

vhs

Programm

Herbst | Winter 2026/27

*was hält
uns eigentlich
neugierig?*

Wissen.
Weiterkommen.
Vilsbiburg.



EFQM
Member



Städtische Volkshochschule Vilsbiburg

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

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

*"Ein Ort der Begegnung,
des Lernens und
der persönlichen
Weiterentwicklung"*

#zukunftsor_vhs

Wissen.
Weiterkommen.
Vilsbiburg.



Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,
liebe Leserinnen und Leser,

Was hält uns eigentlich neugierig?

Was bringt uns dazu, mitten im Alltag etwas Neues zu lernen?

Und wo finden wir einen Ort, an dem genau diese Fragen willkommen sind?

Diese Fragen begleiten uns tagtäglich – und sie führen immer wieder zu derselben Antwort: zur Volkshochschule. Im Herbst-/Wintersemester 26/27 steht genau dieses Fragenstellen im Mittelpunkt. Denn Lernen beginnt nicht mit fertigen Antworten, sondern mit Interesse, mit Offenheit und dem Wunsch, sich weiterzuentwickeln. Genau hier setzt unsere Volkshochschule an – mit einem Programm, das so vielfältig ist wie die Menschen in unserer Region.

Ob digitale Welt und Künstliche Intelligenz, berufliche Orientierung in Zeiten des Wandels, Sprachen für neue Begegnungen, kreative und kulturelle Angebote oder die Gesundheitsprävention – unsere Themen greifen auf, was den Alltag prägt, was herausfordert und was neue Perspektiven eröffnet.

Die Volkshochschule Vilsbiburg ist dabei weit mehr als ein Bildungsanbieter. Sie ist ein offener, lebendiger Raum, in dem Menschen zusammenkommen, die lernen, ausprobieren und sich weiterentwickeln möchten – ohne Druck, ohne Zugangshürden, aber mit viel Neugier und gegenseitigem Respekt.

Hier wird nicht nur Wissen vermittelt – hier entstehen Gespräche. Hier wird nicht nur gelernt – hier wird gemeinsam gedacht. Und hier wird Bildung zu etwas, das verbindet.

Wir laden Sie herzlich ein, die Volkshochschule für sich zu entdecken – und vielleicht auf Fragen zu stoßen, die Sie weiterbringen als jede fertige Antwort.



Herzlichst
Ihre

Sibylle Entwistle
Erste Bürgermeisterin



Ihre

Stephanie Rostalski,
vhs Geschäftsleiterin
und das gesamte Team der vhs

Das Team der vhs



**Stephanie Rostalski,
Geschäftsleiterin**

Fachwirt Erziehungswesen
Pädagogik



**Barbara Brauner,
stellv. Geschäftsleiterin**

Dipl.-Wirtschaftsinforma-
tikerin (BA)
Beruf & EDV



**Rosmarie Röhl,
Verwaltungsangestellte**

Gesundheit, Vorträge



**Katrin Langenfeld
Verwaltungsangestellte**

Gesellschaft, Kultur,
junge vhs



**Susanne Gruber
Verwaltungsangestellte**

Sprache

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



P Berufe & EDV **Seite 7**



S Sprachen **Seite 13**



G Gesundheit **Seite 30**



K Kultur **Seite 60**



E Gesellschaft & Leben **Seite 66**



J Junge vhs **Seite 78**



W Vorträge **Seite 92**

Firmenschulungen

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

Sie wählen aus den möglichen Themengebieten aus

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

Sie wählen Ort und Zeit

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

Wir unterstützen Sie

Unsere Vorgehensweise in enger Zusammenarbeit mit unseren erfahrenen Dozenten

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

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

Firma Flottweg SE

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

Firma Flottweg SE

Ihr Ansprechpartner

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

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



Unsere Dozenten



Thomas
Kast



Corinna
Martinus



Carlos
Moreira



Lukas
Schwingenschlögel



Alexander
Zeilmeier

P150 Nebenkostenabrechnung leicht gemacht – kein Buch mit sieben Siegeln!

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

Beginn: Mittwoch, 25.11.2026

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

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

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

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

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

Beginn: Mittwoch, 02.12.2026

1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

Dieser Vortrag bietet Ihnen einen verständlichen und praxisnahen Leitfaden durch das deutsche Mietrecht. Sie erfahren, welche Inhalte in einem Mietvertrag wirklich wichtig sind, welche Rechte und Pflichten Mieter und Vermieter während des Mietverhältnisses

haben und wie Kündigungen rechtssicher ablaufen. Außerdem werden typische Vertragsklauseln – wie die Kleinreparaturenklause – anschaulich erklärt. Zahlreiche praktische Tipps helfen Ihnen, im Alltag sicher und gut informiert zu handeln.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Ideal für alle, die Klarheit und Orientierung rund um das Thema Mietvertrag suchen.

P300 Künstliche Intelligenz verstehen – und clever nutzen!

Dozent(en): Alexander Zeilmeier, Wirtschaftsingenieur und Maschinenbautechniker

Beginn: Montag, 16.11.2026

1 Abend, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 50,00 €

ChatGPT, KI-Bildgeneratoren, intelligente Assistenten – Künstliche Intelligenz verändert unsere Welt rasant. Wer sie versteht, spart Zeit, arbeitet effizienter und verschafft sich einen echten Vorsprung.

In diesem praxisnahen Vortrag entdecken Sie, was hinter KI wirklich steckt – verständlich erklärt und ohne komplizierte Fachbegriffe. Erleben Sie live, wie moderne KI-Tools funktionieren und wie Sie diese im Alltag, Beruf oder Privatleben sofort gewinnbringend einsetzen können.

Sie lernen:

- wie Künstliche Intelligenz arbeitet,
- welche Chancen und Grenzen sie hat,
- wie Sie mit den richtigen Prompts deutlich bessere Ergebnisse erzielen,
- und welche kostenlosen KI-Werkzeuge Ihnen schon heute viele Aufgaben erleichtern können.

Freuen Sie sich auf spannende Live-Demonstrationen, überraschende Beispiele und zahlreiche praktische Tipps, die Sie direkt nach dem Kurs anwenden können. Egal ob Beruf, Studium oder Alltag – nach diesem Abend werden Sie KI nicht nur verstehen, sondern selbst sicher und erfolgreich nutzen können. Ideal für Einsteiger – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Entdecken Sie die Möglichkeiten der Zukunft und machen Sie den ersten Schritt – die KI-Revolution hat längst begonnen. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, dabei zu sein!"

P301 Bedienungsanleitung zum Glück

Dozent(en): Alexander Zeilmeier, Wirtschaftsingenieur und Maschinenbautechniker
Beginn: Montag, 09.11.2026
1 Abend, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 50,00 €

Mehr Gelassenheit. Mehr Zufriedenheit. Mehr Sinn im Leben.
Glücklich sein ist kein Zufall – sondern eine Fähigkeit, die jeder lernen kann. In diesem inspirierenden Vortrag entdecken Sie, welche Erkenntnisse aus Psychologie und Hirnforschung wirklich zu einem erfüllten Leben beitragen und wie Sie diese einfach in Ihren Alltag integrieren können.
Warum fühlen sich manche Menschen auch in schwierigen Zeiten glücklich, während andere trotz Erfolg unzufrieden bleiben? Welche Rolle spielen unsere Gedanken, Gewohnheiten und Entscheidungen?

Sie erfahren:

- wie Glück tatsächlich entsteht,
- warum unsere Gedanken unser Leben stärker beeinflussen, als wir glauben,
- wie Sie negative Denkmuster erkennen und verändern können,
- und wie Sie mit einfachen, alltagstauglichen Methoden mehr Lebensfreude, Klarheit und innere Ruhe gewinnen.

Freuen Sie sich auf inspirierende Geschichten, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und praktische Übungen, die Sie sofort umsetzen können. Dieser Kurs lädt Sie ein, Ihr Leben bewusst zu gestalten, Ihre Stärken neu zu entdecken und Verantwortung für Ihr eigenes Glück zu übernehmen. Ideal für alle, die mehr Lebensqualität, innere Zufriedenheit und neue Impulse für ihren Alltag suchen – ganz ohne Vorkenntnisse.
Investieren Sie einen Abend in sich selbst. Vielleicht ist es genau der Abend, der Ihre Sicht auf das Leben nachhaltig verändert.

P350 Keine Angst vor der Künstlichen Intelligenz

Dozent(en): Carlos Moreira, Student für intelligente Systeme und Smart Factory
Beginn: Montag, 19.10.2026
1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 17,00 €

Künstliche Intelligenz (KI) ist überall – in Smartphones, im Internet, in der Arbeitswelt. Doch was genau steckt dahinter? Wie funktioniert KI, was kann sie wirklich – und was nicht? Dieser Vortrag bietet einen kompakten, verständlichen Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz – ganz ohne Vorwissen. Wir starten mit einer kurzen Geschichte und Definition von KI: Was ist das eigentlich? Anschließend schauen wir, wie Maschinen „lernen“ – anhand einfacher Beispiele, etwa wie ein Algorithmus zwischen einem Hund und einer Katze unterscheiden lernt. Dabei wird klar: KI ist faszinierend, aber nicht magisch.

Ein zentraler Teil widmet sich den realistischen Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt: Welche Berufe sind gefährdet, welche nicht – und warum wird der Mensch trotzdem unverzichtbar bleiben? Wir diskutieren Chancen und Risiken, darunter auch Fehlinformationen durch KI, Deepfakes oder automatisierte Entscheidungen.
Im letzten Teil lernen Sie, wie Sie KI im Alltag sinnvoll und sicher nutzen können: Wo hilft sie wirklich weiter? Wo sollte man vorsichtig sein? Und wie erkennt man Inhalte, die womöglich durch KI erzeugt wurden? Ziel des Vortrags ist es, Interesse zu wecken, Ängste abzubauen und einen souveränen Umgang mit Künstlicher Intelligenz aufzuzeigen.

P360 Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen - Praxisworkshop

Dozent(en): Lukas Schwingenschlögl, SAP-Consultant, KI-Trainer
Beginn: Dienstag, 10.11.2026
3 Termine, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 59,00 €

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute fast überall, beim Schreiben von Texten, Formulieren von E-Mails, Planen von Reisen, Suchen nach Ideen, Zusammenfassen von Informationen oder beim kreativen Arbeiten. Doch was kann KI wirklich, wo hilft sie im Alltag und worauf sollte man besser achten? In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Einstieg in moderne KI-Anwendungen wie ChatGPT. Sie

lernen, wie Sie mit einfachen und klaren Eingaben nützliche Ergebnisse bekommen, wie Sie KI für private und berufliche Alltagsaufgaben einsetzen können und wo typische Fehler, Grenzen und Datenschutzfragen liegen. Gemeinsam schauen wir uns konkrete Beispiele an und probieren alltagstaugliche Einsatzmöglichkeiten aus. Ziel ist es, Berührungängste abzubauen und einen sicheren, realistischen und direkt nutzbaren Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz zu vermitteln, ganz ohne technisches Vorwissen.

Mitzubringen sind: Es sollte Zugriff auf das eigene E-Mail-Postfach bestehen, sofern ein kostenloser Zugang angelegt oder bestätigt werden muss.

P900

3D-Druck - Von der Idee zum Produkt

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

Beginn: Mittwoch, 16.12.2026

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

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

P905

Computer Grundlagen für Anfänger

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

Beginn: Mittwoch, 14.10.2026

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Computer besser verstehen und sicher bedienen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam lernen wir den Umgang mit Maus, Tastatur und dem Starten wichtiger

Programme. Sie erfahren, wie man Dateien erstellt, speichert und organisiert und erhalten eine verständliche Einführung in die Nutzung des Internets. Ziel ist es, Berührungängste abzubauen und eine solide Grundlage für den digitalen Alltag zu schaffen – verständlich, praktisch und in Ihrem Tempo.

P910

Computer Grundlagen für Anfänger

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

Beginn: Mittwoch, 14.10.2026

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Big Player kontrollieren die IT-Landschaft und machen uns den Alltag bequem und einfach. Doch dass diese Bequemlichkeit auch Risiken birgt ist uns schon lange bewusst - doch wie sieht die Alternative aus? An einem Abend erlauben wir uns einen Rundblick in der Open Source (quelloffene Software) Welt. Welche Bürosoftware gibt es am Markt und ist diese mit der Microsoft-Welt kompatibel? Welche Betriebssysteme existieren jenseits von Windows und welches Ziel verfolgen Konzepte wie Chrome OS? Ich möchte Sie mitnehmen auf eine Reise über den Tellerrand hinaus – um zu entdecken, was es abseits des Silicon Valley noch alles gibt.

Keine Sorge, Sie müssen kein Informatik-Studium mitbringen – Neugier reicht völlig aus.

P915

Android - Handhabung

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

Beginn: Mittwoch, 11.11.2026

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Android ist das Betriebssystem, das auf mehr als 80 % aller nicht Apple-Geräte installiert ist, wie Smartphones oder Wearables. Was ist Android und wie kann ich es nutzen? In diesem Kurs wird dieses Betriebssystem erläutert, die Vorteile und Nachteile eines opensource Betriebssystems werden besprochen. Themen wie Backup und Sync werden erläutert. Grundlagen zum Abspielen der verschiedenen Medien aufgezeigt, Streamingtechniken erklärt und wie wir unsere zahlreichen Fotos verwalten und vielleicht teilen können. Dieser Kurs gibt Tipps und erläutert Möglichkeiten aus denen sich die Teilnehmer das Beste herauspicken können. Haben auch Sie Lust ein „androide“ zu werden?

P930

iPhone & iPad Tricks - Rund um iOS 18

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

Beginn: Mittwoch, 21.10.2026

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

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

Voraussetzungen:

Besitz eines Apple iPhone oder iPad mit aktueller Firmware.

Mitzubringen sind: Apple iPhone oder iPad mit aktueller Firmware.

P945

Windows 11 Grundlagen

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

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

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

P952

Outlook - Crashkurs

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

Beginn: Mittwoch, 02.12.2026

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

Dieser Kurs soll dabei helfen, Basiswissen zu schaffen. Sie erhalten einen Überblick über Outlook (Was ist Outlook), die Arbeitsoberfläche, den Schnelleinstieg zum Arbeiten mit Outlook, die Erstellung und Anpassung von Email-Konten, die Hilfefunktion, das Erstellen von Nachrichten, das Versenden, Empfangen und Automatisieren, die Verwendung von 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, 09.12.2026

1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 37,00 €

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

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

P970

Excel - Crashkurs

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

Beginn: Samstag, 24.10.2026

1 Tag, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 69,00 €

Erste Schritte mit Excel, Excel kennenlernen, Grundlagen der Tabellenbearbeitung, mit Formeln arbeiten;

Tabellenaufbau und -gestaltung, die grundlegenden 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, 25.11.2026

1 Termin, 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, 07.10.2026

3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 59,00 €

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

Der Kurs basiert auf dem Betriebssystem Android.

Voraussetzung: eigenes Smartphone oder Tablet

Mitzubringen sind: eigenes Smartphone oder Tablet

P991 KI-Weihnachtswerkstatt: Kreative Ideen für Menü, Geschenke und Festtage

Dozent(en): Lukas Schwingenschlögl, SAP-Consultant, KI-Trainer

Beginn: Montag, 23.11.2026

1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 22,00 €

Künstliche Intelligenz kann auch bei der Vorbereitung auf Weihnachten praktisch unterstützen: beim Planen eines Weihnachtsmenüs, beim Finden passender Geschenkideen, beim Formulieren von Einladungstexten oder Weihnachtsgrüßen und bei kreativen Ideen für Verpackung, Dekoration und Organisation.

In diesem praxisnahen Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie KI-Tools wie ChatGPT sinnvoll und alltagstauglich einsetzen können. Gemeinsam werden konkrete Beispiele ausprobiert und verbessert. Dabei geht es nicht um Technik im Hintergrund, sondern um verständliche Anwendung: Wie stelle ich gute Fragen? Wie bekomme ich brauchbare Vorschläge? Und worauf sollte ich bei KI-Ergebnissen achten?

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse, die KI kreativ und praktisch kennenlernen möchten - keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen sind: Ein eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop kann gerne mitgebracht werden.

F Berufliche Bildung - Pädagogik

Inhouse-Schulungen für Kindertagesstätten

Praxisnah. Individuell. Direkt vor Ort.

Sie möchten Ihr Team gezielt weiterentwickeln, ohne lange Anfahrtswege und organisatorischen Aufwand? Unsere Inhouse-Schulungen für Kindertagesstätten bieten Ihnen passgenaue Fortbildungen direkt in Ihrer Einrichtung.

Gemeinsam mit Ihnen planen wir Inhalte, die genau auf die Bedürfnisse Ihres Teams abgestimmt sind – praxisnah, aktuell und sofort umsetzbar im pädagogischen Alltag.

Mögliche Themenbereiche:

- Sprachförderung im Alltag
- Umgang mit herausforderndem Verhalten
- Inklusion und Vielfalt leben
- Zusammenarbeit mit Eltern stärken
- Teamkommunikation und Konfliktlösung
- Frühkindliche Bildung und Entwicklungsbegleitung
- Schutzkonzept für Ihre Einrichtung (Erarbeitung und Weiterentwicklung)

Ihre Vorteile:

- ▶ Durchführung direkt in Ihrer Kita
- ▶ Individuell zugeschnittene Inhalte
- ▶ Stärkung des gesamten Teams
- ▶ Nachhaltiger Praxistransfer
- ▶ Flexible Terminvereinbarung

Unsere erfahrenen Referentinnen und Referenten bringen fundiertes Fachwissen und langjährige Praxiserfahrung mit. So entstehen lebendige Schulungen, die motivieren und nachhaltig wirken.

Organisation und Ablauf:

Dauer, Umfang und Inhalte werden in einem Vorgespräch gemeinsam festgelegt. Halb- oder Ganztagesformate sind ebenso möglich wie mehrteilige Fortbildungsreihen.

Interesse?

Wir beraten Sie gerne und erstellen ein individuelles Angebot für Ihre Einrichtung.

Ihre Ansprechpartnerin

Stephanie Rostalski
Geschäftsleiterin
rostalski@vhs-vilsbiburg.de

Wir freuen uns darauf,
Ihr Team zu unterstützen!



S Sprachen

Unsere Dozenten



Angie
Aristizabal



Hermann
Bredenkamp



Federica
Boggio



Christian
Föckersperger



Claudia Mihaela
Lupsa



Nike
Müller



Maria Emilia
Niero



Erika
Steiger



Wolfgang
Steiger



Jennifer
Williamns



Johann
Wimmer



Yun
Zeng



Samira
Sever



Tanja
Fischbeck



Laura
Spano

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

Englisch für Fortgeschrittene -B1/B2

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

Das Lernen in Kleingruppen bietet viel Gelegenheit zum Sprechen und ermöglicht es Ihnen, schnell, sicher und mit Spaß Ihre Lernziele zu erreichen. Ziel ist, die wichtigsten Redewendungen und Grundkenntnisse der Grammatik für einfache Situationen im Alltag oder auf Reisen zu lernen.

Lehrwerk: wird am ersten Kurstag besprochen und freies Material

S001

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Montag, 21.09.2026

11 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 104,00 €

S002

Weiterführungskurs von S006, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Montag, 11.01.2027

6 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 57,00 €

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

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

Dieser Kurs ist geeignet für Quereinsteiger und Auffrischer der englischen Sprache. Ziel dieses Kurses ist es, die vorhandenen Sprachkenntnisse zu vertiefen.



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg

Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

S006

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026

11 Termine, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 99,00 €

S007

Weiterführungskurs von S006, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 13.01.2027

6 Termine, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 54,00 €

English - Conversation - A2/B1

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

Kurssprache Englisch! Come along and join us in an English conversation course. We'll be discussing topics of general interest and talking about the history, politics, regions and culture of the United States and the United Kingdom. We will be reading articles from English and American newspapers and books as well as listening to songs. Various items of grammatical interest will be discussed as they appear in the texts. Our course goals are clear: Having a good time while improving our language skills.

Online-Teilnahme ist möglich.

S020

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026

11 Termine, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 115,00 €

S021

Weiterführungskurs von S020, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Mittwoch, 13.01.2027

6 Termine, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 63,00 €

English - Early Morning Conversation - B1/B2

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

Kurssprache Englisch! Come along and join us in an English conversation course. We'll be discussing topics of general interest and talking about the history, politics, regions and culture of the United States and the United Kingdom. We will be reading articles from English and American newspapers and books as well as listening to songs. Various items of grammatical interest will be discussed as they appear in the texts. Our course goals are clear: Having a good time while improving our language skills.

Lektüre wird im Kurs besprochen.

Online-Teilnahme ist möglich.

S023

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Montag, 21.09.2026

11 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 115,00 €

S024

Weiterführungskurs von S023, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Montag, 11.01.2027

6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 63,00 €

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - A1

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

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

S030

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Donnerstag, 24.09.2026

11 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 104,00 €

S031

Weiterführungskurs von S031, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Donnerstag, 14.01.2027

6 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 57,00 €

Englisch für leicht Fortgeschrittene

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

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

S050

Weiterführungskurs aus dem vorigen Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik
 Beginn: Dienstag, 22.09.2026
 11 Termine, 15:30 - 17:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 104,00 €

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

S051

Weiterführungskurs von S050, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik
 Beginn: Dienstag, 12.01.2027
 6 Termine, 15:30 - 17:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 57,00 €

Englisch für Junggebliebene -B1-

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

S070

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik
 Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
 10 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 100,00 €

S071

Weiterführungskurs von S070, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik
 Beginn: Mittwoch, 13.01.2027

Englisch für Junggebliebene -A2-

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

S080

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik
 Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
 10 Termine, 10:45 - 12:15 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 100,00 €

S081

Weiterführungskurs von S080, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Jennifer Williams, Lehrerin für Englisch und Musik
 Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
 6 Termine, 10:45 - 12:15 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

Italienisch für Fortgeschrittene -A2

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

Mithilfe der Lektüre „Italienisch für Büffelmuffel“ vom Rowohlt-Verlag wird das Alltagsleben einer Mailänder Familie vorgestellt. Zugleich wird die Grammatik mit lustigen, abschließenden Übungen verständlich dargestellt und trainiert. Ziel dieses Kurses ist es, die vorhandenen Sprachkenntnisse zu vertiefen.

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

Link zum Kurs wird nach der Anmeldung per E-Mail mitgeteilt.

S200

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

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd. (FH), Lehrer a.D.
Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
11 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 99,00 €

S201

Weiterführungskurs von S200, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd. (FH), Lehrer a.D.
Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
6 Termine, 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

S212

**Online - Italienisch für Fortgeschrittene
am Montag**

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

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Muttersprachlerin
Beginn: Montag, 21.09.2026
19 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: online
Gebühr: 237,00 €

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

Leggendo testi interessanti sulla vita quotidiana e discutendo miglioriamo l'espressione orale e ripetiamo vocaboli e strutture grammaticali in un'atmosfera rilassante. I principali obiettivi linguistici sono chiari: Sviluppare le quattro abilità di base (ascolto, lettura, scrittura e produzione orale) per viaggiare, socializzare o integrarsi nel Paese. Vi aspetto!
Unterrichtsmaterial: Espresso nuovo 1, Niveau A1, Lektion 8

Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM-Meeting statt. Der

S213

**Online - Italienisch für Fortgeschrittene
am Abend**

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

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Muttersprachlerin
Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
18 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 225,00 €

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

Leggendo testi interessanti sulla vita quotidiana e discutendo miglioriamo l'espressione orale e ripetiamo vocaboli e strutture grammaticali in un'atmosfera rilassante. I principali obiettivi linguistici sono chiari: Sviluppare le quattro abilità di base (ascolto, lettura, scrittura e produzione orale) per viaggiare, socializzare o integrarsi nel Paese. Vi aspetto!
Unterrichtsmaterial: Espresso nuovo 2 Niveau A2, Lektion 1

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

S214

**Online - Italienisch für Fortgeschrittene
am Dienstag**

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

Dozent(en): Federica Boggio, Übersetzerin, Muttersprachlerin
Beginn: Dienstag, 22.09.2026
19 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: online
Gebühr: 237,00 €

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

Leggendo testi interessanti sulla vita quotidiana e discutendo miglioriamo l'espressione orale e ripetiamo vocaboli e strutture grammaticali in un'atmosfera rilassante. I principali obiettivi linguistici sono chiari: Sviluppare le quattro abilità di base (ascolto, lettura, scrittura e produzione orale) per viaggiare, socializzare o integrarsi nel Paese. Vi aspetto!
Unterrichtsmaterial: Espresso nuovo 2, Niveau A2, Lektion 5

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

Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag -A2/B1-

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

In diesem Kurs werden anspruchsvolle, aber nicht zu schwierige italienische Lektüren gelesen und auch italienische Lieder gesungen. Ziel dieses Kurses ist es, in entspannter, heiterer Atmosphäre die Sprache des liebsten Urlaubslandes der Deutschen zu lernen bzw. zu erweitern und zu vervollständigen. Dieser Kurs ist geeignet für Quereinsteiger und Auffrischler der italienischen Sprache. Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

S220

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd. (FH), Lehrer a.D.
Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
11 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 99,00 €

S221

Weiterführungskurs von S220, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Hermann Bredenkamp, M.A., Dipl.-Soz.-Päd. (FH), Lehrer a.D.
Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
6 Termine, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 54,00 €

Italienisch - Conversazione allegra -A2/B1-

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

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

I principali obiettivi linguistici sono chiari: Sviluppare le quattro abilità di base (ascolto, lettura, scrittura e produzione orale) per viaggiare, socializzare o integrarsi nel Paese. Vi aspetto!
Lektüre wird im Kurs besprochen.
Online-Teilnahme ist möglich.

S237

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin
Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
11 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 115,00 €

S238

Weiterführungskurs von S237, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin
Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
6 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

Italienisch mit Vorkenntnissen -A2-

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

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

Ziele des Kurses:

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

Lehrwerk/Lektüre: wird im Kurs besprochen

S250

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026

9 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 90,00 €

S251

Weiterführungskurs von S250, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 13.01.2027

6 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 60,00 €

Italienisch für leicht Fortgeschrittene -A1- Gruppe 1

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

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

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

Lehrwerk: DIECI A1 - ALMA Edizioni - Kapitel 5

S260

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg

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

Beginn: Donnerstag, 24.09.2026

10 Termine, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 100,00 €

S261

Weiterführungskurs von S260, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Donnerstag, 14.01.2027

6 Termine, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 60,00 €

Italienisch für leicht Fortgeschrittene -A1- Gruppe 2

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

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

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

Lehrwerk: DIECI A1 - ALMA Edizioni - Kapitel 5

S265

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Donnerstag, 24.09.2026

10 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 100,00 €

S266

Weiterführungskurs von S265, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Donnerstag, 14.01.2027

6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 60,00 €

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen -A1/A2

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

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die bereits geringe Italienischkenntnisse haben. Ziel dieses Kurses ist, Grundsituationen des Alltags, auf Reisen und im Beruf sprachlich zu meistern. Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem auf der mündlichen Kommunikation. Aber auch das Hör- und Leseverstehen werden geübt. Zusätzlich bekommen Sie landeskundliche und kulturelle Eindrücke, damit Sie bestens auf Gespräche in italienischer Sprache vorbereitet sind.

