

# Frühjahr-/Sommerprogramm 2026

**Wir feiern**



[www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de)



**vhs** 80

Volkshochschule  
Schrobenhausen e.V.



# Zusammengewachsen- zusammen stärker.

Vorstand der Sparkasse Altbayern: Wolfgang Pöppel,  
Michael Appel, Rainer Wörz, Nils Niermann

Die Sparkassen Aichach-  
Schrobenhausen und Neuburg-  
Rain sind die **Sparkasse Altbayern**.

500 Beschäftigte  
40 Auszubildende  
27 Filialen  
11 SB-Stellen  
**Eine Sparkasse.**



Sparkasse  
Altbayern





# Volkshochschule Schrobenhausen e.V.

**1. Vorsitzender:** Prof. Dr. jur. Klaus Englert

**2. Vorsitzende:** Sonderschulrektorin Claudia Gottfried

**Geschäftsleitung:** Jana Gerstmair

**Hauptamtliche Pädagogische Mitarbeiter:**

Manuela Hirt, Wolfgang Murr, Sandra Kimmel

**Deutsch als Fremdsprache:** Maria Hörmann

**Kundenservice:** Renate Ament, Sylvia van Schwarzenberg  
und Inge Spielberger

**Technik:** Aaron Gerstmair

**Geschäftsstelle:**

vhs-Haus, Lenbachstraße 22, 86529 Schrobenhausen

Telefon 082 52/89 40-0, Telefax 082 52/89 40-20

Internet: [www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de), E-Mail: [vhs@vhs-sob.de](mailto:vhs@vhs-sob.de)

**Geschäftszeiten der Geschäftsstelle:**

Dienstag bis Freitag 9–12 Uhr

**Bankverbindung:**

Sparkasse Aichach-Schrobenhausen

IBAN: DE92 7205 1210 0000 4142 50

Schrobenhausener Bank eG

IBAN: DE34 7216 9218 0100 0315 50

**Frühjahr/Sommer 2026:**

Beginn: Montag, 01.03.2026

Ende: Freitag, 14.08.2026

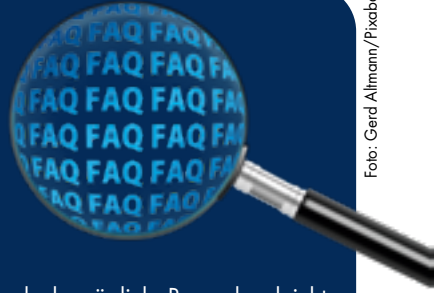
**Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.**

## So können Sie sich anmelden:

- Online jederzeit auf unserer **Internetseite** [www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de) möglich. Besonders leicht geht es als Stammhörer, da Ihre Daten bereits im System gespeichert sind. So haben Sie auch Überblick über Ihre gebuchten Kurse.
- **Persönlich** oder **telefonisch** in unserer Geschäftsstelle im vhs-Haus während unserer Öffnungszeiten.
- Die Kursgebühr wird ca. fünf Tage vor Kursbeginn per **SEPA-Lastschriftmandat** eingezogen.



# Frage trifft Antwort



## Allgemeines zur Anmeldung

- Online jederzeit auf unserer Internetseite [www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de) möglich. Besonders leicht geht es als Stammhörer, da Ihre Daten bereits im System gespeichert sind.
- Persönlich oder telefonisch in unserer Geschäftsstelle im vhs-Haus während unserer Öffnungszeiten.
- Die Kursgebühr wird ca. fünf Tage vor Kursbeginn per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen.

### Folgende Daten sind für eine Anmeldung wichtig:

- Kurs Nummer
- Telefonnummer
- Name
- E-Mail-Adresse
- Adresse
- Bankverbindung

## Kurs Stornierung:

Sie können bis fünf Tage vor Kursbeginn den Kurs stornieren, es wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € erhoben. Bei späteren Abmeldungen wird die volle Kursgebühr fällig. Bei Kursen unter 20,- € fällt eine Bearbeitungsgebühr von 2,50 € an. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter [www.vhs-sob.de/info/kontakt/agb](http://www.vhs-sob.de/info/kontakt/agb)

## Sonstiges:

- Für Ihren Terminkalender können die Kurstage ganz einfach als ICS-Datei heruntergeladen werden.
- Die Textpassagen „Bitte mitbringen“ bei den einzelnen Kursen sind aus Platzgründen auf der Homepage zu finden und nicht im Heft abgedruckt.
- Fotorechte sind bei uns und den Dozenten
- und zu guter Letzt: bitte beachten Sie Ihre E-Mails. Aktuelle Informationen zu Kursen/ Kursänderungen sowie eine Kurserinnerung verschicken wir zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail.

## Preisgestaltung bei unseren Sprachkursen

Wir wollen Kurse ermöglichen und nicht absagen und dabei unsere Dozenten auch entsprechend honorieren. Unsere Sprachkurse sind für fünf und mehr Teilnehmer kalkuliert. Wenn die Teilnehmerzahl nicht erreicht wird, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in einer Kleingruppe mit gestaffelten Preisen zu lernen. Nutzen Sie dieses Angebot, denn die erhöhte Kursgebühr macht sich durch intensiveren Unterricht bezahlt!

Für eine Doppelstunde (90 Min.) und in Summe für den Kurs (10x) bezahlen sie jeweils:  
 ab 5 Personen 97 € (für 90 Minuten also 9,70 €)  
 bei 4 Personen 110 € (für 90 Minuten also 11,00 €)  
 bei 3 Personen 142 € (für 90 Minuten also 14,20 €)

## Zeichenbeschreibung



➔ der Kurs findet online/hybrid statt



➔ dieser Kurs ist auch für Kinder und Jugendliche geeignet



➔ der Kurs wurde bisher noch nicht bei uns angeboten

**auch für Erwachsene**

➔ dieser Kurs ist auch für Erwachsene geeignet

## 80 Jahre und kein bisschen leise...

dient die Volkshochschule Schrobenuhausen e.V. nun schon den Bürgerinnen und Bürgern aus Stadt und Umland als Ort der Fort- und Weiterbildung, aber auch der Kreativität und Integration. Mehr noch: Die VHS hat sich seit 1946 langsam aber sicher zu einem wichtigen Standbein der Kunst- und Kulturförderung sowie der Lebens- und Freizeitgestaltung für Tausende Frauen, Männer und Kinder jeden Alters, jeder Religion oder auch politischen Weltanschauung entwickelt.

Man kann deshalb zum Geburtstag mit Dankbarkeit und Stolz feststellen: Die VHS erfüllt heute die vielfältigen Aufgaben, die eine Bildungseinrichtung im Interesse der Menschen, aber auch der Stadt im Einzugsgebiet bewältigen muss, perfekt:



1. Offene und niederschwellige Angebote für alle Bevölkerungsschichten und Zugang zu Bildung ohne formale Voraussetzungen.
2. Unterstützung des heute notwendigen lebenslangen Lernens zur Erweiterung von Wissen und zur kontinuierlichen Förderung von Fähigkeiten, gleich ob bei Sprachen, Tanz, Kochen, Yoga oder anderen Themen.
3. Als gemeinnützige Einrichtung, die in öffentlicher Verantwortung steht und kommunal verankert ist, ergänzt die VHS das formale Bildungssystem und erfüllt so einen wichtigen gesetzlich normierten Weiterbildungsauftrag.
4. Die VHS fördert soziale Gerechtigkeit, Chancengleichheit und Integration – etwa durch Sprachkurse samt Prüfungen für Migranten oder auch Bildungsangebote für sozial benachteiligte Gruppen.
5. Die VHS steht auch für ein respektvolles Miteinander verschiedener Kulturen, Generationen und Lebensentwürfe.
6. Deshalb versteht sich die VHS auch als Ort der Demokratie und vermittelt aus diesem Grund demokratische Werte, fördert kritisches Denken und bietet so keinen Raum für extremistische oder menschenfeindliche Ideologien.
7. Das Ziel ist immer die Stärkung einer offenen, pluralistischen Gesellschaft, in der Bildung zur aktiven Mitgestaltung befähigt.
8. Die VHS setzt sich auch für umweltbewusstes Denken und Handeln ein. Sie integriert Nachhaltigkeit in ihre Programme.
9. Die VHS wird getragen durch einen gemeinnützigen Verein. Dessen Führung liegt in den Händen von vier Mitgliedern des Stadtrates und drei weiteren Vorstandsmitgliedern mit pädagogischer Erfahrung.
10. Unmittelbar verantwortlich für das jeweilige Semesterprogramm, das Personal sowie die Raumplanung ist die Geschäftsleitung. Diese untersteht zwar dem Vorstand, ist jedoch in der Umsetzung der vorgenannten Ziele frei.

Betrachtet man die Entwicklung der VHS in den nunmehr 8 Jahrzehnten in der Lenbach- und Spargelstadt, so gilt es, Dank allen Vorstands- und Beiratsmitgliedern, Geschäftsleitern und Verwaltungsmitarbeitern auszusprechen, die auch in schwierigen Jahren den Fortbestand der Volkshochschule ermöglicht haben.

Die größte Hürde bis 1998 war dabei das Fehlen beständiger Räumlichkeiten. So fanden ab 1947 die wenigen Kurse im Lehrsaal der Landwirtschaftsschule am „Ostring“ (heute: Bgm.-Stocker-Ring) statt, organisiert ab 1953 von dem städtischen Bediensteten Otto Kunz. Die Teilnehmer an den Englisch-Kursen konnte man zunächst an einer Hand abzählen. Dafür erfreuten sich Dia-Vorträge wie z.B. des Einhand-Weltumseglers Rollo Gebhard (1921 – 2013) im Jahr 1965 besonderer





Aufmerksamkeit – selbst bei den Maria-Ward-Klosterschwestern mit den damals im Internatsanbau wohnenden Zöglingen. Sehr beliebt waren auch die von der VHS dank der Organisation durch Marianne Bittner ab etwa 1966 monatlich durchgeführten Theaterfahrten nach Augsburg oder München.

Doch im Bewusstsein der Bevölkerung und des Stadtrates war die VHS noch lange nicht angekommen. Auch nicht, als sie in den ausgedienten Schulräumen der früher städtischen Oberrealschule zwei Büroräume erhielt, während der Rest des ehemaligen Schulhauses an der Lenbachstraße (und heutiges VHS-Haus) durch die ausgelagerten Exponate des Heimatmuseums, das bis 1966 – dem Jahr des Abbruchs – im alten Waaghaus seine Bleibe hatte, belegt worden war. Gut 28 Jahre bis 1994 war die Schaltzentrale in dem immer weiter verfallenden Gebäude, das 1823 als Schulhaus auf den Grundmauern der ehemaligen Brauerei „Bräuhasen“ mitten in der Stadt ausgebaut worden war. Die VHS machte unter dem seit 1989 hauptamtlich tätigen Geschäftsleiter Benno Bickel das Beste aus den maroden Räumen: Es wurde eine Lehrküche installiert und ein VHS-Kursraum eingerichtet.

Das Glück wollte es dann, dass die Volksbank Schrobenhausen direkt gegenüber 1993 einen Neubau errichtet und im 2. Stock noch Räume frei hatte. So konnte dank des damaligen Direktors Franz Schmid, der auch Jahrzehnte im Vorstand der VHS war, in Abstimmung mit dem Aufsichtsrat die VHS 1994 kostenfrei nagelneue 4 Räume beziehen. Einer davon diente sogleich als Lehrsaal für die EDV-Ausbildung, die zu dieser Zeit groß im Kommen war und deshalb gleich in 2 Schichten die Teilnehmer geschult werden mussten!

2 Jahre später erlebte die VHS dann eine Sternstunde: Dank eines weitsichtigen Stadtrats, der auf Vorschlag von 1. Bürgermeister Josef Plöckl sowie maßgeblich des damaligen 2. Bürgermeisters und Kulturreferenten (heute VHS-Vorsitzender) den Beschluss fasste, das ehemalige Schulhaus komplett zu sanieren und ausschließlich der VHS zu überlassen, startete 1996 die „Neuzeit“ der VHS. Bis zur Einweihung des komplett renovierten und auf die Schulbedürfnisse abgestellten Schulhauses am 13. November 1998 waren unzählige Besprechungen der Verantwortlichen des Stadtbauamts und des Kulturreferenten mit dem damaligen Vorsitzenden (und heute Ehrenvorsitzenden) Studiendirektor Konrad Leufer und Geschäftsleiter Benno Bickel erforderlich. Am Ende stand ein prächtiges Gebäude, das sich zudem dank der Finanzierung durch die Volksbank und einer Anwaltskanzlei als ein „Kunsthause“ mit zahlreichen Kunstwerken führender Künstler aus Schrobenhausen präsentiert: So finden sich Kunstobjekte von Irmgard Richter, Brigitte Schuster, Annemarie Mießl, Lothar Vietzke, Karl-Heinz Torge, Richard Gruber, Max Biller, Sig Fabig und Viktor Scheck im Treppenhaus, in den Gängen und seit 2025 auch im neu geschaffenen Kunst- und Lehrhof hinter dem Haus.

Mit dem Einzug in das, insbesondere durch ein gläsernes Treppenhaus modernisierte Gebäude, konnten immer mehr Kurse angeboten und Dozenten gewonnen werden. So erlebte die VHS in den folgenden Jahren einen Boom, der nur durch den Einbezug weiterer Räumlichkeiten im Gymnasium, Kolpinghaus oder an anderen Orten bewältigt werden konnte. Dank des neuen VHS-Hauses konnten erstmals auch Vormittags- bzw. Wochenendkurse angeboten werden.

Dann kam eine neue Zäsur in der Geschichte der VHS: Die gestiegenen Anforderungen an den Brandschutz machten 2010 bis 2012 eine Generalsanierung des Gebäudes erforderlich. Improvisation war damit angesagt. Unabhängig davon trieb die VHS dank des damaligen 2. Vorsitzenden, Realschuldirektor Roland Schneid, die Internationalisierung voran. Und die „guten Geister“ der Verwaltung, Cindy Kneißl, Renate Ament, Inge Spielberger und Wolfgang Murr, bewältigten alle Herausforderungen durch die Bauarbeiten sowie die weiter gestiegene Zahl an Kursen zusammen mit Geschäftsleiter Benno Bickel mit größtem Einsatz! Die Programmhefte wurden modernisiert, der Internetauftritt ermöglicht und der Betriebsvertrag mit der Stadt den neuen Gegebenheiten angepasst.

2018 begann dann unter der neuen Geschäftsleiterin Jana Gerstmair eine kaum vorstellbare weitere Entwicklung der VHS hin zu einer der führenden Volkshochschulen in Bayern: Durch konsequenten Ausbau des Bildungsangebots, Professionalisierung der Internetseite mit flip-book-Programm und ständiger Medienpräsenz konnte die Zahl der Kursteilnehmer auf rund 14.000 (gegenüber 2017 immerhin schon 5.500), der Dozenten von 150 auf 300 und der Mitarbeiter in der Verwaltung von 4 auf 6 gesteigert werden. Auch übernahm die Stadt unter Bürgermeister Harald Reisner aufgrund eines neuen Betriebsvertrags nach einer Satzungsänderung 2024 die Mehrheit im Vorstand. Damit wurde die große Verantwortung der

Kommune für das Bildungswesen, die das Gesetz vorgibt, manifestiert. Vorbei ist damit die Zeit der „Bettel-Anträge“ für den Betriebskosten-Zuschuss, denn jetzt ist die Stadt in die Führung der VHS unmittelbar eingebunden. Hand-in-Hand zwischen Stadt und VHS wird so zum Wohle der vielen Bürgerinnen und Bürger, die das umfangreiche Angebot der VHS nutzen, der Ziel-Katalog, wie oben beschrieben, erfüllt. Dafür danke ich ganz besonders der Geschäftsleiterin Jana Gerstmair samt VHS-Mannschaft, die mit Weitsicht und bester Teamfähigkeit zusammen mit Renate Ament, Inge Spielberger, Maria Hörmann, Manuela Hirt, Sandra Kimmel, Sylvia van Schwarzenberg, Wolfgang Murr und Aaron Gerstmair einen perfekten Bildungsbetrieb einschließlich eines voll renovierten Gebäudes ermöglicht. Dafür gilt es, Jana Gerstmair samt Team ein besonderes Danke für die Ideen und Umsetzung zu sagen! Dazu kommt noch seit April 2025 der einmalige Kunst- und Lehrhof, dessen Entstehung ich im Vorwort zum Programmheft 2025/26 ausführlich beschrieben habe.

80 Jahre also sind vergangen – und im Gegensatz zum Menschen, der mit dem Alter immer mehr von seiner Spontanität und Tatkraft einbüßt, steht unsere VHS besser denn je da: Zahlreiche Audits ermöglichen Integrationskurse und -prüfungen, die Vielfalt der Kurse lässt kaum Wünsche offen und die internationale Dozentenriege garantiert beste Programmverfüllung. Mehr noch: Das sehr gute Miteinander von Stadt und VHS führt zur immer besseren Ausstattung des Hauses mit der Folge optimaler Fortbildungsmöglichkeiten.

Es gilt also Dank zu sagen: Dem 1. Bürgermeister Harald Reisner mit dem gesamten Stadtrat der Wahlperiode 2020 – 2026, dem Stadtbauamt unter Egon von Elzenbaum mit Dominik Hatlapa und Heiko Wenger, dem Stadtbauhof unter Stephan Kratzer, allen Mitgliedern des VHS-Vorstandes und dem gesamten VHS-Team, wie oben aufgeführt. Der Dank gilt aber auch nochmals allen Spendern und Mitgliedern der VHS, allen voran dem Ehrenmitglied Oberstudiendirektor a.D. Richard Wolf und dem ehemaligen Volksbank-Direktor Franz Schmid, aber auch allen anderen Vorstands- und Beiratsmitgliedern sowie Geschäftsleitern der vergangenen 80 Jahre, genauer: seit 7. Oktober 1946, die unsere VHS geprägt haben: Prof. Dr. Deutzmann (Initiator), Hans Judith, Otto Kunz, Dr. Karl Hoffmann, Werner Vitzthum, Karl Gossner, Willy Maurer, Helmut Ostertag, Benno Bickel, Beate Bott, Konrad Leufer, Roland Schneidt, Günther Körber, Helmuth Mevissen, Roswitha Henn und Brigitte Schuster. Ein besonderer Dank gilt auch dem Tankursleiter Stephan Pokorny, der bereits über 30 Jahre der VHS treu dient! Schließlich danke ich allen Bürgermeistern seit 1946 für die jeweilige Unterstützung unserer VHS-Arbeit: Fritz Stocker (1946 – 1967), Albert Schnell (1967 – 1978), Michael Flammensböck (1978 – 1984), Josef Höllbauer (1984 – 1996), Josef Plöckl (1996 – 2005), Inge Eberle (2005 – 2006), Dr. Karlheinz Stephan (2006 – 2020) und seit 2020 Harald Reisner.

Möge die VHS Schrobenuhausen für alle Zeit in der Lage sein, den Bürgerinnen und Bürgern aus Stadt und Land Lebenshilfen an die Hand zu geben. Nachdem ich seit über 35 Jahren die Geschichte der VHS u.a. als Schul- und Kulturreferent sowie Vorsitzender aktiv begleiten und schon als Jugendlicher die Kurse und Reiseberichte genießen durfte, hoffe ich auf sehr viele weitere gute Jahre für die Bildungseinrichtung. Dieser Wunsch wird sicher von der Geschäftsleiterin Jana Gerstmair mit Team erfüllt!

Und was wünscht sich die VHS zum Geburtstag? Natürlich, dass Sie, liebe Leser dieses Vorworts, eifrig Kurse besuchen! In diesem Sinne: Auf die nächsten 80 Jahre!

Herzlichst

Ihr

**Prof. Dr. Klaus Englert**  
**1. Vorsitzender der VHS**



## Grüßwort des Bürgermeisters

**Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,  
liebe Freundinnen und Freunde der  
Volkshochschule Schrobenehausen,**

im kommenden Jahr dürfen wir ein ganz besonderes Jubiläum feiern: 80 Jahre Volkshochschule Schrobenehausen – eine Bildungseinrichtung, die seit Jahrzehnten das kulturelle und gesellschaftliche Leben in unserer Stadt bereichert.

Seit der Gründung im Jahr 1946 hat es sich die Volkshochschule zur Aufgabe gemacht, Menschen jeden Alters Raum für Lernen, Begegnungen und persönliche Entwicklung zu bieten, um somit Jedem die Chance zu eröffnen, sich durch Bildung zu einem mündigen, selbstverantwortlichen Bürger zu entwickeln. Das vielfältige Kursangebot spiegelt das breite Spektrum von Sprachen über kreative Künste bis hin zu beruflicher Weiterbildung wider. Dabei ist es dem Team der Volkshochschule stets ein Anliegen, Bildung lebendig, praxisnah und für alle zugänglich zu gestalten.

Als Bürgermeister der Stadt Schrobenehausen erfüllt es mich mit großer Dankbarkeit und Stolz, eine Institution würdigen zu dürfen, die so eng mit der Entwicklung unserer Stadt verbunden ist. Mein besonderer Dank gilt den engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, den Dozentinnen und Dozenten sowie allen Ehrenamtlichen, die mit ihrem Einsatz diese Erfolgsgeschichte erst möglich gemacht haben. Und natürlich Ihnen, den Bürgerinnen und Bürgern, die durch Ihre Teilnahme und Ihr Interesse die VHS lebendig halten.

Mit dem vorliegenden Programmheft lädt die VHS Sie auch in diesem Jubiläumsjahr ein, Neues auszuprobieren, Wissen zu vertiefen und Menschen zu begegnen. Feiern wir gemeinsam das 80-jährige Bestehen – und blicken wir gleichzeitig zuversichtlich auf die kommenden Jahre, in denen Bildung, Austausch und Begegnung weiterhin diesen hohen Stellenwert haben.

Ihr

**Harald Reisner**  
**Erster Bürgermeister**



## Unser Team der vhs-SOB





**junge vhs**

Kids kreativ und aktiv .....	14
Kids in der Küche .....	25
Alles rund ums Pferd .....	26
Führerschein und Co. ....	27

**Elternakademie**

Herausforderungen im Familienalltag .....	30
Rund ums Baby und Kleinkind .....	32

**Nachhaltigkeit**

Nachhaltigkeit, Natur und Umwelt – vom Wissen zum Handeln .....	34
Energieberatungen .....	37
Freilichtmuseum und Umweltbildungsstätte Haus im Moos .....	42
Rund um das Thema Garten, Wald und Wiese .....	43

**Gesellschaft & Leben**

Politische Bildung – Vortragsreihe ...	48
Länderkunde .....	48
vhs unterwegs .....	49
Weitere besondere Vorträge .....	57
Psychologie und Pädagogik .....	58
Juristischer Rat und Finanzen von A–Z .....	64
Steuererklärung .....	66
Bauen und Wohnen .....	66

**Sprachen**

Deutsch als Fremdsprache .....	70
Englisch .....	72
Französisch .....	74
Italienisch .....	75
Spanisch .....	80
Kroatisch/Bosnisch/Serbisch .....	81
Portugiesisch .....	81
Niederländisch .....	82
Türkisch .....	82
Chinesisch .....	82
Koreanisch .....	83
Arabisch .....	83

**Beruf & IT**

Beruf .....	84
Word, Excel und mehr .....	86

**Kultur, Kunst & Handwerk**

Kunsthof-Veranstaltungen .....	90
Kulturherbst .....	91
Kultur .....	94
vhs macht Kino .....	96
Weitere Schmankerl, Konzerte und Lesungen .....	97
Barocktage .....	98
Literatur – lesen und schreiben .....	100
Rund um die Fotografie .....	101
Musik und Gesang .....	102
Brauchtum und Nützliches .....	104
Malen, zeichnen und mehr .....	104
Schmuck selbst herstellen und verzieren .....	108
Nähen, Schneiden, Stricken und Klöppeln .....	108
Töpfern .....	111
Dekoratives und so viel mehr .....	113

**Gesundheit & Bewegung**

Kochen, Backen und Genießen ...	118
Gesundheit informativ .....	126
Gesundheit aktiv .....	134
Tanz .....	148

**vhs Online** ..... 153

Impressum .....	156
-----------------	-----



## Der Verein „Volkshochschule Schrobenhausen e. V.“

Seit nun 80 Jahren wird die Erwachsenenbildung in Schrobenhausen nicht von der Stadt oder vom Landkreis, sondern von einem gemeinnützigen Verein organisiert. So werden die öffentlichen Mittel, die auf dem Zuschussweg an die Vereins-Volkshochschule fließen, optimal eingesetzt. Die Vorstandschaft der Volkshochschule Schrobenhausen e. V. setzt sich seit dem 09.11.2023 wie folgt zusammen:

- Ehrenvorsitzender Studiendirektor i. R. Konrad Leufer
- 1. Vorsitzender Rechtsanwalt Prof. Dr. jur. Klaus Englert
- 2. Vorsitzende Sonderschulrektorin Claudia Gottfried
- Markus Bartholomé, Oberstudienrat
- Alois Forster, Schulreferent
- Dieter Kreisle, Kulturreferent
- Rudolf Koppold, Stadt- und Kreisrat
- Josef Dietenhauser, Stadt- und Kreisrat
- Kassenprüfer:
  - Christoph Glässel
  - Alois Hlawatsch

Erwachsenenbildung ist gemäß der bayerischen Verfassung eine Aufgabe der Kommunen. Die Details werden im Bayer. Erwachsenenbildungsgesetz geregelt. Die Existenzgrundlage der Volkshochschule Schrobenhausen e. V. ist daher der Zuschuss der Stadt Schrobenhausen, an ihrer Spitze der 1. Bürgermeister Harald Reisner, im Rahmen des zwischen der Kommune und der vhs geschlossenen Betriebsvertrags. Weiter erhält die vhs über den Bayerischen Volkshochschulverband und die Regierung von Oberbayern Zuschüsse des Freistaates Bayern.

## Für die Überlassung von Räumen danken wir sehr herzlich:

- Landkreis Neuburg-Schrobenhausen
- Stadt Schrobenhausen (kostenlos)
- Franziska-Umfahrer-Grundschule (kostenlos)
- Grundschule Mühlried (kostenlos)
- Sportheim SC Mühlried (kostenlos)
- Sportheim Steingriff
- Gymnasium Schrobenhausen
- Maria-Ward-Realschule
- Regens-Wagner-Berufsschule
- Kolpinghaus e.V.
- Gemeinde Aresing (kostenlos)
- Gemeinde Langenmosen
- Kindergarten Hörzhausen (kostenlos)
- Seniorenbeirat (kostenlos)
- Ai-Ki-Dojo Verein für Budo- und Zen-Künste e.V.

