wird auch auf Fallstricke beim Verfassen hingewiesen und es gibt konkrete Tipps.

**W006**

**Vortrag: Haftung für die Pflegekosten**

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin

Beginn: Dienstag, 29.04.2025  
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 12,00 €

"Eltern übertragen Haus oder Hof und werden Pflegefall - müssen die Kinder bezahlen?"

Der Sozialhilfeträger kann auf vorhandenes Vermögen eines Pflegebedürftigen zugreifen. Die Familie hat es in der Hand erspartes Vermögen durch entsprechende Übergabeverträge von landwirtschaftlichen Betrieben oder durch sinnvolle Übertragung von Häusern und Wohnungen ganz oder teilweise zu schützen.

Entscheidend ist hier immer das vorsorgende, rechtzeitige und auch überlegte Handeln. Wenn der Pflegefall bereits entstanden ist, ist es oft zu spät.

## W007

### Vortrag: Haus- oder Hofübergabe – was ist hierbei wichtig?

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin

Beginn: Dienstag, 27.05.2025

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 12,00 €

Im Vortrag werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten für Übergabeverträge aufgezeigt. Es wird auch auf wichtige Besonderheiten bei der landwirtschaftlichen Hofübergabe eingegangen.

Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

- Wie kann sich der Abgeber ausreichend wirtschaftlich absichern?
- Welche Sicherungen gegen unerwartete Ereignisse können in den Vertrag eingebaut werden?
- Welche Gegenleistungen oder Versorgungsleistungen (z.B. Austrag, Warte und Pflege) sind sinnvoll?
- Was sollte im Hinblick auf die Geschwister des Übernehmers geregelt werden? Welche weiteren Gesichtspunkte sollten bei einer Übergabe keinesfalls vernachlässigt werden?
- Was ist bei belasteten Immobilien (z.B. Kreditverbindlichkeiten) zu beachten? Können durch die Übergabe steuerliche Vorteile erreicht werden?

Der Vortrag ist leicht verständlich und setzt keine Rechtskenntnisse voraus.

## W008

### Vortrag: Vorsorgeverfügungen

#### Vollmacht - Patientenverfügung – Betreuungsverfügung

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt

Beginn: Montag, 17.03.2025

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Stadtplatz 30

Gebühr: 9,00 €

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.

## W014

### Vortrag: Grundzüge des Erbrechts

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt

Beginn: Montag, 02.06.2025

1 Abend, 19:00 - 20:30 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.

### Spannungskopfschmerzen und Migräne – natürliche Wege zur Linderung

Leiden Sie unter Spannungskopfschmerzen oder Migräne und suchen Sie nach sanften, natürlichen Methoden zur Linderung? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche naturheilkundlichen Maßnahmen im Akutfall helfen können und wie Sie langfristig Ihre Beschwerden reduzieren und somit Ihre Lebensqualität verbessern können.

Was Sie erwartet:

- praktische Techniken zur Selbsthilfe, u.a. Auflagen, Wasseranwendungen und eine kurze Einführung in die Fußreflexzonenmassage
- Ernährungsempfehlungen, die Spannungskopfschmerzen und Migräne positiv beeinflussen können
- Tipps für eine gesunde Lebensweise, die vorbeugend wirken kann

**Mitzubringen sind:** Schreibsachen

### W015

Dozent(en): Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin, Schwerpunkt Darmberatung, man. Schmerztherapie

Beginn: Freitag, 09.05.2025  
1 Nachmittag, 16:00 - 17:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

### W016

Dozent(en): Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin, Schwerpunkt Darmberatung, man. Schmerztherapie

Beginn: Samstag, 24.05.2025  
1 Vormittag, 09:30 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 10,00 €

### W300

#### Vortrag: Kohärentes Atmen

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

Beginn: Montag, 02.06.2025  
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19  
Gebühr: 15,00 €