Lehrwerk: Con Piacere nuovo A1 vom Klett-Verlag

S270

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026

10 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 95,00 €

S271

Weiterführungskurs von S270, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 13.01.2027

6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 57,00 €

S280

Italienisch für Anfänger

Dozent(en): Laura Spanó, Muttersprachlerin

Beginn: Donnerstag, 24.09.2026

11 Termine, 9:00 - 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 104,00 €

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

Ah Italia, sole, cuore e amore! Lernen Sie Italienisch in entspannter Atmosphäre! Der Kurs richtet sich an alle ohne Vorkenntnisse. Ziel dieses Kurses ist, gemeinsam die Grundlagen der Sprache und Kultur Italiens zu entdecken. Benvenuti-

S281

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Weiterführungskurs von S280, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Laura Spanó, Muttersprachlerin

Beginn: Donnerstag, 14.01.2027

6 Termine, 9:00 - 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 57,00 €

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

Ah Italia, sole, cuore e amore! Lernen Sie Italienisch in entspannter Atmosphäre! Der Kurs richtet sich an alle mit geringen Vorkenntnissen. Ziel dieses Kurses ist, gemeinsam die Grundlagen der Sprache und Kultur Italiens zu entdecken. Benvenuti-

Spanisch für Fortgeschrittene am Vormittag -A2-

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

Sie haben bereits einen Anfängerkurs in Spanisch absolviert und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Ziel dieses Kurses ist es, Grundlagen der spanischen Sprache zu vermitteln und einen Einblick in die Kulturen Spaniens und Lateinamerikas zu schaffen.

Lehrwerk: Impresiones A2, Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), Aktueller Stand: Lektion 4 von 12

Online-Teilnahme ist möglich.

S300

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
11 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 110,00 €

S301

Weiterführungskurs von S300, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

Spanisch A2/B1 - Conversación divertida

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

¿Querías mantener, reactivar o mejorar tus conocimientos en la lengua española en un ambiente agradable mediante textos, videos, canciones y temas de interés de España y Hispanoamérica?

Entonces, ¿qué estás esperando? ¡Inscríbete para este curso! Adelante, ¡vámonos!

El objetivo de este curso es profundizar en las habilidades lingüísticas.

Materiales informativos: lecturas graduadas, textos, etc. a convenir

Online-Teilnahme ist möglich.

S317

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Dienstag, 22.09.2026
11 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 110,00 €



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg

S318

Weiterführungskurs von S317, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Dienstag, 12.01.2027
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

S320

Online - Spanisch -B1-

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen!

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer
Beginn: Montag, 12.10.2026
12 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 120,00 €

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

Ziel dieses Kurses ist, zu lernen, wie man auf Spanisch Gewissheit und Zweifel formuliert, einen Bericht strukturiert, Argumente vorträgt, Vermutungen und Wahrscheinlichkeiten ausdrückt sowie Gefühle und Bewertungen mitteilt. An neuen sprachlichen Strukturen werden unter anderem der Gebrauch des Imperfekts, weitere Verwendungen des subjuntivo (Konjunktiv) und des conditional behandelt. Selbstverständlich wird auch das in früheren Kursen Gelernte wiederholt und durch Übungen weiter gefestigt. Interessantes und Wissenswertes über die kulturellen Besonderheiten und die Lebensrealität in Spanien und Lateinamerika rundet den Kurs ab.

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

S325

Spanisch mit Vorkenntnissen (A1/A2)

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Johann Wimmer, Lehrer
Beginn: Donnerstag, 08.10.2026
14 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 140,00 €

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

Ziel dieses Kurses ist es, die notwendigen Kenntnisse zu erlernen, um auf Spanisch von vergangenen Ereignissen zu sprechen, Erfahrungen zu bewerten, Dinge zu beschreiben, Ratschläge zu geben und Wünsche zu äußern. An sprachlichen Strukturen werden die Vergangenheitszeiten indefinido und perfecto vertieft und gefestigt, des Weiteren wird die Verlaufsform erlernt und geübt, ebenso wie Bildung und Gebrauch einer Reihe von unregelmäßigen Verben. Texte zur Landeskunde vermitteln darüber hinaus Wissenswerter zu Land und Leuten in Spanien und Lateinamerika.

Lehrwerk: Impresiones A 2 (Hueber), ab Lektion 1

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

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

Sie interessieren sich für die spanische Sprache und verfügen bereits über Grundkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Ziel dieses Kurses ist es, Grundlagen der spanischen Sprache zu vermitteln und einen Einblick in die Kulturen Spaniens und Lateinamerikas zu schaffen.

Lehrwerk: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch und Intensivtrainer (Hueber Verlag), Lektion 4 von 12

Online-Teilnahme ist möglich.

S340

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
11 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 110,00 €

S341

Weiterführungskurs von S340, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

Spanisch für Fortgeschrittene am Abend -A2-

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

Sie haben bereits einen Anfängerkurs in Spanisch absolviert und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Ziel dieses Kurses ist es, Grundlagen der spanischen Sprache zu vermitteln und einen Einblick in die Kulturen Spaniens und Lateinamerikas zu schaffen.

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

Online-Teilnahme ist möglich.

S350

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Dienstag, 22.09.2026
11 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 110,00 €

S351

Weiterführungskurs von S350, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Wolfgang Steiger, Spanischdozent
Beginn: Dienstag, 12.01.2027
6 Termine, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

Spanisch-Konversation

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

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

S370

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Angie Aristizábal, Master of Education (M.Ed.), Muttersprachlerin
Beginn: Freitag, 25.09.2026
11 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 105,00 €

S371

Weiterführungskurs von S370, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Angie Aristizábal, Master of Education (M.Ed.), Muttersprachlerin
Beginn: Freitag, 15.01.2027
6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 57,00 €

S390

Spanisch für Anfänger

Dozent(en): Tanja Fischbeck
Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
11 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 110,00 €

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

Sie interessieren sich für die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas? Sie haben keinerlei sprachliche Vorkenntnisse? Dann ist dieser Anfängerkurs genau richtig! Ziel dieses Kurses ist es, in einem angemessenen Lerntempo den Einstieg in die spanische Sprache zu ermöglichen und die Lust am weiteren Lernen zu schaffen.

S391

Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Weiterführungskurs von S390, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Tanja Fischbeck
Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

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

Sie interessieren sich für die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas? Sie haben geringe sprachliche Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau richtig! Ziel dieses Kurses ist es, in einem angemessenen Lerntempo den Einstieg in die spanische Sprache zu ermöglichen und die Lust am weiteren Lernen zu schaffen.

Französisch für Fortgeschrittene -A2- am Montag

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

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

S400

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch
Beginn: Montag, 21.09.2026
11 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 104,00 €

S401

Weiterführungskurs von S400, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Claudia Mihaela Lupsa, Bachelor in Englisch und Französisch
Beginn: Montag, 11.01.2027
6 Termine, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 57,00 €

Französisch - Conversation -B1-

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

Online-Teilnahme ist möglich.

- Mittelstufe B1-

Kurssprache Französisch! À partir de textes, de situations quotidiennes, de jeux et de chansons, nous allons parler de sujets variés, pratiquer le vocabulaire et réviser la grammaire. Les objectifs de ce cours de français sont clairs: Améliorer la communication et renforcer la confiance linguistique. Venez nous rejoindre! .

Lektüre wird im Kurs besprochen.

S405

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026

11 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 115,00 €

S406

Weiterführungskurs von S405, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Erika Steiger, Übersetzerin und Dolmetscherin

Beginn: Mittwoch, 13.01.2027

6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 63,00 €

Französisch für Fortgeschrittene -A2- am Dienstag

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

Ziel dieses Kurses ist, 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.

S410

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Dienstag, 22.09.2026

11 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 104,00 €

S411

Weiterführungskurs von S410, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Dienstag, 12.01.2027

6 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 57,00 €

Russisch für Fortgeschrittene -A2/B1-

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

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

S420

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

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026

11 Termine, 12:00 - 13:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 116,00 €

S421

Weiterführungskurs von S421, Quereinsteiger sind willkommen.

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

Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
6 Termine, 12:00 - 13:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 63,00 €

S500

Türkisch für Anfänger

Dozent(en): Samira Mara Sever, Sprachdozentin
Beginn: Montag, 21.09.2026
11 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 121,00 €
Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der türkischen Sprache in einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre. Gemeinsam üben wir einfache Gespräche für den Alltag, erweitern Ihren Wortschatz und entdecken interessante kulturelle Besonderheiten. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorkenntnisse. Ziel dieses Kurses ist es, die türkische Sprache zu lernen und erste Einblicke in die türkische Kultur zu gewinnen.

S501

Türkisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Weiterführungskurs von S500, Quereinsteiger willkommen.

Dozent(en): Samira Mara Sever, Sprachdozentin
Beginn: Montag, 11.01.2027
6 Termine, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 66,00 €
Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der türkischen Sprache in einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre. Gemeinsam üben wir einfache Gespräche für den Alltag, erweitern Ihren Wortschatz und entdecken interessante kulturelle Besonderheiten. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorkenntnisse. Ziel dieses Kurses ist es, die türkische Sprache zu lernen und erste Einblicke in die türkische Kultur zu gewinnen.

S601

Schwedisch für Anfänger

Dozent(en): Nike Müller, Schwedischdozentin
Beginn: Dienstag, 12.01.2027

6 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €
Gebühr bei 5 - 8 TN, Aufpreis bei weniger TN, Minderpreis bei mehr TN.

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

S700

Chinesisch für Anfänger

Dozent(en): Yun Zeng, Chinesischdozentin, Muttersprachlerin
Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
11 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 159,00 €

Gebühr bei 3 - 4 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. Ziel des Kurses ist, in der Lage zu 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.

Lehrwerk: wird im Kurs besprochen

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

Weiterführungskurs von S700, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Yun Zeng, Chinesischdozentin, Muttersprachlerin

Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
5 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 72,00 €

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

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

Lehrwerk: wird im Kurs besprochen

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

Deutsch für Fortgeschrittene am Vormittag -A2-

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

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

Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits Deutschkenntnisse haben. Ziel dieses Kurses ist es, die bestehenden Sprachkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen.

Lehrwerk: Berliner Platz 2 Neu, Klett Verlag

S805

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
Beginn: Montag, 21.09.2026
12 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 168,00 €

S806

Weiterführungskurs von S805, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
Beginn: Montag, 09.11.2026
10 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 140,00 €

S807

Weiterführungskurs von S806, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
Beginn: Montag, 11.01.2027
12 Termine, 08:00 - 09:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 168,00 €

Deutsch für leicht fortgeschrittene Anfänger

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

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

Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die nur geringe Deutschkenntnisse haben. Ziel dieses Kurses ist es, bessere Sprachkenntnisse zu erwerben.
Lehrwerk: telc-Verlag, A1.1

S810

Weiterführungskurs aus dem letzten Semester, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
Beginn: Montag, 21.09.2026
12 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 168,00 €

S811

Weiterführungskurs von S810, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
Beginn: Montag, 09.11.2026
10 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 140,00 €



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg

S812

Weiterführungskurs von S811, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Georg Stockbauer, Lehrer a.D.
Beginn: Montag, 11.01.2027
12 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 168,00 €

S830

Deutsch für Anfänger

Dozent(en): Tanja Fischbeck
Beginn: Freitag, 25.09.2026
11 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 159,00 €

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

Dieser Kurs ist für alle Interessierte ohne Vorkenntnisse. Ziel des Kurses ist, die Sprache und Kultur Deutschlands kennen zu lernen.

S831

Deutsch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Weiterführungskurs von S830, Quereinsteiger sind willkommen.

Dozent(en): Tanja Fischbeck
Beginn: Freitag, 15.01.2027
6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 87,00 €
Gebühr bei 3 - 4 TN, Minderpreis bei mehr TN, Aufpreis bei weniger TN.

Dieser Kurs ist für alle Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist, die Sprache und Kultur Deutschlands kennen zu lernen.

S860

MiA-Deutschkurs für Frauen

Dozent(en): Andrea Ideli
Beginn: wird noch online bekannt gegeben
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

„Migrantinnen einfach stark im Alltag“

In Kooperation mit dem Nachbarschaftstreff DOM & der VHS Vilsbiburg
Kostenfrei – Keine Vorkenntnisse erforderlich – Kein Level-Kurs

Der MiA-Deutschkurs richtet sich an alle Frauen ab 16 Jahren, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten – ganz unabhängig vom bisherigen Sprachniveau. Es handelt sich um keinen Level-Kurs. Jede Frau kann in ihrem eigenen Tempo mitlernen.

Im Kurs geht es um:

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

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

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

Träger der MiA-Kurse: DOM e.V., Landshut

Einbürgerungstest

Die Anmeldung ist nur persönlich mit einem gültigen Personalausweis/Reisepass in den Räumlichkeiten der vhs Vilsbiburg zu den bekannten Öffnungszeiten möglich. Anmeldeschluss ist vier Wochen vor Prüfungstermin. Die Prüfungsgebühr ist bei der Anmeldung sofort bar zu zahlen.

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

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

S821

Beginn: Freitag, 20.11.2026
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 25,00 €

S823

Beginn: Freitag, 26.02.2027
1 Termin, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 25,00 €

S901

Literaturcafé

Dozent(en): Christian Föckersperger, Gehirnpädagoge, Coach, Motivationstrainer, Trainer in philosophischer Gesprächsführung
Beginn: Dienstag, 15.09.2026
6 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 66,00 €

Lust auf gute Bücher und spannende Gespräche? Dann sind Sie hier richtig! Jeden Monat steht ein anderer Roman im Mittelpunkt – von bewegend bis witzig, von Klassiker bis Geheimtipp. Ziel dieses Kurses ist es, Literatur gemeinsam zu lesen, zu diskutieren und zu hinterfragen.

Buch zum 1. Termin: „Die Satanischen Verse“ von Salman Rushdie

S910

Philosophischer Stammtisch

Dozent(en): Christian Föckersperger, Gehirnpädagoge, Coach, Motivationstrainer, Trainer in philosophischer Gesprächsführung
Beginn: Montag, 14.09.2026
9 Abende, 18:45 - 21:15 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Die Treffen können einzeln gebucht werden und werden entsprechend der Teilnahme abgebucht. Hierfür werden 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. Ziel dieses Kurses ist, verschiedene Sichtweisen einzunehmen, die richtigen Fragen zu stellen und sein wertvolles Leben erfolgreich zu führen. „Was ist der Sinn des Lebens? Woher komme ich? Wohin gehe ich?“ Philosophieren Sie mit uns die großen Fragen des Lebens!

Die Volkshochschule
stellt Ihnen gerne

Geschenk- Gutscheine

aus.

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

Nähere Informationen im vhs-Büro Tel. 08741 – 2503



Unsere Dozenten



Alina
Baumann



Johanna
Birnkammer



Angelika
Brand



Gabi
Eckl



Michaela
Ehret



Silvia
Forster



Marie
Füssl



Ingrid
Geigenberger



Andrea
Gladis



Corinna
Gügel



Henrike
Grubwinkler



Melinda
Haller-Bartreier



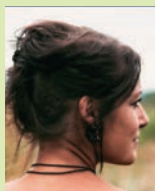
Silke
Hofstetter



Stefanie
Huber



Yvonne
Kosinoga



Martina
Kreuzmair



Michaela
Lipps



Claudia
Mayr



Inge
Neudecker



Bettina
Oberloher



Sithard
Padalakunta



Birgit
Schnellinger



Melanie
Schultz-Bretz



Gabriele
Siegelin



Ulrike
Strasser



Elisabeth
Tiepmar



Takas
Tünde-Zoltane



Angelika
Werner



Nicole
Wolloscheck

G Gesundheit – Bewegung – Entspannung – Ernährung – Körper

Wer nicht täglich etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, der wird eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit aufbringen müssen“, sagte schon Pfarrer Sebastian Kneipp, als er ca. 1860 die ganzheitliche

Gesundheitslehre zur Grundlage seines umfassenden Heilverfahrens machte.

Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je seinen momentanen Gesundheitszustand zu überdenken und zu optimieren.

Unsere Lebenserwartung steigt von Jahr zu Jahr.

Da stellt sich die Frage, in welchem Zustand wollen wir diese Jahre verbringen. Um den beruflichen und privaten Herausforderungen gerecht zu werden, ist das körperliche und psychische Wohlbefinden eine wichtige Voraussetzung.

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

Hatha Yoga

Zertifizierter Kurs, von den Krankenkassen bezuschusst.

Durch Hatha Yoga kann man 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 anzureichern sowie das Nervensystem zu beruhigen. Im Hatha Yoga wird dies Pranayama genannt.

Energetisch und zentriert kann dann mit Asana, Stellungen/Übungen, begonnen werden.

Diese dehnen und kräftigen das Bindegewebe und die Muskeln wodurch sich Flexibilität und ein starker Halt des Knochengerüsts aufbauen.

Ziel des Kurses ist Vitalität und Wohlbefinden zu steigern wodurch sich eine neue Lebensqualität erfahren lässt.

Begonnen und beendet wird die Yoga Praxis mit einer Entspannung.

Mitzubringen sind: Matte, Getränk

G001

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin

Beginn: Freitag, 18.09.2026

8 Vormittage, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

G002

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin

Beginn: Freitag, 20.11.2026

8 Vormittage, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

G003

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin

Beginn: Montag, 21.09.2026

8 Abende, 19:45 - 21:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

G004

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin

Beginn: Montag, 30.11.2026

8 Abende, 19:45 - 21:15 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

G005

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin
Beginn: Montag, 21.09.2026
8 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

G006

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin
Beginn: Montag, 30.11.2026
8 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

G008

Hatha Yoga- mit Schwerpunkt Faszien

Zertifizierter Kurs, von den Krankenkassen bezuschusst.

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin
Beginn: Montag, 21.09.2026
8 Abende, 16:15 - 17:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

Das Bindegewebe besteht aus einem Netz elastischer Fasern, den Faszien.

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

Kursziel ist durch gezielte Übungen die Elastizität des Bindegewebes fördern, Verklebungen lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.

Mitzubringen sind: Matte, Getränk

G009

HATHA YOGA - mit Schwerpunkt Faszien

Dozent(en): Gabriele Prasani Siegelin, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, dipl. Yogalehrerin
Beginn: Montag, 30.11.2026

8 Abende, 16:15 - 17:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

Mitzubringen sind: Matte, Getränk

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 der Körper dies durch Krankheit und Schmerz mitteilt. Eine Yogastunde besteht aus verschiedenen Dehnübungen (Asanas), die Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickeln und Atemübungen, die sowohl die Vitalkraft erhöhen als auch Entspannung ermöglichen. Ziel dieser Übungen ist ein ruhiger Geist, der 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, 22.09.2026
11 Termine, 10:15 - 11:45 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 93,50 €

G011

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker
Beginn: Dienstag, 12.01.2027
6 Termine, 10:15 - 11:45 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 51,00 €

Yoga zur frühen Stunde

G013

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker
Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
11 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 93,50 €

G014

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker
 Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
 6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 51,00 €

Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

G016

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker
 Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
 11 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 93,50 €

G017

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker
 Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
 6 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 68,00 €

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.

Ziel des Kurses ist mit Hilfe von Yogastellungen (ohne Kopf- und Schulterstand) und Atemübungen den Körper physisch dazu anleiten, sich zu regenerieren. Andererseits werden Meditations- und Entspannungstechniken vermittelt, die die Gedanken zur Visualisierung von Gesundheit schulen sollen.

Mitzubringen sind: Decke und 2 Kissen

G020

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker
 Beginn: Dienstag, 22.09.2026
 11 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 110,00 €

G021

Dozent(en): Inge Rukmini Neudecker
 Beginn: Dienstag, 12.01.2027
 6 Termine, 08:30 - 10:00 Uhr
 Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
 Gebühr: 60,00 €

G035

Hormon-Yoga Workshop mit Functional Breathwork – Finde zurück in deine Balance

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin
 Beginn: Samstag, 23.01.2027
 2 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 45,00 €

23. Januar, 15 bis 17 Uhr und 20. Februar, 15 bis 16.30 Uhr. Fühlst du dich häufig erschöpft, gestresst oder aus dem Gleichgewicht?

In diesem Workshop hast du die Möglichkeit, bewusst innezuhalten, neue Energie zu tanken und Körper sowie Geist wieder in Einklang zu bringen.

Durch die Kombination aus Functional Breathwork und Hormon-Yoga lernst du wirkungsvolle Methoden kennen, die dein Nervensystem regulieren, Stress reduzieren und deine hormonelle Balance unterstützen. Gezielte Atemtechniken helfen dabei, mehr Ruhe, Klarheit und innere Stabilität zu entwickeln, während ausgewählte Übungen aus dem Hormon-Yoga die körpereigenen Regulationsprozesse anregen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Der erste Termin beinhaltet eine verständliche Einführung in die Grundlagen des Functional Breathwork. Du erfährst, wie Atmung auf Körper, Nervensystem und Wohlbefinden wirkt, und lernst erste praktische Atemübungen kennen. Anschließend beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des Hormon-Yoga und seiner unterstützenden Wirkung auf die hormonelle Gesundheit. Eine gemeinsame Hormon-Yoga-Praxis rundet den ersten Workshopteil ab.

Der zweite Termin bietet Raum für offene Fragen, Erfahrungsaustausch und die Vertiefung der bereits erlernten Inhalte. In einer weiteren Praxis-Einheit kannst du die Übungen festigen, ihre Wirkung bewusst erleben und neue Impulse für deinen Alltag mitnehmen. Ein Handout mit den wichtigsten Informationen und Übungen wird den Teilnehmerinnen zur Verfügung gestellt.

Ziel des Kurses ist es, Frauen auf ihrem Weg zu mehr Energie, Ausgeglichenheit und einem besseren Körpergefühl zu unterstützen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Workshop schafft einen geschützten Raum für Entspan-

nung, neue Erkenntnisse und nachhaltige Impulse für mehr Balance im Alltag.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Decke, Getränk

G037

Resilienz-Workshop für Mütter - mehr Ruhe, mehr Kraft, mehr du

Dozent(en): Stefanie Huber

Beginn: Samstag, 14.11.2026

1 Termin, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 39,00 €

Der Alltag als Mutter ist geprägt von vielen Rollen, hohen Erwartungen und wenig Zeit für sich selbst.

In diesem Workshop erhältst du wertvolle Impulse und praktische Werkzeuge, um deine innere Stärke zu fördern, Belastungen gelassener zu begegnen und neue Energiequellen für dich und deine Familie zu entdecken.

Dieser Workshop lädt dazu ein, die eigene Rolle bewusst zu reflektieren, persönliche Werte und Bedürfnisse besser kennenzulernen und neue Wege für mehr Balance im Alltag zu entdecken. Gemeinsam beschäftigen wir uns damit, wie Gedanken, Gefühle und Grundbedürfnisse unser Handeln beeinflussen und wie ein hilfreicher Umgang mit Emotionen – sowohl bei uns selbst als auch bei unseren Kindern – gelingen kann. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmerinnen Einblicke in verschiedene Lern- und Erziehungsstile sowie Anregungen, wie Kinder individuell und wirksam unterstützt werden können. Praktische Impulse zur Stressbewältigung, zur Stärkung der eigenen Resilienz und zum Entdecken persönlicher Kraftquellen runden den Workshop ab und sind Ziel des Kurses.

Neben wertvollen Denkanstößen und alltagstauglichen Übungen bleibt Raum für Austausch und Reflexion. Zur Vertiefung der Inhalte erhält jede Teilnehmerin ein ausführliches Skript mit den wichtigsten Informationen und Übungen für den Transfer in den Familienalltag. Hierfür fallen 5€ an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte und Getränk

Yoga in Achldorf - Power Yoga mit Musik - finde deine innere Kraft

In diesem Kurs praktiziert die Kursleitung dynamisches, kraftvolles Yoga, begleitet von ausgewählter Musik. Die Asanas (Körperübungen) werden Schritt für Schritt aufgebaut und zu fließenden, harmonischen Yogasequenzen verbunden. Bewusste Bewegung, Atemführung und eine achtsame Wahrnehmung der eigenen Grenzen stehen im Mittelpunkt. Jeder Teil-

nehmerin entscheidet selbst über Tempo und Intensität – angepasst an die eigene Tagesform.

Ziel des Kurses ist durch den Wechsel aus Aktivierung und bewusster Entspannung Kraft, Mobilität und Ausdauer zu stärken und gleichzeitig innere Ruhe und Klarheit zu fördern. Bitte beachten: Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

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

G040

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026

6 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum im Kneipp Kinderg. Achldorf, Thalhamer Str. 10

Gebühr: 42,00 €

G041

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin

Beginn: Mittwoch, 11.11.2026

6 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum im Kneipp Kindergarten Achldorf, Thalhamer Str. 10

Gebühr: 42,00 €

G042

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin

Beginn: Mittwoch, 13.01.2027

6 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum im Kneipp Kinderg. Achldorf, Thalhamer Str. 10

Gebühr: 42,00 €

Yoga in Achldorf - Abendyoga - stabilisierend & wohltuend

Ein Abend-Yogakurs, welcher den Körper sanft mobilisiert und stabilisiert sowie Verspannungen löst. Die Haltungen werden bewusst etwas länger gehalten, um die Tiefenmuskulatur anzusprechen - für mehr Stabilität im Alltag und eine verbesserte Körperwahrnehmung. Atemfokus und ein ruhiger Ausklang unterstützen dabei, den Tag abzuschließen und innere Ruhe zu finden. Der Kurs eignet sich für alle, die ihren Körper sanft stärken und gleichzeitig entspannen möchten. Kursziel ist Verspannungen lösen und Entspannung erreichen.

Zielgruppe: Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Mitzubringen sind: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Decke

G043

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
6 Abende, 19:10 - 20:10 Uhr
Ort: Gymnastikraum im Kneipp Kinderg. Achldorf, Thalhamer Str. 10
Gebühr: 42,00 €

G044

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Mittwoch, 11.11.2026
6 Abende, 19:10 - 20:10 Uhr
Ort: Gymnastikraum im Kneipp Kinderg. Achldorf, Thalhamer Str. 10
Gebühr: 42,00 €

G045

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
6 Abende, 19:10 - 20:10 Uhr
Ort: Gymnastikraum im Kneipp Kinderg. Achldorf, Thalhamer Str. 10
Gebühr: 42,00 €

Vinyasa Yoga am Abend

Energie & Leichtigkeit

Ein sanft fließender Abendkurs mit Fokus auf bewusster Bewegung, Atmung und Entspannung. Im Rhythmus des Atems werden die Asanas zu harmonischen Sequenzen verbunden, die Kraft, Beweglichkeit und Leichtigkeit fördern – ideal, um den Tag achtsam ausklingen zu lassen.

Jede Stunde greift ein bestimmtes Thema auf, das sich an den Elementen und der Energie der jeweiligen Jahreszeit orientiert. So entsteht eine Praxis, die sowohl aktivierend als auch ausgleichend wirkt – für mehr Wohlbefinden und innere Balance.

Mitzubringen sind: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Decke

G046

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Dienstag, 22.09.2026
6 Termine, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

G047

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Dienstag, 10.11.2026
6 Termine, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

G048

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Dienstag, 12.01.2027
6 Termine, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

Yoga für einen gesunden Rücken

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

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

G050

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Freitag, 25.09.2026
6 Termine, 16:45 - 17:45 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 42,00 €



G051

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Freitag, 13.11.2026
6 Termine, 16:45 - 17:45 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 42,00 €

G052

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
6 Termine, 16:45 - 17:45 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 42,00 €

After Work Yoga - Flow to slow

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

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

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

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

G055

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Freitag, 25.09.2026
6 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 42,00 €

G056

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Freitag, 13.11.2026
6 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 42,00 €

G057

Dozent(en): Nicole Wolloscheck, Yogalehrerin
Beginn: Freitag, 22.01.2027
5 Termine, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 35,00 €

Yoga in Seyboldsdorf am Montag

Yoga verbindet Bewegung, Atmung und Entspannung zu einem ganzheitlichen Training für Körper und Geist. Durch abwechslungsreiche Übungsreihen werden Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Achtsamkeit gefördert. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen dabei, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen. Der Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Die Übungen werden individuell angepasst, sodass eine Teilnahme unabhängig vom persönlichen Fitnessniveau möglich ist.

Besonderes Augenmerk liegt auf einer gesundheitsfördernden Ausführung der Übungen. Die Kursleitung unterstützt dies durch individuelle Hinweise und behutsame Korrekturen, sofern diese gewünscht sind.