**Was wären wir ohne die finanzielle Unterstützung der Stadt Schrobenhausen, der Bauer-Stiftung, der Bauer AG, der Gemeinde Aresing, der Sparkasse Altbayern, der Schrobenhausener Bank eG, des Rotary Club, des Lions Club, der Hörmann Pflanzen GmbH, der MBDA, der LEIPA-Group GmbH, der Poellath GmbH & Co. KG, der Südstärke GmbH und dem Verein Sankt Felicitas Schwesternschaft. Ihnen danken wir herzlich!**

**Nachstehende Dozentinnen und Dozenten unterstützen die Volkshochschule Schrobenhausen durch Verzicht auf ihr Dozentenonorar:**

Christian Ahle (Energieberatung) • Markus Bartholomé • Sebastian Brandmayer • Claudia Czauderna • Caritasverband • Helmut Eikam • Prof. Dr. Klaus Englert • Dr. Stephanie Englert-Dougherty LL.M. • Josef Ehrl • Prof. Dr. Bastian Fuchs LL.M. • Hospizverein • Carolin Leiss • Dirk Klein • Hermann Küblbeck • Getrud Kugler • Kristin Kurczinski • Dipl.-Jur. (Univ.) Manfred Mayer • Ferdinand Mießl • Jürgen Nöth • Claudia Müller-Sedlaczek • Bernhard Peterke • Silke Rauschenbach • Ursula Rogal • Manfred Rößle • Prof. Dr. Günther Schalk • Hartmut Siegl • Dr. Karlheinz Stephan • Oliver Stoll • Verbraucherzentrale Bayern • Thomas Zaum (Landesgartenschau-Führung) • Michaela Zombek • Amt für Ernährung Landwirtschaft und Forsten Pfaffenhofen • Verein „Energie effizient einsetzen“

## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freundinnen und Freunde der vhs Schrobenehausen,

*„Wer immer tut, was er schon kann,  
bleibt immer das, was er schon ist.“*

(Henry Ford)

Mit diesem Satz heißen wir, das Team der vhs Schrobenehausen und seine Dozentinnen und Dozenten Sie herzlich willkommen zu unserem Programm für das **Frühjahrs und Sommersemester 2026** – einem Jahr, das für uns ganz besonders ist: **Wir feiern unser 80 jähriges Bestehen**. Grund genug, nicht nur auf eine bewegte Geschichte zurückzublicken, sondern vor allem mit Freude und Zuversicht nach vorn zu schauen.

Unser aktuelles Programm ist wieder so **vielseitig und reichhaltig**, wie Sie es von uns gewohnt sind: **Über 600 Kursangebote** warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden – für jeden Geschmack, für jede Lebenslage und für jede Neugierde. Ob Sprachen, Kreatives, Gesundheit, Politik, Kultur oder digitale Kompetenzen – wir wollen Ihren Wissensdurst stillen, Ihre Interessen wecken und Ihnen Raum geben zum Lernen, Mitgestalten und gemeinsamen Erleben.



Foto: vhs SOB

Seit acht Jahrzehnten ist die **vhs ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen**, Horizonte erweitert werden und Gemeinschaft entsteht. In herausfordernden Zeiten zeigt sich, wie wichtig Orte des Dialogs, der Verständigung und der Begegnung sind – vielleicht genauso wie nach dem Krieg, als viele Menschen in Deutschland Bildungswege suchten und sich neu orientieren wollten. Heute bieten Volkshochschulen weiterhin Raum für Austausch, Vielfalt und demokratisches Miteinander: Sie tragen maßgeblich zum **gesellschaftlichen Zusammenhalt** bei und schaffen Begegnung über Generationen, Kulturen und Lebenswege hinweg.

Bildung ist mehr als Wissen: Sie ist **Element einer funktionierenden Demokratie**, Grundlage für Teilhabe und der Nährboden für Toleranz und Respekt. In unserer Arbeit zählt der Mensch – mit all seiner Individualität und seinen Potenzialen. Hier entstehen Freundschaften, Gesprächsräume und Netzwerke, die weit über die Kursräume hinaus wirken.

Wir sind dankbar, dass so viele Menschen unser Angebot wahrnehmen und uns Vertrauen schenken. Ihr Interesse und Ihre Teilnahme sind das Herzstück unserer vhs – sie machen uns lebendig, vielseitig und stark.

**Viel Freude beim Stöbern im Programm!** Lassen Sie sich inspirieren, begeistern und begeistern Sie vielleicht andere mit Ihrer eigenen Lernlust. Melden Sie sich gern rechtzeitig an – gemeinsam gestalten wir ein lebendiges, erfülltes Frühjahrs- und Sommersemester und feiern zugleich 80 Jahre gelebte Bildung in Schrobenehausen.

Herzliche Grüße

**Ihr Team der vhs Schrobenehausen**





# WIE GING'S LOS?

Am Dienstag, den 17. September 1946 veröffentlichte der Donau-Kurier anlässlich der Eröffnung der Volkshochschule Schrobenhausen am Donnerstag, den 19. September 1946 folgenden Bericht:

## Schrobenhausener Kurier

### Unsere Volkshochschule wird Anfang Oktober eröffnet

Der vom Kultusministerium beauftragte Prof. Dr. Deutzmann wird am kommenden Donnerstag, 19. September, um 19.30 Uhr im Stieglbräu nochmals zum Thema „Was ist Volkshochschule?“ sprechen. Besonders an die Werktätigen ergeht herzliche Einladung.

Das erste Tertial der Volkshochschule Schrobenhausen beginnt in der ersten Oktoberwoche. Es sind folgende Abendkurse vorgesehen: Landrat Dr. Gunderlach: Rechtsfragen; Stadtpfarrer Kuhn: Wichtige Kulturfragen; Schulrat Voß: Wir lesen zusammen Zeitung; Pfarrer Kohls:

Gotteswirken in der Geschichte; Direktor Reischl: Heimatkunde; Dr. Völk: Gesundheitsfragen; Kapellmeister Heinz Kupfer: Volkstümliche Einführung in die Entwicklung der Musik, mit besonderer Berücksichtigung der Volksmusik; Herr Goßner: Einführung in die Bildende Kunst; Ing. Burdach: Volkswirtschaftslehre mit Betriebskunde; Prof. Dr. Deutzmann: Technik und Erfindung, Lebenskunde; Frau Ihmig, Dolmetscherin: Englischer Unterricht (läuft bereits).

Der genaue Lehrplan wird noch festgelegt, jedermann kann teilnehmen. Die Gebühren sind nicht hoch und können in besonderen Fällen erlassen werden.

# DAS ERSTE PROGRAMMHEFT



# 80 Jahre vhs Schrobenhausen

---

## Auszüge aus den ersten 30 Jahren der Programmhefte

1947

Die Volkshochschule hat zur Aufgabe, jedem der guten Willens ist, die reichen Güter der Natur und Kultur im menschlichen Zusammenleben, in Wirtschaft, Wissenschaft und Kunst näher zu bringen, so daß er berufstüchtiger und lebstüchtiger wird.

1955

Unsere Arbeit soll allen Berufstätigen die Möglichkeit zur geistigen und beruflichen Weiterbildung geben. Ohne Rücksicht auf Stand, Beruf oder Besitz hat jedermann Zugang zu unseren Kursen, hat jedermann die Möglichkeit, sein Fachwissen zu erweitern und sich mit den geistigen Fragen der Gegenwart zu beschäftigen.

1960

Man beginnt heute in Deutschland zu erkennen, daß sich die moderne Gesellschaft ein unzureichendes und rückständiges Bildungswesen nicht leisten kann. Es bedarf ständiger Anstrengungen ihr den Raum zu erkämpfen, den sie braucht.

1976

Rationalisierung und Konzentration wird die Arbeit der Volkshochschule in den nächsten Jahren weiter verbessern. Arbeit in der Erwachsenenbildung ist kein Selbstzweck, sondern dient dem Gemeinwohl. Hoffen wir also auf die nächsten 30 Jahre gemeinsamer Weiterentwicklung zum Wohle Schrobenhausens und seiner Bürger.



# Rückblick Herbst/Winter 2025









## Hier geht's zu unseren Kursen für Kinder und Jugendliche

### Kids kreativ und aktiv

#### Mit allen Sinnen die Welt entdecken (Kinder von 1 bis 2 Jahre)

J-001

NEU!

**Anna Wallner**

Babys und Kleinkinder erkunden ihre Umwelt von Anfang an mit allen Sinnen. Neue Dinge wollen nicht nur gesehen, sondern auch gehört, gerochen, geschmeckt und angefasst werden, um sie begreifen zu können. Wir wollen die Kinder in den verschiedenen Bereichen experimentieren und sie dabei bewusst all ihre Sinne einsetzen lassen. Dabei eröffnen verschiedene Spiele und Materialerkundungen neue Möglichkeiten für den Alltag mit den Kindern.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 05.05.26, 10.15–11.15 Uhr, 8 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 58,00 € inkl. Materialkosten (10 €)

Anmeldung: Hier



#### Klangkinder – Musik entdecken mit Mama oder Papa (ab 1 Jahr bis 3 Jahre)

J-003

**Sandra Roth**

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kleinkind die faszinierende Welt der Musik! In diesem liebevoll gestalteten Kurs erleben Sie spielerisch, wie Singen, Tanzen und das Erkunden verschiedener Instrumente die musikalische Entwicklung Ihres Kindes fördern. Dabei steht vor allem der Spaß im Vordergrund – denn gemeinsames Musizieren stärkt nicht nur die Sinne, sondern auch die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind. Egal, ob Ihr Kind später einmal musikalisch werden möchte oder einfach Freude an gemeinsamen Erlebnissen hat – dieser Kurs ist für alle, die die ersten musikalischen Schritte gemeinsam gehen möchten.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 9.30–10.15 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 74,00 €

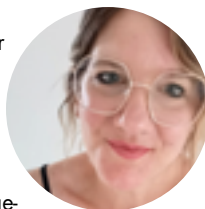
#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 10.30–11.15 Uhr, 10 x (J-003A)

Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier



### Unsere Kreativ-Kurse für Kinder mit Ulrike Halfmann.

Diese finden immer im Atelier Halfmann, Bürgermeister-Paulus-Straße 12 in Mühlried statt. Weitere Informationen und Wegbeschreibung auf der Internet-Seite [www.wortmalerei.net](http://www.wortmalerei.net). Materialkosten und Getränke sind im Kurspreis enthalten. Malkittel sind vorhanden.



#### Kindermalkurs für die Kleinen (4 bis 5 Jahre)

J-016

In diesem Kindermalkurs mit Ulrike Halfmann geht es „bunt und wild“ zu. Genau richtig, um verschiedene Maltechniken kennenzulernen. Gemalt wird jede Woche in einer Kleingruppe von bis zu sechs Kindern. Dieser Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

**Termin:** Mittwoch, 15.04.26 bis 06.05.26, 15–15.50 Uhr, 4 x

**Ort:** Atelier Halfmann, Bürgermeister-Paulus-Str. 12, Mühlried

**Gebühr:** 36,00 €

Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag, 16.04.26 bis 07.05.26, 16–17 Uhr, 4 x (6 bis 8 Jahre) (J-018)



## Oster-Handlettering für Kinder

J-021

In diesem Kurs „lettern“ wir österliche Motive. Neben speziellen Alphabeten werden wir auf Karten und anderen Papieren mit der Schrift experimentieren.

**Termin:** Donnerstag, 19.03.26, 17–19 Uhr

**Ort:** Atelier Halfmann, Bürgermeister-Paulus-Str. 12, Mühlried

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Muttertagskarten mit Handlettering

J-022

NEU!

Welche Mutter freut sich nicht über eine tolle handgeschriebene (geletterte) Karte ihres Kindes? Hier im Kurs werden wir neben Muttertags-Karten auch andere Glückwunschkarten im Handletteringstyle gestalten. Die Kartenproduktion kann beginnen.

**Termin:** Samstag, 25.04.26, 10–12 Uhr

**Ort:** Atelier Halfmann, Bürgermeister-Paulus-Str. 12, Mühlried

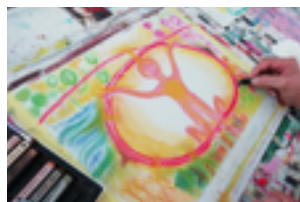
**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Unsere Kreativ-Kurse für Kinder und Jugendliche mit Silvia Gürtner

Die Kosten für Material und Farbe sind in der Kursgebühr enthalten. Alle Kurse finden im Atelier „Mal-Labor“, Am Hohen Weg 9 in 86561 Aresing statt. Bitte zu allen Kursen ein Getränk und einen Malkittel mitbringen. Die Anfahrtsbeschreibung finden Sie unter [www.mal-labor.de](http://www.mal-labor.de).



### Kindermalkurs Mini-Mal-Labor (4 bis 6 Jahre)

J-050

Dieser Kurs ist für die kleinen Hände von 4- bis 6-Jährigen gedacht: Wir experimentieren mit viel Farbe und Material. Auch mit den Fingern darf gemalt werden. Mit akademischen Techniken und großformatigen Arbeiten für Kreativität und Entfaltung der kleinen Künstler. Kreativpädagogin und Künstlerin Silvia Gürtner leitet diesen Kurs im Atelier der Kunstschule Mal-Labor mit einer kleinen Gruppe von bis zu 6 Kids.

**Termin:** Dienstag, 03.03. und 17.03.26, 14.30–15.15 Uhr

**Gebühr:** 20,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Kindermalkurs Mal-Labor (6 bis 10 Jahre)

J-052

Es werden Künstler vorgestellt und verschiedenste Techniken auf unterschiedlichen Untergründen ausprobiert, z.B. Malerei, Zeichnung, Collage, Druck, Kalligrafie. Es gibt dazu ein Thema, das wir kreativ umsetzen. Auch Farbenlehre, Farbenmischen und Kunstwissen wird von der Kreativpädagogin und Künstlerin kindgerecht erklärt.

**Termin:** Dienstag, 03.03. und 17.03.26, 15.30–16.45 Uhr

**Gebühr:** 30,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Jugendmalkurs – Ich bin schon ein Künstler (11 bis 17 Jahre)

J-055

Ihr malt oder zeichnet an eurem Bild und könnt Technik und Farben (Acryl, Öl, Aquarell, Pastell, Stift, Kohle, Druck...) auswählen. Ihr arbeitet ganz frei oder mit vorhandenen Vorlagen, ohne Zeitdruck. Ich unterstütze euch individuell, Ihr verbessert eure Techniken und lernt bestimmt viel Neues dazu, in einer kleinen Gruppe mit max. 5 Kids. Leinwände können günstig erworben werden.

**Termin:** Dienstag, 03.03. und 17.03.26, 17.00–18.30 Uhr

**Gebühr:** 30,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Ferienkurs – „Mixed-Media!“ auf Leinwand (ab 7 Jahren) „Ostern wird es bunt“

J-058

**Ein kreativer Kunst-Crash-Kurs und viel Spaß erwartet euch!**

Wir zeichnen, malen, kleben, schütten, sprühen...und am Ende hast du nicht nur mindestens 6 Techniken ausprobiert, sondern ein sehr modernes Kunstwerk geschaffen. Ein Einblick in die Werke von Mixed-Media-Künstlern und Maltechniken wird spannend erklärt von Künstlerin und Kreativpädagogin Silvia Gürtner. Eine Leinwand kann vor Ort für 6 EUR erworben werden, beschichteter Malkarton ist jedoch kostenlos inklusive. Probiere dich aus – du bist ein Künstler!

**Termin:** Donnerstag, 02.04.26, 10–12 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €



**Anmeldung:** Hier



**Anmeldung:** Hier

### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag, 02.04.26, 14–16 Uhr (J-059)

## Ferienkurs – Mixed-Media „Graffiti“ (ab 8 Jahren)

J-060

Wir lernen die Kunst mit Sprühfarben und Banksys Werke kennen und fertigen unser eigenes cooles Werk auf Leinwand. Wir spachteln und malen den Hintergrund sehr frei und sprühen selbst das Graffiti mit Schablonen darauf wie der Künstler Banksy! Dieser Kurs findet auch bei Regen statt.

**Termin:** Mittwoch, 27.05.26, 10–11.30 Uhr

**Gebühr:** 25,00 € inkl. Leinwand und Material

**Anmeldung:** Hier



## Ferienkurs „Malen in und für die Natur!“ an der Staffelei (ab 7 Jahre)

J-062

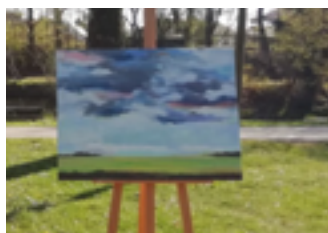
NEU!

**Silvia Gürtner, Maria Aigner**

Erlebe die Freiluftmalerei im angrenzenden Biotop der Kunstschule mit Staffeleien – wie ein Künstler! Wir malen Tiere, Pflanzen oder Bäume in deinen Farben mit Unterstützung der Künstlerin Silvia Gürtner, die diesen Kurs ehrenamtlich leitet. Dabei inspirieren uns die verschiedenen Bäume, Weiher, das Grün und das Vogelgezwitschern um uns herum. Malen im Freien an der Staffelei macht Spaß und entspannt! Eine Leinwand kann vor Ort für 6,- € erworben werden. Hinweis: Bei Regen oder schlechter Witterung findet der Kurs im Atelier der Kunstschule statt. Dies ist ein nachhaltiges Projekt der Kunstschule Mal-Labor in Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz Ortsgruppe Schrobhausen, die Kursgebühr fließt in Naturschutzprojekte des BN!

**Termin:** Donnerstag, 28.05.26, 14–16.30 Uhr

**Gebühr:** 20,00 € inkl. Malkarton und Farben



**Anmeldung:** Hier



## Unsere Kreativ-Kurse für Kinder und Jugendliche mit Silvana Klostermann

Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

### Ferienkurs: Glitzer-Libellen Kinder Malworkshop (4 bis 7 Jahre)

J-085

NEU!

Schau, wie bunt diese zauberhaften Libellen glitzern. Dieser Malkurs ist abgestimmt auf die motorischen und kreativen Fähigkeiten kleiner Künstler. Wir malen nach Vorlagen unter meiner Anleitung unsere glitzernden Libellen mit Aquarellfarben. Jeder kleine Künstler wird am Ende des Kurses ganz zauberhafte Libellen mit nach Hause nehmen können. Materialgebühr 5,00 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Mittwoch, 01.04.26, 9–10 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 10,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Ferienkurs: Aprilscherz Bastelworkshop (ab Grundschulalter)

J-086

NEU!

Wenn der Kalender den 1. April anzeigt, ist es Zeit, Familie und Freunden einen Streich zu spielen. Aprilscherze sind nicht nur ein Spaß, sondern auch eine Möglichkeit, Kreativität und Humor der Kinder zu fördern. Lasst euch selbst überraschen, wie wir fantasievoll in diesem Workshop originelle Ideen vorbereiten, die ihr dann daheim vorführen könnt. Materialkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Mittwoch, 01.04.26, 11–13 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Doodeln statt datteln... Kinder-Malworkshop (ab Grundschulalter) J-083

Es gibt sie, die Welt fern ab von Handy und PlayStation. Wie viel Spaß du haben kannst, zeig ich dir in diesem Kurs. Wir erstellen mit Fineliner und Stiften coole Muster, die sich wie von Zauberhand selbst erweitern. Mit unserer Fantasie erweitern wir Linien zu tollen Formen, die wir dann mit Aquarellfarben ordentlich aufpeppen. Das kannst du auch wunderbar zum Stressabbau nutzen. Komm doodeln! Eigene Malutensilien können gern benutzt werden. Materialkosten in Höhe von 10 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 18.04.26, 9–11 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



NEU!

## KinderINKen. Der Malspaß beginnt (Geeignet ab 5 Jahren) J-084

Wir zaubern mit den traumhaften INKS wunderschöne Kunstwerke. Ein Malspaß für Künstler ab 5 Jahren. Lass dich in diesem Malworkshop von den Tinten verzaubern und gestalte eine tolle Unterwasserlandschaft, ein eigenes Universum oder einen tollen Urwald. Materialkosten in Höhe von 10 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 18.04.26, 13–15 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Muttertagsbasteln J-087

Heute gestalten wir eine kleine Überraschung mit ganz viel Herz und Liebe als Geschenk für den Muttertag. Sei dabei und bastele mit mir unter Anleitung etwas Einzigartiges. Materialkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Donnerstag, 07.05.26, 16–18.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



NEU!

## Kinderbastelkurs: Miniwelten aus Papier J-100

**Oliver Stoll**

Tauche ein in die spannende Welt des Papiermodellbaus! Inspiriert von Oliver Stoll, lernen Kinder ab 8 Jahren, aus Papier kleine Schiffe, Häuser, Fahrzeuge und mehr zu basteln.

**Termin:** Donnerstag, 18.06.26, 16–18.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



NEU!

## BUTTON – erstelle deine eigenen Unikate (ab 8 Jahre) J-250

**Tanja Tysarzic**

An alle Kids ab 8 Jahre, gestalte mit mir deine eigenen Buttons. In diesem Kurs kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Gestalte Texte und/oder Illustrationen in Mini-Format und presse sie zu einem Button. Für dich, für deine Freunde und Familie, das wird richtig cool, so wie DU! Alle Arbeitsmaterialien werden gestellt.

**Termin:** Samstag, 18.04.26, 9.30–11.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 18,00 € inkl. 3 € Materialkosten

**Anmeldung:** Hier



NEU!

## 3-D-Osterhasen-Bilder aus Eierkarton für Kinder ab 6 Jahren J-292

**Kerstin Wolff**

Kreatives Upcycling zu Ostern! In diesem Bastelkurs für Kinder entstehen aus Eierkartons farbenfrohe 3D-Osterhasen-Bilder – nachhaltig, originell und mit ganz viel Spaß am Gestalten.

**Termin:** Freitag, 20.03.26, 14.30–16.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



NEU!

## Kreatives Muttertagsbasteln – 3-D-Tierbilder aus Eierkarton ab 6 Jahren J-293

**Kerstin Wolff**

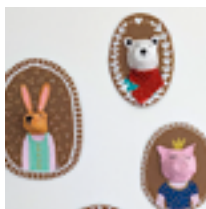
Kreativ, bunt und nachhaltig! In diesem Bastelkurs zum Muttertag gestalten Kinder aus einfachen Eierkartons liebevolle 3D-Tierbilder – ein originelles Geschenk für Mama!

**Termin:** Freitag, 08.05.26, 14.30–16.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



NEU!



## Häkle deine eigene Schildkröte (ab 8 Jahren)

Lilith Adler

In diesem Kurs lernen die Kinder ganz einfach und entspannt, mit viel Spaß, die Grundlagen des Häkelns. Wir werden gemeinsam eine bunte Schildkröte häkeln, die jeder dann mit nach Hause nehmen kann. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Termin:** Samstag, 02.05.26 bis 09.05.26, 10–11.30 Uhr, 2 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 35,00 €

**Anmeldung:** Hier



J-310

NEU!

## Unsere Kreativkurse mit Kerstin Erskine

Die Kurse finden immer im Raum 104, 1. Stock statt. Die Materialkosten werden im Kurs eingekammelt.



### Nähworkshop für Kinder ab 9 Jahren – Leseknochen

Hast Du Lust einmal an der Nähmaschine zu nähen? Dann bist Du hier richtig! Unter Anleitung nähst Du Dir einen Leseknochen, das ist ein Kissen in der lustigen Form eines Knochens. Er kann auch aus alten Jeans genäht werden. Materialkosten in Höhe von 3 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Freitag, 17.04.26, 15–18 Uhr

**Gebühr:** 26,00 €

**Anmeldung:** Hier



J-300

NEU!

### Filzen für Kinder – Ostereier filzen (ab 6 Jahre)

Aus bunter Filzwolle, warmem Wasser und Seife filzen wir ein buntes Osterei, das Du an den Osterstrauch hängen kannst. Materialkosten in Höhe von 1 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Donnerstag, 26.03.26, 16–17.30 Uhr

**Gebühr:** 13,00 €

**Anmeldung:** Hier



J-301

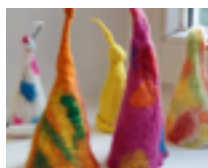
### Filzen für Kinder – Eierwärmer filzen (ab 8 Jahre)

Wir filzen in Nasstechnik einen bunten Eierwärmer, den Du für das Osterfrühstück verwenden kannst. Dabei erlernst Du das Hohlfilzen, so dass aus einer Fläche ein dreidimensionaler Gegenstand wird. Materialkosten in Höhe von 2 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Donnerstag, 12.03.26, 15.30–17.30 Uhr

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



J-302

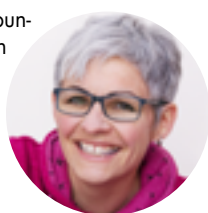
### Filzen für Kindergartenkinder – Haargummi filzen (4 bis 6 Jahre)

In Nasstechnik filzt Du in Deiner Lieblingsfarbe eine Schnur, die an einen bunten Haargummi geknotet wird – und schon hast Du einen ganz besonderen Haarschmuck. Kosten für Materialien in Höhe von ca. 1 € werden im Kurs eingekammelt.

**Termin:** Donnerstag, 11.06.26, 15–16 Uhr

**Gebühr:** 8,00 €

**Anmeldung:** Hier



J-303

NEU!

### Filzen für Kinder – Blumen die nicht welken (ab 6 Jahre)

Aus bunter Filzwolle, warmem Wasser und Seife entstehen die unterschiedlichsten Fantasie-Blumen. Das tolle daran: sie verwelken nicht! Materialkosten in Höhe von 2 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Donnerstag, 11.06.26, 16.15–18.15 Uhr

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



J-304

## Die Kreativkurse mit Melanie Schmid

Die Kurse finden immer im 1. Stock, Zimmer 103 im vhs-Haus statt. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

### Kreativworkshop – edlen Schmuck basteln (6 bis 14 Jahre)

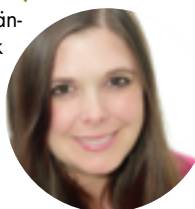
J-330

Wir kreieren mit ganz kleinen Glasperlen, Draht und Nagellack edle Armbänder, Kettenanhänger, Ringe, Schlüsselanhänger und Ohringe, jedes Stück wird garantiert einzigartig. Materialkosten in Höhe von 6 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 24.04.26, 15–18.30 Uhr

**Gebühr:** 33,00 €

Anmeldung: Hier



### Kreativworkshop für Kinder – Theater und Kostüme (6 bis 10 Jahre)

J-333

Die eigene Kreativität entdecken und lernen diese auch einzusetzen, das kann einem im Leben oft behilflich sein. Aus wenigen Materialien kreieren wir Kostüme, Requisiten und denken uns ein Theaterstück aus und führen es dann den Eltern vor. Die gebastelten Kostüme und Requisiten dürfen dann mit nach Hause genommen werden. Materialkosten in Höhe von 8 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 13.03.26, 15–18.30 Uhr

**Gebühr:** 35,00 €

Anmeldung: Hier



### Kreativworkshop für Kinder – Theater und Kostüme (6 bis 13 Jahre)

J-333A

Die eigene Kreativität entdecken und lernen diese auch einzusetzen, das kann einem im Leben oft behilflich sein. Aus wenigen Materialien kreieren wir Kostüme, Requisiten und denken uns ein Theaterstück aus und führen es dann den Eltern vor. Die gebastelten Kostüme und Requisiten dürfen dann mit nach Hause genommen werden. Materialkosten in Höhe von 8 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 12.06.26, 15–18.30 Uhr

**Gebühr:** 35,00 €

Anmeldung: Hier



### TrommelPower für Kids (6 bis 8 Jahre)

J-515

**Carola Morgenschweis**

Trommeln faszinieren und laden zum gemeinsamen Spielen ein! Im Fokus unseres Kurses steht nicht nur der Rhythmus, sondern auch der musikalische Ausdruck von emotionaler Befindlichkeit und Spannung. Mit Hilfe von abwechslungsreichen Spielvorgaben werden Themen wie Streit, Aggression und Mobbing aufgegriffen und in der Gruppe mit musikalischen Mitteln bearbeitet und konstruktiv gelöst. Durch die positive Gruppenerfahrung entwickelt sich ohne Worte ein emotional tragfähiges Gemeinschaftsgefühl.