Wenn Atmung und Herz sich im Gleichklang bewegen, entsteht eine Schwingung im Körper und Geist, die für Gesundheit und Wohlbefinden entscheidend ist. Die Technik des kohärenten Atmens ist eine hervorragende Möglichkeit sich selbst in vielerlei Hinsicht zu helfen. Herzrasen beim Aufwachen, Kurzatmigkeit bei kleinen Anstrengungen, Müdigkeit, Schlappeheit, Magenverstimmungen, Panikattacken, zunehmende Ängste und Sorgen, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, etc. Dies sind Symptome und Gegebenheiten, die uns allzu oft den Alltag mühevoll und rast-

los machen. Der einfachste Tipp, der nichts kostet und keinen zusätzlichen Aufwand bedeutet, ist mehrmals am Tag bewusst langsam und tief durchzuatmen. Der gesamte Organismus ist mit dem Atem verbunden, das Herz, das gesamte Nervensystem, die Verdauung, die Gedanken und Emotionen, das Schmerzempfinden und noch vieles mehr.

Und deshalb heißt es zunächst einmal achtsames Zuhören, hineinhorchen, hineinspüren in den Körper und immer wieder tief Ein – und wieder Ausatmen. Bereits nach einigen Tagen Übung werden Sie bemerken, wie spürbar einfacher und leichter vieles wieder wird. Das kohärente Atem ist eine unterstützende Übungsform für alle möglichen Arten von körperlichen Beschwerden und psychischen Herausforderungen. In diesem Vortrag werden Sie die positiven Aspekte, Zusammenhänge und Auswirkungen des kohärenten Atmens erfahren und gleichzeitig werden wir in die Übung gehen, damit Sie die alltagstaugliche Methode erkennen und somit ein wirkungsvolles Werkzeug mit nach Hause nehmen können, damit wieder mehr Gelassenheit, mehr Wohlbefinden, mehr Lebensfreude und Motivation im eigenen Haus namens Körper Einzug nehmen kann.

### W400

#### Vortrag: Keine Angst vor Aktien und Co

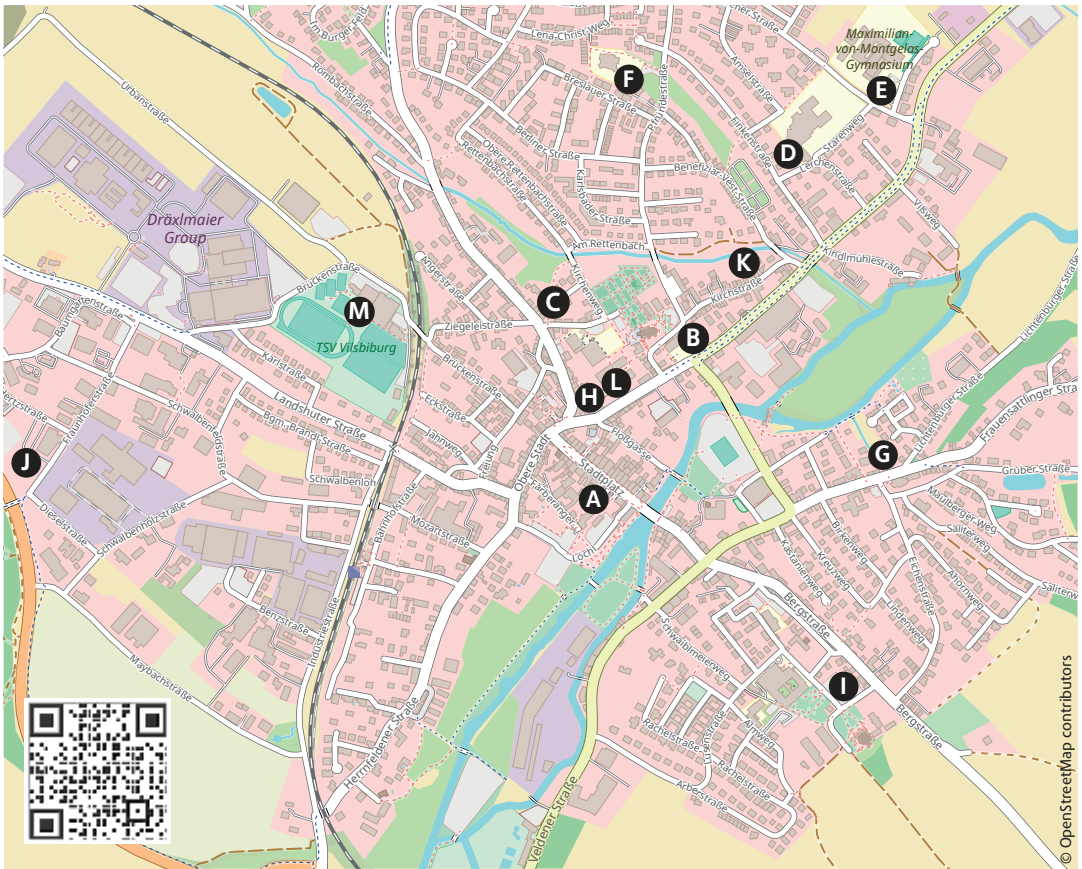
Dozent(en): Holger Kühn, MSc.