Mitzubringen sind: Matte, Decke

G060

Dozent(en): Siddharth Padalakunta
Beginn: Montag, 21.09.2026
12 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
Gebühr: 84,00 €

G061

Dozent(en): Siddharth Padalakunta
Beginn: Montag, 11.01.2027
6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
Gebühr: 42,00 €

G062

Dozent(en): Siddharth Padalakunta
Beginn: Montag, 21.09.2026
12 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
Gebühr: 84,00 €

G063

Dozent(en): Siddharth Padalakunta
Beginn: Montag, 11.01.2027
6 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
Gebühr: 42,00 €

G065

Yoga in Seyboldsdorf am Donnerstag

Dozent(en): Elisabeth Tiepmar
 Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
 11 Abende, 18:30 - 19:30 Uhr
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Gebühr: 77,00 €

Elisabeth Tiepmar lädt die Teilnehmer ein bewusst aus dem Alltag auszusteigen und ganz bei sich anzukommen. In ruhigen, klar aufgebauten Übungssequenzen wird der gesamte Körper gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und Kraft sanft aufgebaut. Dabei werden sowohl große Muskelgruppen als auch die tieferliegende Muskulatur angesprochen.

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

Der Kurs ist besonders für Anfänger geeignet, die sich eine ausgewogene Mischung aus Bewegung, Kräftigung und Entspannung wünschen – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Achtsamkeit.

Mitzubringen sind: Matte, Decke

G066

Yoga in Seyboldsdorf am Donnerstag

Dozent(en): Elisabeth Tiepmar
 Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
 6 Abende, 18:30 - 19:30 Uhr
 Ort: Kindergarten Seyboldsdorf, Dorfstraße
 Gebühr: 42,00 €

G076

Durchatmen & Ankommen – Einführung in Atemtraining und Entspannung

Dozent(en): Silke Hofstetter, Heilpraktikerin, Stress- und Burnoutpräventionscoach
 1 Termin: Do., 22.10.2026, 18.3-20 Uhr
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17, St. Johanneshaus
 Gebühr: 19,00 €

Gönnen Sie sich eine bewusste Pause vom Alltag und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie über die Atmung gezielt zur Ruhe kommen und Ihr Nervensystem entlasten können. Gerade in herausfordernden Lebensphasen – etwa bei beruflichen Veränderungen, familiären Aufgaben, innerer Unruhe oder in Zeiten der Neuorientierung – kann bewusste Atmung ein einfaches und wirkungsvolles Mittel sein, um wieder mehr Stabilität und Gelassenheit zu finden.

Ziel des Kurses ist ohne großen Aufwand kleine Pausen und Atemmomente im Alltag einzubauen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

G077

Kraft schöpfen & Stabilität finden – Atemübungen für den Alltag

Dozent(en): Silke Hofstetter
 1 Termin Do., 05.11.2026, 18.30-20 Uhr
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17, St. Johanneshaus
 Gebühr: 19,00 €

In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie Ihre Atmung gezielt nutzen können, um auch in herausfordernden Situationen ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Die bewusste Verbindung von Atem und Aufmerksamkeit kann dabei unterstützen, innere Anspannung zu lösen und neue Energie zu gewinnen.

Gerade in bewegten Lebensphasen – etwa bei beruflichen Veränderungen, familiären Übergängen, in den Wechseljahren oder Zeiten der Neuorientierung – hilft die Atmung, wieder mehr Boden unter den Füßen zu spüren.

Im Kurs lernen Sie eine Auswahl an Atemübungen kennen, die je nach Bedarf beruhigend oder aktivierend wirken können. Ergänzt wird dies durch alltags-taugliche Impulse, die sich ohne großen Aufwand in Ihren Tagesablauf integrieren lassen und langfristig zu mehr Gelassenheit beitragen können.

Eine längere geführte Entspannungseinheit bietet Raum, loszulassen und neue Kraft zu tanken.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich besonders an Frauen zwischen 35 und 55 Jahren, ist aber offen für alle, die sich eine bewusste Auszeit gönnen möchten.

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

G080

6-wöchiger Achtsamkeits- und Meditationskurs

Dozent(en): Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin
 Beginn: Freitag, 16.10.2026
 6 Abende wöchtl., 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17, St. Johanneshaus
 Gebühr: 80,00 €

In Zeiten, in denen 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 kann man sich 1 mal wöchentlich ca. 1,5 Stunden bewusst vom Alltag zurückziehen, um in die innere Selbstfürsorge zu gehen.

Dieser Kurs kann dich unterstützen bei:

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

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

G082

Wie unkontrollierte Gedanken das Leben auf vielfältige Art und Weise beeinflussen

Dozent(en): Yvonne Kosinoga

Beginn: Freitag, 02.10.2026

2 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 40,00 €

02.10 und 09.10.

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

Wir sind es gewohnt, uns an Angelegenheiten zu klammern, die entweder in der Vergangenheit passiert sind oder höchstwahrscheinlich in der Zukunft passieren. Doch diese Angewohnheit deinen Geist unaufhörlich mit Plänen, vielleicht auch Sorgen und Ängsten, ständiges Analysieren oder auch andauernden Wünschen zu 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 miteinander die Gründe für übermäßiges Grübeln untersuchen und uns praktische Strategien erarbeiten, wie wir den Geist beruhigen und neu ausrichten.

Mitzubringen sind: Stift und Block

G085

Achtsamkeitstag - Ein Tag nur für dich

Dozent(en): Yvonne Kosinoga

1 Termin: Sonntag, 15.11.2026, 10-16 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 80,00 €

Incl. Mittags-Verpflegung -bitte eigenes Trinken mitnehmen.

Einen Tag lang – die Zeit stoppen durchschnaufen – aufatmen – loslassen

Der Tag der Achtsamkeit ist ein Tag der Stille und bietet uns die Möglichkeit in einem ruhigen und friedlichen Ambiente ganz zur Ruhe zu kommen, um die Übungen der Achtsamkeitspraxis kennen zu lernen oder zu vertiefen.

Wir leben in einer lauten, technisch orientierten und reizüberfluteten Welt, wo die Stille immer schwieriger zu finden ist – und das kann sich nicht nur negativ auf unser Gemüt auswirken, sondern ebenso unsere Gesundheit beeinflussen.

Ziel des Kurses ist Dankbarkeit, Gelassenheit und Frieden in sich selbst zu finden.

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

8-wöchiger Kurs: Innere Stärke dank Resilienz

Zertifizierter Präventionskurs zur Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft

Der Alltag verlangt viel von uns: im Beruf, in der Familie und im eigenen Inneren. Stress, Unsicherheiten und Krisen gehören dazu. Doch was macht den Unterschied zwischen Menschen, die daran zerbrechen, und denen, die gestärkt daraus hervorgehen?

Die Antwort liegt in der Resilienz: Ihrer Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern, sich nach Rückschlägen wieder aufzurichten und dabei innerlich stabil und handlungsfähig zu bleiben.

In diesem zertifizierten 8-Wochen-Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz gezielt aufbauen und nachhaltig stärken. Sie erhalten fundiertes Wissen aus der Resilienzforschung und verbinden es direkt mit alltagstauglichen Übungen. So entwickeln Sie Schritt für Schritt mehr Gelassenheit, Klarheit und innere Stärke.

Das erwartet Sie im Kurs

- Einführung in das Resilienzkonzept: Warum manche Menschen Krisen besser bewältigen
- Die 7 Schlüssel der Resilienz – praxisnah und verständlich erklärt
- Eigene Stärken und Ressourcen erkennen und gezielt nutzen
- Strategien für einen gesunden Umgang mit Stress und belastenden Emotionen
- Praktische Übungen für mehr Selbstreflexion, innere Balance und positive Veränderung im Alltag
- Ihre Ziele nach dem Kurs
- Mehr innere Ruhe, Stabilität und Selbstvertrauen
- Ein sicherer und konstruktiver Umgang mit Herausforderungen und Krisen
- Stärkung Ihrer mentalen Gesundheit und Widerstandskraft
- Entwicklung eines klaren, lösungsorientierten Denkens
- Konkrete Werkzeuge, die Sie langfristig in Ihrem Alltag anwenden können

G090

Dozent(en): Andrea Gladis
Beginn: Donnerstag, 22.10.2026
8 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 145,00 €

G092

Dozent(en): Andrea Gladis
Beginn: Donnerstag, 22.10.2026
8 Termine, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 145,00 €

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 vorgebeugt.

Yoga wirkt nicht nur positiv auf den Bewegungsapparat sondern auch ausgleichend auf den Geist. Diese Stunden sind für alle Level geeignet.

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



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg

G094

Dozent(en): Melinda Haller-Bartreier, Yoga-Lehrerin
Beginn: Dienstag, 06.10.2026
9 Termine, 17:45 - 19:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 67,50 €

G096

Dozent(en): Melinda Haller-Bartreier, Yoga-Lehrerin
Beginn: Dienstag, 12.01.2027
5 Termine, 17:45 - 19:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 37,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Muskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen. Ziel des Kurses ist mehr Beweglichkeit, Stabilität und Wohlbefinden für einen gesunden Rücken.

G105

Dozent(en): Silvia Forster
Beginn: Montag, 21.09.2026
10 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 50,00 €

G106

Dozent(en): Silvia Forster
Beginn: Montag, 11.01.2027
9 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 45,00 €

G107

Dozent(en): Silvia Forster
Beginn: Montag, 21.09.2026
10 Abende, 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 50,00 €

G108

Dozent(en): Silvia Forster
Beginn: Montag, 11.01.2027
9 Abende, 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 45,00 €

Gesunder Rücken + Bauch

Fehlhaltungen wie Hohlkreuz, Rundrücken oder nach vorne hängende Schultern sind weit verbreitet und können langfristig zu Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Rückenschmerzen führen. Ein kräftiger Rücken und eine stabile Bauchmuskulatur bilden die Grundlage für eine gesunde Körperhaltung und mehr Wohlbefinden im Alltag.

In diesem Kurs werden gezielte Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit Mobilisations-, Dehnungs- und Lockerungsübungen kombiniert. Die abwechslungsreichen Trainingseinheiten fördern die Beweglichkeit, verbessern die Körperspannung und unterstützen eine aufrechte Haltung.

Ziel des Kurses:

Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Verbesserung der Körperhaltung, Förderung der Beweglichkeit sowie Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Getränk

G110

Dozent(en): Evi Lechler, B-Lizenz Group-Fitness, ARO-HA-Instructor, deepWORK-Instructor +crossfit, functional training
Beginn: Donnerstag, 17.09.2026
12 Abende, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 72,00 €

G111

Dozent(en): Evi Lechler
Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
6 Abende, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6
Gebühr: 36,00 €

G112

Dozent(en): Evi Lechler
Beginn: Donnerstag, 17.09.2026
12 Abende, 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 72,00 €

G113

Dozent(en): Evi Lechler
Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
6 Abende, 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 36,00 €

Qi Gong - Energie für jeden Tag - 75 Minuten

Präventionskurs von den Krankenkassen zu 80 % 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.

Ziel des Kurses sind die Förderung von Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken

G115

Dozent(en): Angelika Werner, Qigong-Lehrerin
Beginn: Montag, 21.09.2026
10 Abende, 18:15 - 19:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 99,00 €

G116

Dozent(en): Angelika Werner, Qigong-Lehrerin
Beginn: Montag, 11.01.2027
10 Abende, 18:15 - 19:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 99,00 €

Qi Gong - Energie für jeden Tag - 60 Minuten

Präventionskurs von den Krankenkassen zu 80 % bezuschusst

G117

Dozent(en): Angelika Werner, Qigong-Lehrerin
Beginn: Montag, 21.09.2026

10 Abende, 19:45 - 20:45 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

G118

Dozent(en): Angelika Werner, Qigong-Lehrerin
Beginn: Montag, 11.01.2027
10 Abende, 19:45 - 20:45 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 80,00 €

Rückenfit

Präventionskurs - von den Krankenkassen zu 80 % bezuschusst

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

G120

Dozent(en): Rückenschullehrerin Renate Weißinger
Beginn: Donnerstag, 10.09.2026
8 Abende, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 90,00 €

G121

Dozent(en): Rückenschullehrerin Renate Weißinger
Beginn: Donnerstag, 28.01.2027
8 Abende, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 90,00 €

Sturzprophylaxe für Senioren

Präventionskurs - von den Krankenkassen zu 80 % bezuschusst

An 8 Nachmittage wird der Rücken und die Geh- und Standfestigkeit trainiert. Es wird die Koordination, die Kraft und das Gleichgewicht geschult. Dazu werden verschiedene Kleingeräte (Overball, Brasils, Teraband

usw.) verwendet. Geübt wird nicht auf der Matte sondern am Stuhl und im Stehen und Gehen. Dadurch verbessern sich eventuelle Rückenbeschwerden und man beugt Stürzen vor. Ziel ist es, lange die Schmerzfreiheit und Mobilität der Teilnehmer zu erhalten. Die Kursgebühr wird von allen gesetzlichen Krankenkassen mindestens zu 80 % erstattet.

G125

Dozent(en): Rückenschullehrerin Renate Weißinger
Beginn: Donnerstag, 10.09.2026
8 Termine, 16:15 - 17:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 90,00 €

G126

Dozent(en): Rückenschullehrerin Renate Weißinger
Beginn: Donnerstag, 28.01.2027
8 Termine, 16:15 - 17:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 90,00 €

Leicht und mühelos mit Feldenkrais

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

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

G130

Dozent(en): Tanja Salm, Feldenkraistrainerin
Beginn: Freitag, 18.09.2026
5 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 55,00 €

G131

Dozent(en): Tanja Salm, Feldenkraistrainerin
Beginn: Freitag, 20.11.2026
5 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 55,00 €

Taketina – Rhythmus als Weg zu Stabilität und innerer Balance

Taketina ist eine prozessorientierte Methode der rhythmischen Selbsterfahrung, die gezielt das Nervensystem anspricht und dessen Regulationsfähigkeit unterstützt. Durch die Verbindung von Schrittfolgen, Klatschen und Stimme werden komplexe rhythmische Abläufe erfahrbar, die das sensomotorische Netzwerk aktivieren und weiterentwickeln.

Diese ganzheitliche Praxis fördert Gleichgewicht, Links-Rechts-Koordination und Flexibilität und wirkt zugleich stabilisierend auf Körper und Geist. Die Teilnehmer lernen, auch in ungewohnten oder herausfordernden Situationen in Kontakt mit sich selbst zu bleiben – eine wichtige Grundlage für Resilienz, innere Ruhe und Anpassungsfähigkeit.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Menschen sind von Natur aus rhythmisch veranlagt.

Mitzubringen sind: Decke und Jogamatte für Erholungsphasen, ggf. etwas zu Trinken. Festsitzendes bequemes Schuhwerk oder warme Socken

G141

Dozent(en): Gaby Eckl
1 Termin: So., 27.09.2026, 10:30-13:30 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 24,00 €

G142

Dozent(en): Gaby Eckl
1 Termin: So., 15.11.2026, 10:30-13:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 24,00 €

G143

Dozent(en): Gaby Eckl
1 Termin: So., 13.12.2026, 10:30-13:30 Uhr
1 Termin, 10:30 - 13:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 24,00 €

G144

Dozent(en): Gaby Eckl
1 Termin: So., 24.01.2027, 10:30-13:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 24,00 €

G145

Dozent(en): Gaby Eckl
1 Termin: Sa., 20.02.2027, 14 – 16 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 16,00 €



G146

12 - Stunden - Taketina - ein intensives Schwingungsfeld mit transformierendem Potential

Dozent(en): Gaby Eckl
1 Termin: Sa., 17.10.2026, 10 – 22 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 112,00 €

Wenn Sie

- Rhythmus mögen und dessen Wirkung Ihre Stimmung hochwirbeln lässt
- sich gerne mehr mit Ihrem Bewusstsein beschäftigen möchten
- bereits Erfahrung mit Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung haben
- gerne meditieren
- schon mal Taketina gemacht haben
- sich für Trance Erfahrungen interessieren
- lieber sowohl-als auch wählen Anstelle von entweder/oder
- ihr körperliches System harmonisieren möchten
- einfach neugierig auf eine ur-rhythmische Erfahrung sind
- etwas loslassen möchten

dann lade ich Sie zu der Erfahrung mit 12-Stunden-Taketina ein.

Lucia Meyer (Rhythmuspädagogin aus Landshut) und Gaby Eckl leiten abwechselnd verschiedene Taketina Reisen und Körpererfahrungen und lassen klangliche Erlebnisräume entstehen. Bei diesem 12-Stunden-andauernden Schwingungsfeld liegen auch Stifte und Papier bereit um evtl. auftauchenden Bildern, Gedanken, Gefühlen, Emotionen auch Inspirationen Ausdruck zu verleihen.

Ziel des Kurses ist Förderung von Rhythmusgefühl, Körperwahrnehmung und innere Balance.

Jeder Teilnehmende gestaltet Pausen für sich selbst.

Mitzubringen sind: Decke und Jogamatte für Erholungsphasen, ggf. etwas zu Trinken. Festsitzendes bequemes Schuhwerk oder warme Socken
Verpflegung für den Tag bitte mitbringen. Eine Küchenecke (Wasserkocher/Kaffeemaschine) ist vorhanden.

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.

Ziel der Klangschalen-Reise:

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

Teilnahme ist nicht empfohlen bei:

Schwangerschaft, Angstzuständen, Herzschrittmacher, Epilepsie

Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen

G150

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin

Beginn: Freitag, 18.09.2026

1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17,

St. Johanneshaus

Gebühr: 24,00 €

G151

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin

Beginn: Freitag, 16.10.2026

1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 24,00 €

G152

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin

Beginn: Freitag, 13.11.2026

1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 24,00 €

G153

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin

Beginn: Freitag, 11.12.2026

1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr

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

Gebühr: 24,00 €

G154

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin

Beginn: Freitag, 15.01.2027

1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr

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

Gebühr: 24,00 €

G155

Dozent(en): Henrike Grubwinkler, Klangmasseurin

Beginn: Freitag, 19.02.2027

1 Abend, 19:00 - 20:15 Uhr

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

Gebühr: 24,00 €

Fitness für den Rücken am Vormittag

Mit gezielten Übungen aus der klassischen Rückenschule werden die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt, gedehnt und entspannt. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und die tiefliegende Muskulatur gezielt gestärkt, um die Stabilität des Körpers zu verbessern. Schwerpunkte des Kurses sind kräftigende Übungen für den Rücken, ein gezieltes Bauchmuskeltraining sowie Beweglichkeits- und Haltungsübungen für den gesamten Körper. Die abwechslungsreichen Übungseinheiten fördern eine gesunde Körperhaltung, verbessern die Beweglichkeit und tragen zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden bei.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Matte

G200

Dozent(en): Michaela Lipps

Beginn: Montag, 21.09.2026

10 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 60,00 €

G201

Dozent(en): Michaela Lipps
Beginn: Montag, 11.01.2027
6 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

G205

Dozent(en): Michaela Lipps
Beginn: Montag, 21.09.2026
10 Termine, 09:35 - 10:35 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

G206

Dozent(en): Michaela Lipps
Beginn: Montag, 11.01.2027
6 Termine, 09:35 - 10:35 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

G210

Dozent(en): Michaela Lipps
Beginn: Montag, 21.09.2026
10 Termine, 10:40 - 11:40 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

G211

Dozent(en): Michaela Lipps
Beginn: Montag, 11.01.2027
6 Termine, 10:40 - 11:40 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

Fitness für den Rücken am Vormittag - Donnerstag

G215

Dozent(en): Michaela Lipps
Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
6 Termine, 8:30 - 9:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

G216

Dozent(en): Michaela Lipps
Beginn: Donnerstag, 12.11.2026
4 Termine, 8:30 - 9:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 24,00 €

G217

Dozent(en): Michaela Lipps
Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
6 Termine, 8:30 - 9:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

Pilates – Sanftes Training für Körper und Geist

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

Der Einsatz von Kleingeräten, wie Redondo Bälle, oder Balance Pads trainiert zudem die Feinmotorik, Koordination und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Voraussetzung ist lediglich, dass keine akuten entzündlichen Gelenk- oder Bandscheibenbeschwerden vorliegen.

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

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

G220

Dozent(en): Michaela Lipps
Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
6 Termine, 09:35 - 10:35 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

G221

Dozent(en): Michaela Lipps
Beginn: Donnerstag, 12.11.2026
4 Termine, 09:35 - 10:35 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 28,00 €

G222

Dozent(en): Michaela Lipps
 Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
 6 Termine, 09:35 - 10:35 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 42,00 €

Dynamisches Training für den Beckenboden

Der 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. Im 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. 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
 Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
 6 Termine, 10:40 - 11:40 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 42,00 €

G231

Dozent(en): Michaela Lipps
 Beginn: Donnerstag, 12.11.2026
 4 Termine, 10:40 - 11:40 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 28,00 €

G233

Dozent(en): Michaela Lipps
 Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
 6 Termine, 10:40 - 11:40 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 42,00 €

Happy Fitness am Morgen

Starte in den Tag mit einem flotten Mix aus Bewegung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Elemente aus

Dance-Aerobic und Skigymnastik, sowie Kleingeräte wie Hanteln, Loops und Slide-Pads füllen die Stunde. Kursziel ist eine stabile Grundfitness
 In der Gruppe macht Sport mehr Spaß! Darum einfach ausprobieren und dabei sein!
Mitzubringen sind: Sportmatte und Getränk

G300

Dozent(en): Ulrike Strasser, gepr. Übungsleiterin, Bayer. Turnverband München
 Beginn: Mittwoch, 16.09.2026
 10 Vormittage, 08:30 - 09:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 60,00 €

G301

Dozent(en): Ulrike Strasser
 Beginn: Mittwoch, 02.12.2026
 10 Vormittage, 08:30 - 09:30 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 60,00 €

G310

Dozent(en): Ulrike Strasser
 Beginn: Mittwoch, 16.09.2026
 10 Vormittage, 09:45 - 10:45 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 60,00 €

G311

Dozent(en): Ulrike Strasser
 Beginn: Mittwoch, 02.12.2026
 10 Vormittage, 09:45 - 10:45 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 60,00 €

Zumba am Donnerstag mit Alina

Latin Beats, mitreißende Rhythmen und gute Laune: Der Zumba Kurs verbindet Tanz, Fitness und Energie zu einem schwungvollen Workout. Geeignet für alle Level - im Mittelpunkt stehen Bewegung und ein positives Körpergefühl.
 Kursziel: Die Teilnehmenden entwickeln durch Zumba ihre körperliche Fitness, ihr Körperbewusstsein und die Freude an regelmäßiger Bewegung als Grundlage für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil.
Mitzubringen sind: Getränk und bequeme Kleidung

G400

Dozent(en): Alina Maria Baumann, Zumba-Instructor
Beginn: Donnerstag, 17.09.2026
7 Termine, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 38,50 €

G401

Dozent(en): Alina Maria Baumann, Zumba-Instructor
Beginn: Donnerstag, 12.11.2026
6 Termine, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 33,00 €

G402

Dozent(en): Alina Maria Baumann, Zumba-Instructor
Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
6 Termine, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 33,00 €

G403

Weihnachts Zumba Special

Dozent(en): Alina Maria Baumann, Zumba-Instructor
1 Termin: Sa., 19.12.2026, 18:30-19:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 5,00 €

Ein festliches Zumba Special mit weihnachtlicher Stimmung, mitreißenden Beats und jeder Menge guter Laune. Bekannte Zumba-Rhythmen treffen auf Christmas Vibes und sorgen für Bewegung, Energie und Spaß. Weihnachtliche Kleidung oder kleine Accessoires sind gerne erwünscht, aber nicht notwendig. Kursziel: Die Teilnehmenden entwickeln durch Zumba ihre körperliche Fitness, ihr Körperbewusstsein und die Freude an regelmäßiger Bewegung als Grundlage für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil.

Mitzubringen sind: Getränk und bequeme Kleidung

G404

Zumba Fasching Special

Dozent(en): Alina Maria Baumann, Zumba-Instructor
1 Termin: Sa., 06.02.2027, 18:30-19:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 5,00 €

Bunte Kostüme, starke Beats und pure Faschingslaune: Bei der Zumba Fasching Special steht der Spaß an Bewegung im Mittelpunkt. Mitreißende Musik, ein-

fache Choreografien und gute Stimmung machen diese Stunde zu einem energiegeladenen Tanz- und Fitnesserlebnis. Eine passende Verkleidung ist gerne erwünscht, aber nicht notwendig.

Kursziel: Die Teilnehmenden entwickeln durch Zumba ihre körperliche Fitness, ihr Körperbewusstsein und die Freude an regelmäßiger Bewegung als Grundlage für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil.

Mitzubringen sind: Getränk und bequeme Kleidung

Zumba ® fitness mit Corina

ZUMBA das bedeutet mitreißende lateinamerikanische Musik, einfach zu erlernende Choreographien, ein kalorienverbrennendes Workout für den ganzen Körper!

Steigere Deine Kondition und kräftige deine Muskeln! Es gibt nichts Besseres, als mit Spaß und Freude den Tag zu beenden ... spüre den Rhythmus und folge ihm ..., tanz dich fit!

Kursziel: Verbesserung der Ausdauer, Koordination und Steigerung der allgemeinen Fitness.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Getränk

G405

Dozent(en): Corina Gügel, Zumba ® fitness-Instructor, Group-Fitness-Instructor, Body-Workout Trainer
Beginn: Mittwoch, 07.10.2026
10 Termine, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17
Gebühr: 60,00 €

G406

Dozent(en): Corina Gügel, Zumba ® fitness-Instructor, Group-Fitness-Instructor, Body-Workout Trainer
Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
7 Termine, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17
Gebühr: 42,00 €

Zumba mit Tünde am Montag

Zumba verbindet Tanz, Fitness und Musik zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Mit leicht erlernbaren Choreografien werden Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Freude an der Bewegung und der Ausgleich zum Alltag stehen dabei im Mittelpunkt.

Kursziel:

Förderung der körperlichen Fitness, des Körperbewusstseins und der Freude an regelmäßiger Bewegung.

Mitzubringen sind: Getränk und bequeme Kleidung

G410

Dozent(en): Zoltanne Takacs, Zumba-Instructor
Beginn: Montag, 21.09.2026
6 Abende., 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 33,00 €

G411

Dozent(en): Zoltanne Takacs
Beginn: Montag, 09.11.2026
7 Abende., 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 38,50 €

G412

Dozent(en): Zoltanne Takacs
Beginn: Montag, 11.01.2027
6 Abende., 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 33,00 €

Stretch & Relax

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

Nach einem Aufwärmtraining wird intensiv in die Dehnung übergegangen.

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

Wer seinen Schwerpunkt auf Körperbewusstsein und Selbstvertrauen legt, ist hier genau richtig.

Es sind keinerlei Erfahrungen notwendig.

Kursziel

- bessere Dehnfähigkeit der Muskulatur
- Lösung von Verspannungen und Verhärtungen als auch Verklebungen im Gewebe
- psychische und körperliche Entspannung

Der Kurs wird mit einer Traumreise oder Progressiven Muskelentspannung abgerundet.

Mitzubringen sind: Matte, Getränk, Sportkleidung, dicke Socken, Decke

G422

Dozent(en): Martina Kreuzmair
Beginn: Donnerstag, 12.11.2026
4 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17, St. Johanneshaus
Gebühr: 26,00 €

G423

Dozent(en): Martina Kreuzmair
Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
4 Abende, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17, St. Johanneshaus
Gebühr: 26,00 €

Full-Bodyworkout

Im Kurs wird mit wechselnden Bodyweight- und HIIT-Intervallen der gesamte Körper gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt.

Eine abschließende Dehneinheit fördert zudem die Beweglichkeit und Regeneration.

Ideal um die Basis für eine gesunde Fitness zu erlangen. Da die Intensivität individuell gestaltbar ist, ist der Kurs sowohl für Einsteiger als

auch Fortgeschrittene geeignet.

Ziel des Kurses ist die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Förderung einer nachhaltigen körperlichen Fitness durch individuell anpassbares Ganzkörpertraining.