Vielleicht trauen wir uns auch eine gemeinsame Performance vor den Eltern zu?!

**Bitte bei Anmeldung angeben, ob ein Leihinstrument für 3 € Gebühr benötigt wird.**

**Termin:** Samstag, 07.03. und Sonntag, 08.03.26 jeweils von 9.30–11.30 Uhr, 2 x

**Ort:** Kindergarten Hörzhausen, Obermühlstr. 12, Gymnastikraum

**Gebühr:** 40,00 €

Anmeldung: Hier



## musik&du

entdecken erleben entfalten



**Carola Morgenschweis**  
Musikpädagogin

#### Instrumentalunterricht

für jedes Alter:

Gitarre / Flöte / afrikanische Trommel

#### Musik erleben in Gruppen

Eltern-Kind-Musik (bis 3 Jahre)

Musikalische Spielereien im Kindergarten

Musik integrativ

Trommelgruppen für Erwachsene

#### Fortbildung

für pädagogische Fachkräfte

## Mehr Konzentration durch Entspannung und Töpfern mit Kindern (6 bis 10 Jahre)

J-205

**Annette Finkenzeller**

In einer Zeit, in der die Reiz- und Informationsflut immer intensiver wird, ist es wichtig, dass Kinder frühzeitig lernen, sich zu entspannen. Phantasie-reisen helfen dabei, den Körper besser wahrzunehmen und sich besser zu konzentrieren. In diesem Kurs mit Annette Finkenzeller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, lernen die Kinder spielerisch, sich zu entspannen und mit dem Material Ton ihrem Körper Ausdruck zu geben. Die Material- und Brennkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 24.03.26, 17–18.30 Uhr, 4 x**Ort:** Praxis der Kursleiterin, Gartenstr. 4, 86529 Mühlried**Gebühr:** 48,00 €**Anmeldung:** Hier

## „Emotionen Entdecken: Ein Abenteuer für kleine Herzen“ (10 bis 12 Jahre)

J-005

**Stephanie Kastner**

Dieser Schnupperkurs bietet einen spannenden Einstieg in die Welt der Emotionen und vermittelt den Kindern langfristig wertvolle Werkzeuge, um ihre Gefühle besser zu verstehen, damit umzugehen und ausdrücken zu können. Durch kreative und spielerische Aktivitäten und Übungen, sowie Austausch in der Gruppe, können die Kinder für eigene Emotionen und für Emotionen ihrer Mitmenschen sensibilisiert werden. Übungen zur Bewältigung von Stress und Anspannung runden das Angebot ab.

**Termin:** Freitag, 26.06.26, 15–16 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock**Gebühr:** 8,00 €**Anmeldung:** Hier

## Frühjahrsolympiade für Kinder von 6 bis 10 Jahren

J-221

**Anja Steiner, Ilona Dietrich**

Bei unserer Olympiade stehen Spaß und Bewegung an der frischen Luft an erster Stelle. Spielerisch entdecken wir verschiedene Mitmachstationen und jedes Kind bekommt, wie es sich für richtige Sportler gehört, eine Medaille.

**Termin:** Montag, 30.03.26, 9.30–11.30 Uhr**Treffpunkt:** Parkplatz am Waldlehrpfad in Steingriff, Pöttmeser Str., Richtung Hagenauer Forst**Gebühr:** 25,00 €**Anmeldung:** Hier

NEU!

## Erdbeerspaß auf dem Feld – Ein Erlebnis für kleine Entdecker von 4 bis 6 Jahren

J-401

**Stefanie Heinrich**

Wir laden alle kleinen Erdbeefans im Alter von 4 bis 6 Jahren zu einem besonderen Erlebnis ein. Gemeinsam gehen wir aufs Feld, pflücken saftige Erdbeeren und bereiten daraus direkt vor Ort köstlichen Fruchtaufstrich zu – den die Kinder mit nach Hause nehmen dürfen. Nach getaner Arbeit belohnen wir uns mit einem leckeren Erdbeereis. Die Kleinen erfahren zudem Spannendes rund um die Erdbeere und verbringen eine schöne Zeit bei uns auf dem Feld. Dazu gehört natürlich auch Probesitzen auf unseren Traktoren.

**Termin:** Samstag, 23.05.26, 9:30–11:30 Uhr**Ort:** direkt am Erdbeerfeld, an der Poststraße in 86565 Peutenhausen**Gebühr:** 20,00 € inkl. Fruchtaufstrich und Erdbeereis**Anmeldung:** Hier

## Kleine Wasserhelden: Kneipp für Kinder (6 bis 12 Jahre)

J-251

**Stefanie Schnitzler, Kneipp-Hydrotherapeutin**

In diesem Kurs entdecken Kinder auf kindgerechte und spaßige Weise die Kneipp-Lehre. Sie lernen, Wasseranwendungen selbst durchzuführen, beschäftigen sich mit heimischen Heilkräutern und erleben Bewegung sowie kleine Meditationen zur Förderung der Selbstwahrnehmung. So erfahren die Kinder, dass sie mit Freude und Leichtigkeit etwas für ihre eigene Gesundheit tun können.

**Termin:** Samstag, 04.07.26, 9.30–11.30 Uhr**Ort:** Mühlried, Alte Dorfstr. 5**Gebühr:** 18,00 €**Anmeldung:** Hier

NEU!

Ist Ihr Kurs ausgebucht? Dann lassen Sie sich auf die Warteliste setzen.  
Oft können wir sehr kurzfristig noch einen Zusatzkurs organisieren!

## Unsere HIP HOP-Kurse mit Michelle Wluka

Die Kurse finden immer im Spiegelsaal, Zimmer 203, 2. Stock statt.

### Hip-Hop für Kids (6 bis 10 Jahre)

J-580

Hip Hop ist eine der modernsten und vielfältigsten Tanzarten, die für Kinder und Jugendliche einen perfekten Ausgleich zum Alltag bietet. Der Vorteil von Hip Hop ist, dass jeder seinen individuellen Stil, völlig gleich ob Popping, Locking oder House, mit in die Gruppe einbringen kann. In diesem Kurs könnt Ihr einfach den Kopf abschalten und Euch zu den neuesten Hits in Form einer Choreographie bewegen. Zudem wird ein besonderer Fokus auf Rhythmusgefühl und Üben verschiedener Tanzschritte gelegt.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 20.05.26, 15.30–16.30 Uhr, 10 x

**Gebühr:** 65,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 20.05.26, 16.30–17.30 Uhr, 10 x (J-581)

**Anmeldung:** Hier

### Hip Hop – Dein Style, dein Move! (13 bis 16 Jahre)

J-583

Lust auf fette Beats und coole Choreos? In diesem Kurs lernst du angesagte Hip-Hop-Moves, bringst deinen eigenen Style ein und lässt den Alltagsstress hinter dir. Ob Popping, Locking oder House – hier zählt, was dich bewegt. Einfach Musik an, Kopf aus und los tanzen!

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 20.05.26, 17.30–18.30 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 65,00 €

**Anmeldung:** Hier



**Mit Erfolg zur mittleren Reife!**

**NEU: Übertritt aus Klasse 4**

**und aus Klassen 5, 6, 7, 8 + 9 in neue Eingangsklassen!**

**PRIVATE WIRTSCHAFTSSCHULE INGOLSTADT**

**modern - praxisnah - digital**

Maffeistraße 4 • 85053 Ingolstadt

Telefon: 0841 966 91-0 • Homepage: [ws-in.de](http://ws-in.de)





## Hip-Hop für Kids (8 bis 12 Jahre)

J-582

Leah Wölz

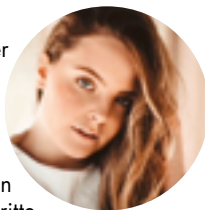
Hip Hop ist eine der modernsten und vielfältigsten Tanzarten, die für Kinder und Jugendliche einen perfekten Ausgleich zum Alltag bietet. Der Vorteil von Hip Hop ist, dass jeder seinen individuellen Stil, völlig gleich ob Popping, Locking oder House, mit in die Gruppe einbringen kann.

In diesem Kurs könnt ihr einfach den Kopf abschalten und euch zu den neuesten Hits in Form einer Choreographie bewegen. Zudem wird ein besonderer Fokus auf Rhythmusgefühl und Üben verschiedener Tanzschritte gelegt.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 17.25–18.25 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 65,00 €



Anmeldung: Hier



## Move Makers – Kreative Tanz Moves (8 bis 14 Jahre)

J-326

Melanie Schmid

Wir werden uns zusammen kreative neue Moves zu Eurer Lieblingsmusik ausdenken und können dabei die eigene Kreativität einsetzen und fördern. Am Ende haben wir gemeinschaftlich eine Choreo erarbeitet, die dann den Eltern präsentiert werden kann. Es wird keine Kreativität, Einfallsreichtum oder Sportlichkeit vorausgesetzt. Es gibt auch keinen Zwang sich einzubringen oder etwas vorzuführen. Einfach mitmachen, inspirieren lassen und Spaß haben.

**Termin:** Freitag, 17.04.26, 16.30–18.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 19,00 €



Anmeldung: Hier



## Kreativer Kindertanz (4 bis 6 Jahre)

J-590

Linda Rosenberger

Spielerische Einführung in die bunte Welt des Tanzes mit verschiedenen Technik-Übungen, grundlegenden Schrittkombinationen und ersten kleinen Choreographien in verschiedenen Stilrichtungen.

**Achtung:** Kein Kurs am 25.04.26!

**Termin:** Samstag, 07.03.26 bis 13.06.26, 15.05–16.05 Uhr, 8 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 50,00 €



Anmeldung: Hier



## Kreatives Kinderballett (4 bis 6 Jahre)

J-592

Linda Rosenberger

Spielerische und kindgerechte Ballettstunde zur Schulung der wichtigsten Grundelemente und Techniken in Kombination mit fantasievollen Lern- und Übungsspielen sowie ersten kleinen Choreographien. **Achtung:** Kein Kurs am 25.04.26!

**Termin:** Samstag, 07.03.26 bis 13.06.26, 16.10–17.10 Uhr, 8 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 50,00 €

Anmeldung: Hier



## Zumba Kids (6 bis 11 Jahre)

J-596

Katrin Bitscher

Kinder lernen bei Zumba Kids spielerisch Tanzschritte und Fitnessbewegungen zu mitreißender Musik. Spaß, Rhythmus und Bewegung stehen im Vordergrund – für Mädchen und Jungen geeignet!

**Termin:** Mittwoch, 15.04.26 bis 29.07.26, 17–18 Uhr, 14 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 77,00 €

Anmeldung: Hier



**Besuchen Sie unsere Homepage**  
unter [www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de)

und registrieren Sie sich als Stammmöhrerin oder Stammmöhrer. Damit wird jede künftige Anmeldung ein Kinderspiel.





## Zielen, treffen, Spaß haben – Bogenschießen für Kids & Teens (ab 10 Jahre)

J-510

**Ramona Stiegler**

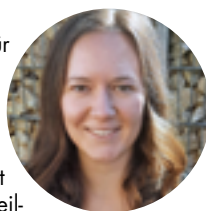
Pfeil einlegen, zielen, loslassen – und treffen! In diesem Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche lernt ihr die Basics des Bogenschießens und probiert aus, wie es sich anfühlt, mit Pfeil und Bogen richtig umzugehen. Wir zeigen euch Sicherheitsregeln, Haltung und Technik, bevor ihr das Gelernte direkt ausprobieret. Dabei geht's nicht nur ums Treffen, sondern auch um Konzentration, Spaß und Teamgefühl. Der perfekte Kurs, um den Bogensport spielerisch kennenzulernen – vielleicht wird daraus ja euer neues Hobby! Teilnahme ab 10 Jahren!

**Termin:** Samstag, 13.06.26, 10–12 Uhr

**Ort:** Schießplatz Edelshausen, In der Scherau 11, Edelshausen

**Gebühr:** 30,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Bogenschießen für Jedermann bei den Pans Schützen – Schnupperkurs für Jedermann (ab 10 Jahre)

J-511

**Reinhard Lippert**

Du willst raus aus dem Alltag, den Stress hinter Dir lassen und auf andere Gedanken kommen? Wie einst Robin Hood mit Pfeil und Bogen durch den Wald streifen? Verwöhne Dich mit einem erlebnisreichen Bogenschießnachmittag bei den Pan's Schützen in der Natur, ob mit Familie, Freunden oder alleine. Bei unserem Kurs erlernst Du unter fachmännischer Betreuung die ersten Schritte, Tricks und Tipps rund um das Schießen mit Pfeil und Bogen. Ob auf unserer Trainingswiese oder in unserem wunderschönen Waldparcours warten 3-D-Tiernachbildungen auf Dich. Vom riesigen Drachen bis zum kleinen Waldkauz, um von Dir nach dem Erlernen der technischen Grundkenntnisse bejagt und erlegt zu werden. Erfahrene Bogenschützen stehen Dir dabei immer mit Rat und Tat zur Seite. Alles sehr familiär, ohne Stress und Hektik. Getränke und evtl. Kaffee/Kuchen gibt es gegen kleines Geld. Kinder unter 10 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen! Gemeinsam fahren wir vom Treffpunkt aus zum Parcours/Waldgelände (ca. 5 Minuten).

**Termin:** Samstag, 11.04.26, 13.30–18 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz SSV-Heim, Edelshausener Str. 31, SOB

**Gebühr:** 48,00 €

**Anmeldung:** Hier



**auch für Erwachsene**

## Ökostrom für die Region.

Zukunftsfähige und bezahlbare Energie aus kommunaler Hand – jetzt wechseln!



paartal-energie.de



## Tippen wie ein Profi: 10-Finger-Schreibsystem auf der Computer-Tastatur für Kids und Erwachsene

J-904

**Renate Büchl**

Lerne das 10-Finger-Schreiben in nur drei Wochenenden – einfach, effektiv und ohne Buch, mit einem farbenorientierten Lernsystem. Bereits nach zwei Stunden beherrscht du die Grundstellung der Tastatur. Bitte bei Anmeldung angeben, ob ein eigener Laptop mitgebracht wird. Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Samstag, 18.04., 02.05. und 09.05.26, Sonntag, 19.04., 26.04.

und 03.05.26, jeweils von 12.30–14 Uhr, 6 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 59,00 € für Schüler

**auch für Erwachsene**

**Anmeldung:** Hier



## Der Prüfungshelfer: Vorbereitung auf Abschlussprüfung Mittlerer Bildungsabschluss Mathematik M-Zweig und Qualifizierender Hauptschulabschluss

J-930

NEU!

**Dr. Wolfgang Spieß**

Die Abschlussprüfung in Mathematik für den Mittleren Bildungsabschluss oder Quali steht an und es gibt so viele Fragen? Sie haben keine Fragen wollen aber üben? Dieser neue Kurs mit dem in Nachhilfe erfahrenen Dozenten Wolfgang Spieß wendet sich an Schüler, die Prüfungsaufgaben besprechen oder Grundlagen wie Brüche u.a. wiederholen wollen. An 4 Nachmittagen zu je 90 Minuten bereiten wir zielgerichtet auf die Prüfung vor und geben Tipps zur Prüfung.

**Termin:** Donnerstag, 21.05.26 bis 25.06.26, 15–16.30 Uhr, 4 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 33,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Superhirn für Schüler – Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt

J-940

**Helmut Lange**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestseller-Autor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-Lerntricks.

**Termin:** Dienstag, 17.03.26, 16–18 Uhr

**Gebühr:** 26,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Gymnastik fürs Gehirn (5 bis 6 Jahre / Vorschule)

J-241

**Lynda Lundt-Janssen**

Wer möchte nicht, dass einem das Lernen und Konzentrieren leichter fallen? Mit einfachen und lustigen Bewegungen aus der Kinesiologie regen wir das Gehirn an, um die Konzentration und Merkfähigkeit zu steigern. Dabei haben wir viel Spaß und die Aktivitäten können sehr gut in den Alltag integriert werden.

**Termin:** Freitag, 20.03. 15–16 Uhr und Samstag, 21.03.26, 9.30–11 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Gymnastik fürs Gehirn (7 bis 8 Jahre / 1. + 2. Klasse)

J-243

**Lynda Lundt-Janssen**

Der Kurs ist inhaltlich gleich mit J-241.

**Termin:** Freitag, 20.03.26 16.15–17.15 Uhr und

Samstag, 21.03.26, 11.30–13 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Gymnastik fürs Gehirn (3. + 4. Klasse)

J-244

**Lynda Lundt-Janssen**

Der Kurs ist inhaltlich gleich mit J-241.

**Termin:** Freitag, 20.03.26, 17.30–18.30 Uhr und

Samstag, 21.03.26, 14–15.30 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Kids in der Küche

Alle unsere Kochkurse finden im vhs Haus in der Lehrküche im 2. Stock statt. Bitte Kochschürzen und Vorratsdosen mitbringen

### Kinderküche: Wir machen Zwiebelbrot & Tomatenchutney (10 bis 12 Jahre)

J-335

NEU!

**Maria Maxbauer**

Wir bereiten gemeinsam ein leckeres Zwiebelbrot mit süßem Tomaten-Chutney zu. Zu Beginn schauen wir uns gemeinsam das Rezept an und besprechen die Küchenregeln. Anschließend bereiten wir den Teig für das Zwiebelbrot zu. Während das Brot im Ofen bäckt, widmen wir uns der Zubereitung des Tomaten-Chutneys. Sobald unser Gericht abgekühlt hat, kann es genossen werden. Wir decken gemeinsam den Tisch und räumen ihn nach dem Essen auch gemeinsam wieder auf. Die Reste vom Brot und Chutney können mit nach Hause genommen werden. Die Kosten für Naturalien in Höhe von 5 € sind in der Kursgebühr enthalten.

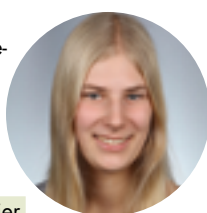
**Termin:** Freitag, 22.05.26, 17–20 Uhr**Gebühr:** 30,00 €**Anmeldung:** Hier

### Backkurs für Kinder und Jugendliche (9 bis 14 Jahre)

J-340

**Ann-Kathrin Bodamer**

Spaß mit Süßem! In meinem neuen Kurs widme ich mich der jüngeren Generation. Also wenn Dein Kind Freude am Backen hat und zwischen 9 und 14 Jahre alt ist, melde es an, einzeln oder mit einem Freund / einer Freundin! Gemeinsam entdecken wir die spannende Welt der süßen Leckereien und zaubern kleine Köstlichkeiten, die garantiert Spaß machen. Kosten für Zutaten in Höhe von 15 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Sonntag, 05.07.26, 10–12.30 Uhr**Gebühr:** 37,00 €**Anmeldung:** Hier

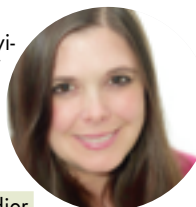
## Die magischen Kochkurse mit Melanie Schmid

### Feen und Elfen lernen Kochen und Backen – Kreativer Koch- und Backkurs für Kinder (ab 5 Jahren)

J-321

**Melanie Schmid**

Kochen und Backen kann richtig Spaß machen und man kann seiner Kreativität und Fantasie freien Lauf lassen. Wir lassen das Thema „Feen und Elfen“ in unsere Gerichte und Backkreationen einfließen. Wer mag, kann sich gern verkleiden. Dann macht das Kochen und Backen gleich noch mehr Spaß! Die Kosten für Naturalien in Höhe von 5 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 26.06.26, 15–18 Uhr**Gebühr:** 30,00 €**Anmeldung:** Hier

### Magischer Koch- und Backkurs für Kinder (ab 5 Jahren)

J-322

Kochen und Backen kann auch richtig einfach und auch magisch sein. Wir zaubern z.B. aus Eiscreme einfach einen Kuchen. Wer mag, kann sich auch gern verkleiden. Dann werden das Kochen und Backen gleich noch magischer! Die Kosten für Naturalien in Höhe von 7 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 15.05.26, 15–18 Uhr**Gebühr:** 32,00 €**Anmeldung:** Hier

### Backen für Ostern – Osterfrühstück und Geschenke aus der Küche (5 bis 13 Jahre)

J-324

Die Eltern oder Verwandten zu Ostern mit einem leckeren Osterfrühstück oder einem essbaren Geschenk überraschen, das macht an Ostern genauso viel Freude wie die Osternestersuche. Im Kurs werden wir viele leckere Ideen umsetzen und dabei der Kreativität und Fantasie freien Lauf lassen. Die Kosten für Naturalien in Höhe von 5 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Donnerstag, 26.03.26, 15–18 Uhr**Gebühr:** 30,00 €**Anmeldung:** Hier

### Kreativer Backkurs für Kinder – Muttertag (6 bis 12 Jahre)

J-325

Wollt Ihr Eure Mama zum Muttertag mit einem leckeren Frühstück oder einem essbaren Geschenk überraschen? Im Kurs werden wir viele leckere Ideen umsetzen und dabei der Kreativität und Fantasie freien Lauf lassen. Die Kosten für Naturalien in Höhe von 8 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 08.05.26, 15–18 Uhr**Gebühr:** 33,00 €**Anmeldung:** Hier

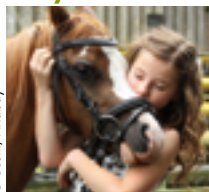
## Alles rund ums Pferd mit Stefanie Eppelsheimer

Die Kurse finde alle am Hof der Kursleiterin, Öd 12, 86529 Schrobhausen statt

### Pony-Abenteuer – Ausritt & mehr!

J-854

© Uschi/PhotoBay



Ein tolles Erlebnis für alle ponybegeisterten Kinder!

Die Kinder lernen Pflege, Satteln und den sicheren Umgang mit Ponys und erleben anschließend eine geführte Reitstunde, drinnen oder draußen je nach Wetter. Zum Abschluss wartet eine kleine Überraschung auf alle Teilnehmenden.

**Termin:** Sonntag, 15.03.26, 10–13 Uhr

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Sonntag, 22.03.26, 10–13 Uhr (J-855)

**Termin:** Sonntag, 12.04.26, 10–13 Uhr (J-865)

**Termin:** Sonntag, 10.05.26, 10–13 Uhr (J-857)

**Termin:** Sonntag, 21.06.26, 10–13 Uhr (J-858)

**Termin:** Sonntag, 12.07.26, 10–13 Uhr (J-859)

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier



### Eselerlebnis (für Familien)

J-890

NEU!

**Tina Rinsky**

#### Lang(ohr)enmosen – entdecke unsere tierischen Angebote!

Erlebe unvergessliche Momente mit unseren gut geschulten Eseln. Unser Ziel ist es, achtsame Mensch-Tier-Begegnungen in entspannter und natürlicher Umgebung zu ermöglichen. Aber warum Esel? Esel sind hoch intelligent, neugierig, einfühlsam und vorurteilsfrei. „Stur und Dumm“ sind Eigenschaften, die definitiv bei keinem Esel zu finden sind. Überzeuge dich selbst! Genieße eine Auszeit in der Natur und lass dich mit Tina Rinsky von dem Sanftmut der Langohren verzaubern! Ein unvergesslicher Tag mit achtsamen Mensch-Tier-Begegnungen in entspannter und natürlicher Umgebung in „Lang(ohr)enmosen“. Die Esel in ihrer gewohnten Umgebung beobachten, auf Tuchfühlung mit diesen sensiblen Tieren gehen oder im Parcours herausfinden, ob Esel wirklich stur sind. Eine gemeinsame Wanderung rundet das Eselerlebnis ab.

**Termin:** Samstag, 02.05.26, 14–17 Uhr

**Ort:** Langemosen, am Höhenberg

**Gebühr:** 75,00 € pro Erwachsenen 50 Euro / Kind ab 6 Jahren

150 Euro / Familie (2 Erwachsene + max. 2 Kinder bis 12 Jahre)

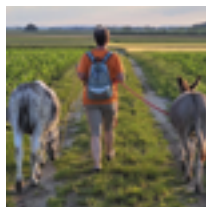
**Anmeldung:** Hier



**Anmeldung:** Hier

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Sonntag, 02.08.26, 14–17 Uhr (J-890A)



## Mit Katrin Seemüller Zwergschäfer bei den Zwergschafen

### Zwergschäfer bei den Zwergschafen

J-870

NEU!

Dummes Schaf? Wer das denkt, der hatte wohl noch nie die Gelegenheit ein Schaf wirklich kennenzulernen. Die Zwergschäfer dürfen in einer Kleingruppe verantwortungsvoll und achtsam die Aufgaben eines Schäfers übernehmen: ausmisten, füttern, streicheln, Wolle verarbeiten und vieles mehr. Dabei lernen sie nicht nur eine Menge über Schafe, sondern profitIEREN spielerisch vom positiven Einfluss der tiergestützten Pädagogik auf viele verschiedenen Entwicklungsbereiche.

**Termin:** Dienstag, 07.04.26 bis 28.04.26, 15.30–16.45 Uhr, 4 x

**Ort:** Hohenwart, Neuburger Str. 19

**Gebühr:** 80,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Osternester filzen bei den Zwergschafen

J-871

NEU!

„Inmitten meiner kleinen, zutraulichen Zwergschafherde machen wir uns Gedanken, wo die Wolle eigentlich herkommt und welche Arbeitsschritte auf dem Weg vom Schaf zur fertigen Wolle nötig sind. Die Kinder haben die Möglichkeit, Rohwolle zu riechen und zu spüren, bevor wir das gewaschene Wollvlies mit der Trommelkarde kämmen und zu Filzwolle verarbeiten. Im Anschluss darf jedes Kind ein kleines Osternest in Nassfilztechnik gestalten. Die Schafe leisten uns dabei sicher gerne Gesellschaft und lassen sich mit ein bisschen Geduld und Ruhe gerne streicheln, bürsten und verwöhnen.“ Materialkosten in Höhe von 5 EUR werden vor Ort eingesammelt.

**Termin:** Dienstag, 17.03.26, 15.30–16.45 Uhr

**Ort:** Hohenwart, Neuburger Str. 19

**Gebühr:** 20,00 €

**Anmeldung:** Hier





## Walderlebnis für Familien

N-007

– im Rahmen der Schrobenehauser Umwelttage –

**Renate Schwärcke**

Ausflug für neugierige Forscherfamilien in den Hagenauer Forst. Ist der Wald nur eine Menge an Bäumen oder ist da vielleicht noch mehr. Gemeinsam mit Umweltpädagogin Renate Schwärcke entdecken kleine und große Forscher das Leben im Wald. **Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Umweltheirat der Stadt Schrobenehausen.** **Treffpunkt:** Parkplatz direkt am Waldrand, wenn man den Feldweg gegenüber der Baumschule Hörmann bis zum Ende fährt. Bei Regen/Sturm fällt der Ausflug aus.