Beginn: Donnerstag, 10.04.2025  
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS, Stadtplatz 30  
Gebühr: 19,00 €

Viele Menschen haben Angst davor für sich selbst in Aktien oder andere Produkte zu investieren. Warum? Weil sie Angst davor haben, dass sie ihr hart erarbeitetes Geld verlieren könnten. Auch die allgemeine Medienlandschaft vermittelt den Menschen immer das Bild eines gefährlichen Terrains, was dazu führt, dass die meisten in die Vermeidungsstrategie gehen, sich von vermeintlich gut gemeinten Ratschlägen leiten lassen und somit viele Chancen verpassen.

Tatsache ist, dass jeder den Umgang damit erlernen kann, genauso wie Auto fahren. Im Leben gibt es nichts ohne Risiko, man muss nur verstehen wie man die Situationen einschätzen und damit für sich positiv steuern kann. Dieser Vortrag zeigt Einblicke wie jeder selbständig in Aktien und Ähnliches investieren kann, worauf die Aufmerksamkeit liegen sollte und in Grundzügen, welche charttechnische Werkzeuge es gibt um einen Preis eines Investitionsobjektes für sich zu bewerten.

## Lageplan



### An folgenden Orten finden Kurse der vhs Vilsbiburg statt:

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

### Nicht auf der Karte:

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



## Dozenten/-innen und Kursleiter/-innen m / w / d

Zum Ausbau bzw. zur Neugestaltung des Programms der Volkshochschule werden immer Referenten gesucht. Wenn Sie über ein fundiertes Fachwissen, pädagogisches Geschick und gute Ideen verfügen, dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf!

**vhs Vilsbiburg – Tel. 08741 2503**

### ***Wir danken***

allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Vorträge, Kurse und Seminare für ihre Anmeldung! Allen Trägern der Schulen und Kindergärten und den jeweiligen Leiter/-innen für ihr Entgegenkommen. Den Hausmeistern und den guten Geistern, die manches wieder ordnungsgemäß zurechtrückten.

### ***Ein herzliches Dankeschön***

auch an unsere Dozentinnen und Dozenten für die gute Zusammenarbeit!  
Dank an alle, die unsere vhs wertschätzen!

**Das vorliegende Programm wurde durch die vhs-Geschäftsstelle erstellt.**

Druck: Fa. Ortmaier-Druck, Frontenhausen – Auflage mehr als 11.500 Exemplare

vhs-Team- und Einzelfotos: Anita Frischhut

Foto Sibylle Entwistle: Anita Frischhut, Fotos Sprachen: Erika Steiger

Fotos Kurse: pixabay, Nicole Reithmaier,

## Eindrücke aus den Kursen



Die stolzen Kinder präsentieren die Leonardo-Brücke im MINT-Kurs



Die erfahrenen Dozentinnen Püschel und Niedermaier vermitteln Spaß am Improtheater



## *Heimatauflage medizinische Versorgung am Krankenhaus Vilsbiburg*

- Notaufnahme
- Medizinische Klinik
- Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie /  
minimal-invasive Hüftendoprothetik
- Klinik für Spinale Chirurgie
- Klinik für Endokrine Chirurgie
- Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
- Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
- Interdisziplinäres Zentrum  
für Schmerzmedizin

*Beste Medizin und  
Pflege für die  
Menschen in unserer  
Region*

### **Krankenhaus Vilsbiburg**

Krankenhausstraße 2  
84137 Vilsbiburg

Telefon: 08741/60-0  
Mail: [info@lakumed.de](mailto:info@lakumed.de)

[www.LAKUMED.de](http://www.LAKUMED.de)