Mitzubringen sind: Matte, Getränk, Sportkleidung

G425

Dozent(en): Martina Kreuzmair
Beginn: Dienstag, 22.09.2026
10 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

G426

Dozent(en): Martina Kreuzmair
Beginn: Dienstag, 12.01.2027
6 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

Hula-Hoop-Workout

In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden Hula-Hoop als effektives und zugleich spielerisches Ganzkörpertraining. Der Fokus liegt auf dem gezielten Training der Körpermitte sowie auf der Verbesserung von Koordination, Rhythmusgefühl und Körperbewusstsein. Schritt für Schritt werden grundlegende Techniken vermittelt und zu einfachen Kombinationen erweitert. 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.

Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmenden den Hula-Hoop-Reifen sicher und kontrolliert am Körper halten können um so ihre Koordination, Ausdauer und Körperhaltung verbessern

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

G450

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

Beginn: Dienstag, 15.09.2026

12 Termine, 17:45 - 18:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 60,00 €

G451

Dozent(en): Bettina Oberloher

Beginn: Dienstag, 12.01.2027

6 Termine, 17:45 - 18:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 30,00 €

Pilates

Mattenpilates + Kleingeräte

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

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

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

Warum trainieren?

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

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

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

G600

Dozent(en): Michaela Ehret, Pilatesdozentin

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026

10 Termine, 17:30 - 18:45 Uhr

Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17

Gebühr: 85,00 €

G601

Dozent(en): Michaela Ehret, Pilatesdozentin

Beginn: Donnerstag, 14.01.2027

6 Termine, 17:30 - 18:45 Uhr

Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17

Gebühr: 51,00 €

G605

Dozent(en): Michaela Ehret, Pilatesdozentin

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026

10 Termine, 18:50 - 20:05 Uhr

Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17

Gebühr: 85,00 €

G606

Dozent(en): Michaela Ehret, Pilatesdozentin

Beginn: Donnerstag, 14.01.2027

6 Termine, 18:50 - 20:05 Uhr

Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Pfründestr. 17

Gebühr: 51,00 €

Pilates am Vormittag

In dieser Pilates-Stunde erwartet die Teilnehmer ein ganzheitliches Training. Mit ruhigen, fließenden und

kontrollierten Bewegungen kräftigen wir die tief liegenden Muskeln, verbessern die Haltung, steigern die Beweglichkeit und die Koordination.

Pilates eignet sich für alle Altersgruppen und Fitness-level.

Ziel der Stunde:

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

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Getränke, Matte, warme Socken, evtl. kleines Kissen

G620

Dozent(en): Birgit Selmeier, BLSV Trainer Pilates

Beginn: Freitag, 18.09.2026

12 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 84,00 €

G621

Dozent(en): Birgit Selmeier, BLSV Trainer Pilates

Beginn: Freitag, 15.01.2027

6 Termine, 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 42,00 €

G622

Dozent(en): Birgit Selmeier, BLSV Trainer Pilates

Beginn: Freitag, 18.09.2026

12 Termine, 09:35 - 10:35 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 84,00 €

G623

Dozent(en): Birgit Selmeier, BLSV Trainer Pilates

Beginn: Freitag, 15.01.2027

6 Termine, 09:35 - 10:35 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 42,00 €

Pilates mit Melanie

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.

Wir bitten Sie, eigene Matten mitzubringen.

G630

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

Beginn: Mittwoch, 16.09.2026

7 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 49,00 €

G631

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

Beginn: Mittwoch, 11.11.2026

6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 42,00 €

G632

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

Beginn: Mittwoch, 13.01.2027

6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Konditionsraum, Kirchstr. 6

Gebühr: 42,00 €

Pilates mit Hanteln mit Melanie

G640

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

Beginn: Mittwoch, 16.09.2026

7 Abende, 19:15 - 20:15 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 49,00 €

G641

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
Beginn: Mittwoch, 11.11.2026
6 Abende, 19:15 - 20:15 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 42,00 €

G642

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
6 Abende, 19:15 - 20:15 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 42,00 €

Pilates am Vormittag mit Melanie

G645

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
6 Abende, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

G646

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
Beginn: Donnerstag, 12.11.2026
6 Abende, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

G647

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
6 Abende, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

Pilates mit Melanie

G650

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

G651

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
Beginn: Donnerstag, 12.11.2026
6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

G652

Dozent(en): Melanie Schultz-Bretz, Pilates-Trainerin
Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
6 Abende, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 42,00 €

G700

Kochkurs - Leckere gesunde und saisonale Brotaufstriche

Kurs in Zusammenarbeit mit Amt für Landwirtschaft und Ernährung

Dozent(en): Angelika Brand, geprüfte Hauswirtschaftlerin
1 Termin: Do. 15.10.2026, 16 – 18:30 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 5,00 €

Kosten für Lebensmittel sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Mit wenig Aufwand lassen sich gesunde und schmackhafte Brotaufstriche zubereiten. In diesem praktischen Angebot erhalten die Teilnehmer Tipps und kreative Anregungen für Abwechslung im täglichen Essen. Ziel des Kurses ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit einfachen Möglichkeiten.

Mitzubringen sind: Geschirrtuch, Behälter

G705

Kochkurs für den kleinen Geldbeutel - Gewusst wie! Saisonales Kochen mit Hülsenfrüchten

Kurs in Zusammenarbeit mit Amt für Landwirtschaft und Ernährung

Dozent(en): Angelika Brand, geprüfte Hauswirtschaftlerin
1 Termin: Do., 26.11.2026, 18 - 20:30 Uhr
Ort: Mittelsch., Küche, Kirchenweg 4 1/2
Gebühr: 5,00 €

Kosten für Lebensmittel sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Auch mit kleinem Geldbeutel und wenig Aufwand lassen sich ausgewogene und schmackhafte Gerichte zubereiten. In diesem praktischen Angebot erhalten die

Teilnehmer Tipps und kreative Anregungen für jeden Tag. Ziel des Kurses ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit einfachen Möglichkeiten.

Mitzubringen sind: Geschirrtuch, Behälter

G710

Kochkurs - Leckere und schnelle Herbstgerichte

Dozent(en): Ingrid Geigenberger, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

1 Termin: Fr., 25.09.2026, 18 – 21 Uhr

1 Termin, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Mittelsch., Küche, Kirchenweg 4 1/2

Gebühr: 40,00 €

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

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

G715

Kochkurs - Entdecke die Kunst des Fermentierens

Dozent(en): Ingrid Geigenberger

Beginn: Donnerstag, 15.10.2026

1 Termin, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Mittelsch., Küche, Kirchenweg 4 1/2

Gebühr: 25,00 €

Beim Fermentieren nutzen wir eine uralte Kulturtechnik, um Gemüse auf ganz natürlicher Weise haltbar zu machen. Was früher überlebenswichtig war, bringt heute echten Mehrwert in deine moderne Küche. Gleichzeitig unterstützen wir damit unsere Darmgesundheit und Abwehrkräfte natürlich. Die lebendigen Kulturen sind ein echtes Wellness-Programm für deine Verdauung und stärken das Immunsystem von innen heraus. Gemeinsam schnippeln, kneten und setzen wir dein erstes Ferment Deiner Wahl an, welches du dann mit nach Hause nehmen kannst. Gläser und Gemüse können bei der Kursleiterin erworben werden.

G720

In der Weihnachtsbäckerei

Dozent(en): Ingrid Geigenberger

1 Termin: Fr., 27.11.2026, 18 – 21 Uhr

Ort: Mittelsch., Küche, Kirchenweg 4 1/2

Gebühr: 35,00 €

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

freue dich auf einen festlichen Workshop, bei dem wir gemeinsam köstliche, industriezuckerfreie Plätzchen backen. Du lernst verschiedene Rezepte kennen, die mit natürlichen Süßungsmitteln wie Honig oder Datteln gesüßt sind und trotzdem wunderbar schmecken. Lasse dich inspirieren – für eine bewusste und gesunde Weihnachtsbäckerei.

G740

Nervennahrung – Kochen für innere Balance im Alltag

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

1 Termin: Fr., 05.02.2027, 18:30-21:30 Uhr

Ort: Mittelsch., Küche, Kirchenweg 4 1/2

Gebühr: 30,00 €

Kosten für Lebensmittel sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Wie kann Ernährung dazu beitragen, in stressigen Zeiten ausgeglichener, konzentrierter und stabiler zu bleiben? Und wie lassen sich einfache, wohltuende Gerichte ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integrieren?

In diesem praxisorientierten Koch-Workshop verbinden wir kurze, verständliche Impulse zur „Nervennahrung“ mit dem gemeinsamen Zubereiten alltagstauglicher Gerichte.

Im praktischen Teil bereiten wir gemeinsam einfache Rezepte zu, die Energie geben, gut schmecken und sich leicht umsetzen lassen.

Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, ihre Ernährung bewusster zu gestalten und alltagstaugliche Impulse für mehr Wohlbefinden und innere Stabilität zu entwickeln. Der Workshop richtet sich an alle Interessierten; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: eigene Vorratsbehälter (für ggf. übrig gebliebene Speisen)



Auch auf Facebook: www.facebook.com/vhsvilsbiburg

G770

Eigenbalance mit Kiefer R.E.S.E.T.

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

Termin: Mo., 16.11.2026, 18 – 21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 49,00 €

Zusätzlich 6 € für Script ist bei der Kursleitung zu bezahlen.

Kieferbalance oder Kiefer R.E.S.E.T. benannt nach Philip Rafferty, ist ein sanftes, manuelles Therapieverfahren, das die Kiefermuskulatur entspannt und das Kiefergelenk ausgleicht.

Das Kiefergelenk steht über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut in Verbindung mit dem gesamten Wirbelkanal und beeinflusst somit Skelett, Muskulatur, Meridiane und Nervensystem.

Verspannungen im Kiefergelenksystem können sich daher auf den gesamten Körper auswirken.

Die Kieferbalance sorgt dafür, dass die Muskelkraft des Kiefergelenks und der beteiligten Muskeln wieder harmonisch verteilt wird.

Kieferbalance hat sich bewährt bei:

Bruxismus, Kieferschmerzen, Zahnbehandlungen, Kreuzbiss, Kopfschmerzen, Tinnitus, Sehstörungen, Trigeminalneuralgie, Schluckbeschwerden, Fibromyalgie, nach Unfällen, bei Dauerstress, Schlafstörungen u. v. m.

Kursinhalt und Kursziel

An diesem Abend lernen die Teilnehmer, wie man R.E.S.E.T. selbst anwenden kann.

Außerdem erhält man einen Einblick in den Zusammenhang zwischen Zähnen, Atlas und Kiefergelenk.

Ergänzend die Kursleitung wertvolle Ratschläge der naturheilkundlichen Zahnärztin Dr. Nicole Lenz sowie Impulse des bekannten Homöopathen Nathanael Schwarz.

Nach dem Kurs ist eine sichere Selbstanwendung möglich.

Mitzubringen sind: Getränk und einen kleinen Spiegel

Erste-Hilfe-Kurs

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

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

Im Anschluss an diesen Kurs erhalten die angemeldeten Personen eine Teilnahmebescheinigung welche sie für die Anmeldung zur Fahrprüfung benötigen.

Die Kurse sind auch von der Fahrerlaubnisbehörde anerkannt. Das Unternehmen ist auch von der Unfallversicherung/ BG zertifiziert. D.h. es sind auch jederzeit

Betriebliche Ersthelfer*innen oder Ersthelfer*innen, die nach 2 Jahren die Fortbildung in Erste Hilfe benötigen, herzlich willkommen.

Bitte bei Anmeldung um Angabe des Geburtsdatums.

Mitzubringen sind: Getränk, Verpflegung

G780

Dozent(en): Michael Buczko, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege, Rettungsassistent, ACLS Instruktor AHA, Unternehmensinhaber Code Blue GbR/Notfall Simulationstraining

1 Termin: Sa., 26.09.2026, 9 – 16:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 58,00 €

G781

Dozent(en): Michael Buczko

1 Termin: Sa., 24.10.2026, 9 – 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 58,00 €

G782

Dozent(en): Michael Buczko

1 Termin: Sa., 28.11.2026, 9 – 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 58,00 €

G783

Dozent(en): Michael Buczko

1 Termin: Sa., 30.01.2027, 9 – 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 58,00 €

G784

Dozent(en): Michael Buczko

1 Termin: Sa., 27.02.2026, 9 – 16:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

G Koordinierungsstelle Demenz

G800

Sprechstunde Demenz Koordinierungsstelle

Dozent(en): Claudia Szabo und Christine Segler-Liu

Beginn: Mittwoch, 05.08.2026

4 Termine, 11:30 – 13:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

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

G Pflegestützpunkt Region Landshut - Pflegerberatung und -koordination

Vorträge kostenlos - um Anmeldung bei der Vhs wird gebeten

G830

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt - Prävention

Dozent(en): Johanna Birnkammer, Gesundheits- und Krankenpflegerin, B.A. Soziale Arbeit, Pflegeberaterin
1 Termin: Fr., 25.09.2026, 19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30

Die Prävention nimmt einen immer größer werdenden Stellenwert in der Pflegeberatung ein. Pflegebedürftigkeit oder die Verschlimmerung von Erkrankungen kann oftmals durch verschiedene Präventionsmaßnahmen verzögert werden. Der Pflegestützpunkt informiert über verschiedene Maßnahmen, um präventiv tätig zu werden und nimmt dabei unterschiedliche Themen des Alltages, z.B. Mobilität, Ernährung oder die Gedächtnisleistung unter die Lupe.

G831

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt - Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

Dozent(en): Johanna Birnkammer
1 Termin: Fr., 23.10.2026, 19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30

Die Pflege eines Angehörigen mit der eigenen beruflichen Tätigkeit und der Familie unter einen Hut zu bringen stellt viele regelmäßig vor Herausforderungen im Alltag. Abhilfe können hier verschiedene gesetzliche Freistellungsmöglichkeiten schaffen. An diesem Abend wird Frau Johanna Birnkammer, Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Landshut, die einzelnen Leistungen vorstellen.

G832

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Pflege- stützpunkt - Die Live-In Kraft als Hilfe in den eigenen vier Wänden?

Dozent(en): Johanna Birnkammer
1 Termin: Fr., 13.11.2026, 19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30

Trotz Pflegebedürftigkeit in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können ist in manchen Situationen schwierig zu organisieren. Besonders wenn Angehörige nicht in der direkten Umgebung leben und Unterstützung leisten können wird das Modell der „Live-In Kraft“, umgangssprachlich oft als 24h Pflege bezeichnet, immer beliebter. Der Pflegestützpunkt informiert zu unterschiedlichen Modellen, Voraussetzungen damit die Versorgung gut gestaltet werden kann und Eckpunkte auf die zu achten ist.

G833

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt - Resilienz im Pflegealltag

Dozent(en): Johanna Birnkammer
1 Termin: Fr., 22.01.2027, 19 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30

Wer pflegebedürftig ist oder sich um einen pflegebedürftigen Menschen kümmert kann eines ganz besonders gut gebrauchen: Widerstandskraft. Sie hilft uns mit den Herausforderungen des Pflegealltages umzugehen, stabil und gesund zu bleiben. Wir sprechen dabei von Resilienz – und diese kann man lernen oder aufbauen. Der Vortrag gibt kleine Impulse zu Schutz- und Risikofaktoren für die eigene Widerstandskraft und fragt: Was stärkt mich im Pflegealltag?

G Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Vilsbiburger Hospizverein

G840

Benefizveranstaltung Lesung und Musik

Dozent(en): Jerry Valentin, Sylvani Utami
Beginn: Sonntag, 22.11.2026
1 Abend, 17:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Schöne Momente schaffen in den schwierigen Phasen des Lebens: Das macht sich der Vilsbiburger Hospizverein zur Aufgabe. Einen dieser Momente möchte Trauer- und Hospizbegleiter Jerry Valentin und Pianistin Sylvani Utami gemeinsam mit jungen Musikern schaffen. Zur Einstimmung auf die kommende Adventszeit veranstalten sie im Städtischen Saal der Vhs ihre traditionelle musikalische Lesung mit nachdenklichen Texten und einem breiten musikalischen Programm zwischen Klassik und Moderne. Zurücklehnen, lauschen und genießen.

Der Eintritt ist frei, Spenden für den Vilsbiburger Hospizverein sind erwünscht.

G850

Begleitduft in der Trauer – Einen persönlichen Duft als Kraftquelle gestalten

Dozent(en): Claudia Mayr, Trauerbegleiterin

Beginn: Samstag, 31.10.2026

1 Nachmittag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 49,00 €

Trauer ist so individuell wie der Mensch selbst. Düfte können Erinnerungen wecken, Geborgenheit vermitteln und zu einem wohlthuenden Begleiter in Zeiten des Abschieds und der Veränderung werden. In diesem Workshop gestalten Sie Ihren persönlichen Begleitduft aus 100% naturreinen ätherischen Ölen. Nach einer behutsamen Einführung wählen Sie intuitiv Pflanzenessenzen aus, die Sie in Ihrer Trauerzeit ansprechen und begleiten können. So entsteht eine individuelle Duftkomposition, die Sie im Alltag als persönliches Ritual oder Moment des Innehaltens nutzen können.

Darüber hinaus erhalten Sie fundiertes Wissen über die Herkunft, Gewinnung und Qualitätsmerkmale hochwertiger ätherischer Öle sowie deren achtsame und sichere Anwendung. Der Workshop verbindet kreatives Gestalten mit Informationen über die Welt der Pflanzenessenzen und bietet Raum für Ruhe, Selbstfürsorge und sinnliche Erfahrungen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien sind im Kurspreis enthalten. Ihren persönlichen Begleitduft nehmen Sie am Ende des Workshops mit nach Hause.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Workshop in Kleinstgruppen

Mit den Vollmachten die genau für Sie und Ihre Familie passen

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.

Für den individuellen Teil werden Möglichkeiten besprochen und viele Formulierungshilfen angeboten, sodass jeder mit einem eigenen Muster nach Hause gehen kann.

Mitzubringen sind: Getränk

G990

Dozent(en): Rosemarie Binder, Juristin und Kursleiterin zur Ausbildung von ehrenamtlichen Hospizbegleitern

1 Termin: Freitag, 18.09.2026, 16-20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

G991

Dozent(en): Rosemarie Binder

1 Termin: Do., 29.10.2026, 16 – 20 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

G992

Dozent(en): Rosemarie Binder

1 Termin: Fr., 20.11.2026, 13 – 17 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

G994

Dozent(en): Rosemarie Binder

1 Termin: Mo., 30.11.2026, 17:30-21:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

G995

Dozent(en): Rosemarie Binder

1 Termin: Dienstag, 26.01.2027, 16–21 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 35,00 €

G Gesundheitsveranstaltungen (Anmeldung erforderlich)

Unsere Dozenten



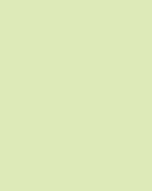
Dr. Ellen
Bauer



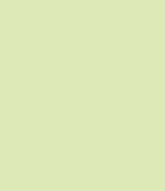
Dr. med.
Christian Bogner



Dr. Raimund
Busley



Sonja
Danner



Stephanie
Fichtner



Kirsten
Lindner



Rüdiger
Meesters



Dr. med. Georgios
Meimarakis



Dr. Benjamin
Reichenbach



Dr. Johannes
Schmidt



Dr. med.
Markus Straub

Infoabend für werdende Eltern

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

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

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

Termine: Soweit nicht anders angegeben immer am ersten Montag im Monat: 3. August 2026 / 7. September 2026 / 5. Oktober 2026 / 9. November 2026 / 7. Dezember 2026.

Beginn: 19 Uhr

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

Schwangerenfrühstück

Sehr herzlich laden wir alle Schwangeren zu unserem kostenlosen Frühstück im Speisesaal LAKUSIN ein. Die Hebamme Ewa Krüger informiert über verschiedene Themen zur Geburt und es ist eine gute Gelegenheit, mit anderen Schwangeren in Kontakt zu kommen. Treffpunkt ist an der Pforte der LA-Regio Klinik Vilsbiburg.

Anmeldung bitte unter 08741 / 60 – 3369.

Referentin: Ewa Krüger, Hebamme, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg

Termine: Donnerstag, 27. August 2026 / Donnerstag, 17. September 2026 / Donnerstag, 15. Oktober 2026 / Dienstag, 24. November 2026 / Dienstag, 15. Dezember 2026

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

Stillcafé

Für Schwangere und Mütter mit Kindern bis zum zweiten Geburtstag gibt es seit Oktober 2025 im Stillcafé die Möglichkeit, sich in gemütlicher Runde auszutauschen sowie Fragen und Probleme mit Hebamme Dorit Naefe-Pfeifle und Kinderkrankenschwester Janine Baldauf zu besprechen. Treffpunkt ist an der Pforte der LA-Regio Klinik Vilsbiburg. Anmeldung bitte per E-Mail unter: stillcafe-vib@la-regio-kliniken.de

Referentinnen: Dorit Naefe-Pfeifle, Hebamme und Janine Baldauf, Kinderkrankenschwester, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg

Termine immer Dienstag: 11. August 2026 / 22. September 2026 / 20. Oktober 2026 / 17. November 2026 / 1. Dezember

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

G950

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg

Montag, 03.08.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: LA-Regio Klinik Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

G951

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg

Montag, 07.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: LA-Regio Klinik Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

G952

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg

Montag, 05.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: LA-Regio Klinik Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

G953

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg

Montag, 09.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: LA-Regio Klinik Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

G954

Dozent(en): Sonja Danner, Hebammensprecherin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg

Montag, 07.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: LA-Regio Klinik Vilsbiburg, Krankenhausstraße 2

G980

LA-Regio Kliniken Vortrag: Diagnose Diabetes - wirklich das gefürchtete Damoklesschwert?

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

Dozent(en): Dr. med. Rüdiger Meesters, Internist, Sportmedizin, Diabetologische Schwerpunktpraxis, Lipidologe (DGFF), Hypertensiologe (DHL), Adiposio-
loge (DDG/DAG) am MVZ LAKUMED – Praxis für Innere
Medizin in Vilsbiburg

Beginn: Mittwoch, 16.09.2026

1 Termin, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Etwa zehn Millionen Menschen in Deutschland leben mit Diabetes. Die Medizin unterscheidet zwischen Typ 1 Diabetes, der meist bereits im Kinder- und Jugendalter auftritt und einen absoluten Insulin-Mangel bedeutet. Etwa 90 Prozent der Diabetes-Diagnosen zählen zum Typ 2 Diabetes oder umgangssprachlich Altersdiabetes. Diabetes ist nicht heilbar. Auch wenn anfangs keine direkten Beschwerden auftreten müssen, kann ein zu hoher Blutzuckerspiegel die Gefäße schädigen und ernsthafte Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenleiden verursachen. Der Diabetologe Dr. Rüdiger Meesters spricht darüber, wie Diabetes diagnostiziert wird, welche Formen es gibt, welche Therapiemöglichkeiten existieren und auch, wie der technologische Fortschritt in der Diabetologie Einzug hält. Wissen auffrischen soll auch Spaß machen: Wie Betroffene mit entsprechender Bewegungs- und Ernährungsschulung im Alltag ohne große Einschränkungen leben können, dazu referiert die Diabetesberaterin Sybille Haller.

G981

LA-Regio Kliniken Vortrag: Erkrankungen der Schilddrüse – wie behandeln?

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

Dozent(en): Prof. Dr. med. Kirsten Lindner, Chefärztin der Klinik für endokrine Chirurgie an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg (zertifiziertes Kompetenzzentrum für Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenchirurgie)

Mittwoch, 30.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Etwa jeder dritte Erwachsene leidet unter einer Erkrankung der Schilddrüse. Das hormonbildende Organ ist die größte endokrine Drüse des Menschen – eine Fehlfunktion kann sich durch chronische Erschöpfung, einen gestörten Stoffwechsel, erhöhten Blutdruck,

Kropfbildung, Frieren oder Wärmeintoleranz, Durchfall, Schlafstörungen, Gewichtsveränderungen oder auch Herzrasen bemerkbar machen. So unterschiedlich wie die Symptome können auch die Erkrankungen der Schilddrüse sein, möglich sind beispielsweise heiße oder kalte Knoten sowie eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse. Die Therapiemöglichkeiten sind daher sehr vielfältig. Chefarztin Prof. Dr. Kirsten Lindner berichtet über moderne Verfahren zur Diagnostik und Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen. Neben der Operation werden dabei auch alternative Therapien vorgestellt (z.B. medikamentöse Behandlung, Beobachtung, Radiojodtherapie, Radiofrequenzablation RFA).

G982

LA-Regio Kliniken Vortrag: Der Bruch der Bauchwand und Leiste – aktuelle Therapiekonzepte

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

Dozent(en): Prof. Dr. med. Johannes Schmidt, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie an den LA-Regio Kliniken Landshut-Mitte und Vilsbiburg

Mittwoch, 14.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Die operative Versorgung von Leisten-, Nabel- oder Narbenbrüchen (Hernien) ist weltweit der häufigste Grund für eine Operation. Der Begriff Hernie steht für eine krankhafte Lücke zwischen Muskeln im Bereich der Bauchwand (äußerer Bruch) oder im Zwerchfell (innerer Bruch), durch die das Bauchfell und Bauchorgane austreten und sich teilweise schmerzhafte Beulen bilden können. Ein Bruch kann in jedem Lebensalter auftreten und die Betroffenen erheblich einschränken. In den letzten Jahren haben sich die Operationstechniken bei Hernien stetig weiterentwickelt, ebenso die Implantate, die eingesetzt werden – dadurch konnte die Komplikationsrate ebenso wie die Genesungszeit verringert werden. Chefarzt Prof. Dr. Johannes Schmidt stellt die modernen Behandlungs- und Operationsmöglichkeiten bei Brüchen vor.

G983

LA-Regio Kliniken Vortrag: Volkskrankheit Krampfadern – Was die moderne Gefäßchirurgie heute leisten kann

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

Dozent(en): Priv.-Doz. Dr. med. Dr. h. c. Georgios Meimarakis, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie an der LA-Regio Klinik Landshut-Achdorf

Mittwoch, 28.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Krampfadern zählen zu den häufigsten Venenerkrankungen und entstehen, wenn die Venen das Blut nicht mehr effektiv gegen die Schwerkraft zum Herzen zurücktransportieren. Typische Beschwerden sind schwere und geschwollene Beine, Kribbeln oder Juckreiz. Im fortgeschrittenen Stadium können Hautverfärbungen, offene Unterschenkelwunden, Venenentzündungen und Thrombosen hinzukommen. Die moderne Gefäßchirurgie kann mit verschiedenen, individuell angepassten Therapieverfahren die Krampfaderentwicklung bremsen und Beschwerden deutlich lindern. Heute gehören Krampfadern-Operationen zu den Routineeingriffen – besonders in Form schonender, minimal-invasiver Techniken mit gutem kosmetischem Ergebnis. Als besonders wenig belastend gilt das Closure-Verfahren: Hier werden die erkrankten Venen nicht mehr herausgezogen, sondern über einen Katheter von innen mittels Wärme nahezu schmerzfrei verschlossen. Die meisten Eingriffe können ambulant durchgeführt werden. PD Dr. Dr. h. c. Georgios Meimarakis, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie, stellt an diesem Abend die wichtigsten offenen und endovenösen Behandlungsmethoden anschaulich vor.

G984

LA-Regio Kliniken Vortrag: Herz aus dem Takt - Vorhofflimmern erkennen und handeln

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

Bundesweite Herzwochen informieren über Vorhofflimmern

Dozent(en): Dr. med. Rüdiger Meesters, Internist, Sportmedizin, Diabetologische Schwerpunktpraxis, Lipidologe (DGFF), Hypertensiologe (DHL), Adiposio- loge (DDG/DAG) am MVZ LAKUMED – Praxis für Innere Medizin in Vilsbiburg

Dienstag, 03.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Vorhofflimmern tritt so häufig auf, dass man von einer Volkskrankheit spricht. Es handelt sich um die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung in Deutschland und betrifft rund 1,6 Millionen Menschen. Bleibt Vorhofflimmern unbehandelt, drohen Schlaganfälle und Herzkomplikationen. In Deutschland ist Vorhofflimmern für mindestens jeden fünften ischämischen (durch eine Mangel durchblutung bedingten) Schlaganfall verantwortlich. Dr. Rüdiger Meesters von der MVZ LAKUMED Praxis für Innere Medizin spricht darüber, wie Vorhofflimmern erkannt und diagnostiziert wird und welche Behandlungsoptionen die moderne Kardiologie bietet.