**Termin:** Samstag, 04.07.26, 15–17 Uhr

**Ort:** siehe Kursbeschreibung

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



## vhs-Familien Kino Sonntag!

„Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten“

**Sandra Kimmel**

Freuen Sie sich auf einen entspannten und fröhlichen Kinonachmittag für die ganze Familie! Bei leckerer Kinoverpflegung, guter Stimmung und einer gemütlichen Atmosphäre tauchen wir gemeinsam in den Film „Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten“ ein. Ein spannendes, witziges und zugleich lehrreiches Abenteuer – perfekt für kleine und große Entdecker! Wir freuen uns über eine verbindliche Anmeldung – so erleichtern Sie uns die Planung. Kurzsentschlossene sind ebenfalls willkommen – es gibt eine Kasse vor Ort. Einlass 15:30 Uhr

**Termin:** Sonntag, 22.03.26, 16–17.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 5,00 € / pro Erwachsenen / pro Kind

Anmeldung: Hier



© 2018 megahertz film und fernsehen – Martin Tischer

J-400

NEU!

## vhs macht Kino – Das grüne Wunder – Unser Wald

Dokumentarfilm im Rahmen der Umwelttage Schrobenehausen

„Das grüne Wunder – Unser Wald“ ist ein deutscher Natur-Dokumentarfilm von Jan Haft, der den heimischen Wald als atemberaubendes, lebendiges Ökosystem darstellt. Er begleitet über ein Jahr hinweg Pflanzen und Tiere in all ihren Facetten, von bekannten Arten wie Füchsen und Wildschweinen bis zu winzigen Insekten und Moosen, und zeigt ihr Zusammenwirken in eindrucksvollen Bildern. Mit modernsten Aufnahmetechniken und der ruhigen, einladenden Erzählerstimme von Benno Fürmann wird dem Zuschauer ein „Puzzle“ aus Naturwundern geboten, das den Wald neu erfahrbar macht. Der Film regt dazu an, die oft verborgenen Details dieses vielseitigen Lebensraums wertzuschätzen und die Bedeutung des Waldes für Natur und Mensch zu reflektieren.

**Termin:** Sonntag, 05.07.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** Herzog-Filmtheater, Herzoganger 4, Schrobenehausen

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



© naturlustfilm GmbH, Natural History German

N-001

## Führerschein Co.

### Erste Hilfe für den Führerschein

**First Aidvantage Erste Hilfe Schule**

Du brauchst für deinen Führerschein einen Erste-Hilfe-Kurs und hast Lust auf einen lebendigen und spannenden Unterricht? Dann bist du bei First Aidvantage genau an der richtigen Adresse. Unsere jungen und motivierten Coaches bringen dir alle Inhalte spaßig, klar und in einer freundschaftlichen Atmosphäre bei. Außerdem kannst du bei uns auch den benötigten Sehtest und Passbilder vor Ort dazubuchen. Jeder Kursteilnehmer erhält am Ende des Kurses ein anerkanntes Zertifikat der Fahrerlaubnisverordnung (§ 68 FeV). Der Kurs richtet sich an alle Führerscheinneulinge. Weitere Termine finden Sie auf der vhs-Homepage. Der Kurs umfasst 9 x 45 Minuten.

**Bitte mitbringen:** Personalausweis, Pass

**Termin:** Samstag, 07.03.26, 9–16.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 55,00 €



J-954

Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Sonntag, 22.03.26, 9–16.30 Uhr (J-955)

**Termin:** Samstag, 04.04.26, 9–16.30 Uhr (J-956)

**Termin:** Sonntag, 19.04.26, 9–16.30 Uhr (J-957)

**Termin:** Samstag, 02.05.26, 9–16.30 Uhr (J-958)

**Termin:** Sonntag, 17.05.26, 9–16.30 Uhr (J-959)

**Termin:** Sonntag, 14.06.26, 9–16.30 Uhr (J-961)



# Volkshochschule



**SCHROBENHAUSEN**

entbietet ein gut Jahr

**1947**



Vereinsführer: L. Jäger, Schrobenehausen  
12 46 104

Das erste Heft der  
vhs Schrobenehausen  
Jahrgang 1946/1947.

An der Volkshochschule Schro-  
benhausen haben gelesen

anno **1946**

Prof. Dr. Dehmann über:

Erzähl- und Erzählungen,  
Lebenskunde

Graphiker Karl Götner über:

Einführung in die Bildende Kunst

Conrad Dr. Gundersen über:

Medienfragen

Pfarrer Kahl über:

Gottes Wirken in der Geschichte

Stadtpfarrer Kuhn über:

Wichtige Kulturfragen

Kapellmeister Kasper über:

Vollständige Einführung in die  
Entwicklung der Musik

Direktor Gg. A. Reischl über:

Heim- und Kulturkunde des  
unteren Paares

Dr. Döhl, prakt. Arzt, über:

Gesundheitsfragen

Schulrat Voß, Hohenwart, über:

Wie lesen zusammen Zeitung

Vorgesehene Themen in Vor-  
tragsabenden und Arbeitsge-  
meinschaften

anno **1947**

Weltliteratur der letzten 50 Jahre

Rechtsfälle des täglichen Lebens

Das Geld

500 Jahre Stadt und Besitz Schroben-  
hausen

Die bildende Kunst im ausgehenden Mit-  
telalter und in der Neuzeit

Handschrift • Kunstschrift • Schriftkunst

Deutsche Literaturgeschichte

Gewerkschaften

Arbeitsrecht und Tarifordnung

Handwerkliches Zeichnen

Garten- und Obstbau

Kunstschaffen und Künstler im Schroben-  
hausener Kulturkreis

Einführung in die Oper



Sanct Christophorus,  
du starker Mann,  
trag uns das Kindl herüber,  
daß 1947 fange gut an!





Hat die liebe  
Gottesmutter  
schon viel Leid und Pein und Not  
gelindert und wird auch wieder  
helfen zu glücklicheren  
Zeitläuften



Das Wallfahrtskirchlein zu  
Unserer Lieben Frauen auf dem  
Beinberg grüßt 475 Jahre  
herunter auf den Paargau und  
das Schrobenhausener Land



Wir wünschen all drei eine  
ruhfsame Nacht, eine ruhfsame  
Nacht, eine fröhliche Zeit,  
Gott Vater, Gott Sohn und  
Gott heiliger Geist.  
Und wer uns was geben  
will, geb es uns bald:  
Wir müssen noch heut durch  
einen stockfinstern Wald





## Elternakademie

Unsere Elternakademie bietet praktische Tipps und Unterstützung für den Alltag mit Kindern. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und profitieren Sie vom Fachwissen unserer Dozenten. Gemeinsam meistern und gestalten wir den Familienalltag!



## Herausforderungen im Familienalltag

### Der Medienführerschein für Kinder (9 bis 14 Jahre)

J-900

NEU!

**Robin Weniger**

Kinder bewegen sich heute selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen 9 und 14 Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. **Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören.** Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

**Termin:** Montag, 04.05.26, 17.30–20.30 Uhr

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 20,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Autismus verstehen – Mein Kind mit Verständnis liebevoll begleiten

P-105

**Marion Pielmeier**

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

**Termin:** Mittwoch, 11.03.26, 18.30–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Esszimmer (Zimmer 201), 2. Stock

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Elternsein mit besonderen Herausforderungen – Strategien für Emotionale Erste Hilfe und Stressregulation

P-106

**Marion Pielmeier**

„Wir können nicht verhindern, dass das Leben manchmal hohe Wellen schlägt, aber wir können lernen, auf ihnen zu surfen.“ – Jon Kabat-Zinn. Elternsein ist eine große Aufgabe – und manchmal fordert das Leben uns ganz besonders heraus. In diesem Workshop lernen Eltern einfache und alltagstaugliche Methoden kennen, die unterstützen, Stress zu regulieren, innere Balance zu finden und auch in schwierigen Momenten handlungsfähig zu bleiben.

**Termin:** Mittwoch, 06.05.26, 18.30–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Herausforderndes Verhalten – Wenn Eltern an ihre Grenzen stoßen

P-107

**Marion Pielmeier**

Manchmal gibt es im Familienalltag Momente, die uns ganz schön herausfordern. Situationen, in denen das Verhalten unseres Kindes uns ratlos, frustriert oder erschöpft zurücklässt. In diesem Kurs (bis zu vier Familien) schaffen wir einen geschützten Raum, um gemeinsam hinzuschauen: Was steckt wirklich hinter diesen schwierigen Momenten? Wir gehen davon aus, dass jedes Verhalten einen Grund hat. Gemeinsam entdecken wir, welche Ursachen, Auslöser, Funktionen oder Bedürfnisse hinter dem Verhalten eines Kindes stehen können. Schritt für Schritt entwickeln wir ein tieferes Verständnis dafür, was Kinder mit ihrem Verhalten ausdrücken – und wie wir sie in solchen Situationen verständnisvoll begleiten können. Denn: Ein Kind würde sich anders verhalten, wenn es könnte. Ziel des Kurses ist es, neue Perspektiven zu gewinnen und alltagstaugliche Strategien zu entwickeln, die mehr Gelassenheit, Verbindung und Sicherheit in den Familienalltag bringen. Dieser Kurs ist vorrangig für Eltern mit neurodivergenten und behinderten Kindern. Erster Kurstag ist in Präsenz; der zweite und dritte Kurstag kann auf Wunsch auch online durchgeführt werden.

**Termin:** Mittwoch, 01.07., 08.07. und 22.07.26, jeweils von 18.30–20.30 Uhr, 3 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 100,00 €

**Anmeldung:** Hier



**Wenn Sie Ihren Kurstermin vergessen, haben Sie keinen Anspruch auf Rückerstattung der entrichteten Gebühren!**

## Stark in die Schule starten – Wie Sie Ihr Kind in der Schuleingangsphase begleiten können

P-108

NEU!

**Evelyn Paperitz**

Die Schuleingangsphase ist eine aufregende Zeit: Ihr Kind macht erste Schritte in eine neue Welt – voller Herausforderungen, aber auch voller Chancen. Als Eltern möchten Sie es bestmöglich begleiten, ohne den natürlichen Entdeckerdrang zu bremsen. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihr Kind optimal auf die Schulzeit vorbereiten – mit Freude und Leichtigkeit! Sie lernen, welche Basiskompetenzen wie Konzentration, Feinmotorik oder soziale Fähigkeiten für den Schulerfolg entscheidend sind und wie Sie diese spielerisch und alltagsnah fördern können. Erfahren Sie, wie Sie Lernprozesse natürlich begünstigen, indem Sie auf die individuellen Stärken und das Tempo Ihres Kindes achten – ganz ohne Leistungsdruck. Praktische Impulse für den Alltag runden das Angebot ab: von Bewegungsübungen über kreative Lernspiele bis hin zu beruhigenden Ritualen, die Ihrem Kind Sicherheit und Struktur geben. Ein Kurs mit viel Spaß und ohne Druck für einen gelingenden Start in die Schulzeit.

**Termin:** Samstag, 11.07.26, 14–17 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 25,00 €**Anmeldung:** Hier

## Blüten für starke Kinder – Bachblüten-Erlebnisworkshop für Eltern – rund um Schule, Lernen, Emotionen & Wohlbefinden der Kinder

G-091

NEU!

**Monika Meier**

Kinder erleben heute viele Herausforderungen: Schule, Lernen, Freundschaften und emotionale Belastungen fordern sie täglich. In diesem Erlebnisworkshop erfahren Eltern, wie Bachblüten Kinder sanft in ihrer Entwicklung unterstützen können – bei Konzentration, Selbstvertrauen, Abgrenzung und innerer Ruhe.

Mit praktischen Impulsen und kleinen Übungen lernen Eltern, ihr Kind achtsam zu begleiten und auch selbst in Balance zu bleiben. Materialkosten in Höhe von 5 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 14.03.26, 17–19 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 19,00 €**Anmeldung:** Hier

## Auszeit für Mama!

G-040

NEU!

**Anna Wallner**

Kinderleicht? Von Wegen! Mama sein ist schön, aber anstrengend! Hier kannst Du wieder Kraft tanken, Selbstfürsorge in den Alltag integrieren und lernen, gelassener bleiben – auch bei Stress. Erfahre, wie du die Mama wirst, die du sein möchtest, und lerne, mit Mental Load positiv umzugehen. Austausch, kreative Methoden und Meditation inklusive! Egal ob Schwangere, frischgebackene Mama oder Mehrfachmama – alle sind willkommen. Mach dich auf den Weg zu einem „mutterleichten“ Leben!

**Termin:** Samstag, 02.05.26 bis 16.05.26, 14–16 Uhr, 3 x**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 30,00 €**Anmeldung:** Hier

## Offen reden, sicher begleiten: Aufklärung ist mehr als ein peinliches Gespräch – Wie Eltern altersgerECHT und entspannt über Sexualität aufklären können

G-120

**Johanna Ehm**

Viele Erwachsene denken, dass Kinder sich mittlerweile – dank Internet – selbst aufklären können. Dabei ist es gerade heutzutage wichtig, dass wir die Aufklärung der Kinder nicht dem World Wide Web überlassen. Denn das, was sie dort zu sehen bekommen, kann ihr Bild von Sexualität maßgeblich beeinflussen. Aufklärungsvortrag + Fragerunde. **Beide Elternteile sind herzlich eingeladen.**

**Termin:** Montag, 27.04.26, 16.30–18 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** kostenlos**Anmeldung:** Hier

**Türen  
Fenster  
Albert Wagner**

**Altbausanierung****Ludwigsmoos****Tel. 08433 - 92 00 40****www.albertwagner.com**



## Zöpfe, Flechtfrisuren & Co – wie zauberst Du den perfekten Kindergarten-Look? – Workshop für Eltern mit ihrem Kind

G-147

Tülin Satilmis

Kleine Kinder lieben langes Haar! In diesem Kurs, begleitet von Friseurmeisterin Tülin, entdecken Eltern und Kinder gemeinsam einfache, praktische aber vor allem trendige Frisuren. Verwandle den morgendlichen Styling-Marathon vor Kindergarten oder Grundschule in entspannte Momente voller Kreativität und Spaß!

**Termin:** Montag, 23.03.26, 16–17.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 25,00 € für Elternteil und Kind

Anmeldung: Hier



## Rund ums Baby und Kleinkind

„Fit mit MiniMe“

G-520

NEU!

Carina Paula

„Fit mit MiniMe ist ein Sportkurs, der speziell für Mamas konzipiert wurde, um nach der Geburt wieder fit zu werden und dabei Spaß zu haben.

**Voraussetzung für den Kurs ist ein abgeschlossener Rückbildungskurs.** Die Babys/Kleinkinder bis etwa 14 Monate werden vielseitig in die Übungen integriert oder dürfen die vorhandenen Spielsachen entdecken. Der Kurs beinhaltet neben Cardio-Training und funktionellen Kraftübungen mit entsprechender Musik auch Kinderlieder, die für Freude bei den Kleinen sorgen!

**Achtung:** Kein Kurs am 18.05.26

**Termin:** Montag, 13.04.26 bis 06.07.26, 10–11 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 90,00 € inkl. Materialkosten (10 €)

Anmeldung: Hier



## Elterngeld, Elternzeit & Co.

R-001

In Kooperation mit der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen – Gesundheitsamt Neuburg

Johanna Ehm

In dieser Infoveranstaltung erhalten werdende Eltern einen Überblick rund um das Thema Elterngeld und Elternzeit. Denn der Antragsdschungel, in dem sich die jungen Familien zurechtfinden müssen, ist dicht und nicht einfach zu durchqueren.

Nach einem Vortrag, der die Übersicht über Elterngeld und -zeit gibt, steht Johanna Ehm von der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen für die Beantwortung individueller Fragen zur Verfügung. Inhalte des Vortrags sind: Wer bekommt Elterngeld und wie hoch ist es? Wo und wann muss ich Elterngeld beantragen? Wann und wie lange kann ich Elternzeit nehmen? Darf ich in der Elternzeit arbeiten oder diese unterbrechen? Wie wirken sich weitere Geburten auf Elternzeit und Elterngeld aus?

**Termin:** Montag, 22.06.26, 17–18.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



## Kleinkindernährung kompakt – schnell, gesund und alltagstauglich – Praxisveranstaltung

H-041

Monika Blankenhorn, Stefanie Rieblinger

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Monika Blankenhorn ist Ernährungsfachfrau und Hauswirtschaftsmeisterin. Bei diesem Kurs handelt es sich um eine Veranstaltung des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (Ingolstadt-Pfaffenhofen).

**Termin:** Donnerstag, 12.03.26, 17–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Lehrküche (Zimmer 204), 2. Stock

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



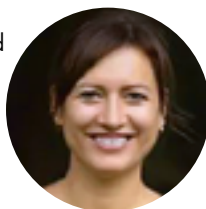
## Baby Basics – Ein Bindungs- und Bedürfnisorientierter Babyvorbereitungskurs

G-035

Maria Kugler

Bald ist das Baby da! Das erste Kind stellt für viele Eltern eine neue und besondere Aufgabe dar. Um sich bestmöglich auf Ihre neue Rolle als werdende Mütter und Väter vorbereiten zu können, bietet die Koki Neuburg-Schrobenehausen einen Babyvorbereitungskurs in Schrobenehausen an. Zu dem Termin können Sie gerne Ihre Fragen mitbringen. Themen: Anleitung der werdenden Eltern im Umgang mit ihrem Baby, Halten, Baden, Anziehen, Trösten, Beruhigen, Babylesen, Stillen, Füttern, Pflege, Hygiene

**Termin:** Freitag, 06.02.26, 19–20.30 Uhr



**Ort:** „Leuchtturm“ Kinderhort, (Eingang bei Garage) Dachgeschoss,  
Bgm.-Stocker-Ring 38, 86529 Schrobhausen

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



➤ **Weitere Termine:**

**Termin:** Freitag, 12.06.26, 19–20.30 Uhr (G-035A)

**Anmeldung:** Hier

## Walk & Talk – Gemeinsam unterwegs mit dem Bollerwagen

**G-038**

**Maria Kugler**

Gemeinsam unterwegs mit dem Bollerwagen in Schrobhausen. Sie sind oder werden Eltern und möchten gerne andere Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren aus Ihrer Gegend bei den Outdoor-Treffen und einer Tasse Tee (bitte Becher mitbringen) kennenlernen? Dann haben Sie die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen, sich untereinander auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam mit Ihren Kindern spielend die Gegend zu erkunden (z.B. Spielplatzbesuche). Wir bitten um vorherige Anmeldung! Standort Schrobhausen: Treffpunkt jeden Donnerstag: 9.30–11 Uhr am Parkplatz Busbahnhof SOB. Kontakt: Maria Kugler, E-Mail: walkandtalk.sob@gmail.com. Diese Veranstaltung ist ein Angebot der KoKi – Koordinationsstelle frühe Kindheit.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 25.06.26, 9.30–11 Uhr, 10 x

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** Parkplatz Busbahnhof Schrobhausen

**Gebühr:** kostenlos



## Family Talk bei Brötchen und Kaffee – Wo Frühstück auf Familienwissen trifft

**G-039**

**NEU!**

**Maria Kugler**

Gemeinsam frühstücken und wertvolle Tipps für den Familienalltag erhalten – Austausch, Infos und Anregungen für junge Familien in entspannter Runde. Diese Veranstaltung ist ein Angebot der KoKi – Koordinationsstelle frühe Kindheit.

**Termin:** Donnerstag, 19.03. + 18.06.26 von 09.30–11 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** kostenlos



# DEMEL WOMEN & MEN

## ANSPRUCHSVOLLE MODE IN SCHROBENHAUSEN



### MEN

BALDESSARINI  
BARACUTA  
DRESSLER, Maßanzüge  
GRAN SASSO  
HILTL  
LIEBLING  
MMX  
MOS MOSH  
PARA JUMPERS  
PHIL PETTER  
PRIME SHOES  
ROY ROBSON  
STENSTRÖMS  
VAN LAACK, Maßhemden

### WOMEN

ALLUDE  
CAMBIO  
CIRCOLO  
HEMISPHERE  
HERNO  
K & S SCHUHE  
LISA YANG  
PHILO-SOFIE  
RIANI  
ROSSO 35  
SEDUCTIVE  
SEVEN JEANS  
SOLUZIONE

**F. DEMEL** Perger Platz 2 · 86529 Schrobhausen · Tel. 08252-1730 · [www.demel-mode.de](http://www.demel-mode.de)



## Nachhaltigkeit, Natur und Umwelt – vom Wissen zum Handeln

Nachhaltigkeit ist längst kein abstrakter Begriff mehr, sondern eine Frage unseres Alltags. Überall gibt es Menschen und Projekte, die zeigen: Veränderung ist möglich – oft ganz konkret, manchmal direkt vor unserer Haustür. Wer sich auf neue Perspektiven einlässt, erweitert nicht nur seinen Horizont, sondern entdeckt auch neue Handlungsspielräume. Und manchmal beginnt Veränderung genau dort, wo wir bereit sind, Gewohntes zu hinterfragen. Besonders deutlich wird das beim Thema Ernährung. Essen ist niemals nur privat – es ist politisch, ökologisch und sozial zugleich. Unsere täglichen Entscheidungen beeinflussen globale Zusammenhänge: vom Klima über faire Arbeitsbedingungen bis hin zur eigenen Gesundheit. Während in vielen Ländern Überfluss und Fehlernährung dominieren, fehlt es andernorts am Nötigsten. Gleichzeitig belasten ein hoher Fleischkonsum, lange Transportwege und Lebensmittelverschwendung Umwelt und Klima. Nachhaltiges Handeln muss dabei nicht radikal sein. Schon kleine Schritte entfalten Wirkung: bewusster einkaufen, regional und saisonal wählen, Lebensmittel wertschätzen oder neue pflanzliche Alternativen ausprobieren. Unsere Kurse, Vorträge und Workshops möchten genau hier ansetzen – informieren, inspirieren und Mut machen, den eigenen Alltag nachhaltiger zu gestalten. Denn Zukunft entsteht nicht irgendwann, sondern jeden Tag neu – durch unsere Entscheidungen. „Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.“ – Mahatma Gandhi

### Unsere Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Bund Naturschutz, der BUND Ortsgruppe Schrobhausen.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung,  
aber auch Kurzzentschlossene sind immer herzlich willkommen!

#### Vom Hühnerstall zum neuen Zuhause

N-003

**Monika Meyer**

Wie verwandelt man einen Hühnerstall in ein Wohnhaus? Monika Meyer, Architektin und Schreinerin mit Spezialisierung auf Altbauusanierung, Denkmalschutz, Brandschutz und Energieeffizienz, gibt Ihnen in diesem Kurs Einblicke in ihre ungewöhnlichen und nachhaltigen Projekte. Sie steht für kreative, pragmatische Lösungen – individuell, nachhaltig und praxisnah. Dabei lebt sie, was sie lehrt: Ihr eigenes Zuhause ist ein umgebauter ehemaliger Bauernhof-Stadel, der früher als Schweinestall, Hühnerstall und Traktor-Garage diente. Trotz vieler warnender Stimmen wagte sie den Umbau – und verwandelte das Gebäude mit viel Gespür für Substanz und Atmosphäre in ein ganz persönliches Wohnhaus. Motto: „Bauen heißt Weiterdenken – mit dem, was schon da ist.“

**Termin:** Sonntag, 29.03.26, 11–13 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: 86561 Rettenbach, Dorfstr. 2a

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### Frühlingserwachen im Goachat

N-004

**Renate Schwäricke**

Lassen Sie uns gemeinsam den Frühling im Goachat begrüßen! Bei einem gemütlichen Spaziergang entlang der Paar erfahren Sie von unserer Umweltpädagogin Renate Schwäricke Wissenswertes über die einzigartige Natur der Aue, ihre Bedeutung für den Klimaschutz und die Herausforderungen, denen sie gegenübersteht. Wir beobachten an diesem Vormittag die ersten Frühlingsblüher, lauschen dem Vogelgezwitscher und lernen die typischen Bewohner der Aue kennen.

**Termin:** Samstag, 25.04.26, 14–16 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Brücke am Ende des Hans-Sachs-Weges, Schrobhausen

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### Romantisches Goachat

N-005

**Renate Schwäricke**

Zarte Harfenklänge und Gedichte aus der Epoche der Romantik ermöglichen den Teilnehmenden in dieser Stunde den Naturgenuss im Naherholungsgebiet Goachat auf sehr besondere Art und Weise. Bitte pünktlich am Treffpunkt sein!

**Termin:** Samstag, 27.06.26, 14–16 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Brücke am Ende des Hans-Sachs-Weges, Schrobhausen

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### Vogelstimmenwanderung

N-006

**Karl Trompler**

Lauschen Sie den ersten Klängen des Tages und entdecken Sie die faszinierende Vogelwelt des Goachats. Unser Experte Karl Trompler führt Sie auf seine unnachahmliche Art und Weise durch die Natur und erklärt Ihnen die verschiedenen Vogelarten und ihre Gesänge. Genießen Sie ein besonderes Naturerleben am frühen Morgen und erleben Sie die besondere Stimmung im Naturschutzgebiet.

**Termin:** Sonntag, 26.04.26, 6.30–8 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Dreilinden, Hans-Sachs-Weg/Ecke Dreiweiherweg

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



NEU!

## Streifzug durch die Kiefernwalddünen BEI WANGEN

N-008

**Fritz George**

Magerrasen und Sandfluren kommen in ihren verschiedenen Ausprägungen bayernweit nur noch selten vor und zählen in ganz Bayern zu den akut gefährdeten Pflanzengesellschaften. Im Moment läuft ein Arten- und Biotopschutzprogramm-Umsetzungsprojekt „Gröberner Sande“ mit der höheren Naturschutzbehörde (hNB). Dort geht es um den Erhalt von Sandmagerrasen, Säumen und lichten Wäldern im Raum zwischen Brunnen, Königsachen und Wangen. Herr George ist Projektleiter zur Stärkung und Erhalt der südlichsten Sanddünenvorkommen Deutschlands. Er begleitet uns und lässt uns mit seinem Expertenwissen die Artenvielfalt der Tier- und Pflanzenwelt in den einzigartigen Kiefernwalddünen bei Wangen erleben.

**1. Teil:** 9:30–10:30 Uhr: Führung über die Landkreisfläche und angrenzende Areale mit Vorstellung des aktuellen Projektes „Gröberner Sande“ um die dortigen wichtigen und bedrohten Lebensräume zu erhalten: Sandmagerrasen, lichte Kiefernwälder und darin bedrohte Pflanzenarten, sowie offene Waldränder mit wärmeliebenden Säumen für Amphibien.