G985

LA-Regio Kliniken Vortrag: Robotik in der Urologie – Möglichkeiten und Grenzen

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

Dozent(en): Dr. med. Markus Straub, Chefarzt der Urologischen Klinik und Leiter des Uroonkologischen Zentrums an der LA-Regio Klinik Landshut-Mitte
Mittwoch, 04.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Die Urologie ist eines der innovativsten medizinischen Teilgebiete, sowohl in der Diagnostik als auch in der Therapie. Patienten aller Altersstufen kontaktieren die Urologie mit Blasenentzündung, Nierensteinen, Prostatabeschwerden, Harninkontinenz, Tumoren im Harntrakt oder den männlichen Geschlechtsorganen. In manchen Fällen ist ein operativer Eingriff notwendig. Die Urologie setzt hierbei auf modernste Verfahren und unterstützt Operationen mit dem OP-Roboter. Kleinste Hautschnitte, hochpräzises Operieren und eine entsprechend schnelle Genesung sind die Vorteile der robotischen Chirurgie für Patientinnen und Patienten. Chefarzt Dr. Markus Straub spricht über die Möglichkeiten und Grenzen der robotischen Chirurgie in der Urologie.

G986

LA-Regio Kliniken Vortrag: Ich fühle mich fit und gesund – wozu brauche ich Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht?

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

Dozent(en): Dr. med. Raimund Busley, Ärztlicher Direktor der LA-Regio Klinik Vilsbiburg und Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
Rosemarie Binder, Juristin und Kursleiterin zur Ausbildung von ehrenamtlichen Hospizbegleitern
Mittwoch, 18.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Eine medizinische Behandlung setzt in der Regel die Zustimmung eines einwilligungsfähigen Patienten voraus. Unerwartet kann es aber nach Unfällen oder plötzlich schweren Erkrankungen zu Situationen kommen, in denen Patienten keine freie Willensentscheidung mehr treffen können. Die Juristin Rosemarie Binder und der Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg, Dr. Raimund Busley, stellen aus juristischer und medizinischer Sicht anhand von Fallbeispielen dar, wie hilfreich es für Angehörige und Behandlungsteam ist,

wenn dann für solche Fälle vorgesorgt worden ist. Der Vortrag kann auch als Vorbereitung zur Teilnahme an einem vhs-Workshop zur Erstellung einer individuellen Patientenverfügung dienen.

G987

LA-Regio Kliniken Vortrag: Tabuthema Blasenschwäche – was hilft?

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

Dozent(en): Dr. med. Ellen Bauer, Funktionsoberärztin an der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg
Mittwoch, 09.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Inkontinenz betrifft geschätzt rund zehn Millionen Frauen in Deutschland. Betroffene versuchen oftmals, die Blasenschwäche vor dem Umfeld „zu verstecken“. Zu den medizinischen und hygienischen Problemen kommt so auch sozialer Leidensdruck hinzu. An der Frauenklinik Vilsbiburg wurde eine Inkontinenzsprechstunde eingerichtet, um Ursachen und geeignete Therapiemaßnahmen abzustimmen und Patientinnen wieder mehr Lebensqualität zu schenken. Funktionsoberärztin Dr. Ellen Bauer erklärt im Vortrag, welche verschiedenen Formen der Inkontinenz es gibt, wie die genaue Diagnostizierung stattfindet und welche Therapiemaßnahmen es gibt. Dabei geht Dr. Bauer auf konservative, medikamentöse und operative Behandlungsmöglichkeiten ein.

G988

LA-Regio Kliniken Vortrag: Die Zukunft der Krebstherapie

Informationsveranstaltung zusammen mit den LA-Regio Kliniken im Rahmen des „Gesundheitsforums“
Dozent(en): Priv.-Doz. Dr. med. Christian Bogner, Chefarzt der Medizinischen Klinik III für Hämatologie, Internistische Onkologie und Palliativmedizin an der LA-Regio Klinik Landshut-Mitte
Mittwoch, 27.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Patienten mit der scheinbar gleichen Krebs-Diagnose sprechen oft unterschiedlich gut auf ein und dieselbe Therapie an. Denn Krebszellen können stark variieren – selbst bei Personen, die an der gleichen Krebsart erkrankt sind. Personalisierte Krebstherapien richten sich treffsicher und zielgerichtet gegen bestimmte Eigenschaften der Krebszellen. Dabei sollen jene Mechanismen blockiert werden, die den Krebs entstehen lassen bzw. das Krebswachstum fördern. Basis der indi-

viduellen Krebstherapie sind neue diagnostische Methoden wie die molekular-genetische Untersuchung von Tumorgewebe oder Blut. Doch was bedeuten diese Möglichkeiten für mich als Patient? Kann eine maßgeschneiderte Krebstherapie sogar die Chemotherapie ersetzen? Diese Fragen beantwortet Chefarzt Dr. Christian Bogner in seinem Vortrag.

G989

LA-Regio Kliniken Vortrag: Was kann ich tun, wenn der Schmerz das Leben bestimmt?

Informationsveranstaltung zusammen mit den LA-Regio Kliniken im Rahmen des „Gesundheitsforums“
Dozent(en): Dr. Benjamin Reichenbach-Klinke, Chefarzt des Interdisziplinären Zentrums für Schmerzmedizin an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg
Mittwoch, 17.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Etwa 17 Prozent aller Deutschen sind von andauernden, chronischen Schmerzen betroffen - mehr als zwölf Millionen Menschen. Die meisten haben eine lange Leidensgeschichte hinter sich mit Medikamenten, Spritzenbehandlungen, Physiotherapie und häufig auch mehrfachen Operationen. Bewegungsvermeidung, Schon- und Fehlhaltungen, zunehmende Hilflosigkeit und frustrierende Therapieversuche führen zu schwindender Hoffnung auf Besserung und letztlich zu Auswirkungen im Alltag und sozialen Bereich – die Lebensqualität ist deutlich beeinträchtigt. Die Behandlung chronischer Schmerzen unterscheidet sich gravierend von jener bei akuten Schmerzen: Besserung kann durch die sogenannte multimodale Schmerztherapie erreicht werden. Chefarzt Dr. Benjamin Reichenbach-Klinke spricht über die Behandlung chronischer Schmerzen im Interdisziplinären Zentrum für Schmerzmedizin an der LA-Regio Klinik Vilsbiburg und wie chronische Schmerzpatienten hier wieder zu mehr Beweglichkeit und Lebensqualität finden können.



Gesundheitstag
der vhs Vilsbiburg

Samstag, 12.09.2026
von 9:00-12:00 Uhr

Das erwartet Sie:

- 1 Infostand
- 2 Schnupperstunden
- 3 Workshops
- 4 Vorträge
- 5 Yoga
- 6 Pilates
- 7 Achtsamkeit
- 8 Zumba
- 9 Erste Hilfe für Kinder

11. V. M.

Kooperationspartner

Deutsche Herzstiftung
Pflegestützpunkt Landshut
LA-Regio

Vilsbiburger Hospizverein
Hörgeräte Zieglermaier

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Zeitplan

Raum	Programm
3.01	• 09:00-09:20 Uhr- Zumba mit Corina Gügel
	• 09:30-09:50 Uhr- Hula-Hoop mit Bettina Oberloher
	• 10:00-10:20 Uhr- Qi Gong mit Angelika Werner
	• 10:30-10:50 Uhr- Erste Hilfe für Kinder mit Maria Walther
	• 11:00-11:20 Uhr- Zumba Kids mit Alina Baumann
2.01	• 09:00-09:20 Uhr- Yoga & Vortrag mit Nicole Wolloscheck
	• 09:30-09:50 Uhr- Pilates mit Birgit Selmeier
	• 10:00-10:20 Uhr- Achtsamkeit/Resilienz mit Yvonne Kosinoga
	• 10:30-10:50 Uhr- Rücken & Bauch mit Evi Lechler
	• 11:00-11:20 Uhr- Bodyworkout mit Martina Kreuzmair
2.02	• 09:00-12:00 Uhr- Hörtest & Informationen Hörgeräte Zieglermaier
2.03	• 09:00-10:30 Uhr- Vortrag Pflegestützpunkt & Informationen zur Pflege mit Johanna Birnkammer • 10:30-12:00 Uhr- der Hospizverein stellt sich vor
2.11	• 09:00-12:00 Uhr- ganzheitliche Gesundheit mit Silke Hofstetter
1.11	• 10:00-11:00 Uhr- Vortrag „Ernährung und gesunder Lebensstil“ mit Marie Füssl
Stände	• Deutsche Herzstiftung mit Georg Manhart
	• AOK- Infostand zum Thema Hautschutz
	• LA-Regio Kliniken
	• Gesunde Ernährung für Kinder mit Alexandra Hundmeyer-Lechner
	• Zöliakie (Vorstellung) mit Nicole Reithmaier

Ab 09:00 Uhr: Stündliche Line Dance-Aufführungen am Stadttor



Unsere Dozenten



Anita
Kubatschka



Markus
Linsmeier



Didi
Neumann



Eva
Niedermaier



Josef
Schubert



Hermann
Vogelgsang

Schafkopf - Spaß und Tradition

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

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Grundlagen des Schafkopfs zu vermitteln und sie dazu zu befähigen, selbstständig mitzuspielen und einfache Spielstrategien anzuwenden.

K100

Dozent(en): Hermann Vogelgsang, Pensionist
Beginn: Mittwoch, 30.09.2026
5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Kolpinggaststätte G'sellnhaus
Pfarrbrückenweg 1
Gebühr: 32,00 €

K101

Dozent(en): Hermann Vogelgsang, Pensionist
Beginn: Mittwoch, 20.01.2027
5 Termine, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Kolpinggaststätte G'sellnhaus
Pfarrbrückenweg 1
Gebühr: 32,00 €

K200 Schach für Erwachsene

Dozent(en): Josef Schubert, Vorsitzender des Schachklubs Landshut
Beginn: Montag, 05.10.2026
4 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 22,00 €

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

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

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Grundlagen des Schachspiels zu vermitteln und sie zur selbstständigen Anwendung einfacher Strategien und Taktiken zu befähigen.

K300 Improtheater

Dozent(en): Eva Niedermaier
Beginn: Samstag, 10.10.2026
1 Termin, 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 55,00 €

Während des Treffens werden die Teilnehmer gemeinsam spielerisch die Bühne erkunden. Durch die Anleitung der Dozentin wird es ganz einfach sein, den Zugang zur Improvisation zu finden. Keiner wird sich blamieren! Beim gemeinsamen Warm-Up wird bereits viel gelacht und die Gehirnzellen ordentlich durcheinandergebracht. Denken wird abgelöst von der Improvisation. In kurzatmigen Spielformen schlüpfen alle in Geschichten, die es zuvor noch nicht gab und so auch nicht mehr geben wird. Hier ist der Raum um sich neu zu entdecken, ganz ohne Druck und jenseits von Richtig und Falsch.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegenden Techniken des Improvisationstheaters zu vermitteln und ihre Spontaneität, Ausdrucksfähigkeit und Kreativität zu fördern.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Theatererfahrung nötig.

K700 Mundharmonika - Bluesharp 1

Dozent(en): Dietmar Neumann, Musikpädagoge
Beginn: Sonntag, 25.10.2026
1 Tag, 11:00 - 18:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 53,00 €

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument fand sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop. Der Anfängerkurs ist speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne).

Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30,-€). Im Kurs können Harps ab 40,-€ erworben werden.

In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Außerdem sind die speziellen Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es dem Teilnehmer erleichtern, zuhause weiterzumachen. Ebenfalls ist der gesundheitliche Aspekt nicht zu unterschätzen. Mundharmonika-Spielen fordert die Atmung und kann bis ins hohe Alter gespielt werden!

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Grundlagen des Mundharmonikaspiels zu vermitteln und sie zur selbstständigen Wiedergabe einfacher Melodien zu befähigen.



*Sie finden uns jetzt auch
auf Facebook:*

www.facebook.com/vhsvilsbiburg

Tanzkurse an der vhs

Line Dance für Anfänger

Line Dance ist eine eigenständige Tanzform, die keinen Tanzpartner erfordert. Die Tänzer tanzen als Einzelpersonen in gemischten Reihen (Line) vor- und nebeneinander. Dabei werden genau festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen synchron in der Gruppe getanzt. Line Dance bringt jeden sanft in Bewegung und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Grundlagen des Line Dance zu vermitteln und sie zur sicheren Ausführung einfacher Schritte und Choreografien zu befähigen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk

Für diesen Kurs werden Vorkenntnisse aus den Anfängerkursen der Dozentin benötigt. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden fortgeschrittene Line-Dance-Techniken zu vermitteln und ihre Sicherheit sowie Ausdruckskraft bei komplexeren Choreografien zu erweitern.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk

K860

Dozent(en): Anita Kubatschka

Beginn: Freitag, 18.09.2026

7 Termine, 10:30 - 11:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17

Gebühr: 56,00 €

K850

Dozent(en): Anita Kubatschka

Beginn: Freitag, 18.09.2026

7 Termine, 11:45 - 12:45 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17

Gebühr: 56,00 €

K861

Dozent(en): Anita Kubatschka

Beginn: Freitag, 13.11.2026

6 Termine, 10:30 - 11:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17

Gebühr: 48,00 €

K851

Dozent(en): Anita Kubatschka

Beginn: Freitag, 13.11.2026

6 Termine, 11:45 - 12:45 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17

Gebühr: 48,00 €

K862

Dozent(en): Anita Kubatschka

Beginn: Freitag, 15.01.2027

6 Termine, 10:30 - 11:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17

Gebühr: 48,00 €

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

K852

Dozent(en): Anita Kubatschka

Beginn: Freitag, 15.01.2027

6 Termine, 11:45 - 12:45 Uhr

Ort: Kindergarten, Frontenhausener Str. 17

Gebühr: 48,00 €

Line Dance für Fortgeschrittene

Line Dance ist eine eigenständige Tanzform, die keinen Tanzpartner erfordert. Die Tänzer tanzen als Einzelpersonen in gemischten Reihen (Line) vor- und nebeneinander. Dabei werden genau festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen synchron in der Gruppe getanzt. Line Dance bringt jeden sanft in Bewegung und ist für alle Altersgruppen geeignet.

K902

Tanzkurs für Fortgeschrittene

Für Paare

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier,

Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Sonntag, 15.11.2026

6 Termine, 20:15 - 21:45 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 110,00 €

Ziel des Kurses ist es, tolle und interessante Figuren und Kombinationen in den Standard- und Lateintänzen zu erlernen. Auch im Discofox werden neue Figuren unterrichtet. Der Tango und die Rumba stehen ebenfalls auf dem Programm. Dieser Kurs ist perfekt geeignet, wenn jemand schon einmal in einer Tanzschule einen Grundkurs besucht hat und seine Kenntnisse vertiefen und erweitern möchte. Mitmachen kann man in jedem Alter. Paarweise Anmeldung erforderlich. Kursgebühren pro Person.

Am 22.11. und 06.12.2026 findet die Unterrichtsstunde im Raum 201 statt.

K903

Tanzkurs - Grundkurs Gesellschaftstänze

Für Paare

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

Beginn: Sonntag, 27.09.2026

6 Termine, 20:15 - 21:45 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 110,00 €

Ziel des Kurses ist es, von den wichtigsten Gesellschaftstänzen (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, Boogie/Jive und Discofox) nicht nur die Grundschriffe sondern auch abwechslungsreiche Figuren und Kombinationen zu erlernen. Neben dem Einüben von Schritten und Figuren stehen der Spaß und die Freude am Tanzen immer im Vordergrund!

Mitmachen kann man in jedem Alter. Paarweise Anmeldung erforderlich. Kursgebühren pro Person.

Am 27.09., 11.10. und 18.10.2026 findet die Unterrichtsstunde im Raum 201 statt.

K922

Tanzkurs

Für Brautpaare und Hochzeitsgäste

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

Beginn: Sonntag, 24.01.2027

3 Termine, 17:30 - 19:10 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 70,00 €

Dieser Kurs ist für alle künftigen Hochzeitspaare, aber auch für Hochzeitsgäste gedacht, die ihre Tanzkenntnisse noch etwas auffrischen möchten. Unterrichtet werden die wichtigsten Tänze für die Hochzeit: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Blues. Die Brautpaare erhalten viele nützliche Tipps für den

Brautwalzer, Ehrentänze etc. Auch können auf Wunsch kleine Eingänge und Figuren für den Walzer unterrichtet werden.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Kursgebühren pro Person.

Ziel des Kurses ist es, Brautpaaren und Hochzeitsgästen einfache Tanzschritte und Choreografien zu vermitteln und ihnen mehr Sicherheit und Freude beim gemeinsamen Tanzen auf der Hochzeit zu ermöglichen.

K923

Fit für den Ball

Blitztanzkurs für Ballgäste

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

Beginn: Dienstag, 05.01.2027

2 Termine, 20:00 - 21:40 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 45,00 €

Termine: Di. 05.01. und Mi. 06.01.2027

Der Hofball steht vor der Tür und der kommende Fasching bietet viele tolle Gelegenheiten um das Tanzen zu schwingen. In diesem kleinen Blitzkurs werden die wichtigsten Schritte im Langsamen Walzer, Wiener Walzer und Discofox unterrichtet, damit Sie auf der Tanzfläche eine gute Figur machen. Der ideale Kurs für kurzentschlossene Anfänger und Wiedereinsteiger!

Mitmachen kann jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Paarweise Anmeldung erforderlich. Kursgebühren pro Person.

Ziel des Kurses ist es, einfache Tanzschritte und Choreografien zu vermitteln und mehr Sicherheit und Freude beim gemeinsamen Tanzen auf dem Ball zu ermöglichen.

K924

Boogie-Woogie für Einsteiger

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

Beginn: Sonntag, 14.02.2027

3 Termine, 17:45 - 19:15 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 70,00 €

Dieser Boogie-Woogie-Kurs ermöglicht den Einstieg in einen lebendigen Paartanz der 40er/50er-Jahre, der auf Rock'n'Roll & Swing basiert. Ziel des Kurses ist, das Erlernen des Grundschriffs (Rockstep & Triple Step) sowie von ersten Drehungen und Figuren.

Erleben Sie den Spaß und die Energie des Boogie-Woogie! Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und bietet eine tolle Mischung aus Swing, Rhythmus und purem Tanzvergnügen. Bringen Sie Schwung auf die Tanzfläche!

Paarweise Anmeldung erforderlich. Kursgebühren pro Person.

K940

Discofox für Einsteiger

Für Paare

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

Beginn: Sonntag, 27.09.2026

6 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 75,00 €

Discofox ist ein Foxtrott mit offenen Figuren, der auf (fast) alle Arten von 2/4- und 4/4-Takt-Musik getanzt werden kann. Das Schrittmuster ist extrem einfach. Kennzeichnend für den Discofox sind die vielfältigen „Wickelfiguren“, die den Tanz sehr abwechslungsreich und interessant machen. Der Discofox ist in den letzten Jahren zum beliebtesten Modetanz avanciert und wird überall gerne gespielt und getanzt. Mitmachen kann man in jedem Alter. Paarweise Anmeldung erforderlich. Kursgebühren pro Person.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Grundlagen des Discofox zu vermitteln und sie zu einem sicheren Tanzen einfacher Figuren und Schrittfolgen anzuleiten.

Am 27.09., 11.10. und 18.10.2026 findet die Unterrichtsstunde im Raum 201 statt.

K941

Discofox für Fortgeschrittene

Für Paare

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

Beginn: Sonntag, 15.11.2026

6 Termine, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30
Gebühr: 75,00 €

In diesem Kurs kann jeder mitmachen, der schon mal irgendwo einen Discofox-Kurs besucht hat oder über gute Tanzkenntnisse verfügt. Am Anfang werden alle Paare auf das gleiche Niveau gebracht, um anschlie-

ßend weiterführendes Figurenmaterial und interessante Wickelfiguren zu erlernen. Der Spaß an der Bewegung steht auch bei diesem Kurs an erster Stelle! Mitmachen kann man in jedem Alter. Paarweise Anmeldung erforderlich. Kursgebühr pro Person.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden fortgeschrittene Discofox-Techniken zu vermitteln und das Repertoire um komplexere Figuren und Kombinationen zu erweitern.

Am 22.11. und 06.12.2026 findet die Unterrichtsstunde im Raum 201 statt.

K960

Tanzkreis für „Profis“

Machen Sie Tanzen zu Ihrem Hobby

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

Beginn: Donnerstag, 08.10.2026

10 Termine, 19:00 - 20:30 Uhr

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

Monatsbeitrag EUR 20,00, zweimal pro Monat am Donnerstag

Für alle, die Tanzen als sportliches Hobby betreiben wollen und in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen neue Figuren und ansprechende Kombinationen erlernen möchten. Es werden regelmäßig neue Folgen und Schritte vermittelt. Auch die Technik und der Ausdruck bei den einzelnen Tänzen kommen nicht zu kurz.

Der Tanzkreis ist speziell für Tänzerinnen und Tänzer gedacht, welche schon vertiefte, fortgeschrittene Kenntnisse im Bereich Gesellschaftstanz haben und bereits in einer Tanzschule in einer hohen Tanzkreisstufe oder im Turnierbereich getanzt haben. ABER: Keine Angst, einfach mal vorbeischaun und mitmachen!

Ziel des Tanzkreises ist es, den Teilnehmenden regelmäßiges gemeinsames Tanzen zu ermöglichen und ihre tänzerischen Fähigkeiten sowie ihre Sicherheit in Figuren zu festigen und weiterzuentwickeln.

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

Abrechnung erfolgt über die Tanzschule Linsmeier. Infotelefon: 0160 97358185, www.tanzschule-linsmeier.de

K961 **Tanzkreis für Fortgeschrittene**

Machen Sie Tanzen zu Ihrem Hobby

Dozent(en): Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Donnerstag, 08.10.2026

10 Termine, 20:30 - 22:00 Uhr

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

Monatsbeitrag EUR 20,00, zweimal pro Monat am Donnerstag

Für alle, die Tanzen als sportliches Hobby betreiben wollen und in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen neue Figuren und ansprechende Kombinationen erlernen möchten. Es werden regelmäßig neue Folgen und Schritte vermittelt. Auch die Technik und der Ausdruck bei den einzelnen Tänzen kommen nicht zu kurz.

Der Tanzkreis ist speziell für Tänzerinnen und Tänzer gedacht, welche schon fortgeschrittene Kenntnisse im Bereich Gesellschaftstanz haben. ABER: Keine Angst, einfach mal vorbeischaun und mitmachen!

Ziel des Tanzkreises ist es, den Teilnehmenden regelmäßiges gemeinsames Tanzen zu ermöglichen und ihre tänzerischen Fähigkeiten sowie ihre Sicherheit in Figuren zu festigen und weiterzuentwickeln.

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

Abrechnung erfolgt über die Tanzschule Linsmeier. Infotelefon: 0160 97358185, www.tanzschule-linsmeier.de

K962 **Tanzkreis für Einsteiger**

Machen Sie Tanzen zu Ihrem Hobby

Dozent(en): Judith & Markus Linsmeier,

Tanzlehrerpaar (ADTV)

Beginn: Sonntag, 04.10.2026

10 Termine, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gymnasium Vilsbiburg

Monatsbeitrag EUR 20,00, zweimal pro Monat am Sonntag.

Für alle begeisterten Hobbytänzer! Es sind Grundkenntnisse in den Standard- und Lateinamerikanischen

schen-Tänzen erforderlich. Es reicht, wenn Sie einen Grundkurs und einen Fortgeschrittenenkurs in einer Tanzschule besucht haben!

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

Ziel des Tanzkreises ist es, den Teilnehmenden regelmäßiges gemeinsames Tanzen zu ermöglichen und ihre tänzerischen Fähigkeiten sowie ihre Sicherheit in Figuren zu festigen und weiterzuentwickeln.

Kursort: Gymnasium Vilsbiburg, Gobener Straße 4

Abrechnung erfolgt über die Tanzschule Linsmeier. Infotelefon: 0160 97358185, www.tanzschule-linsmeier.de

Die Volkshochschule
stellt Ihnen gerne

Geschenk- Gutscheine

aus.

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

Nähere Informationen im vhs-Büro
Tel. 08741 – 2503



Unsere Dozenten



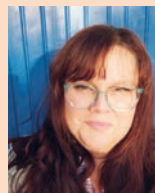
Josef
Aigner



Ingrid
Brandl



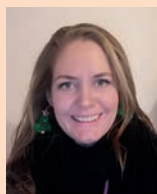
Adrian W. T.
Dostal



Silke
Girnghuber



Maria
Hilmer



Emilia
Irmleitner



Judith
Lipfert-Poschmann



Sebastian
Mak



Andreas
Philippi



Kerstin
Rackerseder



Mathias
Rausch



Nicole
Reithmaier



Katrin
Rosenberg



Stefanie
Schmelzer

E001 Pilzwanderung

Dozent(en): Alfred Hussong, Pilzsachverständiger der Bayerischen Gesellschaft für Mykologie
Beginn: Freitag, 13.09.2024
1 Termin, 10:00 - 12:30 Uhr
Ort: auswärts
Gebühr: 12,00 €

Treffpunkt: Abzweigung Johannesbergham / Geisenhausen (von Vilsbiburg kommend auf der B299, kurz vor Geisenhausen, Abzweigung rechts nach Johannesbergham).
Kinder unter 10 Jahren in Begleitung Erwachsener sind frei.

Ziel des Kurses ist, Pilze richtig sammeln und bestimmen lernen. Anhand wichtiger Merkmale erklärt der Kursleiter woran man Pilze erkennen kann. Die wichtigen Erkennungsmerkmale giftiger Pilze werden ebenso angesprochen wie deren Giftwirkung. Wichtige, leicht kenntliche Speisepilze werden erklärt und die beim Sammeln zu beachtenden naturschutzrechtlichen Vorgaben werden ebenfalls erläutert.

Mitzubringen sind: Wanderschuhe und -kleidung (bitte beachten: auch wegloses Gehen und Brombeer-Ranken), Wetterschutz, Pilzkorb und Pilzmesser

E019 **Glutenfreies Plätzchenbacken**

Dozent(en): Nicole Reithmaier, Mitglied der Zöliakiegruppe
Beginn: Samstag, 28.11.2026
1 Termin, 10:00 - 15:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Küche, Kirchenweg 4 1/2
Gebühr: 20,00 €

Jährliches Plätzchenbacken der Zöliakiegruppe Landshut. Neue Gesichter sind gerne gesehen. Der Kurs ist für Zöliakiebetreffene, Angehörige oder Interessenten gedacht.

Wir backen den ganzen Tag Plätzchen, was die Öfen hergeben.

Für glutenfreies Mittagessen ist gesorgt.

Alle Rezepte sind 100 % glutenfrei und schmecken sehr lecker.

Weitere Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben, wir versuchen dies zu berücksichtigen.

Alle gebackenen Köstlichkeiten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt.

Ein Unkostenbeitrag i. H. v. ca. EUR 10,00 bis 20,00 ist bei der Kursleitung bar zu bezahlen.

Rezeptemappe wird per Mail versendet.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, glutenfreie Plätzchen selbstständig, geschmackvoll und erfolgreich herzustellen.