**2. Teil:** Für Freiwillige: 10:45–12:30 Uhr: Gemeinsamer Arbeitseinsatz: Streurechen auf der Hauptdüne; Rückschnitt /Mahd unerwünschter Pflanzen; Zusammentragen von Totholz

**3. Teil:** Zum Abschluss werden Brotzeit und Getränke bereitgestellt.

Auch Kurzentschlossene sind herzlich willkommen!

**Termin:** Samstag, 09.05.26, 9.30–10.30 Uhr

**Ort:** Parkplatz Sportheim Waidhofen, Mergertsmühle 3

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier


## Der Wald im Wandel – mit dem Förster durch die Klimaanpassung N-009

**Dominik Reil**

Gemeinsam mit Förster Dominik Reil entdecken wir, wie sich unsere Wälder dem Klimawandel anpassen. Erfahren Sie alles über den Waldumbau und seine Vorteile für Mensch und Natur. Unter der fachkundigen Leitung von Förster Dominik Reil begeben wir uns auf eine spannende Exkursion in den Wald. Erfahren Sie, wie unsere Wälder durch den Klimawandel herausgefordert werden und welche Maßnahmen ergriffen werden, um sie widerstandsfähiger zu machen. Wir besuchen gemeinsam den Stadtwald Schrobenehausen, der sowohl zum Thema Waldumbau als auch zum Waldnaturschutz einiges zu bieten hat. Treffpunkt: Stadtwaldparkplatz am Mahlberg zwischen Königsachen und Wangen – ca. 500m nach den Königsschützen links einbiegen.

**Termin:** Donnerstag, 09.04.26, 17–19 Uhr

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier


## vhs macht Kino – Das grüne Wunder – Unser Wald

N-001

**Dokumentarfilm im Rahmen der Umwelttage Schrobenehausen**

„Das grüne Wunder – Unser Wald“ ist ein deutscher Natur-Dokumentarfilm von Jan Haft, der den heimischen Wald als atemberaubendes, lebendiges Ökosystem darstellt. Er begleitet über ein Jahr hinweg Pflanzen und Tiere in all ihren Facetten, von bekannten Arten wie Füchsen und Wildschweinen bis zu winzigen Insekten und Moosen, und zeigt ihr Zusammenwirken in eindrucksvollen Bildern. Mit modernsten Aufnahmetechniken und der ruhigen, einladenden Erzählerstimme von Benno Fürmann wird dem Zuschauer ein „Puzzle“ aus Naturwundern geboten, das den Wald neu erfahrbar macht. Der Film regt dazu an, die oft verborgenen Details dieses vielseitigen Lebensraums wertzuschätzen und die Bedeutung des Waldes für Natur und Mensch zu reflektieren.

**Termin:** Sonntag, 05.07.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** Herzog-Filmtheater, Herzoganger 4, Schrobenehausen

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier


© navillusfilm GmbH, Natural History German



# ZUBER

## RAUMDECOR

• Parkett • Böden • Gardinen

*Böden und Gardinen  
individuell wie Sie*

**86561 Aresing • Tel. 08252 2228**

**[www.zuber-raumdecor.de](http://www.zuber-raumdecor.de)**



## Walderlebnis für Familien

N-007

– Im Rahmen der Schrobenehausener Umwelttage –

**Renate Schwärcke**

Ausflug für neugierige Forscherfamilien in den Hagenauer Forst. Ist der Wald nur eine Menge an Bäumen oder ist da vielleicht noch mehr? Gemeinsam mit Umweltpädagogin Renate Schwärcke entdecken kleine und große Forscher das Leben im Wald. Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Umweltbeirat der Stadt Schrobenehausen. Treffpunkt: Parkplatz direkt am Waldrand, wenn man den Feldweg gegenüber der Baumschule Hörmann bis zum Ende fährt. Bei Regen/ Sturm fällt der Ausflug aus.

**Termin:** Samstag, 04.07.26, 15–17 Uhr

**Ort:** siehe Kursbeschreibung

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



## „Faszination Wald“ – Mit allen Sinnen draußen sein

N-010

**Thomas Maucher**

Raus aus dem Alltag, hinein in die Natur: In diesem Kurs tauchen wir mit unseren Sinnen in die Welt des Waldes ein. Wir lassen uns berühren von Stille und dem Leben um uns herum. Der Wald wird zum Raum der Begegnung mit der Natur und allem, was da ist. Dem Kursleiter ist das Waldgrundstück bestens vertraut und er teilt lebendig und angenehm sein Wissen vom Zusammenspiel der Tiere und Pflanzen. Er gibt Impulse für die Neue Welt im Umgang mit der Natur. Zum Abschluss wartet eine kleine Überraschung: ein gemeinsamer Ausklang am Lagerfeuer.

**Termin:** Sonntag, 03.05.26, 14–16 Uhr

**Ort:** Wanderheim Aresing, Sonnenhamer Str. 53, 86561 Aresing

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Erlebe die Jahreszeiten im Wald im Frühjahr und Sommer

N-300

**Anja Steiner, Ilona Dietrich**

Entdecke die Veränderungen im Wald im Wandel der Jahreszeiten. Nimm dir Zeit für dich selbst zum Entschleunigen, lasse den Wald in seiner ganzen Vielfalt auf dich wirken und genieße achtsam die Natur.

**Termin:** Montag, 13.04.26 und Mittwoch, 01.07.26, 9.30–11.30 Uhr, 2 x

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Naturlehrpfad, Pöttmeser Straße in Richtung Sandizell im Hagenauer Forst

**Gebühr:** 45,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Eine Reise um die Welt an einem Tag – Wälder unserer Erde

N-014

– Im Rahmen der Schrobenehausener Umwelttage –

**Wolfgang Murr**

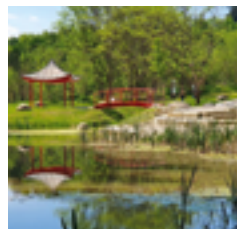
Sie meinen das geht nicht oder nur virtuell? Doch, mit diesem Kurs! Zugegeben wir verlassen nicht Deutschland, aber Sie lernen die unterschiedlichsten Waldarten unserer Erde, von Nordamerika, über Asien bis zu den Mittelmeerregionen Europas kennen. Wo? Auf dem Welt Wald-Areal in Kranzberg bei Freising. Auf einer Fläche von ca. 100 ha sind über 300 Baum- und Straucharten auf einem Freigelände vertreten. Tauchen Sie bei einer Waldführung ein in faszinierende Wälder und erfahren Sie mehr über Bäume unserer Erde! Anlässlich der Schrobenehausener Umwelttage bietet die vhs Schrobenehausen in Kooperation mit der Stadt Schrobenehausen eine Tagesfahrt per Bus in das Bayerische Landesarboretum bei Freising an. Vor der Waldführung besuchen wir die Altstadt von Freising und nehmen an einer Stadtführung teil. Im Anschluss an die Stadtführung und einer Kaffeepause fahren wir nach Kranzberg in den Welt Wald zu einer Führung durch das Gelände. In der Kursgebühr ist die Anreise per Bus, zwei Führungen, nicht aber die Verpflegung in der Kaffeepause enthalten.

**Termin:** Samstag, 04.07.26, 10–18 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Busbahnhof Schrobenehausen

**Gebühr:** 39,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Abwasserbeseitigung? Besser: Abwasserbehandlung! Besichtigung der Zentralkläranlage Schrobenehausen

N-012

– Im Rahmen der Schrobenehausener Umwelttage –

**Stadtwerke Schrobenehausen KU, Dr. Sebastian Brandmayr**

Über die Kanalisation gelangt das Abwasser der Stadt zur Behandlung in die Zentralkläranlage am Königslachener Weg. Im deutschen Wasserrecht besteht der Grundsatz, dass Abwasser so zu beseitigen ist, dass das Wohl der Allgemeinheit nicht beeinträchtigt wird. Wie dies konkret vorstattengeht und welche Prozesse das Abwasser durchläuft, wird bei der Besichtigung der Zentralkläranlagen Schrobenehausen gezeigt und erklärt. Auch Kurzsentschlossene sind herzlich willkommen!

**Termin:** Donnerstag, 02.07.26, 18–20 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Königslachener Weg 12

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



## Wo kommt unser Trinkwasser, unser Lebensmittel Nr. 1 her? Ein Blick hinter die Kulissen der Wasserversorgung Schrobhausen

N-013

**– Im Rahmen der Schrobhausener Umwelttage –****Stadtwerke Schrobhausen KU, Dr. Sebastian Brandmayr**

Viel Technik und ein spannendes Erlebnis verbirgt sich hinter der Schrobhausener Wasserversorgung im Hochbehälter Süd. Was sich sonst im Verborgenen abspielt, zeigt der Wassermeister der Stadtwerke bei der Besichtigung an diesem Donnerstag. Der Hochbehälter selbst ist schon imposant mit seinen Abmessungen, um die Stadt mit frischem, klarem Trinkwasser zu versorgen. Es wird gezeigt, wie das Wasser vom Brunnen empor gepumpt wird und ein Blick in die Aufbereitung geworfen, ehe das Trinkwasser den Weg zu den Haushalten antreten kann. Die Stadtwerke gewähren einen spannenden Blick hinter die Kulissen der Wasserversorgung in unserer Stadt. Auch Kurzentschlossene sind herzlich willkommen!

**Termin:** Donnerstag, 09.07.26, 18–20 Uhr**Ort:** Treffpunkt: Ecke Karlsbader Straße 23/Haberspirker Straße**Gebühr:** kostenlos**Anmeldung:** Hier

## Energieberatung mit dem Verbraucher Service Bayern

Die Online-Vorträge finden via ZOOM statt. Die Referenten sind alle Energieberater für den Verbraucher Service Bayern. Alle Vorträge sind kostenlos! Die Vorträge richten sich an interessierte Mieter, Mieterinnen, Eigentümer und Eigentümerinnen – ganz ohne Vorkenntnisse. Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage. Noch mehr interessante online Vorträge finden Sie unter [www.bildung.verbraucherservice-bayern.de](http://www.bildung.verbraucherservice-bayern.de).



### Digitalisierung als Chance zur Energieeinsparung

N-059

**Christian Winterhalter**

Entdecken Sie, wie Digitalisierung als Chance zur Energieeinsparung unsere Zukunft nachhaltiger gestalten kann. Der Vortrag zeigt, wie Smart-Home-Technologien, intelligente Stromzähler (Smart Meter) und dynamische Stromtarife dazu beitragen, Energie effizienter zu nutzen, Kosten zu senken und den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu reduzieren. Im Anschluss können Sie Ihre individuellen Fragen direkt an unseren Energieberater Christian Winterhalter richten.

**Termin:** Dienstag, 10.03.26, 19–20.30 Uhr**Anmeldung:** Hier

### Sprechstunde: Zukunftsfähig sanieren – Wärmeschutz clever planen

N-060

**Wolfgang Kuchler**

Wie lässt sich ein Wohngebäude energetisch modernisieren – und welche Maßnahmen bringen den größten Nutzen? In diesem 30-minütigen Impulsvortrag vermittelt Energieberater Wolfgang Kuchler einen kompakten Überblick über sinnvolle Schritte zur Verbesserung der Gebäudehülle. Im Fokus stehen Dämmmaßnahmen an Dach und Fassade sowie der Austausch veralteter Fenster. Ziel ist es, den Energieverbrauch zu senken, den Wohnkomfort zu erhöhen und gleichzeitig den Wert der Immobilie langfristig zu sichern. Ergänzend gibt es einen Einblick in aktuelle Fördermöglichkeiten, mit denen sich Sanierungskosten deutlich reduzieren lassen. Im Anschluss an den Vortrag bleibt Zeit für individuelle Fragen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten – unabhängig von Vorkenntnissen.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26, 18.30–20 Uhr**Anmeldung:** Hier



# ECHTER

KÜCHEN UND ELEKTRO

## ALLES AUS EINER HAND

UNSERE LEISTUNGEN FÜR SIE

- ☒ Elektrotechnik/Smart Home
- ☒ Küchen
- ☒ Photovoltaik
- ☒ Beleuchtung
- ☒ Elektrogeräte

**MEHR INFORMATIONEN**

 **KONTAKTIEREN SIE UNS**  
[www.echter-kuechen-elektro.de](http://www.echter-kuechen-elektro.de)



**WIR SUCHEM VERSTÄNDUNG**



## Wärmepumpe und Photovoltaik – Eine ideale Kombination?

N-061

Christian Winterhalter

Wärmepumpen sind eine umweltfreundliche Alternative zu Öl- oder Gasheizungen, benötigen jedoch mehr Strom. Mit einer Photovoltaikanlage auf dem eigenen Dach kann ein großer Teil dieses Strombedarfs direkt selbst gedeckt werden, wodurch die Energiekosten sinken und die Unabhängigkeit steigt. Es ist jedoch zu beachten, dass die Stromproduktion durch Photovoltaik saisonal schwankt. Besonders im Winter, wenn die Sonneneinstrahlung geringer ist, kann der erzeugte Strom oft nicht ausreichen, um die Wärmepumpe vollständig zu betreiben. Eine gut geplante Kombination beider Systeme kann dennoch den Eigenverbrauch maximieren und die Effizienz erhöhen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Wärmepumpe und Photovoltaik optimal zusammenarbeiten und welche Punkte bei der Planung wichtig sind. Anschließend besteht die Möglichkeit, persönliche Fragen direkt an den Experten zu richten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Mittwoch, 01.04.26, 19–20.30 Uhr

Anmeldung: Hier



## Sprechstunde: Balkonkraftwerke und Kleinspeicher

N-062

Hans Peter Schmid

Strom selbst erzeugen und clever speichern

Sie möchten Ihren eigenen Strom produzieren – unkompliziert, kostengünstig und unabhängig vom Energieversorger? Dann sind Steckersolargeräte, auch bekannt als Balkonkraftwerke, eine ideale Lösung – besonders für Mieterinnen, Mieter und Wohnungseigentümer. Noch mehr Effizienz und Eigenverbrauch ermöglichen ergänzende Kleinspeicher, die tagsüber erzeugten Solarstrom für den späteren Bedarf bereithalten – wenn die Sonne mal nicht scheint. Energieberater Dipl.-Ing. (FH) Hans-Peter Schmitt gibt in einem 30-minütigen Impulsvortrag einen praxisnahen Überblick über Technik, Wirtschaftlichkeit und Einsatzmöglichkeiten dieser innovativen Form der dezentralen Stromerzeugung. Im Anschluss bleibt Zeit für Ihre Fragen und individuellen Anliegen.

Termin: Donnerstag, 30.04.26, 19–20.30 Uhr

Anmeldung: Hier

### ➤ Weitere Termine:

Termin: Donnerstag, 25.06.26, 19–20.30 Uhr (N-065)

Anmeldung: Hier



## Heizungstausch – Gesetzliche Anforderungen an neue Wärmeerzeuger

N-063

Christian Winterhalter

Viele Eigentümer stehen aktuell vor der Aufgabe, ihre alte Öl- oder Gasheizung durch ein zukunfts-fähiges und effizientes Heizsystem zu ersetzen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick darüber, welche klimafreundlichen Alternativen heute zur Verfügung stehen und wie Sie die geltenden gesetzlichen Vorgaben – von Effizienzanforderungen bis hin zu Klimaschutzziele – sicher erfüllen. Energieberater Christian Winterhalter erläutert, welche modernen Heiztechnologien sich für den Heizungstausch besonders eignen, wie der Umstieg rechtssicher und effizient umgesetzt werden kann und welche Förderprogramme Sie finanziell unterstützen. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Termin: Montag, 04.05.26, 19–20.30 Uhr

Anmeldung: Hier



## Wärmepumpe im Altbau – Effizient & klimafreundlich modernisieren

N-064

Christian Winterhalter

Viele Hausbesitzer stehen vor der Frage, ob und wie sich eine Wärmepumpe auch im Altbau effizient einsetzen lässt. Dabei spielen Faktoren wie Dämmung, bestehende Heizsysteme und die benötigten Vorlauftemperaturen eine zentrale Rolle. In diesem kostenlosen Vortrag erfahren Sie, welche technischen Voraussetzungen für den Einbau einer Wärmepumpe im Bestand erfüllt sein sollten und worauf Sie bei Planung und Umsetzung besonders achten müssen. Außerdem stellen wir Ihnen die verschiedenen Fördermöglichkeiten vor, die den Umstieg auf eine klimafreundliche Heiztechnologie erleichtern. Ziel ist es, Ihnen eine fundierte Entscheidungsgrundlage zu bieten – unabhängig von Ihrem Vorwissen. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Gelegenheit, Fragen direkt an den Referenten und Energieberater Christian Winterhalter zu stellen.

Termin: Mittwoch, 03.06.26, 19–20.30 Uhr

Anmeldung: Hier

## Mein Haus als Kraftwerk – PV, Wärmepumpe & intelligente Steuerung verstehen

N-105

Ferdinand Mießl

Wie kann ein Wohnhaus heute Energie erzeugen, speichern und gezielt einsetzen? Energieberater und Zimmerer Ferdinand Mießl zeigt an seinem eigenen Gebäude (Baujahr 1957), wie eine moderne Kombination aus Photovoltaik, Wärmepumpe, Speicher und Wallbox den Energiebedarf optimal deckt und Kosten deutlich senkt. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Beispiele zur energetischen Gebäudesanierung, zur intelligenten Steuerung sowie zur Nutzung dynamischer Stromtarife und Fördermöglichkeiten über BEG, KfW, BAFA und EEG 2025. Der Kurs richtet sich an Hausbesitzer, Bauherren und Sanierungsinteressierte, die ihr Zuhause fit für die Zukunft machen und Energiekosten langfristig senken möchten.

Termin: Montag, 23.03.26, 18.30–20 Uhr

Anmeldung: Hier

Ort: vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

Gebühr: kostenlos



NEU!





## Energie Beratung mit dem Landratsamt Neuburg Schrobenhausen

Die Beratung findet durch Ferdinand Mießl in den Räumen der vhs, Zimmer 101, 1. Stock statt und ist kostenlos. Anmeldung nur über das Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen:  
Tel. 08431/57-184, christoph.unterburger@neuburg-schrobenhausen.de.

### Energieberatung Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen

N-150A

Termin: Mittwoch, 11.03.26, 14.30–19 Uhr

Anmeldung: Hier

### Energieberatung Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen

N-150B

Termin: Mittwoch, 15.04.26, 14.30–19 Uhr

Anmeldung: Hier

### Energieberatung Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen

N-150C

Termin: Mittwoch, 13.05.26, 14.30–19 Uhr

Anmeldung: Hier

### Energieberatung Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen

N-150D

Termin: Mittwoch, 10.06.26, 14.30–19 Uhr

Anmeldung: Hier

### Energieberatung Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen

N-150E

Termin: Mittwoch, 08.07.26, 14.30–19 Uhr

Anmeldung: Hier

### Energieberatung Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen

N-150F

Termin: Mittwoch, 09.09.26, 14.30–19 Uhr

Anmeldung: Hier

# Stefan Gastl

## Autoteile

**ÖRTLICH**

**ALFA**

**basal**

**BERGA**

**BERU**

**BOGE**

**DAYCO**

**ELRING**

**JURIB**

**Bendix**

**MONI**

**MAHLE**

**SWF**

**Pöttmeser Straße 31**  
**86529 Schrobenhausen**  
**Telefon (0 82 52) 50 71**  
**Telefax (0 82 52) 63 98**  
**www.gastlautoteile.de**  
**E-Mail: info@gastlautoteile.de**

**LOCTITE**

**LUK**

**MANN**

**NGK**

**ONE**

**HJS**

**LAT**

**SACHS**

**TEXAR**

## „Clever Energie sparen“ – Vortragsreihe des Vereins „Energie effizient einsetzen“



Die Kosten für Öl, Gas und Strom steigen unaufhaltsam – nicht erst seit den weltweiten und regionalen Krisen. Durch den schonenden Umgang und den effizienten Einsatz dieser, und vor allem erneuerbarer Ressourcen ist es uns dennoch möglich, den wachsenden Energiekosten entgegenzuwirken. Der Verein Energie Effizient Einsetzen (EEE) bietet schon seit über 18 Jahren kostenlose Energieberatungen für die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Neuburg-Schrobenhausen an. Seit 2021 bietet der Verein mit seiner Online-Vortragsreihe zusätzlich die Möglichkeit, sich über die Themen Förderungen, Heizung, Photovoltaik, sowie Dach, Fenster und Türen zu informieren – egal ob beim Neubau oder der Sanierung – die Handwerkerinnen und Handwerker des Vereins stehen Ihnen für alle Fragen zur Verfügung. **Alle Vorträge finden zusammen mit regionalen Energieberaterinnen und Energieberatern statt. Die Vorträge finden online über ZOOM statt und sind kostenlos!**

Interessierte können sich bis zwei Tage vor dem jeweiligen Vortrag direkt beim Verein kostenlos per E-Mail unter [info@e-e-e.eu](mailto:info@e-e-e.eu) anmelden unter Angabe von gewünschtem Termin und Namen. Voraussetzungen für die Teilnahme sind eine funktionierende E-Mailadresse sowie Internetzugang über ein Smartphone oder PC. Die Teilnahme ist nur unter vorheriger Anmeldung möglich. Wer die Vorträge verpasst, kann sich die Aufzeichnungen zu einem späteren Zeitpunkt auf [www.e-e-e.eu](http://www.e-e-e.eu) ansehen. **Nach Eingang der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Zugang zu dem jeweiligen Vortrag.**

In diesem Semester liegt der Schwerpunkt auf: „Elektrifizier dir dein Zuhause“



### Wärmepumpe im Bestand – was wirklich funktioniert

N-160

Thomas Wachinger

Termin: Dienstag, 10.03.26, 18.30–20 Uhr

Ort: vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

Gebühr: kostenlos

Anmeldung: Hier



### Elektrifizierung eines Bestandsgebäudes aus 1970

N-161

Fabian Brummer

Termin: Dienstag, 24.03.26, 18.30–20 Uhr

Gebühr: kostenlos

Anmeldung: Hier



### Photovoltaik zur Selbstversorgung & Weiterbetrieb nach 20 Jahren

N-162

Michael Segeth (Elektrotechnik Segeth GmbH)

Termin: Dienstag, 05.05.26, 18.30–20 Uhr

Gebühr: kostenlos

Anmeldung: Hier



### Energieabend in Sandizell (Doppelvortrag) – Hybrid

N-163

Tobias Stuhlenmiller &amp; Ferdinand Mießl

Termin: Dienstag, 12.05.26, 18.30–20 Uhr

Ort: Architekturbüro Mießl

Gebühr: kostenlos

Anmeldung: Hier



Unser gesamtes Programm finden Sie auch im Internet:

Mit uns kommen Sie weiter.  
[www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de)



# BAUSTELLE ZUKUNFT

Herausforderungen gibt es genug: Urbanisierung, Infrastruktur, Wasser, Umwelt. Wenn Sie mit uns die Baustelle der Zukunft gestalten wollen, dann entdecken Sie jetzt Ihre Karrierechancen unter [karriere.bauer.de](http://karriere.bauer.de)!

Passion for Progress



## Group

**BAUER Aktiengesellschaft**

BAUER-Straße 1 ■ 86529 Schrobhausen ■ [www.bauer.de](http://www.bauer.de)



## Freilichtmuseum und Umweltbildungsstätte Haus im Moos

In Kleinhohenried befindet sich das HAUS im MOOS. Ein Heimat- und Freilichtmuseum nimmt Sie mit auf die Spuren von Torfstechern, Korbmachern und Landwirten im Donaumoos und bietet eine Zeitreise in die Geschichte der Donaumooskultivierung. Die Umweltstation bietet neben wechselnden Ausstellungen auch ein ganz vielfältiges Aktionsprogramm für Schulen sowie ein buntes Jahresprogramm für die ganze Familie. Das weitläufige Gelände lädt u. einem Spaziergang ein. Die Wisente bieten auf ihrer Weide einen beeindruckenden Anblick. Der Veranstaltungsort ist bei allen Kursen: HAUS im MOOS, Kleinhohenried 108, 86668 Karlshuld. **Die Anmeldung erfolgt direkt über das Haus im Moos unter der Telefonnummer: 08454/95205 oder E-Mail: info@haus-im-moos.de.**



### Im Revier von Meister Bockert – International Beaver Day 26

N-019

**Norbert Model, Dipl.-Biologe**

Der Internationale Tag des Bibers soll auf seine ökologische Bedeutung als Landschaftsgestalter und Lebensraumbeschaffer aufmerksam machen. Wir erfahren viel Wissenswertes über die Biologie des Bibers, können ihm auf den Pelz rücken und auf den Zahn fühlen. Unsere Wanderung führt uns ins Biberrevier und zeigt auf, dass dieses anpassungsfähige Tier selbst in kleinen Entwässerungsgräben heimisch geworden ist. Einige praktische Tests und Spiele lassen uns auch seine Lebensweise hautnah erfahren.

**Termin:** Dienstag, 07.04.26, 19–21 Uhr

**Gebühr:** 6,00 €, Kinder 3,50 €

### Lebensraum Baum

N-020

**Norbert Model, Dipl.-Biologe**

Auf unserem Spaziergang entlang des Baumlehrpfades beim HAUS im MOOS erkunden wir sowohl die Bäume selbst, als auch deren Bewohner. Welche Arten sind hier zu finden, welche Bedeutung haben Bäume für Menschen, Tiere und andere Pflanzen? Und wie spielt das Ganze zusammen? Hierbei werden wir alle unsere Sinne einsetzen und die Baum-Natur auch auf spielerische Art und Weise erfahren.

**Termin:** Samstag, 25.04.26, 16–18 Uhr

**Gebühr:** 6,00 €, 3,50 € Kinder

### Vortrag Geheimnisvolle Welt der Fledermäuse – Fledermäuse und ihr Schutz in Bayern

N-021

**Dr. Andreas Zahn, Bund Naturschutz**

Sie sind nachtaktiv, orientieren sich mit Ultraschall und sind geschickte Jäger: die Fledermäuse. Sie leben häufig mitten unter uns – sie werden aber häufig übersehen. Aufgrund ihrer Lebensweise sind sie heute hoch gefährdet und auf unsere Hilfe angewiesen. Für den Schutz der Fledermäuse ist das Verstehen ihrer Lebensweise entscheidend.

**Termin:** Dienstag, 05.05.26, 18.30–20 Uhr

**Gebühr:** kostenlos

### Kreativkurs für Familien mit Kindern ab 6 Jahren:

#### Ein Heim für Fledermäuse – Fledermaus-Nistkasten selber bauen N-022

Seit über 50 Millionen Jahre gibt es sie, auch hier in Deutschland: Fledermäuse. Lebensraumverlust und Nahrungsmangel sind seit ca. 50 Jahren ernsthafte Bedrohungen: alle Fledermausarten sind auf der roten Liste zu finden. Wir leisten mit dem Bau eines Fledermaus-Nistkastens einen praktischen Beitrag zu ihrem Schutz. Referent: Manfred Uhl, Bund Naturschutz

**Termin:** Samstag, 09.05.26, 11–14 Uhr

**Gebühr:** 5,00 € Erwachsene, 3,50 € Kinder

### Brutzeit im Donaumoos

N-023

Auf dem Moos-Naturerlebnispfad und um das HAUS im MOOS und die Museumshäuser beobachten wir das geschäftige Treiben der Vogelwelt. Wo sind Nester zu finden? Wie sind sie gebaut? Befinden sich schon/noch Eier darin und wie sehen diese aus? Oder sind bereits Jungvögel vorhanden? Und wer sind überhaupt die Eltern? Viele Fragen, die sich mit der richtigen Ausrüstung und etwas Beobachtungsfreude leicht beantworten lassen! Referent: Norbert Model, Dipl.-Biologe

**Termin:** Samstag, 23.05.26, 10–12 Uhr

**Gebühr:** 6,00 €, 3,50 € Kinder

**Das besondere Geschenk:**

**Ein Gutschein für vhs-Kurse! Unsere Geschäftsstelle berät Sie gerne!**

## Rund um das Thema Garten, Wald und Wiese

### Rosen und Stauden schneiden und pflegen im Garten der Dozentin

**Sylvia Niedermeier**

Rosen und Stauden sind beliebte Elemente in unseren Gärten und tragen wesentlich zur Schönheit und Vielfalt bei. In diesem Vortrag werden wir die wichtigsten Aspekte des Schneidens und der Pflege von Stauden und Rosen beleuchten. Stauden sind mehrjährige Pflanzen, die jedes Jahr aufs Neue austreiben, blühen und absterben. Der Rückschnitt von Stauden ist wichtig, um das Wachstum zu fördern. Rosen sind ein wichtiger Bestandteil vieler Gärten und benötigen regelmäßige Pflege, um gesund und blühfreudig zu bleiben. Der beste Zeitpunkt für den Rosenschnitt ist im Frühjahr, wenn die Forsythien blühen (März/April). Ein weiterer Schnitt kann im Sommer erfolgen, um die Nachblüte zu fördern. Die Pflege von Rosen und Stauden umfasst auch die richtige Düngung, Bewässerung und den Schutz vor Krankheiten und Schädlingen.

**Termin:** Samstag, 21.03.26, 14–16 Uhr

**Ort:** Garten der Dozentin, Hohenwart/Deimhausen, Talstr. 28

**Gebühr:** 19,00 €

**N-550**



**Anmeldung:** Hier



NEU!

## Unsere naturnahen Kurse mit Landschaftsgärtner Thomas Janscheck

### Zauberhafte Welt der Rosen – Workshop

**Thomas Janscheck, Dr. Juliane Daniel**

Die Königin der Blumen, wie die Rose voller Hochachtung gerühmt wird, hat seit jeher die Gefühle und Fantasien der Menschen tief berührt. In zahlreichen Märchen, Mythen und Liedern hat sie Eingang gefunden. Mit ihrem Duft und ihrer anmutigen und doch wilden Farbenpracht betört sie unsere Sinne und weckt unsere gärtnerische Leidenschaft.

Im Seminar lernen Sie die Rose in Geschichte, Botanik und Symbolik kennen, erhalten praxisnahe Tipps zu Pflanzung, Pflege und geeigneten Sorten sowie Hinweise zu passenden Begleitpflanzen. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Heilkraft von Rosenblüten und Hagebutten und deren Anwendung in Aromatherapie und Naturheilkunde.

**Termin:** Sonntag, 14.06.26, 9–16 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 99,00 €

**N-530**



**Anmeldung:** Hier



NEU!

### Artenvielfalt im Garten – Blühendes Leben.

### Ein Garten für Insekten und Vögel – Über die ökologische und volksculturelle Bedeutung der Pflanzen

Eine Fülle von Pflanzen gilt als besonders bienenfreundlich, da sie viel Nektar produzieren und die fleißigen Lebewesen geradezu in Scharen anziehen. Doch nicht nur für Bienen und andere Insekten sind Pflanzen besonders wichtig, auch Vögel geben sie Nahrung und Schutz. Der Vortrag stellt einige wertvolle Insektenpflanzen und Vogelnährgehölze vor.

**Termin:** Montag, 20.04.26, 18–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 18,00 €

**N-533**

**Anmeldung:** Hier



### Bräuche, Legenden und Geschichten rund um Bäume

„Weißt Du nicht, dass die Bäume das Leben eines Landes sind“ (Babyl. Spruchweisheit)

– Im Rahmen der Schrobenshauser Umwelttage –

Von Anfang an scheinen Mensch und Baum eng miteinander verwoben zu sein. Geradezu als ein Ursymbol taucht er in allen Religionen auf. Es ist noch gar nicht so lange her, dass der Baum auch in unserer Region ein geachteter Begleiter des Menschen war. Ob Dorf- und Gerichtslinden, Marienbäume oder Hausbäume – in vielen Bräuchen, Legenden und Geschichten begegnen wir diesen alten Lebewesen, die oftmals eng mit der Ortsgeschichte verbunden sind. In dem Vortrag erwartet Sie ein buntes Potpourri an spannenden und heiteren Baumgeschichten und Baumbräuchen aus Bayern.

**Termin:** Mittwoch, 08.07.26, 18–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 18,00 €

**N-534**



**Anmeldung:** Hier



## „Beerenstark“ – Verwendung und Pflege unserer Beerensträucher

N-535

Ob Johannis-, Brom-, Stachel- oder Erdbeere, die kleinen süßen Früchtchen erfreuen seit jeher das Gärtnerherz. Einst als Schnabelweide bezeichnet, stehen sie bis heute für die Vorboten der Erntezeit.

Wie muss ich einen Beerengarten anlegen? Welche Ansprüche haben die einzelnen Beerenarten hinsichtlich Boden und Düngung? Wie steht es um die Pflege und den Schnitt der Beerensträucher? Welche Sorten sind zu empfehlen? Der Vortrag informiert über die gute Gartenpraxis rund um das Beerenobst.

**Termin:** Montag, 15.06.26, 18–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 18,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Kinder brauchen Erdung – Grundlagenseminar für „Gartenpädagogik“

N-536

NEU!

**Thomas Janscheck, Dr. Juliane Daniel**

Der Umgang mit Pflanzen und das Erspüren des jahreszeitlichen Rhythmus der Natur liefern einen wertvollen Beitrag zur gesunden Entwicklung eines Kindes. Ob Bohnentipis, Marmeladenmeilen, Kartoffelkisten oder Kräuterschnecken. Mit einfachen Mitteln lassen sich zahlreiche Naschen in einen Garten integrieren, die den jungen Menschen zum selbstschöpferischen Tun verhelfen. Obendrein gibt es viel zu entdecken und zu staunen in den Wildbienenhotels, den Vogelhecken und Wildblumenwiesen. Im ersten Teil des Seminars werden zahlreiche Gestaltungsbeispiele gezeigt, das eigene Kindergartengelände in einen Naturerlebnisraum zu verwandeln und welche Gemüse-, Beeren- und Obstsorten sich besonders für Kinder eignen. Überdies wird im Rahmen einer Gärtnerwerkstatt veranschaulicht, welche Möglichkeiten sich bieten, Kindern wieder ein Gespür für unsere Pflanzenwelt zu vermitteln.

**Termin:** Mittwoch, 22.04.26, 9–16.30 Uhr

**Ort:** SSV-Heim, Parkplatz, Edelshausener Str. 31

**Gebühr:** 109,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Morcheln – finden und erkennen.

### Pilze des Frühjahrs entdecken – 3-Tages-Kurs

N-555

**René Richter**

Die klassische Pilzsaison ist der Herbst, Pilze finden kann man jedoch zu jeder Jahreszeit! Im Frühjahr gibt es dafür eine ganz besondere Gelegenheit, die Welt der Morcheln und anderer interessanter Frühjahrspilze kennenzulernen. Dieses Seminar richtet sich sowohl an Anfänger als auch an fortgeschrittene Pilzsammler und Naturfreunde. Es ist speziell darauf ausgerichtet diese perfekt getarnten Leckereien zu finden. Gemeinsam werden wir die Ökologie der Pilze erkunden und erfahren, wie man Morcheln und Co gezielt finden kann. Es werden Informationen über ihre Lebensräume und Erkennungsmerkmale vermittelt, sowie Hinweise zur Erschließung eigener Pilzstellen gegeben. Das Seminar bietet die Möglichkeit, neues Wissen zu erlangen oder vorhandenes Wissen zu erweitern. Das Schöne daran ist außerdem: Dieses Wissen kann man auf Pilze, die zu anderen Jahreszeiten wachsen, ebenfalls anwenden. Der Kurs beginnt am Freitagabend mit einem dreistündigen Theorie-Teil. An den folgenden zwei Tagen wird neben theoretischem auch praktischem Wissen vermittelt, um das Erlernte in der Natur anzuwenden und es so vertiefen zu können. Für die Teilnehmenden eröffnet sich dadurch eine neue Perspektive auf die Welt der Pilze. **Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Neuburg statt.**

**Termin:** Freitag, 17.04.26 17–20 Uhr, Samstag, 18.04.26 9.30–17 Uhr und Sonntag, 19.04.26, 09.30–16 Uhr, ausreichend Pausen

**Ort:** vhs-Neuburg, Franziskanerstraße B 200, Zi. 209

**Gebühr:** 250,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Pilzkunde intensiv – Grundkurs mit Exkursionen (Doppelkurs A)

N-555

**René Richter, geprüfter Pilzberater und Pilzsachverständiger, Pilzcoach**

Der Kurs bietet eine einwöchige, praxisorientierte Einführung in die Mykologie mit Exkursionen, Artenbestimmung und vertiefenden Einheiten. Er richtet sich sowohl an Einsteiger als auch Fortgeschrittene und dient auch als Vorbereitung auf die Pilzberater- bzw. Pilzsachverständigenprüfung.

Inhalte: Bestimmung von Pilzen direkt am Fundort / Verständnis ökologischer Zusammenhänge / Neueste Erkenntnisse zur regionalen Pilzflora / Praxisnahe Einführung in die Mykologie / Vertiefung zu Röhrlingen und Lamellenpilzen / Anerkannt als Bildungsurlaub.

**Termin:** Montag 07.09. bis Freitag, 11.09.26, Mo.–Do. 9:00–17:00, Fr. 9:00–14:00 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 398,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Pilzkunde intensiv – Doppelkurs B (Fortgeschrittenenkurs mit Exkursionen)

N-556

**René Richter, geprüfter Pilzberater und Pilzsachverständiger, Pilzcoach**

Der Doppelkurs B richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits über solide Grundkenntnisse in der Pilzbestimmung verfügen und ihr Wissen systematisch vertiefen möchten. Aufbauend auf den Grundlagen des ersten Kurses führt dieser Lehrgang in die Vielfalt der Blätterpilze und weiterer Großgruppen ein und vermittelt praxisnahes Arbeiten mit Bestimmungsschlüsseln und aktueller Fachliteratur. Im Mittelpunkt stehen die Faserblätterpilze mit ihren Unterordnungen – Hellsporer, Dunkelsporier und Freiblätter. Aufmerksamkeit erhalten auch die Sprödblätterpilze (Russula, Lactarius), die durch ihre Vielfalt und ihre Bedeutung für die Beratung eine zentrale Rolle spielen. Ergänzend werden weitere Pilzgruppen behandelt: Gallertpilze, Bauchpilze sowie verschiedene Nichtblätterpilze wie Korallen, Leistlinge, Stachelpilze, Porlinge und Trameten. Abgerundet wird das Programm durch eine Einführung in epigäische und hypogäische Ascomyceten und deren Entwicklungsgang, der sich von dem der Basidiomyceten unterscheidet. Neben der Artenkenntnis liegt ein Schwerpunkt auf ökologischen und toxikologischen Aspekten, die für eine sichere Beratung unerlässlich sind. Die Arbeit mit dichotomen Schlüsseln, der Vergleich ähnlicher Arten und die Diskussion von Doppelgängern fördern die Fähigkeit, Pilze zuverlässig zu bestimmen. Tägliche Exkursionen bieten die Gelegenheit, das Gelernte direkt im Gelände anzuwenden und die Vielfalt der Pilzflora praktisch zu erleben.

**Termin:** Montag 26.10. bis Freitag, 30.10.26, Mo.–Do. 9:00–17:00,

Fr. 9:00–14:00 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 398,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Fahrrad- und Wander-Routen planen und durchführen mit Komoot N-200

**Sabine Dauber**

Komoot ist ein Routenplaner und eine Navigations-App, die auch kleine Nebenstrecken und Wanderwege kennt und sich daher bestens für die Planung und Durchführung von Rad- und Wandertouren eignet. Es können eigene Touren geplant oder Tourenvorschläge verwendet werden. Im Kurs werden die kostenlosen Funktionen erklärt und auf erweiterte Versionen und Funktionen von Komoot eingegangen. Voraussetzung: sichere Kenntnisse im Umgang mit dem eigenen Mobiltelefon.

**Termin:** Donnerstag, 12.03.26, 18.30–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Wildkräuterwanderung und Picknick im Schlosspark Sandizell

N-515

NEU!

**Magdalena Berger**

Gemeinsam lernen wir, wie Sie Wildkräuter erkennen und verwenden können – ob in der Küche, als Tee oder für andere Zwecke. Nach einem Spaziergang durch den Sandizeller Schlossgarten genießen wir bei einem Picknick unsere gesammelten Kräuter. Zum Abschluss erhalten Sie ein Skript mit praktischen Tipps und Anregungen für zuhause.

**Termin:** Samstag, 11.04.26, 14–17 Uhr

**Ort:** Schloß Sandizell, Schloßstraße 4

**Gebühr:** 39,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Sommerliche Wildpflanzenwanderung

N-520

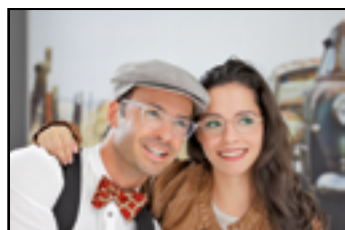
**Cornelia Förster, Marlies Beer**

Gemeinsame entdecken wir die leckeren Sommergenüsse der essbaren Wildpflanzen, die super schmecken und die Gesundheit unterstützen. Wir überlegen, wie wir die Sommersonnenküche bereichern und entdecken völlig neue Geschmackserlebnisse. Kinder in Begleitung zahlen nur die Hälfte und sind natürlich auch herzlich willkommen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

**Termin:** Samstag, 25.07.26, 9.30–12 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Tyroller Aumühle, Aumühle 1, 86529 Schrobenehausen, Parkplatz Hofladen

**Gebühr:** 19,00 €

**Anmeldung:** Hier


**BRILLEN  
BURG**

[www.brillen-burg.com](http://www.brillen-burg.com)

KONTAKT-  
LINSEN  
SCHROBEN-  
HAUSEN

Tel. 1523





Unser Wald –  
unsere Zukunft



# UMWELTTAGE Schrobenhausen 02.07.–09.07.2026

## *Liebe Schrobenhausenerinnen und Schrobenhausener,*

ich darf Sie herzlich zu den **Umwelttagen 2026** begrüßen. Seit 2021 widmen wir uns jedes Jahr einem anderen Schwerpunkt rund um Umwelt- und Nachhaltigkeitsthemen. Nach den Bereichen Plastikvermeidung, Bodenschutz und Lebensmittel steht in diesem Jahr ein Lebensraum im Mittelpunkt, der unsere Stadt und unsere Region prägt wie kaum ein anderer: **Der Wald**.

Unter dem Motto „**Unser Wald. Unsere Zukunft.**“ laden wir Sie vom 02. bis 09. Juli dazu ein, die Bedeutung unserer Wälder neu zu entdecken. Die Themenwoche bietet ein vielfältiges Programm: Waldführungen, Vorträge in der VHS, waldpädagogische Erlebnisse, eine Filmvorführung und zahlreiche weitere Angebote laden zum Mitmachen, Lernen und Erleben ein.

Den Abschluss bildet am Donnerstag, den 09. Juli, eine interaktive Veranstaltung auf unserem Wochenmarkt. Dort präsentieren sich Stadtverwaltung, Stadtbücherei, vhs Schrobenhausen, Stadtmarketing, Stadtwerke sowie engagierte Partnerinnen und Partner mit Ständen, Informationen und Aktionen rund um das Thema Wald.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Woche voller spannender Eindrücke und wertvoller Begegnungen. Begreifen wir den Wald als Zukunftsaufgabe und machen uns gemeinsam auf den Weg für ein besseres Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen  
Harald Reisner



Harald Reisner, Erster Bürgermeister



Tobias Kern, Klimaschutzbeauftragter



# Umwelttage 2026

## Donnerstag, 02.07.26, 18–20 Uhr

**Abwasserbeseitigung? Besser: Abwasserbehandlung!  
Besichtigung der Zentralkläranlage Schrobhausen**

**Stadtwerke Schrobhausen KU, Dr. Sebastian Brandmayr | N-012**

Im deutschen Wasserrecht besteht der Grundsatz, dass Abwasser so zu beseitigen ist, dass das Wohl der Allgemeinheit nicht beeinträchtigt wird. Wie dies vonstatten geht, erfahren Sie in diesem Kurs.

Näheres zu diesem Kurs finden Sie im Heft auf Seite 36.



## Freitag, 03.07.26, 17.30–20 Uhr

**Meditativer Abend in der Natur – Kraft tanken und loslassen**

**Angela Karl | G-155**

Meditative Zeit im Wald, dort durch die heilsame Kraft der Natur wieder entdecken. Dabei zur Ruhe kommen, wieder in die eigene Mitte finden und bewusst den Moment erleben.

Näheres zu diesem Kurs finden Sie im Heft auf Seite 133.



## Samstag, 04.07.26, 10–12.30 Uhr

**Nachhaltige „Brotzeit“ ohne Fleisch und Wurst –  
vegetarische Alternativen: einfach, lecker & gesund**

**Christine Maucher | H-031**

Erlebe die köstliche Vielfalt pflanzlicher Eiweißquellen! In diesem Kurs lernst Du, wie Du gesunde, nachhaltige und schmackhafte Gerichte mit pflanzlichen Proteinen zubereiten kannst.

Näheres zu diesem Kurs finden Sie im Heft auf Seite 119.



## Samstag, 04.07.26, 15–17 Uhr

**Walderlebnis für Familien**

**Renate Schwärricke | N-007**

Ausflug für neugierige Forscherfamilien in den Hagenauer Forst. Ist der Wald nur eine Menge an Bäumen oder ist da vielleicht noch mehr.

Näheres zu diesem Kurs finden Sie im Heft auf Seite 27.



## Samstag, 04.07.26, 10–18 Uhr

**Eine Reise um die Welt an einem Tag - Wälder unserer Erde**

**Wolfgang Murr | N-014**

Tauchen Sie bei einer Waldführung ein in faszinierende Wälder und erfahren Sie mehr über Bäume unserer Erde!

Näheres zu diesem Kurs finden Sie im Heft auf Seite 36.



## Sonntag, 05.07.26, 19–20.30 Uhr

**vhs macht Kino – das grüne Wunder – unser Wald**

**Manuela Hirt | N-001**

„Das grüne Wunder – Unser Wald“ ist ein deutscher Natur-Dokumentarfilm von Jan Haft, der den heimischen Wald als atemberaubendes, lebendiges Ökosystem darstellt.

Näheres zu diesem Kurs finden Sie im Heft auf Seite 27.



© nautifilm GmbH, Natural History German

## Mittwoch, 08.07.26, 18–20 Uhr

**Bräuche, Legenden und Geschichten rund um Bäume. „Weißt Du nicht, dass die Bäume das Leben eines Landes sind“ (Babyl. Spruchweisheit)**

**Thomas Janscheck | N-534**

In dem Vortrag erwartet Sie ein buntes Potpourri an spannenden und heiteren Baumgeschichten und Baumbräuchen aus Bayern.

Näheres zu diesem Kurs finden Sie im Heft auf Seite 43.



## Donnerstag, 09.07.26, 18–20 Uhr

**Wo kommt unser Trinkwasser, unser Lebensmittel Nr. 1 her?**

**Ein Blick hinter die Kulissen der Wasserversorgung Schrobhausen**

**Stadtwerke Schrobhausen KU, Dr. Sebastian Brandmayr | N-013**

Viel Technik und ein spannendes Erlebnis verbirgt sich hinter der Schrobhausener Wasserversorgung im Hochbehälter Süd.

Näheres zu diesem Kurs finden Sie im Heft auf Seite 37.



## Marktdonnerstag, 09.07.2026

mit interaktiver Veranstaltung. Dort präsentieren sich Stadtverwaltung, Stadtbücherei, vhs Schrobhausen, Stadtmarketing, Stadtwerke sowie engagierte Partnerinnen und Partner mit Ständen, Informationen und Aktionen rund um das Thema Wald.

Näheres und weitere  
Aktionen finden Sie in den  
nächsten Wochen hier  
oder auf der Homepage  
der vhs Schrobhausen  
unter „Umwelttage“





## Politische Bildung – Vortragsreihe – HYBRID

Wir setzen die erfolgreiche Vortragsreihe mit Ingmar Niemann mit drei weiteren interessanten Vorträgen fort. Mit seinem profunden Fachwissen wird er uns selbst die kompliziertesten politischen Zusammenhänge verständlich erklären. Gewinnen Sie Einblicke in das aktuelle Geschehen und die Gründe, warum wir so viele Krisenherde haben und warum diverse Politiker aktuell so agieren. **Für jeden politisch Interessierten ist diese Vortragsreihe ein Muss! Sie finden im 3. Stock, blauer Saal statt und werden gleichzeitig online übertragen.** Die Logindaten werden bei Anmeldung einen Tag vor Veranstaltung via Mail verschickt. Kurzsentschlossene sind wie immer willkommen. Abendkasse ist vorhanden.



### Der Mittlere Osten nach den Kriegen – ist ein nachhaltiger Frieden möglich?

K-011

Seit dem Angriff der Hamas am 07. Oktober 2023 und der grausamen Ermordung vieler unschuldiger Menschen in Israel, herrscht Krieg im Mittleren Osten. Israel schaltete nach und nach die Verantwortlichen für die Eskalation aus, samt ihrer Verbündeten und deren Unterstützer. Mit der Hilfe der USA konnten auch die Uran-Anreicherungsanlagen im Iran zerstört werden. Doch ist das alles ausreichend für einen dauerhaften Frieden? Inzwischen stellt sich heraus, dass die militärischen Erfolge nur von begrenzter Dauer sein werden. Die Probleme in der Region sind gewaltig und müssen auf diplomatischem Wege errungen und gesichert werden. Doch ist das realistisch?



...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Donnerstag, 19.03.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Offener Politischer Diskussionsabend

K-012

Um dem allgemeinen politischen Interesse Rechnung zu tragen, lädt die Volkshochschule alle interessierten Bürger zu einer offenen Diskussionsrunde zu aktuellen und grundsätzlichen Themen ein. In einer Zeit, in der gesellschaftliche Spannungen, internationale Krisen und digitale Umbrüche die politische Landschaft prägen, möchten wir gemeinsam über mehr Verantwortung, Dialog und Demokratie nachdenken. Nach einem kurzen Impulsreferat des Referenten, Ingmar Niemann, möchten wir das Gespräch öffnen und Raum für kontroverse, aber respektvolle Diskussionen bieten. Ziel ist es, über den Austausch von Argumenten, Perspektiven zu erweitern und im gemeinsamen Gespräch zu neuen Einsichten zu gelangen. Alle Interessierten – unabhängig von politischer Richtung oder Vorkenntnissen – sind herzlich willkommen.

**Termin:** Donnerstag, 18.06.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Rechte Parteien in Europa: Programme, Politikstile und ihre Bedeutung für die EU

K-013

Der Vortrag nimmt die aktuelle Debatte über den Aufstieg rechter Parteien in Europa zum Ausgangspunkt und erläutert, wie sich ihre Programme, Politikstile und ihre wachsende Bedeutung auf die EU auswirken. Anhand ausgewählter Beispiele aus verschiedenen Mitgliedstaaten werden zentrale inhaltliche Linien – zum Beispiel in der Migrations-, Wirtschafts- und Europapolitik – herausgearbeitet und vergleichend eingeordnet. Im Mittelpunkt stehen drei Leitfragen: Welche politischen und gesellschaftlichen Konflikte greifen rechte Parteien auf? Welche Strategien verfolgen sie, um neue Wählergruppen zu mobilisieren und die politische Agenda zu verschieben? ...mehr Infos auf unserer Homepage. Alle Interessierten – unabhängig von politischer Richtung oder Vorkenntnissen – sind herzlich willkommen.

**Termin:** Donnerstag, 23.07.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Länderkunde

### Städtepartnerschaft: Perg stellt sich vor

K-026

**Dr. Karlheinz Stephan, Hartmut Siegl**

Erfahren Sie mehr über unsere Partnerstadt Perg. Die Referenten bringen Ihnen bei dieser Veranstaltung die langjährig bestehende Städtepartnerschaft näher. Abgerundet wird dieser Abend mit einer typisch österreichischen Verkostung.

**Termin:** Freitag, 08.05.26, 19.30–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



## vhs unterwegs

### ...in und um Schrobenhausen

#### Lang(ohr)enmosen – entdecke unsere tierischen Angebote!

Erlebe unvergessliche Momente mit unseren gut geschulten Eseln. Unser Ziel ist es, achtsame Mensch-Tier-Begegnungen in entspannter und natürlicher Umgebung zu ermöglichen. Aber warum Esel? Esel sind hoch intelligent, neugierig, extrem einfühlsam und vorurteilsfrei. „Stur und Dumm“ sind Eigenschaften, die definitiv bei keinem Esel zu finden sind. Überzeuge dich selbst! Genieße eine Auszeit in der Natur und lass dich zusammen mit Tina Rinsky vom Sanftmut der Langohren verzaubern! Die Termine finden alle in Langemosen, am Höhenberg statt.

#### Eselwanderung nach Linden mit Einkehr

G-212

NEU!

Die Natur zusammen mit den Langohren genießen und die Entschleunigung spüren. Einfach nur aktiv an der frischen Luft sein oder sich voll und ganz auf den Sanftmut und das Wesen der Esel einlassen. Von „Lang(ohr)enmosen“ nach Linden zum Erlebnisbauernhof Meßner (ca. 3,5 km einfach) und wieder zurück – dazwischen Einkehr und Stärkung mit leckeren Köstlichkeiten direkt vom Bauernhof (auf eigene Kosten).

**Termin:** Freitag, 12.06.26, 15–19 Uhr

**Ort:** Langemosen, Am Höhenberg

**Gebühr:** Erwachsene 95 € / Kinder 50 €

Familie (2 Erwachsene + max. 2 Kinder bis 12 Jahre) 200 €

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Freitag, 24.07.26, 15–19 Uhr (G-212A)



Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

#### Stadtwall Naturpfad: Kräutervielfalt trifft Baumkrone

K-020

NEU!

Karin Zaum

Auf einem Rundgang um unseren wunderschönen Stadtwall entführt Sie die Kursleiterin auf eine spannende Entdeckungsreise durch heimische Wildkräuter. Erleben Sie, wie Kräuter früher genutzt wurden, wofür sie heute geschätzt werden und welche Bedeutungen ihnen in der Natur und unserer Küche zugeschrieben werden. Tauchen Sie ein in deren vielfältige Wirkungsweisen – von Heil- über kulinarische bis hin zu ökologischen Aspekten. Neben den Kräutern werfen wir auch einen Blick in die ein oder andere Baumkrone und entdecken, welche Geschichten die Bäume erzählen und welche Rolle sie in diesem grünen Umfeld spielen. Ideal für Naturliebhaber, die neugierig mehr über die Pflanzen des Stadtwalls erfahren möchten.