Mitzubringen sind: Schürze, Box für Gebackenes, Unkostenbeitrag

E050 **Wir backen Schmalzgebäck**

Dozent(en): Marianne Tausend
Beginn: Freitag, 13.11.2026
1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Küche, Plaika 4
Gebühr: 22,00 €

Diesmal dreht sich alles um Schmalzgebäck. Vom Hauberling, über Kroketten bis hin zu Strauben und Quarkstriezel. In der Bäckerei in Plaika erleben Sie in gemütlicher Atmosphäre was bayerische Tradition in der Küche erlebbar und vorallem schmeckbar macht. Kaffee & Getränke sind frei.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Schmalzgebäck selbstständig herzustellen

Kursort: Plaika 4 in 84175 Gerzen

Mitzubringen sind: Box für das Gebackene

E051 **Kiache & Krapfen Backen zum Rosenmontag**

Dozent(en): Marianne Tausend
Beginn: Montag, 08.02.2027
1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Küche, Plaika 4
Gebühr: 22,00 €

Wir backen nach bayerischer Tradition Kiache. Dazu zählen Auszogne, Brandteigkrapfen und Krapfen.

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.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Kiache und Krapfen selbstständig, geschmackvoll und erfolgreich herzustellen.

Kursort: Plaika 4 in 84175 Gerzen

Mitzubringen sind: Box für das Gebackene

E100 **Nassfilzen - Herbstliches Windlicht**

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin
Beginn: Freitag, 25.09.2026
1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 28,00 €

Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Filzen kann ebenso auch einen meditativen Charakter entwickeln und den Stressabbau fördern.

Beim Nassfilzen wird die Wolle mit lauwarmen Wasser, Seife und Reibung verfilzt. Das geht sehr schnell und es können Flächen gelegt oder auch Formen umwickelt werden. In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung der erfahrenen Dozentin das Nassfilzen und erarbeiten mit dem Windlicht schon die erste Herbstdekoration. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Filzarbeiten selbstständig zu gestalten sowie grundlegende Filztechniken anzuwenden.

Es fallen zusätzlich 15,00 EUR Materialkosten an, die bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialgeld, zwei Handtücher, Getränk

E101

Trockenfilzen - Zauberhafte Feen

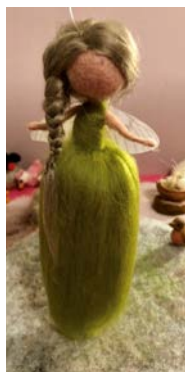
Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin

Beginn: Freitag, 09.10.2026

1 Termin, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €



Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen. In diesem Filzkurs tauchen wir mit der Filznadel und weicher Merinowolle in die magische Welt der Feen und Engel ein.

Die Teilnehmer können sich kreativ auslassen und Feen zum Aufhängen oder stehend gestalten. Unter der Anleitung der Dozentin sind keine Vorkenntnisse erforderlich, dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Filzarbeiten selbstständig zu gestalten sowie grundlegende Filztechniken anzuwenden.

Es fallen zusätzlich 15,00 EUR Materialkosten an, die bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialgeld, Getränk

E102

Trockenfilzen - Gefilzte Geschenkverpackung

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin

Beginn: Freitag, 20.11.2026

1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 28,00 €

Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Filzen kann ebenso auch einen meditativen Charakter entwickeln und den Stressabbau fördern.

In diesem Kurs entstehen durch unterschiedliche Filzrollen und der Filznadel die schönsten Geschenkverpackungen. 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. Die Teilnehmer lernen unter Anleitung der erfahrenen Dozentin das Trockenfilzen und erarbeiten bereits einfache Filzobjekte.



Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Filzarbeiten selbstständig zu gestalten sowie grundlegende Filztechniken anzuwenden.

Es fallen zusätzlich 15,00 EUR Materialkosten an, die bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialgeld, Getränk

E103

Trockenfilzen - Krippenfiguren

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin

Beginn: Freitag, 11.12.2026

1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 28,00 €

Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen!

In diesem Kurs entstehen aus bunter Wolle und mit Hilfe der Filznadel wunderbare Krippenfiguren. Dazu wird handwerkliches Geschick mit der Nähnaedel benötigt. Aber unter Anleitung der erfahrenen Dozentin ist dies selbstverständlich zu schaffen! Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Filzarbeiten selbstständig zu gestalten sowie grundlegende Filztechniken anzuwenden.

Es fallen zusätzlich 15,00 EUR Materialkosten an, die bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialgeld, Getränk

E104

Trockenfilzen - Esel und Schaf für die Krippe

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin
Beginn: Freitag, 18.12.2026
1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 28,00 €



Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen!

In diesem Kurs entstehen aus bunter Wolle und mit Hilfe der Filznadel wunderbare Tiere für die Weihnachtskrippe. Dazu wird handwerkliches Geschick mit der Näh-

nadel benötigt. Aber unter Anleitung der erfahrenen Dozentin ist dies selbstverständlich zu schaffen! Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Filzarbeiten selbstständig zu gestalten sowie grundlegende Filztechniken anzuwenden.

Es fallen zusätzlich 15,00 EUR Materialkosten an, die bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialgeld, Getränk

E105

Nassfilzen - Gefilztes Sitzkissen für unterwegs

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin
Beginn: Freitag, 19.02.2027
1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 28,00 €

Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit! Filzen fördert zudem alle Sinneswahrnehmungen und setzt der eigenen Kreativität keine Grenzen.

In diesem Kurs wird bunte Filzwolle mit Seife, warmen Wasser und Reibung durch die eigenen Hände zu einer Fläche gefilzt. Beim gleichmäßigen Einmassieren der Filzwolle wird nicht nur Kreativität benötigt sondern auch Ausdauer und Geduld, erst dann entsteht ein schönes Sitzkissen!

Wie oft sind wir unterwegs und wollen uns kurz setzen, um einen Moment zu verschnauften. Jedoch fehlt oft die Sitzgelegenheit. Wie praktisch ist es da, sein eigenes Kissen dabei zu haben!

Unter Anleitung der erfahrenen Dozentin ist dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Filzarbeiten selbstständig zu gestalten sowie grundlegende Filztechniken anzuwenden.

Es fallen zusätzlich 15,00 EUR Materialkosten an, die bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialgeld, zwei Handtücher, Getränk

E150

Makramee-Workshop - Schlüsselanhänger

Kreativ, modern und selbstgemacht!

Dozent(en): Maria Hilmer, Yogalehrerin,
Makramee & Woodart
Beginn: Freitag, 08.01.2027
1 Termin, 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 22,00 €

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer die Grundlagen der Makramee-Knüpfttechnik kennen und gestalten eigene, individuelle Schlüsselanhänger. Schritt für Schritt werden die wichtigsten Knoten und Techniken gezeigt, mit denen einzigartige Accessoires für sich selbst oder als persönliches Geschenk angefertigt werden können. Der Kurs eignet sich ideal für Anfänger sowie für alle, die ihre Kreativität entdecken und entspannte Stunden in gemütlicher Atmosphäre verbringen möchten.

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Grundlagen des Makramee, erlernen der wichtigsten Knoten, gestalten einen individuellen Schlüsselanhänger, erhalten Tipps für weitere kreative Projekte und genießen eine entspannte und kreative Workshop-Atmosphäre.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Makramee-Dekorationen selbstständig zu gestalten sowie grundlegende Techniken anzuwenden.

Es fallen zusätzlich 5,00 EUR Materialkosten an, die bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.
Mitzubringen sind: Materialgeld, Getränk

E151

Makramee-Workshop - Blumenampel

Dekorative Wohnaccessoires

Dozent(en): Maria Hilmer, Yogalehrerin,

Makramee & Woodart

Beginn: Freitag, 05.02.2027

1 Termin, 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 22,00 €

In diesem Workshop fertigen die Teilnehmer gemeinsam eine stilvolle Makramee-Blumenampel und lernen die grundlegenden Knüpfttechniken kennen. Diese neuen Kenntnisse werden direkt in einem praktischen Projekt umgesetzt. Am Ende des Kurses nehmen alle Teilnehmer eine selbst gestaltete Blumenampel mit nach Hause – ein echter Hingucker für Wohnräume, Balkon oder Terrasse. Der Workshop verbindet Kreativität, Handarbeit und Entspannung und eignet sich perfekt für alle, die ihr Zuhause mit einem selbstgemachten Unikat verschönern möchten. Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die wichtigsten Makramee-Knüpfttechniken, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Blumenampel, lernen individuelle Gestaltungsmöglichkeiten kennen und erhalten fachkundige Begleitung während des gesamten Workshops.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Makramee-Dekorationen selbstständig zu gestalten sowie grundlegende Techniken anzuwenden.

Es fallen zusätzlich 5,00 EUR Materialkosten an, die bitte im Kurs direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialgeld, ein Blumentopf, Getränk

Kreativzeit Stricken

Treffen für Strickbegeisterte

Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie stricken gern oder 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.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Strickarbeiten selbstständig zu gestalten sowie grundlegende Stricktechniken anzuwenden.

Gerne können Sie sich auch vorab per Mail an die Dozentin wenden (sigrid54399@web.de).

Mitzubringen sind: Eigenes Strickprojekt und Material

E200

Dozent(en): Sigrid Ziegler

Beginn: Freitag, 13.11.2026

3 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 18,00 €

E201

Dozent(en): Sigrid Ziegler

Beginn: Freitag, 22.01.2027

3 Termine, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 18,00 €

E203 Stricken für Anfänger

Wir stricken einen Loop-Schal

Dozent(en): Sigrid Ziegler
 Beginn: Mittwoch, 07.10.2026
 3 Termine, 16:30 - 18:30 Uhr
 Ort: vhs, Stadtplatz 30
 Gebühr: 18,00 €

Handwerkskunst und Handarbeit machen Spaß und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Mit unserem Einsteigerkurs lernen die Teilnehmer Schritt für Schritt die Grundlagen des Strickens. Unsere erfahrene Dozentin erklärt, was bei Garn- und Nadelwahl wichtig ist und zeigt die Handhabung von Stricknadeln und Garn. Im Anschluss werden das Aufnehmen von Maschen und die grundlegenden Stricktechniken vermittelt. Zum Ende des Kurses halten die Teilnehmer dann schon ein erstes einfaches Strickstück in den Händen.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, Strickarbeiten selbstständig zu gestalten sowie grundlegende Stricktechniken anzuwenden.

Gerne können Sie sich auch vorab per Mail an die Dozentin wenden (sigrid54399@web.de).

Mitzubringen sind: Wolle, Wollreste und passende Stricknadeln, Schere und Getränk

E250 Flechtwerke aus Weide

Runder und ovaler Korb

Dozent(en): Sebastian Mak, freiber. Flechtwerkgestalter und Korbflechter
 Beginn: Samstag, 17.10.2026
 2 Tage, 08:00 - 15:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 130,00 €

Das Flechten, ein uraltes Handwerk, das auf der ganzen Welt ausgeübt wird, macht das Geflecht zu einem lebendigen Teil unserer Kultur und Geschichte. Faszinierend wirkt die Verbindung aus archaischen, meditativen Handgriffen und moderner Gestaltung mit ihren vielfältigen Möglichkeiten und Materialkombinationen.

Das Arbeiten mit Naturmaterialien erweckt in uns eine sinnliche Kreativität. Die Weide ermöglicht uns einen praktischen, spielerischen, und künstlerischen Umgang, der uns geradezu herausfordert und fördert. Unsere Hände lernen die Widerstände des Materials kennen, wir entdecken unsere eigenen Kräfte, beim Formen und Erschaffen der Flechtwerke.

Die Kursteilnehmer flechten von Anfang an selbstständig, einen runden Korb mit Grifföffern aus ungeschälter Weide. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei lernen sie die vier wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen: Fitze, 3er und 4er Kimm, Schicht (Zäunergeflecht), Zuschlag (Randabschluß). Korb Maße: Durchmesser ca. 35cm, Höhe ca. 40cm. Verwendbar als Kirschen-/Zwetschgenkorb, Handarbeitskorb, Spielzeugkorb, Tablett...

Die Kursteilnehmer können auch ersatzweise einen ovalen Korb flechten; mit Grifföffern (Wäschekorb) oder Einkaufs-/Ernte-Korb (Henkelkorb) aus ungeschälter Weide. Korb Maße (ohne Henkel): Länge ca. 50 cm, Breite ca. 30 cm, Höhe ca. 25 cm.

Sie sind dann in der Lage selbstständig weiter zu arbeiten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte; z.B. Zäune, Paravents, Rankhilfen, Taschen etc. zu nutzen. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich. Wer schon Flechterfahrungen hat, kann als Alternative zum Korb auch Objekte nach eigenen Ideen und Formvorstellungen flechten, z.B. Leuchtoobjekte, Accessoires, Spiralzöpfe, Rasseln, Füllhörner, Rasseltechnik, Schalen, Kugeln, Windspiele, etc.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegende Techniken des Weidenflechtens zu vermitteln und sie zur selbstständigen Herstellung einfacher Flechtobjekte zu befähigen.

Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen sind: zzgl. ca. 35,00 EUR Materialkosten nach Verbrauch (sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen)

E261 Weidenflechten für Gartenobjekte

Dozent(en): Maria Steinhäuser, Weidenkünstlerin
 Beginn: Mittwoch, 03.02.2027
 1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
 Gebühr: 29,00 €

Die Kursleiterin bringt zur Ideenfindung zahlreiche Weidenflecht-Objekte mit, viele dekorative und nützliche Flechtwerke für Garten und Balkon. In diesem Kurs erleben die Teilnehmer, wie spannend und stressabbauend es ist, mit Weiden zu arbeiten und schöpfen Energie aus dieser kreativen Kraft. Es werden Gartenobjekte, Rankgitter, Blumensäulen, Vogelhäuschen, Weidenkugeln, Windlichter und ähnliches geflochten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Incl. Weiden in verschiedenen Größen.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegende Techniken des Weidenflechtens zu vermitteln und sie zur selbstständigen Herstellung einfacher Flechtobjekte zu befähigen.

Nähen am Vormittag

Nähen nach Herzenslust



In diesem Kurs darf jeder nähen, was er mag, egal ob Kindersachen oder für sich selbst.

Arbeitstempo bestimmen die Teilnehmer selbst, so dass die Freude am Nähen an erster Stelle steht.

Wer gerne in netter Gesellschaft und unter fachkundiger Anleitung nähen möchte, ist

hier herzlich willkommen. Erwachsenen-Schnitte müssen selbst mitgebracht werden, Schnitte für Kindersachen können bei der Kursleiterin angefordert werden.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegende Nähtechniken zu vermitteln, sie zur selbstständigen Anfertigung einfacher Nähprojekte zu befähigen und bestehende Kenntnisse zu erweitern.

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, 25.09.2026
3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 59,00 €

E301

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
Beginn: Freitag, 16.10.2026
3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 59,00 €

E302

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
Beginn: Freitag, 13.11.2026
3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 59,00 €

E303

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
Beginn: Freitag, 04.12.2026
3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 59,00 €

E304

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
Beginn: Freitag, 15.01.2027
2 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 39,00 €

E305

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
Beginn: Freitag, 12.02.2027
3 Termine, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 59,00 €

E400

Arbeitskreis Fotostammtisch

Dozent(en): Josef Aigner
Beginn: Mittwoch, 09.09.2026
6 Termine, 19:30 - 22:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30

Termine: Mittwoch 09.09., 14.10., 11.11., 09.12. und 13.01. und 10.02.2027 - 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

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden durch den Austausch mit anderen Interessierten neue Impulse für ihre fotografische Praxis zu geben und ihre gestalterischen und technischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

E411

Einführung in die Digitalfotografie

Dozent(en): Mathias Rausch
Beginn: Samstag, 23.01.2027
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.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden einen ersten Zugang zur Fotografie zu ermöglichen und grundlegende Kenntnisse zu Kamera, Bildgestaltung und Technik zu vermitteln.

Mitzubringen sind: Digitale Kamera

E450

Schreibwerkstatt - Auf dem Weg zum kreativen Schreiben

Dozent(en): Adrian W.T. Dostal
Beginn: Mittwoch, 20.01.2027
3 Termine, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 60,00 €

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

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

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegende Techniken des kreativen Schreibens zu vermitteln und sie zur Entwicklung eigener Texte anzuregen.

Mitzubringen sind: Schreibzeug, Getränk

E500

Künstlerbuch - Kunst als Buch

Dozent(en): Judith Lipfert-Poschmann,
Bildende Künstlerin, Keramikmeisterin
Beginn: Dienstag, 13.10.2026
3 Termine, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: auswärts
Gebühr: 80,00 €



In diesem Kurs entstehen individuell experimentelle Künstlerbücher. Durch verschiedene Gestaltungstechniken wie zum Beispiel Prägen, Malen oder Drucken können verschiedene Materialien als Seiten zu ganz eigenen Büchern zusammengefasst werden. So können Bilder und Geschichten entstehen. Es werden verschiedene Techniken der Buchbinderei angewendet.

Ziel des Kurses ist es, die gestalterischen und handwerklichen Fähigkeiten der Teilnehmenden durch die Konzeption und Herstellung eines individuellen Künstlerbuchs zu fördern. Sie lernen, eigene Ideen kreativ zu entwickeln, verschiedene Materialien und Techniken gezielt einzusetzen und ihre künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern.

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

Der Kurs findet im Atelier der Künstlerin statt: Brunnenstr. 10 A in 84175 Johannesbrunn.

Mitzubringen sind: Materialkosten, falls vorhanden verschiedene Papiere, Karton, Stoff, Farben, Lineal, Cutter, Schere, Stift und Arbeitskleidung

E530

Mal- und Zeichenkurs - Kreativität entfalten

Für Jugendliche und Erwachsene

Dozent(en): Emilia Irnleitner

Beginn: Freitag, 30.10.2026

1 Termin, 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

In diesem Kurs können Jugendliche und Erwachsene die Freude am Malen und Zeichnen kennenlernen – egal, ob sie zum ersten Mal Pinsel und Bleistift in die Hand nehmen oder schon etwas Erfahrung mitbringen. Wir probieren verschiedene Techniken und Materialien aus, von Bleistift und Kohle über Aquarell bis hin zu Acrylfarben. Die Teilnehmer erhalten erste Tipps zum Gestalten von Formen, Farben und Motiven und können eigene Ideen ausprobieren.



Der Kurs bietet in entspannter Atmosphäre eine Gelegenheit kreativ zu werden, Neues zu entdecken und Lust auf mehr zu bekommen – ideal für Anfänger und Interessierte mit Vorkenntnissen.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegende Techniken des Malens und Zeichnens zu vermitteln und sie zur eigenen gestalterischen Umsetzung zu befähigen.

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

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

E550

Kalligraphie

Die schönste Art zu Schreiben

Dozent(en): Andreas Philipp

Beginn: Donnerstag, 03.12.2026

3 Termine, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 57,00 €

Kalligraphie kann in vielfacher Hinsicht therapeutisch wirksam sein, sie fördert Koordination und inneres Gewahrsein. Kalligraphie ist gerade sehr beliebt, denn man kann diese Schriftart in vielen Bereichen zur Verschönerung einsetzen. Erlernen Sie die Grundtechniken der Kalligraphie und nutzen Sie diese für Menükarten in der Festtagsplanung, für die Gestaltung von Grußkarten, Türschildern, Urkunden oder im Einsatz des eigenen Hobbys. Dieser Schreibstil bietet unendliche Möglichkeiten. Jeder kann eigene Ideen und Wünsche mitbringen und erhält hier Unterstützung der Kursleitung.

Dieser Kurs ist für Interessierte jeden Alters geeignet, vom Schüler bis zum Senior. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegende Techniken der Kalligraphie zu vermitteln und sie zur sicheren und gestalterischen Anwendung zu befähigen.

Es fallen zusätzlich Kosten für Schreibmaterialien in Höhe von ca. 9,00 Euro an, die direkt bar bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialkosten

E560

Grundlagen „Alcohol Ink“

Gestalten mit Alkoholtinte auf Yupo Papier

Dozent(en): Ingrid Brandl

Beginn: Freitag, 16.10.2026

1 Termin, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 18,00 €

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

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die Grundlagen der Alcohol-Ink-Technik zu vermitteln und sie zur eigenständigen, kreativen Gestaltung erster Arbeiten zu befähigen.

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

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

E561

Workshop: Glitzertattoos, Blings & Face-/Bodyjewels

Für Jugendliche und Erwachsene

Dozent(en): Ingrid Brandl
Beginn: Samstag, 12.12.2026
1 Termin, 09:00 - 15:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 18,00 €



Dieser Workshop richtet sich an Eltern, Ehrenamtliche in der Jugendarbeit sowie alle Kreativen, die Freude am Gestalten und am Umgang mit Kindern haben. Gemeinsam entdecken wir die bunte Welt des Kinderschminkens – von einfachen Motiven bis hin zu fantasievollen Glitzer-Designs.

Im Mittelpunkt stehen der sichere und kindgerechte Umgang mit Farben und Materialien sowie das kreative Entwickeln eigener Ideen. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Schminktechniken kennen, probieren unterschiedliche Materialien aus und erhalten praktische Tipps für das Arbeiten mit Kindern – ob auf Kinderfesten, Geburtstagen, Vereinsaktionen oder im privaten Umfeld.

Kursinhalte:

- Grundlagen des kindgerechten Schminkens
- Kennenlernen verschiedener Farben, Pinsel, Schwämme und Materialien
- Einfache und kreative Schminktechniken
- Arbeiten mit Schablonen und Kleber
- Korrekter Einsatz von Schmucksteinen Metallglanz und Gel-Glitzer
- Gestalten und Basteln von Blings und Facejewels
- Planung und Aufbau von Motiven
- Erstellen der ersten Kunstwerke aus verschiedenen Techniken erstellen (Kombination mit Aqua Make-Up)
- Hautfreundliches und schonendes Abschminken der Farben

Der Kurs bietet viel Raum zum Ausprobieren, Üben und Austauschen. Gearbeitet wird an Armen der Teilnehmer, Malplatten-Gesichtern und, wenn gewünscht, auch an den eigenen Gesichtern. Jeder Teilnehmer erstellt sechs Blings oder Facejewels-Applikationen für Zuhause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegende Techniken des Kinderschminkens und der Glitzertattoos zu vermitteln und sie zur sicheren und kreativen Anwendung zu befähigen.

Es fallen zusätzlich Materialkosten i. H. v. EUR 18,00 an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Materialkosten, bequeme Kleidung (evtl. Schürze oder Kittel) mit kurzen oder aufstrickbaren Ärmeln, Haargummi/Haarreif, Schreibzeug und Getränk

E562

Grundlagen Kinderschminken

Dozent(en): Ingrid Brandl
Beginn: Freitag, 19.02.2027
2 Termine, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €



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

In diesem Einstiegerskurs werden der Umgang mit Kindern beim Schminken, Informationen zu Pinsel

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

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

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegende Techniken des Kinderschminkens zu vermitteln und sie zur sicheren und kreativen Anwendung zu befähigen.

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

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

E570 DIY - Grußkarten

Karten machen glücklich!

Dozent(en): Kerstin Rackerseder

Beginn: Freitag, 23.10.2026

1 Termin, 17:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 59,00 €



Oh nein! – ich bin eingeladen und habe kein passendes Geschenk. Dieser Satz wird Dir nie mehr über die Lippen kommen. Wir gestalten was das Zeug hält – von A bis Zweigerl – wir illustrieren im angesagten Watercolor-Stil und stempeln uns einfach Schriftzüge.

Im Fokus steht „Schock & WOW“ schockierend einfach & maximaler WOW Effekt - denn einzigartige Karten hast ab jetzt dann DU!

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegende Techniken zur Gestaltung und Herstellung von Grußkarten zu vermitteln und sie zur kreativen Umsetzung eigener Kartenideen zu befähigen.

Im Materialset sind Übungs- und Projektunterlagen, Papiere für die Projekte, Muster- und Originalpapiere enthalten.

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

Mitzubringen sind: Materialkosten



Auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsvilsbiburg

E600 Arbeitskreis Keramik

Beginn: Dienstag, 15.09.2026

Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Die Töpfergemeinschaft trifft sich jeden Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr, außer in den Ferien.

Die Arbeit mit dem Naturprodukt Ton entspannt und fördert den aktiven Stressabbau. Das Arbeiten in der Arbeitsgemeinschaft findet in lockerer Atmosphäre statt. Jeder kann selbständig arbeiten und bei Bedarf gibt es gegenseitige Hilfestellung. Wer will, kann auch seine zu Hause gefertigten Sachen mitbringen und anschließend seine gebrannten Gegenstände im Arbeitskreis glasieren. Jeder kommt und geht wann er will. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Fundierte Vorkenntnisse in der Arbeit mit Ton sind Voraussetzung für die Teilnahme am Arbeitskreis.

Ziel des Arbeitskreises ist es, erfahrenen Keramikern einen fachlichen Austausch zu ermöglichen und ihre keramischen Techniken sowie gestalterischen Ansätze gemeinsam weiterzuentwickeln.

Materialkosten Ton (je 10 kg: 25,00 EUR) sind nach Verbrauch vor Ort zu bezahlen.

Töpfer-Kurs für Jugendliche und Erwachsene

Ab 15 Jahre

Wenn Sie kreativ sein möchten und gerne mit netten Leuten zusammenarbeiten, sind Sie in unserem Keramikkurs herzlich willkommen. Lernen Sie das Töpfern von Grund auf oder vertiefen Sie vorhandene Kenntnisse. Der Werkstoff Ton bietet vielfältige Möglichkeiten des kreativen Gestaltens. Anfänger erlernen die verschiedenen Grundtechniken des keramischen Gestaltens.

Mit verschiedenen Techniken des Handbuildings werden fantasievolle Dekorationen, passend zur Jahreszeit gestaltet. Das Töpfern ohne Drehscheibe hat seinen ganz besonderen Charme.

Es bietet Freiheit in der Formgebung und gibt auch Ungeübten die Möglichkeit tolle Ergebnisse zu erzielen. Fortgeschrittene können frei, aber unter fachlicher Anleitung, ihre eigenen Ideen umsetzen.

Die Werkstücke werden von Ihnen farblich engobiert (= der ungebrannte Ton wird farblich gestaltet) und nach dem 1. Brand von der Kursleiterin transparent glasiert. Bitte bedenken Sie, dass es drei bis vier Wochen dauern kann, bis das Werkstück fertig ist. Alle notwendigen Arbeitsgeräte und -materialien stehen in der Werkstatt zur Verfügung.



Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegende Techniken des Töpfern ohne Drehscheibe zu vermitteln und sie zur eigenständigen Herstellung einfacher Keramikstücke zu befähigen.

Die Kosten für Ton, Glasieren und Brennen der Kunstwerke werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

Mitzubringen sind: Schürze und Getränk

E601

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin
Beginn: Freitag, 18.09.2026
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, 09.10.2026
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, 20.11.2026
1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 21,00 €

E604

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin
Beginn: Freitag, 15.01.2027
1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 21,00 €

E605

Dozent(en): Silke Girnghuber, Ergotherapeutin, Hobby Keramikerin
Beginn: Freitag, 19.02.2027
1 Termin, 18:30 - 21:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 21,00 €





Unsere Dozenten



Aline
Baumann



Daniela
Birnkammer



Judith
Eichhorn



Silke
Girnghuber



Ingrid
Geigenberger



Stefanie
Huber



Alexandra
Hundmeyer-
Lechner



Emilia
Irnleitner



Lydia
Iyanoye



Tanja
Nothhaft



Nicole
Reithmeier



Katrin
Rosenberg



Stefanie
Schmelzer



Josef
Schubert



Maria
Walther

J050

Glutenfreies Plätzchenbacken für Kinder

Ab 7 Jahre

Dozent(en): Nicole Reithmaier, Mitglied der Zöliakiegruppe

Beginn: Freitag, 27.11.2026

1 Termin, 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche, 001

Gebühr: 15,00 €

Plätzchenbacken der Zöliakiegruppe Landshut. Der Kurs ist für Zöliakiebetreffene, Angehörige oder Interessenten gedacht.

Wir backen nachmittags Plätzchen, was die Öfen hergeben und lassen uns dabei Kinderpunsch schmecken. Alle Rezepte sind 100 % glutenfrei und schmecken sehr lecker.

Weitere Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben, wir versuchen dies zu berücksichtigen.