**Termin:** Freitag, 15.05.26, 16–17.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Pflastererturm, Ulrich-Peißer-Gasse 21, Schrobenhausen

**Gebühr:** 12,00 €

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag, 28.05.26, 17.30–19 Uhr (K-021)

Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

#### Landesgartenschau 2031 –

#### Erste Eindrücke vom geplanten Landesgartenschau-Areal

K-022

NEU!

Thomas Zaum

Im Jahr 2031 wird Schrobenhausen Schauplatz der Landesgartenschau. Geschäftsführer Thomas Zaum lädt Sie deshalb dazu ein, das geplante Areal kennenzulernen und Sie dafür zu begeistern. Die Teilnehmenden beginnen mit einer Begehung des Areals und halten an markanten Punkten, um zentrale Perspektiven zu erläutern: Welche Flächen sind vorgesehen, wie könnten Teilbereiche aussehen und welche Meilensteine führen uns bis 2031 voran.

**Termin:** Freitag, 17.04.26, 16–18 Uhr

**Ort:** Friedhofskapelle im Alten Friedhof an der Bahnhofstraße/Franziskanerweg

**Gebühr:** 5,00 €

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Samstag, 25.04.26, 10–12 Uhr (K-023)

Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier



FREUDE SCHENKEN MIT UNSEREM

**SCHROBENHAUSENER EINKAUFSGUTSCHEIN**

Ein Gutschein für mehr als 70 verschiedene Geschäfte in Schrobenhausen.



STADTMARKETING  
SCHROBENHAUSEN





## Typisch Schrobenhausen – Wir entdecken die schönsten Ecken der Stadt

K-038

**Daniela Dittrich**

Die schönsten Ecken Schrobenhausens bei Nacht entdecken: In diesem Sinne wollen wir eintauchen in unsere liebenswerte Stadt mit ihren historischen Gemäuern und bezaubernden Winkeln. Begleitet uns auf diesem Spaziergang im Herzen unserer Altstadt und erfahrt interessante Geschichten aus Schrobenhausens Vergangenheit und Gegenwart.

**Termin:** Freitag, 20.03.26 , 18.30–20.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt am Rathaus

**Gebühr:** 7,50 €

### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Freitag, 22.05.26 , 18.30–20.30 Uhr (K-038A)

**Anmeldung:** Hier



**Anmeldung:** Hier

## Schrobenhausener Stadtversuchung

K-039

**Daniela Dittrich**

Begleiten Sie mich auf eine abendliche, genussvolle Entdeckungstour durch Schrobenhausen – diesmal mit einem Bollerwagen voller Köstlichkeiten! Gemeinsam erkunden wir nicht nur die Geschichte unserer wunderschönen Stadt, sondern nehmen uns die Freiheit, an besonders idyllischen Plätzen zu verweilen und zu genießen. Im Bollerwagen haben wir alles dabei, was das Herz begehrt: herzhafte Brotzeiten, kühle Getränke und sogar ein paar süße Überraschungen. Während wir anhalten und uns stärken, erfahren Sie spannende Geschichten über alte Handwerks- und Brauereitraditionen. Alkoholfreie Getränke sind selbstverständlich ebenfalls im Angebot, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Die Tour bietet Ihnen die Möglichkeit, die Stadt auf eine lockere und genussvolle Weise zu erleben, bei der der Gaumen mitflaniert und die Seele baumeln kann.

**Termin:** Freitag, 17.04.26 , 18.30–21.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt am Rathaus

**Gebühr:** 26,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Knochenklau, Karzerhaft & andere Kuriositäten – Stadtführung Aichach

K-041

NEU!

**Sabine Dauber**

Knochenklau aus dem Karner, der Xaverl im Karzer und eine Göttin im Dirndl-gwand – viele erheiternde Anekdoten und erstaunliche Kuriositäten sind für Aichach überliefert. Auf einer unterhaltsamen Stadtführung erzählt die Stadthexe von Aichach an den Originalschauplätzen von Missgeschicken, Streichen und skurrilen Begebenheiten. **Diese Stadtführung findet in Kooperation mit der vhs Hilgertshausen-Tandern statt.**

**Termin:** Mittwoch, 10.06.26 , 19.30–21 Uhr

**Ort:** Aichach, Eichenhain am Tandlmarkt (vor dem neuen Rathaus)

**Gebühr:** 18,00 €



**Anmeldung:** Hier

## Fuggerei Augsburg – Stadtführung auf den Spuren der Fugger

K-100

**Barbara Kreuzer**

Im Jahr 2021 feierte die weltberühmte Fuggerei ihr 500-jähriges Bestehen. Auf einem spannenden Spaziergang vom Rathaus bis zur Fuggerei begleitet Sie Gästeführerin Barbara Kreuzer und zeigt Ihnen dabei besondere Orte der Stadt. Zuerst geht es zur Maximilianstraße, wo Sie den prächtigen Damenhof besuchen – einen wunderschönen Renaissance-Innenhof. Im Fuggerstadtpalast, in dem einst Kaiser, Könige und sogar Martin Luther zu Gast waren, erfahren Sie mehr über die Reichstage der damaligen Zeit. Durch die engen Gassen der Altstadt führt der Weg weiter zur berühmten Fuggerei. Unterwegs hören Sie interessante Geschichten über Jakob Fugger und seine Geschäfte. Die Führung endet in der Fuggerei. Danach haben Sie die Möglichkeit, diese auf eigene Faust weiter zu erkunden. Der Eintritt in die Fuggerei beträgt 8 € und ist vor Ort zu bezahlen.

**Termin:** Samstag, 18.04.26 , 11–13 Uhr

**Ort:** Augsburg, Treffpunkt Rathaus Haupteingang

**Gebühr:** 23,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Schloss Sandizell und Asamkirche

K-110

**Christa Söllner**

Das Wasserschloss von Sandizell ist der Stammsitz der heutigen Grafen von und zu Sandizell. Sie gelten als eines der ältesten Uradels Geschlechter Bayern. Im 12. Jahrhundert erstmals erwähnt, gehen sie heute auf Ministeriale zurück, die von den Herrschern als Verwalter ihrer Wirtschaftshöfe eingesetzt wurden. Im Spanischen Erbfolgekrieg hielten zwei große Feldherren, Herzog John Marlborough und Prinz Eugen von Savoyen, Kriegsrat im Schloss Sandizell. Die Schlacht fand am

# Spangler-Touristik®



Hurra,  
wir bauen  
eine Sand-  
burg

**Wir buchen im Reisebüro Spangler -  
unser Urlaub ist super  
und alle sind glücklich !**



[www.spangler.de](http://www.spangler.de)



**Persönliche Beratung und Buchung:  
Reisebüro Spangler-Touristik  
86529 Schrobhausen, Lenbachplatz 12**

**Buchungshotline: 0 8252-9104 999**

13. August 1704 in Blindheim bei Höchstädt statt. Unter Reichsfreiherrn Max Emanuel von und zu Sandizell, erlebte der Stammsitz seine Glanzvollste Zeit. Es entstand der barocke Neubau des Schlosses unter Einbezug des Ostflügels. Einige Räume des Schlosses, sowie die Schlosskapelle sind noch weitgehend im Urzustand erhalten. Seine Hofmarkskirche St. Peter ließ er zu einer der schönsten spätbarocken Kirchen Altbayerns errichten. Berühmte Münchner Baumeister und Künstler waren daran beteiligt. Das bedeutendste Werk dieses bemerkenswerten Kirchenbaus ist der Hochaltar von Egid Quirin Asam. Die Eintrittsgelder in Höhe von 6 € sind vor Ort bar zu entrichten.

**Termin:** Samstag, 18.07.26 , 14–16 Uhr

**Ort:** Schloß Sandizell, Schloßstraße 4

**Gebühr:** 7,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Burgkirche Oberwittelsbach – Sühne für einen Königsmord

**K-044**

**Sabine Dauber**

In Oberwittelsbach stand einst die Stammburg der Wittelsbacher. Heute erinnert die gotische Burgkirche auf dem ehemaligen Burgplatz an die Wittelsbachischen Herzöge und Pfalzgrafen – und an eine folgenreiche Untat eines der Burgherren. Aufwändig saniert erstrahlt die Kirche in neuem Glanz und lädt zu einem spannenden Blick auf ihre Geschichte und Ausstattung ein.

**Termin:** Mittwoch, 15.04.26 , 18–19 Uhr

**Ort:** Burgkirche, Burgplatz, 86551 Oberwittelsbach

**Gebühr:** 10,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Beeindruckende Frauen, Spezialstadtführung zum internationalen Weltfrauentag

**K-111**

**Barbara Feige, Stadtführerin, Sibylle Hartmann**

Auf dieser Führung treffen wir beeindruckende Frauen aus München und der ganzen Welt. Trotz aller gesellschaftlichen Zwänge ihrer Zeiten, haben sie die Stadt durch ihr Handeln bis heute geprägt. Wir hören z.B. von Maria Anna von Sachsen, die verhindert hat, dass Teile Bayerns an Österreich getauscht wurden. Und von Lola Montez die eine echte Staatskrise verursacht hat. Viele unterschiedliche Lebensläufe bescheren uns eine Menge spannender Geschichten!

**Termin:** Sonntag, 08.03.26 , 11–13 Uhr

**Ort:** München, Treffpunkt Odeonsplatz vor der Feldherrnhalle

**Gebühr:** 21,00 €

**Anmeldung:** Hier



**NEU!**

## Stadtführung: Jugendstil in Schwabing

K-112

NEU!

Barbara Feige, Stadtführerin, Max Richter

München war eine der Hochburgen dieser heiteren Stilepoche, die nicht einmal zwanzig Jahre dauerte. Wir werden uns die schönsten Häuser aus dieser Zeit in Schwabing ansehen. Dabei betrachten wir wundervolle Details aus dieser besonderen kunstgeschichtlichen Epoche und erfahren nebenbei viel Neues über die Historie dieses spannenden Stadtteils.

**Termin:** Freitag, 24.04.26, 16–18 Uhr

**Ort:** München, Treffpunkt U-Bahnhof Giselastraße, Aufgang Franz-Joseph-S

**Gebühr:** 21,00 €

Anmeldung: Hier



## Unsere besonderen Fahrten und Betriebsbesichtigungen mit Wolfgang Murr

Bitte beachten Sie bei der Ausschreibung, dass Sie Herrn Murr via Mail informieren: [wolfgang.murr@vhs-sob.de](mailto:wolfgang.murr@vhs-sob.de) wenn Sie für die Hin- und Rückfahrt ein Bayernticket benötigen, mit dem Vermerk „Benötige ein Bayernticket“. Der Preis dafür ist in der Grundgebühr nicht enthalten.

### Seeblick trifft Museum – Von Tutzing über Schloss Höhenried nach Bernried zum Buchheim Museum

K-900

NEU!

Abwechslungsreiche Wanderung vom Bahnhof Tutzing mit herrlichem Blick auf Alpen und Starnberger See über Schloss Höhenried nach Bernried ins Buchheim Museum. Die Anfahrt erfolgt mit Bayern Ticket oder individuell mit dem Auto. Das Buchheim Museum bietet neben Fotos und Werken von Lothar Buchheim zahlreiche expressionistische Werke, z.B. von Emin Nolde, Max Beckmann u.a. auch bayerische und afrikanische Volkskunst. Die Rückfahrt erfolgt mit der Bahn oder per Schiff nach Tutzing. In der Kursgebühr ist der Eintritt ins Museum enthalten, NICHT aber der Preis für das Bayernticket und ggf. für das Schiffsticket. Treffpunkt: Bahnhof Pfaffenhofen, Gleis 1 um 9.15 Uhr oder bei individueller Anreise mit dem Auto, Bahnhof Tutzing, 11 Uhr, vor dem Bahnhofsgebäude. Rückkehr Bahnfahrer 20 Uhr in Pfaffenhofen bei Abfahrt 18.16 Uhr in Bernried.

**Termin:** Sonntag, 14.06.26, 9.15–20 Uhr

**Ort:** Bahnhof Pfaffenhofen a.d. Ilm

**Gebühr:** 29,00 €

Anmeldung: Hier



### Wanderung Neureuth-Gindelalm, von Tegernsee zum Schliersee

K-901

Vom Bahnhof Tegernsee aus starten wir unsere Wanderung und steigen durch den ruhigen Wald hinauf zum Berggasthof Neureuth. Nach einer wohlverdienten Brotzeit in der gemütlichen Hütte, mit wunderschönem Blick über den Tegernsee, führt uns der Weg fast eben weiter zur Gindelalm, wo ein herrliches Panorama auf die Alpen auf uns wartet. Anschließend geht es über einen breiten Schotterweg hinab nach Schliersee. Nach einem kurzen Uferweg entlang des idyllischen Sees erreichen wir den Bahnhof Schliersee, von dem aus wir entspannt die Heimreise antreten.

Die reine Gehzeit beträgt etwa 4–5 Stunden. Die An- und Abreise findet mit dem preisgünstigen und umweltfreundlichen Bayern Ticket statt. In der Kursgebühr ist der Preis für das Bayernticket NICHT enthalten. Treffpunkt Teilnehmer Schrobhausen: 6.15 Uhr Bahnhofsvorplatz Schrobhausen

**Termin:** Sonntag, 26.07.26, 6.15–19.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Schrobhausen

**Gebühr:** 20,00 € Kinder frei

Anmeldung: Hier



Foto: Stefan Schweithofer/Pixabay

### Faszination Landshut: Geschichte, Gassen & Burgromantik

K-902

NEU!

Landshut, bekannt für sein Mittelalterfest „Landshuter Hochzeit“ mit Burg Trausnitz und seinen Gassen ist das Ziel der Tagesfahrt an Christi Himmelfahrt (Vatertag). Erleben Sie Landshut mit seinem mittelalterlichen Charme und lassen Sie sich vom Flair der Stadt bei einer Stadtführung einnehmen! Danach besteht die Möglichkeit die Stadt auf eigene Faust zu erkunden.

Die Anreise erfolgt mit Bayern oder Deutschland Ticket. In der Kursgebühr ist der Preis für die Stadtführung, aber NICHT die Gebühr für das Bayern Ticket enthalten. Treffpunkt: Bahnhof Schrobhausen, am Donnerstag, 14.5.26 um 7.15 Uhr, Rückkehr um 20.30 Uhr

**Termin:** Donnerstag, 14.05.26, 7.15–20.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Schrobhausen

**Gebühr:** 35,00 €

Anmeldung: Hier



Foto: Leonhard Niederwimmer/Pixabay



## Nördlingen erleben: Auf der Stadtmauer entlang – und hoch hinauf auf den Daniel

K-903

NEU!

Die Tagesfahrt führt in die alte Reichsstadt Nördlingen, bekannt für seine sehenswerte Altstadt mit der 2,7 km langen längsten überdachten Wehrmauer, die begangen werden kann und dem „Daniel“, Kirchturm von Dom St. Georg. Neben der reizvollen Altstadt lohnt sich der Besuch des Rieskratermuseums, das den Einschlag eines Meteoriten vor ca. 15 Millionen Jahren erfahrbar macht. Dieser Einschlag hat einen Krater von ca. 24 km Durchmesser hinterlassen und die Landschaft nachhaltig geprägt. Nach der Anreise mit der Bahn mit Deutschland oder Bayerticket besuchen wir das Kratermuseum und erhalten eine Stadtführung mit der Möglichkeit den Kirchturm Daniel zu besteigen und Nördlingen und das Ries von oben zu erleben. Nach der Stadtführung besteht die Möglichkeit die Stadt selbst zu erkunden. In der Kursgebühr ist der Eintritt für das Kratermuseum, Eintritt Kirchturm Daniel und die Stadtführung inbegriffen, NICHT aber die Kosten für das Bayerticket.



Foto: Felix Mittermeier/Pixabay

**Treffpunkt:** Bahnhof Schrobenhausen am Sonntag, 31.5.26 um 7.15 Uhr, Rückkehr um 20.30 Uhr

**Termin:** Sonntag, 31.05.26, 7.15–20.30 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Schrobenhausen

**Gebühr:** 35,00 €



## Würzburg kompakt: Geschichte, Genuss & Altstadtflair

K-904

NEU!

Die Universitäts- und Residenzstadt Würzburg ist Ziel der Tagesfahrt der Volkshochschule Schrobenhausen. In einem geführten Stadtrundgang lernen wir einige der Sehenswürdigkeiten der Würzburger Altstadt, die auch zum Weltkulturerbe gehört, kennen. Im Anschluss besteht noch genügend Zeit, die eine oder andere fränkische Spezialität zu genießen und die Stadt auf eigene Faust zu erkunden. Hin- und Rückreise erfolgen umweltfreundlich mit dem Bayerticket oder Deutschlandticket. In der Kursgebühr von 68 Euro ist der Preis für die Stadtführung enthalten, NICHT aber der Preis für das Bayerticket. Treffpunkt: Bahnhof Schrobenhausen am Sonntag, 28.6.26 um 7.15 Uhr



Foto: Siggie Nowak/Pixabay

Die Rückfahrt von Würzburg erfolgt um 17.41 Uhr in Würzburg, Ankunft Schrobenhausen ca. 20.26 Uhr.

**Termin:** Sonntag, 28.06.26, 7.15–20.30 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Schrobenhausen

**Gebühr:** 68,00 €



## S-Bahn trifft Natur – Vom Starnberger See (Possenhofen) zum Ammersee (Herrsching) über Maisinger See und Kloster Andechs

K-908

NEU!

Auf einem Teil des Jakobswegs wandern wir vom S-Bahnhof Possenhofen über den Maisinger See nach Andechs und von dort durch das Kiental nach Herrsching am Ammersee. Wenn genügend Zeit ist, kann dort, wer will, zum Abschluss noch eine kleine Schifffahrt auf dem Ammersee machen. Bei heißem Wetter bietet es sich an, Badezeug mitzunehmen. Möglichkeit zur Einkehr besteht ebenfalls auf dieser schönen Sommerwanderung.



Foto: Duernteiner/Pixabay

In der Kursgebühr ist NICHT der Preis für das Bahnticket enthalten. Treffpunkt: S-Bahnhof Petershausen, Gleis 6 um 8.30 Uhr, Rückkehr 19.10 Uhr, Strecke insgesamt: 17,4 km (Rundweg), Gehzeit: 4:30 Stunden, Höhenunterschied: 140 m, Wanderschuhe sind erforderlich

**Termin:** Sonntag, 19.07.26, 8.30–19.30 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** Bahnhof Petershausen Gleis 6

**Gebühr:** 20,00 €



## Die Römer-Gesichter eines Weltreiches – Ausstellung in Rosenheim

K-905

NEU!

### Antike zum Mitmachen

Das römische Reich hat unsere Kultur stark beeinflusst und viele unserer Städte haben römische Wurzeln. Tauchen Sie mit der Ausstellung „Die Römer-Geschichte eines Weltreiches“ im Lokschuppen Rosenheim in die Vergangenheit ein und erleben Sie die Antike an vielen interaktiven Ausstellungsgegenständen! Bauen Sie zum Beispiel selbst an einer idealen römischen Stadt mit Klemmbausteinen mit! Es gibt viele Exponate zum Anfassen somit erleben Sie so das Leben von einfachen Bürgern, Händlern und Kaisern! Die Anreise erfolgt mit dem Deutschlandticket oder Bayerticket.

**Treffpunkt:** Bahnhof Schrobenhausen am Sonntag, 12.07.26 um 8.15 Uhr, Rückkehr um 19.30 Uhr

**Termin:** Sonntag, 12.07.26, 8.15–19.30 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Schrobenhausen

**Gebühr:** 35,00 €





## Betriebsbesichtigung – Firma Juzo

K-906

Die Julius Zorn GmbH (Juzo) ist ein mittelständisches Unternehmen mit Hauptsitz in Aichach, Bayern, das sich auf die Herstellung medizinischer Hilfsmittel spezialisiert hat. Juzo produziert Kompressionsstrümpfe, Bandagen und Orthesen für verschiedene medizinische Bereiche, darunter Phlebologie, Lymphologie und Orthopädie. Das Unternehmen hat eine lange Tradition und ist bekannt für seine hohe Qualität und den Kundenservice. Juzo ist auch für seine Investitionen in lokale Projekte und den Nachwuchs bekannt und bietet über 16 verschiedene Ausbildungsberufe an, um junge Talente zu fördern.

**Termin:** Dienstag, 12.05.26, 14–16 Uhr

**Ort:** Eingang JUZO, Industriestr. 29, Aichach

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



## Betriebsbesichtigung – Firma Zenker

K-906A

Wer bäckt, sei es beruflich oder als Hobby, ist mit den Produkten des Aichacher Herstellers Zenker vertraut. Seit 130 Jahren stellt die Firma Zenker Backformen, Ausstecher für Gebäck, Backzubehör und vieles mehr her. 130 Mitarbeiter fertigen täglich ca. 30.000 Backformen für Profi- und Laienbäcker. Die heutige Betriebsbesichtigung führt in die Welt der Backkunst. Treffpunkt: Wer mit der Bahn aus Schrobenehausen anreist: Bahnhof Schrobenehausen 10.15 Uhr

**Termin:** Montag, 20.04.26, 11–12.30 Uhr

**Ort:** Eingang Firma Zenker, Oberbernbacher Weg 4, Aichach

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



## Betriebsbesichtigung bei LEIPA

K-906B

Seit 1847 steht LEIPA für Qualität und Innovation. Im Rahmen des Rundgangs geben wir Ihnen spannende Einblicke in die Kartonproduktion auf 100 % Recyclingbasis und die anschließende Weiterverarbeitung sowie die Herstellung flexibler Verpackungen und unsere Veredelungstechniken. Wichtige Hinweise: Mindestalter: Die Teilnahme ist für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren möglich. Kleidung: Das Tragen von festem, geschlossenem Schuhwerk ist für den Zutritt zur Produktion zwingend erforderlich. Barrierefreiheit: Wir bitten um Beachtung, dass der Betriebsrundgang (u. a. über Gitterroste und Treppen) nicht barrierefrei ist.

**Termin:** Dienstag, 14.07.26, 9.30–11 Uhr

**Ort:** LEIPA Werk Schrobenehausen

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



## Genussradeln mit der vhs – Radtour nach Neuburg mit Stadtführung

K-910

NEU!

**Jana Gerstmair**

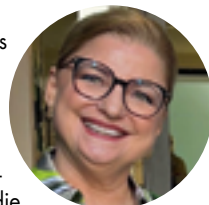
In dieser neuen Reihe mit Jana Gerstmair und Mitarbeitern des vhs Teams laden wir Sie ein, Ziele in der näheren oder weiteren Umgebung mit dem Fahrrad zu erkunden. Unsere Premierenfahrt führt in die große Kreisstadt Neuburg an der Donau und ist mit einer Stadtführung verbunden. Nach der Ankunft in Neuburg tun Sie etwas für Ihr leibliches Wohl, bevor Sie frisch gestärkt, dann in die Renaissance Zeit Neuburgs bei einer Stadtführung eintauchen und zum Beispiel die sagenhafte Provinzialbücherei und natürlich die pfalzgräfliche Residenz kennenlernen. Auf der Rückfahrt besteht noch die Möglichkeit im Haus im Moos Halt zu machen und sich bei Kaffee zu stärken, bevor es dann nach Hause geht. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Stadtführung enthalten, nicht aber Mahlzeiten und Getränke.

**Termin:** Sonntag, 14.06.26, 10–17.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus Eingang, Lenbachstr. 22, SOB

**Gebühr:** 19,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Führung durch 100 Jahre – 100 Objekte, zum 100-jährigen Bestehen der Neuen Sammlung – The Design Museum in der Pinakothek der Moderne

K-915

NEU!

**Dr. Xenia Riemann-Tyroller**

Anlässlich ihres 100-jährigen Jubiläums präsentiert sich Die Neue Sammlung – The Design Museum mit einer Ausstellung von 100 Objekten. Das staatliche Museum für angewandte Kunst und Design in München zeigt neben zahlreichen ikonischen Werken viele unbekannte Schätze, die bislang noch nie in der Pinakothek der Moderne zu sehen waren. Die ungewöhnliche Präsentation folgt nicht einer traditionellen Chronologie, sondern richtet den Blick auf die Zeit, in der die Objekte ins Museum gelangten. So ermöglicht die Sortierung nach Erwerbsjahren einen neuen Blick auf die Sammlungsgeschichte des Hauses: Wann wurde wie und was gesammelt? Die Präsentation bildet Tendenzen, Einflüsse und neue Erkenntnisse ab. Rucksäcke und große Taschen bitte vorher an der Garderobe abgeben.

**Termin:** Sonntag, 08.02.26, 15.30–16.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Rotunde der Pinakothek der Moderne

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Sonntag, 28.06.26, 15.30–16.30 Uhr (K-915A)

**Anmeldung:** Hier

## Reisen mit der vhs

Die vhs SOB empfiehlt und vermittelt als Ergänzung zum Veranstaltungsprogramm diese Bildungsreisen in Kooperation mit Veranstalter und Vertragspartner: go travel GmbH, Schäfflerstraße 8, 94315 Straubing, Tel. 09421/789671, Flyer auf Anfrage

### Zypern – die Schöne im Mittelmeer.

K-120

NEU!

Zwei Hälften – eine Insel. Ist es Zufall, dass Aphrodite hier aus dem Meerscham gestiegen ist? Die Göttin der Schönheit lebte auf einer der schönsten Insel des Mittelmeers. Die seit jeher begehrte Insel stand im Laufe der Geschichte immer unter dem Einfluss Afrikas, der Levante, Europas, der Türkei und Griechenlands. Dies machte die Insel mal zum Schauplatz von Auseinandersetzungen und mal machte sie die Schöne des Mittelmeers zum Punkt, an dem all dies verschmolz. Lassen wir uns von dieser Schönen verwöhnen. Flug ab München. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Fordern Sie gerne den Flyer an!



**Termin:** Sonntag, 17.05.26 bis 24.05.26

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 1.650,00 € /p.P. im Doppelzimmer, Anmeldeschluß 15. März 2026, später auf Anfrage



### Das grüne Spanien

K-121

NEU!

Das grüne Spanien“ (oder Costa Verde) bezieht sich auf die nordwestliche Küstenregion Spaniens, die sich über die autonomen Gemeinschaften Galicien, Asturien, Kantabrien und das Baskenland erstreckt. Diese Region zeichnet sich durch ihre üppige, grüne Natur aus, die durch das feuchtere Klima und die Nähe zum Meer entsteht und sich von den Bergen bis zu den Stränden und Fjorden erstreckt. Es ist ein beliebtes Ziel für Naturliebhaber, Wanderer und Reisende, die einen Kontrast zu den trockeneren Regionen Spaniens suchen. Eine Rundreise durch diese Region kombiniert kulturelle Highlights, zeitgenössische Architektur und eine kulinarische Vielfalt mit Naturerlebnissen. Flug ab München. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Fordern Sie gerne den Flyer an!