Alle gebackenen Köstlichkeiten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt. Ein Unkostenbeitrag für die Lebensmittel i. H. v. ca. EUR 10,00 ist bar bei der Kursleitung zu bezahlen. Rezeptemappe wird per Mail versendet.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern die Grundlagen des glutenfreien Plätzchenbackens zu vermitteln und sie zum selbstständigen Backen einfacher Rezepte anzuleiten.

Mitzubringen sind: Schürze, Box für Gebackenes, Unkostenbeitrag

J071

Brötchen & Blüten - Gesundes Backen für Kinder

Kochschule für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Dozent(en): Alexandra Hundmeyer-Lechner

Beginn: Samstag, 26.09.2026

1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 12,00 €

Backen, entdecken und genießen! In diesem kreativen Kochkurs lernen Kinder, wie sie schmackhafte und gesunde Brötchen selbst backen. Gemeinsam wird Teig geknetet, Spannendes über gesunde Zutaten erfahren und entdeckt, wie bunt und aromatisch essbare Blüten sind.

Spielerisch lernen die Kinder den Umgang mit frischen Lebensmitteln, probieren neue Geschmacksrichtungen aus und erfahren, welche Blüten essbar sind und wie sie Speisen auf natürliche Weise verschönern. Am Ende dürfen die selbst gebackenen Brötchen natürlich gemeinsam verkostet werden.

Ein fröhlicher Kurs für alle Kinder, die Spaß am Backen haben.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern Freude am gesunden Backen zu vermitteln und ihnen zu zeigen, wie sie mit frischen, natürlichen Zutaten feine Brötchen selbst herstellen können. Dabei erweitern die Kinder ihre praktischen Backfähigkeiten und entwickeln ein Bewusstsein für eine ausgewogene und kreative Ernährung.

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

Mitzubringen sind: Materialkosten, Schürze, Brotzeitbox

J074

Herbstlicher Kochspaß - Igel backen & Aufstriche zaubern

Kochschule für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Dozent(en): Alexandra Hundmeyer-Lechner

Beginn: Samstag, 24.10.2026

1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 12,00 €

Der Herbst hält viele köstliche Zutaten bereit! In diesem kreativen Kochkurs backen die Kinder gemeinsam einen Igel aus Teig und bereiten dazu verschiedene herbstliche Aufstriche aus frischen, saisonalen Zutaten zu. Dabei wird gerührt, geknetet, geschnippelt und mit viel Freude ausprobiert.

Ganz nebenbei erfahren die Kinder Wissenswertes über gesunde Lebensmittel und saisonale Zutaten und erleben, wie einfach und gut selbst zubereitete Speisen sein können. Natürlich werden die selbstgemachten Köstlichkeiten am Ende gemeinsam verkostet.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern Freude am Kochen und Backen zu vermitteln, ihre praktischen Fähigkeiten im Umgang mit Lebensmitteln zu fördern und ihr Bewusstsein für eine gesunde, saisonale Ernährung auf spielerische Weise zu stärken.

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

Mitzubringen sind: Materialkosten, Schürze, Brotzeitbox

J075

Weihnachtsnascherei - Süße Leckereien für die Adventszeit

Kochschule für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Dozent(en): Alexandra Hundmeyer-Lechner

Beginn: Samstag, 07.11.2026

1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 12,00 €

Wenn es nach Zimt, Vanille und winterlichen Gewürzen duftet, ist die Weihnachtszeit nicht mehr weit. In diesem stimmungsvollen Kochkurs bereiten die Kinder gemeinsam verschiedene weihnachtliche Naschereien zu. Mit frischen Zutaten, kreativen Ideen und viel Freude entstehen kleine Köstlichkeiten, die nicht nur phantastisch schmecken, sondern auch schön aussehen.

Beim Rühren, Kneten, Ausstechen und Verzieren lernen die Kinder den Umgang mit unterschiedlichen Zutaten kennen und entdecken, wie viel Freude das gemeinsame Backen und Zubereiten macht. Natürlich werden die selbstgemachten Leckereien am Ende gemeinsam probiert und können – wenn etwas übrig bleibt – mit nach Hause genommen werden.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern Freude am Backen und Zubereiten weihnachtlicher Leckereien zu vermitteln, ihre praktischen Fähigkeiten in der Küche zu fördern und ihnen zu zeigen, wie köstlich selbstgemachte Naschereien aus gesunden Zutaten sein können.

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

Mitzubringen sind: Materialkosten, Schürze, Brotzeitbox

J077

Natürlich Süß - Gesunde Nachspeisen selbstgemacht

Kochschule für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Dozent(en): Alexandra Hundmeyer-Lechner

Beginn: Samstag, 23.01.2027

1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 12,00 €

Wer sagt, dass Nachspeisen immer ungesund sein müssen? In diesem Kinderkochkurs entdecken die Kinder, wie sich feine Desserts aus frischen, natürlichen Zutaten zubereiten lassen. Gemeinsam entstehen süße Köstlichkeiten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch eine bewusste Ernährung bereichern. Dabei wird gerührt, geschichtet, verziert und mit Freude ausprobiert.

Die Kinder lernen verschiedene gesunde Zutaten und einfache Zubereitungsmöglichkeiten kennen und erfahren, wie sich Obst, Joghurt, Quark, Nüsse oder andere natürliche Lebensmittel zu wohlschmeckenden Desserts verarbeiten lassen. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Kochen, das Ausprobieren neuer Rezepte und der bewusste Umgang mit Lebensmitteln. Zum Abschluss werden die selbstgemachten Nachspeisen gemeinsam verkostet.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern Freude am gesunden Zubereiten süßer Speisen zu vermitteln, ihre praktischen Fähigkeiten in der Küche zu stärken und ihnen zu zeigen, dass selbstgemachte Nachspeisen aus frischen Zutaten ebenso fein wie abwechslungsreich sein können.

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

Mitzubringen sind: Materialkosten, Schürze, Brotzeitbox

J078

Faschingsküche - Bunte Pizza aus dem Ofen

Kochschule für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Dozent(en): Alexandra Hundmeyer-Lechner

Beginn: Samstag, 13.02.2027

1 Termin, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 12,00 €

Zur Faschingszeit wird es bunt und lecker! In diesem fröhlichen Kinderkochkurs bereiten die Kinder gemeinsam eine gesunde Pizza aus frischen Zutaten zu.

Mit viel Kreativität wird der Teig belegt und die Pizza in ein farbenfrohes Faschingsgericht verwandelt. Dabei entdecken die Kinder, wie abwechslungsreich und schmackhaft selbst zubereitete Speisen sein können.

Beim Kneten, Schneiden, Belegen und Backen lernen die Kinder den Umgang mit verschiedenen Lebensmitteln kennen und erfahren, wie sich frisches Gemüse und andere ausgewählte Zutaten zu einer wunderbaren Mahlzeit kombinieren lassen. Im Mittelpunkt stehen die Freude am gemeinsamen Kochen, das kreative Gestalten und der bewusste Umgang mit Lebensmitteln. Zum Abschluss wird die selbst gebackene Pizza natürlich gemeinsam genossen.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern Freude am gesunden Kochen zu vermitteln, ihre praktischen Fähigkeiten in der Küche zu fördern und ihnen zu zeigen, wie sich mit frischen Zutaten eine ausgewogene und leckere Pizza ganz einfach selbst zubereiten lässt.

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

Mitzubringen sind: Materialkosten, Schürze, Brotzeitbox

J080

Die vegetarische Welt der Leckereien

Kochkurs für Kinder ab 12 Jahre

Dozent(en): Ingrid Geigenberger, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Beginn: Donnerstag, 05.11.2026

1 Termin, 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 26,00 €

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

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

Ziel des Kurses ist es, den Jugendlichen grundlegende Kenntnisse der vegetarischen Küche zu vermitteln und sie zur selbstständigen Zubereitung einfacher, ausgewogener Gerichte zu befähigen.

Die Kursgebühr beinhaltet die Lebensmittel und eine Rezeptmappe.

Mitzubringen sind: Materialkosten, Schürze, Brotzeitbox

Eltern-Kind-Töpfern

Für Kinder ab 3 Jahre

In diesem Kurs töpfeln Mutter, Vater oder Oma etc. unter professioneller Anleitung der Dozentin gemeinsam mit dem Kind. Die Bezugsperson unterstützt das Kind bei der Umsetzung seiner Ideen. Der Kurs bietet damit Raum für ein gemeinsames Hobby und die Möglichkeit miteinander etwas zu schaffen und Zeit miteinander zu verbringen.

Gestalten Sie, wozu Sie Lust haben - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kneten, Klopfen, Formen und Modellieren sind Aktivitäten, die entspannen und Spaß machen. Die Beziehung zwischen den Eltern und dem Kind wird nachhaltig gefördert. Die Verwirklichung der eigenen Idee, die Fantasie und das gemeinsame Arbeiten stehen dabei im Vordergrund. Anschließend können Sie Ihr Werk mit Engobe-Farben bemalen.

Ziel des Kurses ist es, Eltern und Kindern das gemeinsame Töpfern zu vermitteln und sie zur kreativen Gestaltung einfacher Keramikarbeiten anzuleiten.

Eltern, die selbst töpfeln möchten, sind im Kurs für Erwachsene herzlich willkommen.

Die Kursgebühren gelten pro Kind. Die Tonkosten werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

Mitzubringen sind: Schürze und Getränk

J100

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

Beginn: Sonntag, 20.09.2026

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

J101

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

Beginn: Sonntag, 11.10.2026

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

J103

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

Beginn: Sonntag, 17.01.2027

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, 21.02.2027

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

J106

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

Beginn: Sonntag, 22.11.2026

1 Termin, 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 23,00 €

Keramisches Gestalten

Für Kinder ab 6 Jahren

Du bist gespannt, was alles mit Ton möglich ist?

Finde es heraus anhand 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 Engobe-Farben bunt zu gestalten.

Es ist nicht nur eine spaßige Freizeitbeschäftigung, an der die Kleinen ihre Freude haben werden, Töpfern fördert auch die Kreativität und die Feinmotorik. Gleichzeitig stärkt das Kneten und Formen auch die Handmuskulatur, die spätestens beim Schuleintritt für die Schreibübungen hilfreich sein wird.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Techniken des Töpfern zu vermitteln und sie zur kreativen Gestaltung einfacher Keramikarbeiten anzuleiten.

Die Tonkosten werden je nach Verbrauch berechnet und mit der Kursgebühr abgebucht.

Mitzubringen sind: Schürze und Getränk

J120

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

Beginn: Samstag, 19.09.2026

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

J121

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

Beginn: Samstag, 10.10.2026

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

J122

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

Beginn: Samstag, 21.11.2026

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

J123

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

Beginn: Samstag, 16.01.2027

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, 20.02.2027

1 Termin, 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

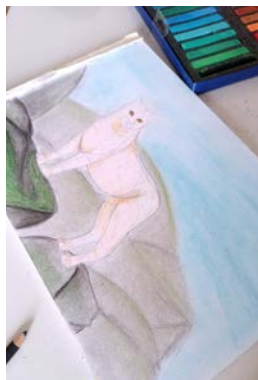
Mal- und Zeichenschule

Für Kinder ab 7 Jahre

Du möchtest gerne Zeichnen und Malen lernen? Das kannst du in diesem Kurs. Zeichnen ist vielfältig und für jeden erlernbar. Dieser Kurs bietet die Möglich-

keit 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 ausgetestet und hoffentlich findest Du Deinen ganz eigenen Stil beim Zeichnen. Es darf bunt, wild und kreativ werden.



Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Techniken des Malens und Zeichnens zu vermitteln und ihre kreative Ausdrucksfähigkeit zu fördern.

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

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

J200

Dozent(en): Emilia Irnleitner, Künstlerin / Auftragsmalerin

Beginn: Samstag, 07.11.2026

3 Termine, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 24,00 €

J201

Dozent(en): Emilia Irnleitner, Künstlerin / Auftragsmalerin

Beginn: Samstag, 13.02.2027

3 Termine, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 24,00 €

Natur und Kunst für Kinder mit Eltern

Für Kinder von 7 bis 14 Jahre

In diesem Kreativkurs entdecken Kinder mit ihren Eltern die Natur auf besondere Weise. Mit getrockneten Pflanzen entstehen fantasievolle Kunstwerke. Die Motive aus Blüten und Blättern werden ergänzt durch Farben und Stifte. Hier treffen Malen, Basteln und Natur aufeinander.

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

Ziel des Kurses ist es, Kindern und Eltern die kreative Arbeit mit Naturmaterialien näherzubringen und ihre gemeinsame gestalterische Ausdrucksfähigkeit zu fördern.

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

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

J230

Dozent(en): Emilia Irnleitner, Künstlerin / Auftragsmalerin
Beginn: Samstag, 17.10.2026
1 Termin, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 14,00 €

J231

Dozent(en): Emilia Irnleitner, Künstlerin / Auftragsmalerin
Beginn: Sonntag, 13.12.2026
1 Termin, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 14,00 €

J241

Serviettentechnik für Kinder

Für Kinder ab 7 Jahre

Dozent(en): Emilia Irnleitner, Künstlerin / Auftragsmalerin
Beginn: Samstag, 06.02.2027
1 Termin, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 10,00 €

Die Kinder tauchen ein, in die vielseitige Welt der Serviettentechnik. Hier entstehen aus schönen Motiven und Farbe im Handumdrehen individuelle Kunstwerke. Die ausgewählten Designs lassen sich auf nahezu jeden trockenen Untergrund übertragen. So entstehen neben dekorativen Stücken auch praktische Alltagsgegenstände, wie schön gestaltete Stifteboxen, Sparbüchsen oder persönliche Geschenkideen.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern die Grundlagen der Serviettentechnik zu vermitteln und ihre kreative Gestaltung einfacher Dekorationsobjekte zu fördern.

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

Mitzubringen sind: Materialkosten und Kleidung, die schmutzig werden darf

J301

Kinderfilzkurs - Schmuckdose

Für Kinder ab 7 Jahren

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin
Beginn: Samstag, 12.09.2026
1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 15,00 €

Aus weicher, bunter Wolle, warmen Wasser und duftender Seife, kann auch Deine Schmuckdose entstehen. Allein der warme Seifenschaum an Deinen Händen und die schönen bunten Farben der Filzwolle, bringen jede Menge Spaß und gute Laune.

In diesem Kurs, unter der Anleitung und Unterstützung der Dozentin, kannst Du Dir eine kleine Schmuckdose für alle Deine Schätze filzen.



Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Techniken des Filzens zu vermitteln und ihre kreative Gestaltung mit einfachen Filzarbeiten zu fördern.

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

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

J302

Kinderfilzkurs - Zaubhafte Engel

Für Kinder ab 7 Jahren

Dozent(en): Katrin Rosenberg, Kräuterpädagogin und staatlich anerkannte Erzieherin
Beginn: Samstag, 24.10.2026
1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 15,00 €

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

meist großes Gefallen. In diesem Filzkurs tauchen wir mit der Filznadel und weicher Merinowolle in die himmlische Welt der Engel ein. In einer bunt gemischten Gruppe macht das Filzen noch mehr Spaß und man lernt voneinander! Zusammen mit der Dozentin zaubern die Kinder wunderbare Engel für die Weihnachtszeit.



Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Techniken des Filzens zu vermitteln und ihre kreative Gestaltung mit einfachen Filzarbeiten zu fördern.

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

Mitzubringen sind: Materialgeld, ein Getränk, kleine Tüte für die fertigen Kunstwerke

J303

Kinderfilzkurs - Weihnachtsbäckerei

Für Kinder ab 7 Jahren

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

Beginn: Samstag, 05.12.2026

1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 15,00 €



Filzen macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern es ermöglicht den Kindern auch, ihre Kreativität auf vielfältige Weise auszuleben. Kinder finden am Filzen meist großes Gefallen. In diesem Filzkurs bereiten wir uns mit der Filznadel und weicher Merinowolle schon auf die Weihnachtszeit vor. In einer bunt gemischten

Gruppe macht das Filzen noch mehr Spaß und man lernt voneinander! Zusammen mit der Dozentin zaubern die Kinder wunderbare Weihnachtsdeko.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Techniken des Filzens zu vermitteln und ihre kreative Gestaltung mit einfachen Filzarbeiten zu fördern.

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

Mitzubringen sind: Materialgeld, Getränk, kleine Tüte für die fertigen Kunstwerke

J304

Kinderfilzkurs - Schneeglöckchen

Für Kinder ab 7 Jahren

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

Beginn: Samstag, 30.01.2027

1 Termin, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 15,00 €

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

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

In diesem Kurs entstehen unter Anleitung der Dozentin wunderbare Schneeglöckchen!



Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Techniken des Filzens zu vermitteln und ihre kreative Gestaltung mit einfachen Filzarbeiten zu fördern.

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

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

J320

Nähkurs für Kinder und Teenies - Kuscheltier Monster

Ab 8 Jahren

Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin

Beginn: Samstag, 26.09.2026

1 Termin, 09:30 - 12:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 19,00 €

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

Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Näh-techniken zu vermitteln und sie zum eigenständigen Herstellen einfacher Näharbeiten anzuleiten.
Nähmaschinen sind vorhanden, es dürfen aber auch gerne eigene mitgebracht werden.

Es fallen zusätzlich EUR 3,00 Materialkosten an, die direkt bar bei der Kursleiterin zu bezahlen sind.
Mitzubringen sind: Materialgeld, Stoffschere, Stecknadeln, Nähfaden

J321 Nähkurs für Kinder und Teenies - Nikolausstiefel

Ab 8 Jahren
Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
Beginn: Samstag, 28.11.2026
1 Termin, 09:30 - 12:30 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 22,00 €

Wir nähen einen weihnachtlichen Nikolausstiefel zum Befüllen und zum Aufhängen. Dieser Nähkurs ist auch für Anfänger geeignet.

Es fallen zusätzlich EUR 4,00 Materialkosten an, die direkt bar bei der Kursleiterin zu bezahlen sind.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Näh-techniken zu vermitteln und sie zum eigenständigen Herstellen einfacher Näharbeiten anzuleiten.

Nähmaschinen sind vorhanden, es dürfen aber auch gerne eigene mitgebracht werden.
Mitzubringen sind: Materialkosten, Stoffschere, Stecknadeln, weißer Nähfaden, Handmaß oder Maßband

J322 Nähkurs für Kinder und Teenies - Federmäppchen

Ab 8 Jahren
Dozent(en): Stefanie Schmelzer, Schneidermeisterin
Beginn: Samstag, 27.02.2027
1 Termin, 09:30 - 12:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 19,00 €

In diesem Kurs kannst Du unter fachkundiger Anleitung ein Federmäppchen nähen.

Dieser Nähkurs ist auch für Anfänger geeignet. Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Näh-techniken zu vermitteln und sie zum eigenständigen Herstellen einfacher Näharbeiten anzuleiten.

Nähmaschinen sind vorhanden, es dürfen aber auch gerne eigene mitgebracht werden.
Mitzubringen sind: zwei verschiedene Stoffe: Baumwolle und/oder Baumwolle beschichtet je 40 x 40 cm, farblich passender nicht teilbarer Reißverschluss 30 cm, Stoffschere, Stecknadeln, passenden Nähfaden, Handmaß oder Maßband

J330 Strickkurs für Kinder - Anfänger

Für Kinder von 7 bis 10 Jahre
Dozent(en): Tanja Nothaft
Beginn: Freitag, 25.09.2026
6 Termine, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 42,00 €

Handarbeiten macht Spaß und ist viel einfacher als Du denkst! Stricken ist ein wunderbares Hobby und leicht zu erlernen. Das Arbeiten mit Nadel und Faden bringt Dein Gehirn auf Trab und Du kannst Dich kreativ ausleben.

In diesem Kurs lernen Kinder im Nu die Basics, Maschen anschlagen, rechte Maschen und vieles mehr. Um die erlernten Fähigkeiten dann zu festigen, wird gleich ein erstes einfaches Projekt, wie zum Beispiel Topflappen oder Untersetzer gestrickt - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Stricktechniken zu vermitteln und sie zum selbstständigen Anfertigen einfacher Strickstücke zu befähigen.

Für diesen Kurs sind vorhandene Wollreste ausreichend. Es muss noch keine neue Wolle gekauft werden.
Mitzubringen sind: Wollreste (am besten dicke Wolle), passende große Nadeln (wenn möglich aus Holz), Schere, Vernähnaedel, ein Getränk

Strickkurs für Kinder - Fortgeschrittene

Für Kinder von 7 bis 10 Jahre
Handarbeiten macht Spaß und ist viel einfacher als Du denkst! Stricken ist ein wunderbares Hobby und leicht zu erlernen. Das Arbeiten mit Nadel und Faden bringt Dein Gehirn auf Trab und Du kannst Dich kreativ ausleben. In diesem Kurs lernen Kinder weitere Kniffe und können ihr Wissen aus dem Anfänger-Kurs vertiefen.

Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Sogleich wird das nächste Projekt in Angriff genommen - Übung macht den Meister.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern aufbauende Stricktechniken zu vermitteln und sie zur selbstständigen Anfertigung etwas anspruchsvollerer Strickstücke zu befähigen.

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

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

J331

Dozent(en): Tanja Nothaft

Beginn: Freitag, 20.11.2026

5 Termine, 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 35,00 €

J332

Dozent(en): Tanja Nothaft

Beginn: Freitag, 22.01.2027

5 Termine, 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Gebühr: 35,00 €

J340

Kinder basteln für Halloween

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 17.10.2026

1 Termin, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 10,00 €

Tauche ein in die bunte Welt des Bastelns! Wir basteln viele verschiedene, schaurige Dinge rund um Halloween. Egal, ob Fensterbilder, Windlichter oder andere spannende Projekte - es kommt beim Basteln nicht auf die richtige Technik an, sondern auf Spaß und Kreativität. Bei diesem Kurs ist für jedes Kind etwas Lustiges dabei.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Basteltechniken zu vermitteln und sie zur selbstständigen Umsetzung eigener Bastelideen anzuleiten.

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

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

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

J341

Kinder basteln für Weihnachten

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 12.12.2026

1 Termin, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 10,00 €

In der Vorweihnachtszeit wollen wir mit verschiedenen Bastelaktivitäten Dekorationen für das Wohnzimmer oder auch Geschenke für unsere Liebsten gestalten. Ob Fensterbilder, bunte Sterne, Christbaumschmuck und viele andere schöne Dinge - durch die bunte Vielfalt ist für jeden etwas dabei. Auch ältere Kinder können komplexere Werke gestalten.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Basteltechniken zu vermitteln und sie zur selbstständigen Umsetzung eigener Bastelideen anzuleiten.

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

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

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

J344

Kreative Steine gestalten - Wir bringen Farbe in den Garten

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Dozent(en): Judith Eichhorn, Bachelor in Kunstpädagogik

Beginn: Samstag, 23.01.2027

1 Termin, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 10,00 €

Bei diesem Kurs kannst Du aus Beton gegossene oder auch in der Natur gesammelte Steine nach Herzenslust gestalten. Wir arbeiten mit Acrylfarben und Stiften und nutzen die Technik des Diamond Painting oder die Serviettentechnik. Deinen Ideen sind keine Grenzen gesetzt ob Du mit Mustern, Ornamenten oder vielleicht auch mit Schablonen und Stempeln arbeitest, entscheidest Du selbst.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Basteltechniken zu vermitteln und sie zur selbstständigen Umsetzung eigener Bastelideen anzuleiten.

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

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

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

Zumba Mini Party

Für Kinder von 4 bis 6 Jahre

Tanz, Spiel und ganz viel Spaß - in der Mini Party entdecken Kinder erste Latin Beats, bewegen sich frei zur Musik und stärken spielerisch ihr Selbstvertrauen. Gute Vibes, Energie und Freude stehen im Mittelpunkt.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern Freude an Bewegung zu vermitteln und sie durch einfache Choreografien in Rhythmusgefühl und Koordination zu fördern.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk

J400

Dozent(en): Alina Maria Baumann, Zumba-Instructor
Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
6 Termine, 16:00 - 16:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

J401

Dozent(en): Alina Maria Baumann, Zumba-Instructor
Beginn: Donnerstag, 12.11.2026
6 Termine, 16:00 - 16:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

J402

Dozent(en): Alina Maria Baumann, Zumba-Instructor
Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
6 Termine, 16:00 - 16:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

Zumba Kids Junior

Für Kinder von 7 bis 11 Jahre

Cool Beats, Power und jede Menge Bewegung - bei Kids Junior lernen Kinder einfache Tanzschritte, bauen Selbstbewusstsein auf und erleben gemeinsam Spaß, Rhythmus und positive Energie.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern Freude an Bewegung zu vermitteln und sie durch einfache Zumba-Choreografien in Rhythmusgefühl und Koordination zu fördern.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk

J410

Dozent(en): Alina Maria Baumann, Zumba-Instructor
Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
6 Termine, 17:00 - 17:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

J411

Dozent(en): Alina Maria Baumann, Zumba-Instructor
Beginn: Donnerstag, 12.11.2026
6 Termine, 17:00 - 17:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

J412

Dozent(en): Alina Maria Baumann, Zumba-Instructor
Beginn: Donnerstag, 14.01.2027
6 Termine, 17:00 - 17:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 36,00 €

J420

Yoga für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahre

Dozent(en): Stefanie Huber, Yogalehrerin
Beginn: Montag, 09.11.2026
4 Termine, 15:45 - 16:45 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 32,00 €



Auch auf Facebook: www.facebook.com/vhsvilsbiburg

Yoga bietet Schulkindern einen idealen Ausgleich zu Stress, Bewegungsmangel und Kopfflastigkeit, 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.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern spielerisch Yoga-Übungen zu vermitteln.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. Kissen und Decke und ein Getränk

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.

Ziel des Kurses ist es, Kindern und Eltern gemeinsam Yoga-Übungen zu vermitteln und ihre Körperwahrnehmung, Konzentration und Entspannungsfähigkeit zu fördern.

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, Yogalehrerin

Beginn: Freitag, 25.09.2026

1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

J432

Dozent(en): Stefanie Huber

Beginn: Freitag, 27.11.2026

1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

J433

Dozent(en): Stefanie Huber

Beginn: Freitag, 15.01.2027

1 Termin, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 14,00 €

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Der Alltag stellt unsere Kinder vor große Herausforderungen.

Sticheleien unter Freunden, Konflikte mit Klassenkameraden oder gar Bedrohungen durch andere Kinder. Während sich manche Kinder ganz selbstverständlich behaupten, fällt anderen dies oft schwer. Wäre es nicht toll, wenn wir unseren Kindern Fähigkeiten mitgeben könnten, diese Situationen eigenverantwortlich und souverän zu meistern? Quasi Superhelden ihres Lebens werden?

In diesem Kurs lernen Ihre Kinder unter anderem folgende Strategien:

- Umgang mit Beleidigungen und Provokationen
- Umgang mit Angst und Unsicherheit
- Konflikte selbstständig und gewaltfrei lösen
- Richtiges Verhalten bei Gewaltandrohungen
- Richtig Hilfe holen in ernstesten Situationen

Diese Inhalte werden den Kindern mit viel Spaß und Leichtigkeit vermittelt.

Durch verschiedene Techniken wie Schauspiel, Rollenspiele, Einzelübungen und Partnerübungen in Kombination mit Bewegung und Entspannung wird es bestimmt nicht langweilig.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern Strategien zur Stärkung ihrer Resilienz und Selbstbehauptung zu vermitteln und ihr Selbstvertrauen im Umgang mit schwierigen Situationen zu fördern.

Am letzten Kurstag werden die Eltern für eine kurze Information um 17 Uhr dazugebeten.

J500

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

Beginn: Montag, 05.10.2026
2 Termine, 15:00 - 17:15 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 59,00 €

J501

Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
Beginn: Montag, 15.02.2027
2 Termine, 15:00 - 17:15 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 59,00 €

J510 Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Teenager

Für Jugendliche ab 12 Jahre
Dozent(en): Stefanie Huber, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
Beginn: Montag, 25.01.2027
2 Termine, 16:00 - 18:00 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 49,00 €

Die Teenagerzeit bringt viele Veränderungen, Herausforderungen und neue Erfahrungen mit sich. Schule, Freundschaften, soziale Medien und die eigene Persönlichkeitsentwicklung können manchmal ganz schön fordernd sein.

In diesem Resilienztraining lernen Jugendliche, ihre Stärken kennen, selbstbewusst aufzutreten und gelassener mit schwierigen Situationen umzugehen. Auf abwechslungsreiche und praxisnahe Weise beschäftigen wir uns mit Themen wie Körpersprache, Selbstwahrnehmung und unterschiedlichen Persönlichkeitstypen. Die Jugendlichen erfahren, wie Gedanken ihre Gefühle und ihr Verhalten beeinflussen. Ebenso lernen sie, wie sie mit Kritik und Meinungen anderer oder Beleidigungen souveräner umgehen können. Zudem lernen sie, ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren, Grenzen zu setzen und ihre eigene Meinung respektvoll zu vertreten. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Stärkung des Selbstwertgefühls und dem bewussten Erkennen persönlicher Ressourcen. Durch interaktive Übungen, Gruppenaufgaben und Teambuilding-Aktivitäten werden soziale Kompetenzen gefördert und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt.

Der Kurs bietet einen geschützten Raum für Austausch, persönliche Entwicklung und neue Erfahrungen. Ziel ist es, Jugendliche dabei zu unterstützen, Herausforderungen selbstbewusst zu meistern, ihre Widerstandskraft zu stärken und mit mehr Sicherheit ihren eigenen Weg zu gehen.

Ein begleitendes Workbook mit den wichtigsten Inhalten wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Verfügung gestellt. Hierfür fallen EUR 3,00 an, die direkt bei der Kursleitung zu bezahlen sind.

Mitzubringen sind: Kosten für Workbook, Stifte und Getränk

J550

Schauspiel- und Theaterkurs

Für Kinder ab 8 Jahre

Dozent(en): Lydia Iyanoye, Lehrerin
Beginn: Mittwoch, 13.01.2027
10 Termine, 16:30 - 17:30 Uhr
Ort: vhs, 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! Der Kurs endet mit einer kleinen Präsentation der Kinder für Familie und Freunde.

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!

Ziel des Kurses ist es, den Kindern grundlegende Schauspiel- und Theater Techniken zu vermitteln und ihre Ausdrucksfähigkeit, Kreativität und Selbstsicherheit zu fördern.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und etwas zu Trinken

J580

Bauernhoftag - Vogelexperten

Für Kinder von 5 bis 10 Jahre

Dozent(en): Daniela Birnkammer, Krippenpädagogin, Kinderpflegerin, Reittherapie, Andreas Birnkammer, Landwirtschaftsmeister
Beginn: Samstag, 07.11.2026
1 Termin, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: auswärts
Gebühr: 20,00 €

Welche Vögel bleiben im Winter bei uns? Was fressen Meisen, Rotkehlchen und Spatzen in der kalten Jahreszeit? Und warum fliegen manche Vögel im Herbst in den Süden?

In diesem spannenden Bauernhofkurs werden die Kinder zu kleinen Vogelexpertinnen und Vogelexperten. Gemeinsam entdecken die Kinder die heimischen Wintervögel und lernen spielerisch, wie sie leben und den Winter überstehen.

Ziel des Kurses ist, den Kindern im Stall zu vermitteln, was Zugvögel sind, welche Vögel bei uns bleiben und wie wir sie in der kalten Jahreszeit unterstützen können.

Abschließend wird gemeinsam Vogelfutter für den Winter gekocht, das die Kinder dann für den eigenen Garten mitnehmen können.

Der Kurs findet auf dem Bauernhof der Familie Birnkammer statt: Lug 1 in 84149 Velden / Eberspoint

Mitzubringen sind: Trinkflasche, wetterangepasste Kleidung

J581

Bauernhoftag - Vom Schaf zum fertigen Pullover

Für Kinder von 5 bis 10 Jahre

Dozent(en): Daniela Birnkammer, Krippenpädagogin, Kinderpflegerin, Reittherapie, Andreas Birnkammer, Landwirtschaftsmeister

Beginn: Samstag, 30.01.2027

1 Termin, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: auswärts

Gebühr: 20,00 €

Auf dem Bauernhof gehen die Kinder auf eine spannende Entdeckungsreise rund um das Schaf und seine Wolle. Im Schafstall schauen sich die Kinder die Wolle genauer an. Wie fühlt sich echte Schafwolle an und was kann man alles aus Schafwolle herstellen?

Anhand großer Bilder und Materialien lernen die Kinder, wie Schafe geschoren werden. Zum Schluss werden die Kinder selbst kreativ und basteln mit Wolle ein kleines Kunstwerk zum Mitnehmen.

Der Kurs verbindet Naturerlebnis, Wissen und Kreativität und bietet die Möglichkeit, Tiere und Handwerk hautnah zu erleben.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern den Weg der Wolle vom Tier bis zum fertigen Kleidungsstück anschaulich zu vermitteln und ihr Verständnis für natürliche Materialien und handwerkliche Verarbeitung zu fördern.

Der Kurs findet auf dem Bauernhof der Familie Birnkammer statt: Lug 1 in 84149 Velden / Eberspoint

Mitzubringen sind: Trinkflasche, wetterangepasste Kleidung

J600

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

Für Kinder im Grundschulalter

Dozent(en): Ärztin Maria Walther

Beginn: Samstag, 14.11.2026

1 Termin, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 15,00 €



Es ist wichtig, dass auch den Kindern in jungen Jahren wichtige Notfallkompetenzen vermittelt werden. Zur ersten Hilfe gehört auch, in Notsituationen ruhig zu bleiben. Da hilft es, sich vorher schon in spielerischer Atmosphäre mit Erste-Hilfe beschäftigt zu haben.

In diesem Kurs geht es um das Versorgen von

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

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

Ziel des Kurses ist es, den Grundschulern altersgerechte Kenntnisse der Ersten-Hilfe zu vermitteln und ihnen Sicherheit im richtigen Verhalten in Notfallsituationen zu geben.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Getränk

J601

Erste-Hilfe-Kurs für Jugendliche - Sicher handeln im Notfall

Für Jugendliche der 5. bis 8. Klasse

Dozent(en): Ärztin Maria Walther

Beginn: Samstag, 20.02.2027

1 Termin, 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 20,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche in der 5. bis 8. Klasse, die erste Erfahrungen im Thema Erste-Hilfe sammeln wollen. Spielerisch, praxisnah und altersgerecht werden wichtige Grundlagen vermittelt und vertieft. Die Teilnehmenden lernen, Gefahren zu erkennen, sich selbst zu schützen und im Ernstfall ruhig zu bleiben. Gemeinsam werden typische Notfallsituationen besprochen und praktische Übungen durchgeführt. Der Kurs vermittelt Kenntnisse der „Erste Hilfe – Stufe 1“ und bereitet gleichzeitig behutsam auf den späteren Erste-Hilfe-Kurs für den Führerschein vor.

Kursinhalte:

- Verhalten im Notfall
- Notruf richtig absetzen
- Versorgung kleiner und größerer Wunden
- Anlegen verschiedener Verbände
- Grundlagen der Reanimation

Der Kurs verbindet Wissen mit vielen praktischen Übungen und stärkt das Selbstvertrauen der Jugendlichen im Umgang mit Notfallsituationen. Ziel des Kurses ist es, den Jugendlichen grundlegende Kenntnisse der Ersten Hilfe zu vermitteln und sie zu befähigen, in Notfallsituationen sicher und verantwortungsvoll zu handeln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Getränk

J700

Arbeitskreis Schach für Jugendliche

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

Beginn: Mittwoch, 16.09.2026

19 Termine, 16:00 - 17:15 Uhr

Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19

Einmal wöchentlich treffen sich interessierte, jugendliche Schachspieler.

Schach wurde im letzten Jahrzehnt auf der ganzen Welt immer beliebter. Schach hilft Kindern, die Konsequenzen ihrer Handlungen zu erkennen. Die Kinder müssen dabei aber nicht zu großartigen Schachspielern werden oder hohe Ratings erzielen. Viel wichtiger ist es, dass die Kinder erkennen, dass all ihre Entscheidungen sowohl gute als auch schlechte Folgen haben. Die Konzentrationsfähigkeit, die man sich im Schach aneignet, ist im ganzen Leben nützlich. Bei Hausaufgaben genauso, wie später im Berufsleben. Schach fördert die Kreativität. Auf ganz persönliche Art kann man seiner Kreativität mittels verschiedener Züge, Pläne und Taktiken auf dem Schachbrett freien Lauf lassen.

Ziel des Arbeitskreises ist es, Jugendlichen einen regelmäßigen Austausch über Schachstrategien zu er-

möglichen und ihre spielerischen und taktischen Fähigkeiten gemeinsam und mit Unterstützung eines Dozenten weiterzuentwickeln.

MINT Werkstatt

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Zusammenarbeit mit einer Firma aus der Region

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden grundlegende MINT-Kompetenzen zu vermitteln und ihr Interesse an naturwissenschaftlichen und technischen Fragestellungen zu fördern.

Rückfragen gerne an:

mint-beauftragte@vilsbiburg.de

J851 – Fa. Flottweg

Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 26.09.2026

1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula

J852 – Schreinerei Baier

Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 24.10.2026

1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula

J854 – Fa. Dräxlmaier

Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 21.11.2026

1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula

J855 – Fa. noch offen

Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 23.01.2027

1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula

J856 – Fa. noch offen

Dozent(en): Martina Strohhofer

Beginn: Samstag, 20.02.2027

1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula

Unsere Dozenten



Marie Füssl



Andrea Gladis



Wackerbauer
Manuela

W005

Vortrag: Testament verfassen - aber richtig!

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin

Termin: Do., 17.09., 19-20:30 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

Termin: Mo., 26.10., 19-20:30 Uhr

Ort: vhs Städtischer Veranstaltungssaal, Stadtplatz 30

Gebühr: 12,00 €

„Eltern übertragen Haus oder Hof und werden Pflegefall - müssen die Kinder bezahlen?“

Der Sozialhilfeträger kann auf vorhandenes Vermögen eines Pflegebedürftigen zugreifen. Die Familie hat es

in der Hand erspartes Vermögen durch entsprechende Übergabeverträge von landwirtschaftlichen Betrieben oder durch sinnvolle Übertragung von Häusern und Wohnungen ganz oder teilweise zu schützen. Entscheidend ist hier immer das vorsorgende, rechtzeitige und auch überlegte Handeln. Wenn der Pflegefall bereits entstanden ist, ist es oft zu spät.

W007

Vortrag: Haus- oder Hofübergabe - was ist hierbei wichtig?

Dozent(en): Monika Blümel, Rechtsanwältin

Termin: Montag, 16.11., 19-20:30 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 30

Gebühr: 12,00 €

Im Vortrag werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten für Übergabeverträge aufgezeigt. Es wird auch auf wichtige Besonderheiten bei der landwirtschaftlichen Hofübergabe eingegangen. Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

Wie kann sich der Abgeber ausreichend wirtschaftlich absichern?

Welche Sicherungen gegen unerwartete Ereignisse können in den Vertrag eingebaut werden?

Welche Gegenleistungen oder Versorgungsleistungen (z.B. Austrag, Warte und Pflege) sind sinnvoll?

Was sollte im Hinblick auf die Geschwister des Übernehmers geregelt werden? Welche weiteren Gesichtspunkte sollten bei einer Übergabe keinesfalls vernachlässigt werden?

Was ist bei belasteten Immobilien (z.B. Kreditverbindlichkeiten) zu beachten? Können durch die Übergabe steuerliche Vorteile erreicht werden?

Der Vortrag ist leicht verständlich und setzt keine Rechtskenntnisse voraus.

Vortrag: Vorsorgeverfügungen Vollmacht - Patientenverfügung - Betreuungsverfügung

In Zeiten, in denen man gesund und im Vollbesitz seiner geistigen und körperlichen Kräfte ist, machen sich die wenigsten Menschen Gedanken darüber, was passieren sollte, wenn sie nach einem Unfall, nach einer schweren Krankheit oder aus Altersgründen nicht mehr für sich selbst sorgen und ihr Leben nicht mehr selbstbestimmt führen können.

Tritt der Fall ein, dass ein Betroffener seine Angelegenheiten wegen geistiger Einschränkungen ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln kann, muss ihm das

Gericht einen Betreuer zur Seite stellen. Will man vermeiden, dass ein möglicherweise fremder Betreuer über das weitere Leben bestimmt, sollte man schon frühzeitig, solange man selbst noch die volle eigene Entscheidungsfreiheit hat, Vorsorge treffen. Diesem Themenkomplex widmet sich der angebotene Vortrag.

W008

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt
Termin: Montag, 21.09., 19-20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 9,00 €

W009

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt
Termin: Mo., 18.01.2027, 19-20:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 9,00 €

W014

Vortrag: Grundzüge des Erbrechts

Dozent(en): Joachim Rogos, Rechtsanwalt
Termin: Mo., 23.11.2026, 18:30-20 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.

W020

Spannungskopfschmerzen und Migräne – natürliche Wege zur Linderung

Dozent(en): Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin
Termin: Die., 10.11.2026, 18-19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 10,00 €

Der Vortrag vermittelt einen Überblick über naturheilkundliche Möglichkeiten zur unterstützenden Behandlung von Spannungskopfschmerzen und Migräne. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Maßnahmen, die sowohl im Akutfall als auch zur langfristigen Vorbeugung eingesetzt werden können.

Vorge stellt werden unter anderem:

praktische Selbsthilfetechniken wie Auflagen, Wasseranwendungen sowie eine kurze Einführung in die Fußreflexzonenmassage.

Zudem werden Ernährungsempfehlungen weitergegeben, die sich ebenfalls positiv auf das Beschwerdebild auswirken können.

Ziel des Vortrages ist es natürliche Wege zur Linderung und Vorbeugung von Kopfschmerzen und Migräne kennen zu lernen.

Mitzubringen sind: Schreibsachen

Workshop:

Leichter leben mit einem gesunden Bauch

Praktische Impulse für Darmgesundheit, Entspannung und neue Energie im Alltag

Der Darm leistet jeden Tag Großes für die Gesundheit, gerät jedoch durch die vielen Anforderungen und einem schnellleibigen Alltag leicht aus dem Takt. Die Folgen sind oft Verdauungsprobleme, Blähungen oder Verstopfung. Dieser Workshop zeigt wie man den Darm durch gezielte Übungen, Entspannung und bewusste Impulse wieder in Schwung bringen. Körperliche Übungen mit Elementen aus der Fußreflexzonenmassage sowie alltagstauglichen Tipps für die Darmgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden werden verbunden. Zudem lernen die Teilnehmer die Bauchselbstmassage kennen. Eine sehr sanfte und angenehme Art, um sich und seinem Darm etwas Gutes zu tun. Ein leichtes Bauchgefühl und neue Energie im Alltag ist Ziel dieses Kurses. Ein Skript, welches stichpunktartig die wichtigsten Übungen beinhaltet, ist in der Kursgebühr enthalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Matte, bequeme Kleidung, Schreibsachen, Getränk, evtl. Decke für die Entspannungsübungen

W300

Dozent(en): Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin
Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 18-21 Uhr
Ort: vhs Nebengebäude, Frontenhausener Str. 19
Gebühr: 39,00 €

W301

Dozent(en): Manuela Wackerbauer, Heilpraktikerin
Termin: Fr., 22.01.2027, 18-21 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 39,00 €

Workshop - Resilienz stärken – gelassen und mental stark im Alltag

Der Alltag stellt uns immer wieder vor Herausforderungen: Stress im Job, familiäre Belastungen oder unerwartete Krisen. Doch warum gelingt es manchen Menschen, auch in schwierigen Zeiten stabil, zuversichtlich und handlungsfähig zu bleiben? Die Antwort liegt in ihrer Resilienz – der inneren Widerstandskraft, die uns hilft, Belastungen zu bewältigen und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen.

In diesem Workshop erfahren Sie, was Resilienz wirklich bedeutet und wie Sie Ihre eigene innere Stärke gezielt aufbauen können. Die gute Nachricht: Resilienz ist nicht angeboren, sondern erlern- und trainierbar. Das erwartet Sie:

- Was Resilienz bedeutet und wie sie entsteht
- Warum unsere innere Haltung entscheidend ist
- Die sieben Säulen der inneren Stärke
- Wie Sie Stress anders begegnen und gelassener reagieren
- Praktische Übungen für mehr Stärke und Zuversicht im Alltag

Ziel:

Sie gewinnen ein besseres Verständnis für Ihre eigenen Kraftquellen und erhalten konkrete, alltagstaugliche Impulse, um Ihre psychische Widerstandskraft nachhaltig zu stärken.

W400

Dozent(en): Andrea Gladis, Erziehungswissenschaftlerin, Trainerin für Resilienz, Achtsamkeit & Positive Psychologie
Termin: Fr., 02.10.2026, 18-19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 17,00 €

W401

Dozent(en): Andrea Gladis, Erziehungswissenschaftlerin, Trainerin für Resilienz, Achtsamkeit & Positive Psychologie
Termin: Fr., 20.11.2026, 10-11:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 17,00 €

W406

Workshop - Achtsamkeit für Eltern – gelassen bleiben im Familienalltag

Dozent(en): Andrea Gladis, Erziehungswissenschaftlerin, Trainerin für Resilienz, Achtsamkeit & Positive Psychologie
Termin: Freitag, 16.10. 10-11:45 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 17,00 €

Wutanfälle, Zeitdruck, schlechtes Gewissen – der Familienalltag bringt viele Eltern an ihre Grenzen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie auch in stressigen Situationen ruhig bleiben, bewusster reagieren und die Verbindung zu Ihrem Kind stärken.

Inhalte:

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

Ziel:

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

Für wen geeignet:

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

W408

Workshop - Was macht uns wirklich glücklich? Impulse für mehr Balance und Lebensfreude (2 Abende)

Dozent(en): Andrea Gladis, Erziehungswissenschaftlerin, Trainerin für Resilienz, Achtsamkeit & Positive Psychologie

Beginn: Donnerstag, 08.10.2026
2 Termine, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs, Stadtplatz 30
Gebühr: 40,00 €

Glück ist kein ferner Zustand, sondern eine innere Haltung, die aktiv gestaltet werden kann. Dieser zweiteilige Kurs (je 90 Minuten) bietet einen kompakten und zugleich vertiefenden Einblick in die Grundlagen der Positiven Psychologie und des Happiness Coachings. Im Mittelpunkt steht die Frage, was Menschen nachweislich zu mehr Wohlbefinden, innerer Balance und Lebensfreude verhilft.

Inhalte:

- Was macht Menschen glücklich? (Impulse aus der Glücksforschung)
- Glück als innere Haltung
- Persönliche Glücksfaktoren und Lebensbereiche
- Achtsamkeit, Dankbarkeit und Selbstfürsorge im Alltag
- Reflexion und erste Schritte zur Förderung von Wohlbefinden

Ziel:

Ein zweiteiliger Kurs zum Innehalten und zur persönlichen Ausrichtung – mit konkreten Anregungen für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Lebensfreude im Alltag.

Kostenlose Veranstaltungen in Kooperation mit Verbraucherzentrale Bayern - Anmeldung erforderlich, Zugangsdaten werden nach Anmeldung verschickt.

W500

Online-Vortrag: Heizungstausch, Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

Dozent(en): Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Beginn: Montag, 05.10.2026, 10-11 Uhr

Ort: Online

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wieviel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese? In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, welche technischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, welche Fördermittel Sie erhalten und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer

W501

Online-Vortrag: Die Wärmepumpe - Praxistipps und Einsatzzwecke

Dozent(en): Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Beginn: Do., 08.10.2026, 19-20 Uhr

Ort: Online

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung: Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Heizsysteme möglich sind. Unter anderem wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Umweltwärme und Strom näher betrachtet.

Zusätzlich liegt der Fokus auf folgenden Themen:

- Welche Besonderheiten gibt es bei Gasetagenheizungen?
- Heizungserneuerung in der kleinen WEG - speziell Wärmepumpe
- Welche Förderungen sind möglich?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Haus- und Wohnungseigentümer

W502

Online-Vortrag: Photovoltaik - Strom selbst erzeugen

Dozent(en): Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Beginn: Montag, 09.11.2026, 19-20 Uhr

Ort: Online

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten: Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eignen sich? Was ist zu beachten? Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

W503

Online-Vortrag: Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig

Dozent(en): Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Beginn: Die., 01.12.2026, 19 – 20.30 Uhr

Ort: Online

Mit richtigem Heizen und Lüften kann Energie eingespart, die Heizkosten gesenkt und gleichzeitig Schimmel in der Wohnung vermieden werden. Aber was ist richtiges Lüften? Wie wird ein Hygrometer richtig gelesen? Im Vortrag erhalten Sie Tipps zur Schimmelvermeidung. Ursachenermittlung bei vorhandenem Schimmel und Schimmelbeseitigung. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

W504

Online-Vortrag: Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick

Dozent(en): Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Beginn: Montag, 14.12.2026, 19-20 Uhr
Ort: Online

Die Förderlandschaft im Hinblick auf die Sanierung und die Heizung ist aktuell sehr komplex. Der Vortrag erläutert, welche Möglichkeiten für die Förderung es gibt, wie Sie diese gegebenenfalls miteinander kombinieren können und wo Sie diese beantragen könnten. Wichtige Voraussetzung zum Erhalt der Förderungen werden ebenfalls aufgezeigt. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Zielgruppe Ein- und Zweifamilienhausbesitzer

W505

Online-Vortrag: Bauen mit Holz - Nachhaltiger Rohstoff mit vielen Möglichkeiten

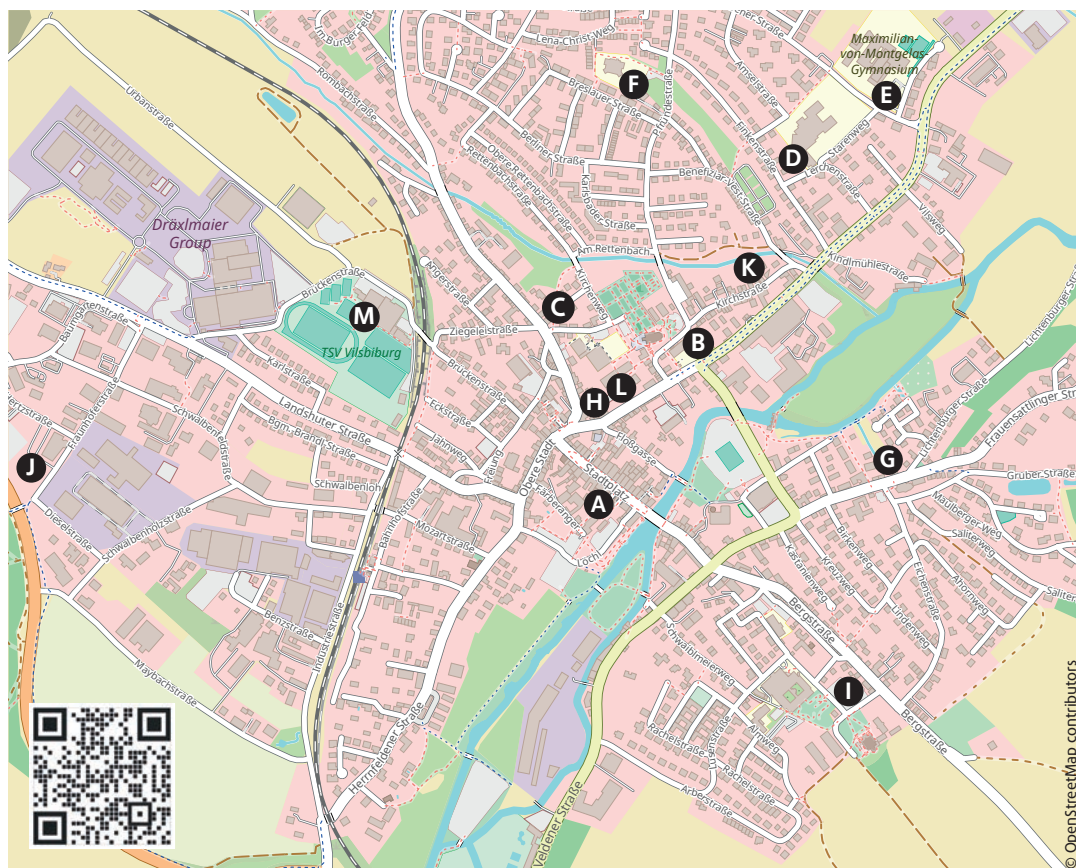
Dozent(en): Dip.-Ing. (FH) Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Beginn: Do., 14.01.2027, 19-20.30 Uhr
Ort: Online

Der Vortrag soll helfen, unterschiedliche Bauarten bei Neubau oder Erweiterungsbau, wie z.B. Dachaufstockungen, mit Holz zu verstehen. Welche Vorteile bietet der Holzbau? Ist die Holzbauweise wirklich nachhaltig? Auf was ist bei Planung und Umsetzung zu achten? Lohnt es sich energetisch und finanziell auf den Holzbau zurückzugreifen? Diese Aspekte werden abgedeckt: Nachhaltigkeit von Holz als Baumaterial, Bauarten mit Holz (Holzblockbau, Holzrahmenbau, Holzmassivbau, Holztafelbau), Förderungen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.
Zielgruppe: Bauherren und Hausbesitzer sowie interessierte Verbraucher

...zum Glück gibt's die vhs!



Lageplan



An folgenden Orten finden Kurse der vhs Vilsbiburg statt:

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

Nicht auf der Karte:

Kindergarten Franziskus, im Burger Feld, Seyboldsdorfer Str. 93
Kindergarten Kneipp Achldorf, Thalhamer Str. 10

Satzung und Gebührenordnung

Auszug aus der Satzung

§ 7 Teilnehmer

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

§ 8 Gebühren

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

Gebühren

§ 5 Allgemeines

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

§ 6 Gebührenpflicht

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

§ 7 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/ausgehängt werden.
- Fahrrädern beim dafür vorgesehenen Bereich abstellen.
- Das Mitbringen von Haustieren ist nicht gestattet.



Dozenten/-innen und Kursleiter/-innen m / w / d

Zum Ausbau bzw. zur Neugestaltung des Programms
der Volkshochschule werden immer Referenten gesucht.
Wenn Sie über ein fundiertes Fachwissen, pädagogisches Geschick und
gute Ideen verfügen, dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf!

vhs Vilsbiburg – Tel. 08741 2503

Wir danken

allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Vorträge, Kurse und Seminare für ihre Anmeldung!
Allen Trägern der Schulen und Kindergärten und den jeweiligen Leiter/-innen für ihr Entgegenkommen.
Den Hausmeistern und den guten Geistern, die manches wieder ordnungsgemäß zurechtrückten.

Ein herzliches Dankeschön

auch an unsere Dozentinnen und Dozenten für die gute Zusammenarbeit!
Dank an alle, die unsere vhs wertschätzen!

Das vorliegende Programm wurde durch die vhs-Geschäftsstelle erstellt.

Druck: Fa. Ortmaier-Druck, Frontenhausen – Auflage 12.500 Exemplare

vhs-Team- und Einzelfotos: Anita Frischhut

Foto Sibylle Entwistle: Anita Frischhut

Fotos Kurse: S. Girnghuber, K. Rosenberg, S. Schmelzer, J. L.-Poschmann,
E. Irnleitner, I. Brandl, K. Rackerseder, M. Walther

Titelbild: Andreas Geisser, anschließend mit KI bearbeitet Juli 2026

Wir sind die LA-Regio Kliniken



Gemeinsam für die Region Landshut



➤ Klinik Landshut-Mitte



➤ Klinik Landshut-Achdorf



➤ Kinderklinik St. Marien



➤ Klinik Vilsbiburg



➤ Schlossklinik Rottenburg



➤ Hospiz Vilsbiburg



LA-Regio Kliniken

www.la-regio-kliniken.de

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