**Termin:** Samstag, 3.10.–10.10.26

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 1.979,00 € /p.P. im Doppelzimmer, Meldeschluss 1. Juli 2026, später auf Anfrage



# SCHLÖGEL & WAGNER

Rechtsanwälte

## RA Andreas Schlögel

Wohnungseigentums- und Immobilienrecht  
Miet- und Pachtrecht  
Strafrecht

## RA Gerhard Wagner

privates Baurecht  
Erbrecht  
Familienrecht



## Unsere besonderen Vorträge mit Prof. Dr. Klaus Englert im Jubiläumsjahr der vhs Schrobenehausen

### Homöopathie heute: Voodoo oder wirksames Heilmittel?

K-150

NEU!

Prof. Dr. jur. Klaus Englert, Carolin Leiss

Viele Millionen Menschen rund um den Globus vertrauen den kleinen unscheinbaren weißen Kügelchen, die als „Globuli“ ein sehr großes Feld von homöopathischen Mitteln für die Heilung verschiedenster Gesundheitsbeeinträchtigungen umfassen. Die Schulmedizin hingegen sieht in diesen Mitteln, deren Inhaltsstoffe nicht nachweisbar sind, allenfalls eine „Hilfe“ durch einen Placebo-Effekt, bestreitet aber jegliche Wirksamkeit und verteufelt diese Methode zur Heilung vieler Krankheiten. Was ist nun richtig? In dem Kurs erklären Carolin Leiss, Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie, Homöopathie und Naturheilkunde und Mitinhaberin der auch für Homöopathie spezialisierten Bären-Apotheke in Aichach, und der langjährige Dozent für das Recht der Homöopathie, Prof. Dr. jur. Klaus Englert, die wichtigsten Grundlagen zum Verständnis dieser Heilmethode und -mittel.

**Termin:** Donnerstag, 26.03.26, 19–20.30 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 3,00 € (zugunsten der Ausgestaltung des Kunst- und Lehrhofs)**Anmeldung:** Hier

### Vom Zauber des Spargels: Kult, Kultur, Konsum, Küche

K-151

NEU!

Schrobenehausen ist rund um den Globus als Sitz international agierender Firmen, aber auch als „Hauptstadt des Spargels“ bekannt. Zurückzuführen ist dies einerseits auf die hervorragenden weißen und grünen Stangen, die rund um die „Lenbachstadt im Spargelland“ geerntet werden. Andererseits aber auch auf das Europäische Spargelmuseum, das seit seiner Gründung 1985 als zunächst Deutsches Spargelmuseum schon über eine halbe Million Besucher aus aller Welt begeistert hat. Hinzu kommt das Wirken der Spargelköniginnen und des Süddeutschen Spargelerzeugerverbands mit dem Motor Josef Plöckl, der auch Spargelpapst genannt wird. Mit Blick auf die bevorstehende Landesgartenschau 2031 sollten alle Einwohner der Stadt und des Umlands umfassend über die Besonderheiten des „königlichen Gemüses“ zwischen Kult, Kultur, Konsum und Küche informiert sein, um Fragen von Gästen richtig beantworten zu können. Der Gründer und unermüdliche Förderer des Spargelmuseums sowie Autor mehrerer Spargelbücher, Prof. Dr. Klaus Englert, nimmt die Teilnehmenden des Kurses mit auf eine unterhaltsame und spannende Reise rund um das Edelgemüse.

**Termin:** Mittwoch, 06.05.26, 19–20.30 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 3,00 € (zugunsten der Ausgestaltung des Kunst- und Lehrhofs)**Anmeldung:** Hier

### Schwungrad der Erde: Fische!

K-152

NEU!

Fische zählen zu den Lebewesen, die seit Millionen von Jahren nachweisbar und für die Entwicklung der Erde unverzichtbar waren und sind. Es gibt rund 34.000 verschiedene Arten, darunter die größten Tiere der Erde oder in der Tiefe des Meeres lebende Exemplare. Fische stellen die wichtigste Nahrungsquelle weltweit ebenso dar, wie sie Gegenstand der Bibel oder von Märchen sind. Ob Aal oder Zebrafisch, ob Hai oder Walfisch, ob genieß- oder ungenießbar: Fische bergen manche Geheimnisse und sind nicht nur im Bratrohr oder als Steckerlfisch interessant. Der Kurs mit Prof. Dr. Klaus Englert, der gerne Fisch ohne Gräten isst, bietet interessante Einblicke in das Phänomen der Fische.

**Termin:** Mittwoch, 20.05.26, 19–20.30 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 3,00 € (zugunsten der Ausgestaltung des Kunst- und Lehrhofs)**Anmeldung:** Hier

### Was man über die Schweiz wissen sollte!

K-153

NEU!

Einer der Nachbarstaaten von Deutschland ist die Schweiz. Auf rund 362 km besteht eine gemeinsame Grenze, beginnend bei Basel am Dreiländereck und endend am Bodensee. Das Staatsgebiet der Schweiz umfasst auf rund 41.000 km<sup>2</sup> Berg-, Seen- und Flachland, bewohnt mit nur rund 9 Millionen Einwohnern. Das Land ist politisch nach außen neutral, im Innern jedoch von Gegensätzen geprägt. Die einmalige Landschaft und die Sprachvielfalt zählen zu den besonderen Reizen der Eidgenossenschaft. Aber auch die Lebens- und Arbeitseinstellung der Schweizer kann als beispielhaft bezeichnet werden. Vielen Menschen ist dieses „Gesamtkunstwerk Schweiz“ fremd, obwohl man so manche positive Scheibe abschneiden könnte.

Prof. Dr. Klaus Englert ist seit mehr als 50 Jahren immer wieder beruflich und privat in dem Land der Rekorde und internationalen Führungsnation. Deshalb kennt er die Besonderheiten der Schweiz in besonderem Maße.

**Termin:** Mittwoch, 10.06.26, 19–20.30 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 3,00 € (zugunsten der Ausgestaltung des Kunst- und Lehrhofs)**Anmeldung:** Hier

## Spaziergang in die Vergangenheit von Schrobhausen: Menschen und Gebäude

K-154

NEU!

Die VHS Schrobhausen feiert 2026 das 80-jährige Jubiläum. Die Stadt Schrobhausen hat sich in dieser Zeit dank vieler aktiver Bürgerinnen und Bürgern vom grauen, angestaubten Acker-Bürger-Stadt-Zustand in ein schmales Städtchen im Herzen von Oberbayern gemauert, auch wenn es weiterhin noch viele Bereiche zum Verbessern gibt. Diesen Wandel seit 1946 versucht der Kurs mit Prof. Dr. Klaus Englert ein wenig nachzuvollziehen: Der Referent lebt seit seiner Geburt 1949 in der Stadt und hat, u.a. als Stadtrat mit 36 Jahren „Dienstzeit“, die meisten der „Macher“ und deren Leistungen, ob Vereinsgründungen oder Bauwerke, selbst miterlebt.

Mit diesem Rückblick auf die Entwicklung der Stadt von 1946–2026 will der Referent auch die Mitbürgerinnen und Mitbürger heute dazu motivieren, im Hinblick auf die Landesgartenschau 2031 Ideen zur weiteren Verbesserung des Stadtbildes einzubringen – und am besten gleich umzusetzen!

**Termin:** Mittwoch, 24.06.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 3,00 € (zugunsten der Ausgestaltung des Kunst- und Lehrhofs)

Anmeldung: Hier



## Südafrika, Mozambique und Madagaskar: Reiseziele im Süden der Erde

K-155

NEU!

„Reisen bildet!“, ist aber teuer! Oft sind die Bilder im Katalog zum Besseren verändert und die Enttäuschung groß, wenn der „Blick zum Meer“ von einem Baukran gestört oder die versprochene „Ruhe“ durch den Straßenlärm ersetzt wird. Deshalb sollte man vor einer Reise alle möglichen Auskünfte einholen. Eine Möglichkeit ist die Teilnahme an einem VHS-Kurs wie vorliegend ein Reisebericht über drei Länder ganz im Süden Afrikas. Denn das persönliche Erleben durch den Referenten verspricht zumindest mehr an Richtigkeit, als jeder bunte Katalog. Der Referent hat viele Reisen rund um den Globus gemacht und immer faszinierende Fotos mitgebracht, die eine Teilnahme an dem Kurs zu abwechslungsreichen 90 Minuten werden lassen.

**Termin:** Mittwoch, 15.07.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 3,00 € (zugunsten der Ausgestaltung des Kunst- und Lehrhofs)

Anmeldung: Hier



## Weitere besondere Vorträge

### Katastrophe und Neubeginn – Vor 80 Jahren: Vertreibung der Sudetendeutschen

K-030

NEU!

Dr. Helmut A. Eikam

Dieses Jahr jährt sich die Vertreibung von ca. 3 Millionen Sudetendeutschen aufgrund der Benes Dekrete zum 80. Mal. Von heute auf Morgen verloren Millionen Sudetendeutsche ihre Heimat und wurden zwangsumgesiedelt. Viele fanden in Bayern eine neue Heimat und bauten sich unter schwierigen Umständen eine neue Existenz auf. Unter ihnen auch der Referent des heutigen Abends Dr. Helmut Eikam, der als Kleinkind selbst davon betroffen war. Vertreibung, Neubeginn in der Ferne und Rolle der Sudetendeutschen im vereinigten Europa stehen im Zentrum des Vortrags des Schrobhausener Rechtsanwalts Helmut Eikam, der neben historischer Einordnung auch persönliche Erlebnisse enthält. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für Fragen und Diskussionen.

**Termin:** Freitag, 24.04.26, 19.30–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 5,00 €



Anmeldung: Hier



### Das geheime deutsche Erbe – Die Akte UFO – Aus der Reihe Militärgeschichte

K-005

NEU!

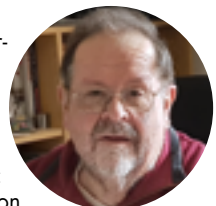
Oliver Stoll

Eine Flut von Informationen, verschiedene Lager von UFOlogen und Verschwörungstheoretikern, dazu die Wissenschaft, die alles ignoriert und verneint. Aber was steckt wirklich dahinter? Die Frage wird an diesem Abend beantwortet. Zum ersten Mal wird die Militär- und Geheimdienstgeschichte nach unerklärlichen Vorfällen und Geschehnissen durchforstet. Denn auch der beste Geheimdienstmann kann eines nicht verhindern: Unfälle, unerwünschte Zeugen, Fehler in Dokumenten und die Analyse von Ereignissen, die scheinbar keiner Logik folgen. Bei näherer Betrachtung gibt der 2. Weltkrieg jedoch Auskunft und wir erhalten erstmals Antworten zu geheimer Forschung, auch zu Alientechnik die Beute wurde. Nicht zuletzt auch durch den Einbruch in den deutschen Funkschlüssel ENIGMA.

**Termin:** Donnerstag, 21.05.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 5,00 €



Anmeldung: Hier





## Film „Ein Leben aus Papier“

**Oliver Stoll**

Vor mehr als 20 Jahren begeisterte er bereits die Besucher der SOBA: der Papiermodellbauer und Militärhistoriker Oliver Stoll. Jetzt kehrt er zurück – mit einem Film über sein Leben und seine außergewöhnliche Leidenschaft, produziert von Michael und Norbert Miller aus Rottenegg bei Geisenfeld. Oliver Stoll erstellt detailgetreue Modelle aus Papier und Karton – Kriegsschiffe, Eisenbahnen, Hafenszenen, Gebäude und Fahrzeuge. Dabei erzählt er zu einzelnen Schiffen auch die spannenden geschichtlichen Hintergründe, die sie so besonders machen. Seine Modelle sind präzise, liebevoll gestaltet und voller Leidenschaft – Papier so faszinierend, wie Sie es noch nie gesehen haben.

**Termin:** Donnerstag, 11.06.26, 19–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 5,00 €

**K-006**

**NEU!**



**Anmeldung:** Hier



## Uranias Töchter –

### Frauen in der Astronomie und ihre Entdeckungen

**Dr. Susanne Friedrich**

Frauen haben in der Astronomie schon immer eine Rolle gespielt. Als Assistentinnen ihrer Väter, Männer oder Brüder wurden ihre Leistungen jedoch kaum wahrgenommen. Der Vortrag stellt bekannte und weniger bekannte Frauen von der Antike bis heute und ihre Entdeckungen vor. 2020 wurde zum ersten Mal einer Astrophysikerin der Nobelpreis in Physik für den Nachweis eines supermassereichen Schwarzen Lochs im Zentrum der Galaxis verliehen.

**Termin:** Donnerstag, 16.04.26, 19.30–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 10,00 €

**N-505**

**NEU!**

**Anmeldung:** Hier



## Psychologie und Pädagogik

Veranstaltungen im Bereich Psychologie auf der Grundlage von Therapiemethoden ersetzen keine Psychotherapie und bieten keine Therapiemöglichkeit.

### Endlich Ordnung in Papierunterlagen!

#### Strukturierte Ablage und Überblick behalten

**Markéta Lűbбен**

Fällt es Dir schwer, den Überblick über Deine Papierunterlagen zu behalten? Stapeln sich bei Dir Rechnungen, Briefe und Infoschreiben, sodass die Suche nach wichtigen Dokumenten zur täglichen Herausforderung wird? Hier lernst Du, wie Du Deinen Papierkram strukturiert organisierst, welche Dokumente wirklich wichtig sind und was weggang. Wie Du eine strukturierte Ablage erstellst, Aufbewahrungsfristen beachtest und mit emotionalen Papierstücken umgehst. So findest Du künftig jedes Dokument stressfrei und verpasst keine wichtigen Fristen mehr. Das spart Geld und Zeit, mehr Infos unter [www.ordnungsfaden.de](http://www.ordnungsfaden.de). Wusstest Du, dass sich in Deutschland jeder Ordnungcoach nennen kann – ganz egal, ob mit oder ohne Ausbildung? Aber bei Markéta Lűbбен bekommst Du mehr als nur einen Titel: Sie ist zertifizierter Ordnungcoach und unterstützt seit vielen Jahren Menschen dabei, sich vom Ballast zu befreien und eine Grundordnung zu schaffen.

**Termin:** Dienstag, 24.03.26, 17–19.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 29,00 €

**P-001**

**NEU!**



**Anmeldung:** Hier



### Storytelling: Die Kunst des beeindruckenden Erzählens

**Matthias Dahms**

Geschichten berühren, begeistern und bleiben im Gedächtnis. Dieses Seminar zeigt, wie Sie Botschaften mit Emotionen, Bildern und klarer Struktur lebendig gestalten. Sie lernen, wirkungsvolle Geschichten zu entwickeln und überzeugend zu erzählen – im Beruf wie im Alltag.

**Termin:** Mittwoch, 15.04.26, 18.30–21.30 Uhr

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 65,00 €

**P-004**

**NEU!**

**Anmeldung:** Hier



#### Donnerstag

##### 1. Studentat Hauptmann:

Chemie, überall Chemie

Allgemeinverständliche Einführung in die Chemie anhand eines Streifzugs durch einen Tag im menschlichen Leben. Bedeutung im Leben des Kulturmenschen und der heutigen Zeit. Zweifündig.

##### 2. Dr. Wilhelm Berg:

Unvergängliche Dichtung

Lefungen aus Werken in- und ausländischer Dichter. 6 Abende.

Auszug aus  
dem vhs-Heft  
Herbst/Winter  
1947





## Die Kraft des Schweigens – Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen!

P-005

**Matthias Dahms**

In einer Welt voller Worte zeigt dieses Seminar, wie gezieltes Schweigen Gespräche wirkungsvoller macht, Vertrauen stärkt und Konflikte entschärft. Durch praxisnahe Übungen lernen Sie, mit bewussten Pausen und präziser Wortwahl souverän und überzeugend zu kommunizieren – im Berufsleben ebenso wie im Alltag.

**Termin:** Dienstag, 30.06.26, 18.30–21.30 Uhr**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause**Gebühr:** 65,00 €**Anmeldung:** Hier

## Schlagfertigkeitstraining – jederzeit die richtigen Worte finden

P-006

**Matthias Dahms**

Ob im Gespräch, im Meeting oder im Alltag – Schlagfertigkeit hilft, souverän zu reagieren und sicher aufzutreten. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, unter Druck klar zu denken, spontan zu antworten und dabei diplomatisch und humorvoll zu bleiben. Durch gezieltes Training stärken Sie Ihre Ausdruckskraft und Ihr Selbstvertrauen

**Termin:** Dienstag, 05.05.26, 18.30–21.30 Uhr**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause**Gebühr:** 65,00 €**Anmeldung:** Hier

## Resilienz – innere Stärken entwickeln – Vortrag

P-010

**Dr. Peter C. Ansorge**

In einer dynamischen und oft herausfordernden Welt ist die Fähigkeit, mit Stress und Belastungen umzugehen, entscheidend. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Resilienz bedeutet und welche Faktoren unsere psychische Widerstandskraft stärken. Die sieben Säulen der Resilienz werden verständlich vorgestellt und mit alltagstauglichen Beispielen verknüpft. Sie erhalten wissenschaftlich fundierte Impulse zur Selbstreflexion sowie praktische Anregungen für mehr innere Stabilität. Der Vortrag eignet sich für alle, die sich zunächst theoretisch orientieren möchten. Er kann unabhängig vom Workshop besucht werden.

**Termin:** Donnerstag, 16.04.26, 18.30–20 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 19,00 €**Anmeldung:** Hier

## Resilienz – innere Stärken entwickeln – Workshop

P-012

**Dr. Peter C. Ansorge**

In diesem Workshop vertiefen Sie die Inhalte des Vortrags – auch ohne Vorkenntnisse. Sie übertragen zentrale Resilienz-Bausteine auf Ihre persönliche Lebenssituation. Mit angeleiteten Übungen, Reflexionen und Austausch entwickeln Sie konkrete Schritte für mehr innere Stärke. Der Workshop ist praxisorientiert und unterstützt Sie dabei, individuelle Ressourcentrainings zu gestalten. Er kann eigenständig oder ergänzend zum Vortrag gebucht werden.

**Termin:** Samstag, 09.05.26, 9–12.30 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 35,00 €**Anmeldung:** Hier

autohaus

**BACHER** GMH  
[www.ford-bacher.com](http://www.ford-bacher.com)

Ingolstadt · Goethestraße 56 · Telefon 0841 95567-0

Mainburg · Am Haidholz 5 · Telefon 08751 8453-0

Neuburg · Heideckstr. 6 · Telefon 08431 6477-0

Schrobhausen · Pöttmeser Straße 29 · Telefon 08252 8898-0

## Starke Stimme und Präsenz – überzeugend auftreten – mit der Schauspielerin Eleonore Daniel

K-511

NEU!

**Eleonore Daniel**

Hier lernen Sie, Ihre Stimme und Präsenz für eine Präsentation oder einen Vortrag zu stärken. Ich zeige Ihnen, wie Texte erschlossen werden und Sie Ihre Körpersprache und Stimme so aktivieren, dass Sie beim Vortrag überzeugen. Dabei bekommen Sie auch Tipps, wie Sie Ihre Stimme schonen und dennoch gut hörbar und verständlich sind. Dann steht einem gekonnten Auftritt nichts mehr im Wege! Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse, die Sicherheit und Freude beim Vortragen bekommen möchten. Besonders auch geeignet für Menschen in Sprechberufen. 1 Stunde Mittagspause.

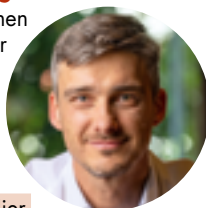
**Termin:** Sonntag, 26.04.26, 10–17 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 69,00 €**Anmeldung:** Hier

## Mit Thomas Adler Kraft und Souveränität gewinnen

### Ruhe im Kopf, Kraft im Leben – Dein Weg zu mehr Erfolg

P-028

Haben Sie das Gefühl, andere kommen leichter voran, während bei Ihnen ständig etwas dazwischenkommt? In diesem Workshop zeigt Ihnen Speaker und Coach Thomas Adler, wie Sie mit Achtsamkeit und einfachen Techniken innere Klarheit gewinnen, Blockaden lösen und neue Energie freisetzen können. Atemübungen, Bewusstseinsarbeit und Energiefeld-Techniken helfen Ihnen, gelassener und zielgerichteter durchs Leben zu gehen – sei es bei Stress, Selbstzweifeln oder wichtigen Entscheidungen.

**Termin:** Samstag, 13.06.26, 9–12 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 45,00 €**Anmeldung:** Hier

### Wenn der Akku leer ist – Wege aus der Erschöpfung

P-030

Ständig erschöpft, innerlich leer oder einfach nur gestresst? Burn-out kommt oft schleichend – doch wer die Warnsignale kennt, kann rechtzeitig gegensteuern. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Überlastung erkennen, Ihre Energie besser einteilen und mentale Stärke aufbauen. Mit alltagstauglichen Methoden stärken Sie Ihre Resilienz und finden zu mehr Ruhe, Klarheit und Lebensfreude zurück. Für alle, die sich schützen möchten, bevor es zu viel wird.

**Termin:** Samstag, 21.03.26, 9–12 Uhr**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock**Gebühr:** 45,00 €**Anmeldung:** Hier

### Die Bühne gehört dir! – Souverän sprechen, begeistern, wirken

P-032

Was macht einen guten Speaker aus? Wie gelingt es, auf der Bühne präsent zu sein, frei zu sprechen, sich wohlfühlen – und das Publikum wirklich zu erreichen? In diesem intensiven Kurs zeigt Ihnen Thomas Adler, international anerkannter Redner (Gewinner des 20. Internat. Speaker Slam) praxisnah, wie Sie Ihre Stimme, Ihre Körpersprache und Ihre Persönlichkeit wirkungsvoll einsetzen. Sie lernen, Lampenfieber in positive Energie zu verwandeln, eine klare Botschaft zu formulieren und Ihre Zuhörer zu fesseln – sei es im kleinen Rahmen, auf der großen Bühne oder im beruflichen Kontext. Mit gezielten Übungen, individuellem Feedback und professionellen Tipps werden Sie Schritt für Schritt sicherer im Auftreten – und finden Ihren ganz persönlichen Stil. Ob für Präsentationen, Vorträge oder freie Reden: Dieser Kurs bringt Sie zum Sprechen – und Ihr Publikum zum Staunen.

**Termin:** Samstag, 18.07.26, 9–12 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 45,00 €**Anmeldung:** Hier

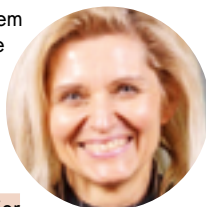
## Harmonie und Selbstbestimmung mit Anja Schaller

### Raus aus dem Überlebensmodus – wie Du Dein Nervensystem neu programmierst

P-037

NEU!

Fühlst Du Dich oft innerlich angespannt, erschöpft oder getrieben? In diesem Abendkurs lernst Du, wie Dein Nervensystem auf Stress reagiert, welche Muster Dich im Daueralarm halten und wie Du Schritt für Schritt wieder Ruhe, Sicherheit und Lebendigkeit spüren kannst. Mit einfachen Übungen, Atemtechniken, geführter Meditation und gezielten Bewusstseinsimpulsen aktivierst Du die natürliche Selbstregulation Deines Körpers und findest Deinen persönlichen Weg aus dem Daueralarm.

**Termin:** Dienstag, 24.03.26, 18.30–20.30 Uhr**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock**Gebühr:** 22,00 €**Anmeldung:** Hier

## Der Ruf Deiner Seele – Intuition und Lebensweg verstehen

P-038

NEU!

Fühlst Du manchmal, dass Dein Verstand etwas sagt, Dein Bauch oder Herz aber etwas anderes? In diesem Abendkurs lernst Du, wie Du die Botschaften Deiner Seele erkennst, Deiner Intuition vertraust und Deinen Lebensweg klarer siehst. Mit praktischen Übungen, geführter Meditation und Reflexion stärkst Du Deine innere Stimme und erhältst Werkzeuge, die Du direkt in Deinen Alltag integrieren kannst.

**Termin:** Mittwoch, 22.04.26, 18.30–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Bewegungsmeditation für alle – 5 Abende – 5 Wege zu innerer Ruhe

P-039

NEU!

Viele von uns kennen das Gefühl innerer Unruhe oder eines nie endenden Gedankenkarussells. In diesem Kurs wollen wir die Meditation auf leichte und alltagstaugliche Weise durch verschiedene Bewegungsmeditationen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, erfahrbar machen. Gemeinsam entdecken wir Wege, innere Blockaden zu lösen, Grenzen zu überwinden und Momente tiefer Ruhe und Klarheit zu erleben.

Ob Einsteigerin oder Erfahrener in einem unterstützenden Rahmen lernst Du unterschiedliche Formen der Meditation kennen, die Achtsamkeit, Gelassenheit und innere Stabilität fördern. Sei dabei und erlebe, wie Meditation in Bewegung mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in Dein Leben bringt. Für alle, denen die Stille bisher zu laut war – hier findest Du neue Wege, über Bewegung in die Meditation und innere Ruhe zu kommen

**Termin:** Dienstag, 10.03., 21.04., 19.05., 16.06. und 14.07.26, 19–20.30 Uhr, 5x

**Ort:** Maria-Ward-Realschule, Meditationsraum, Spitalgasse 2, SOB

**Gebühr:** 60,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Frauen Herz Begegnungen – ein Raum für Herzverbindung, Weiblichkeit und innere Stärke

G-472

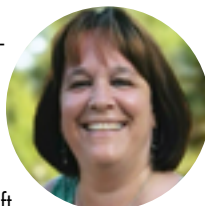
**Jutta Dier**

In diesem geschützten Rahmen begegnen wir uns von Herz zu Herz – mit Gesprächen, Seelenreisen, Joining-Übungen und weiteren Impulsen zur Stärkung der weiblichen Kraft. Ziel ist es, alte Prägungen loszulassen, wieder mehr auf das eigene Herz zu hören und das eigene Potenzial zu entfalten. Dieser Kurs lädt dazu ein, Dich selbst neu zu entdecken, Dich mit anderen Frauen zu verbinden und gemeinsam neue Wege zu gehen. Jutta Dier ist Prozesstrainerin für Persönlichkeitsentwicklung und für innere Meisterschaft. Ihre Arbeit ist geprägt von ihrem eigenen Weg der Herzheilung und der Transformation alter Prägungen und Überzeugungen.

**Termin:** Dienstag: 24.03., 21.04. und 19.05.26, jeweils 18:30–21:30 Uhr, 3 x

**Ort:** Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1, Sandizell

**Gebühr:** 98,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Hack your Nervensystem – kleine Übungen zur Selbstregulation

P-060

NEU!

**Sabine Beck**

Das autonome Nervensystem (ANS) ist verantwortlich für viele lebenswichtige Vorgänge in unserem Körper – es steuert Erregung und Entspannung und ist somit maßgeblich an unserem Befinden und Verhalten beteiligt. Dennoch sind wir den Zuständen des ANS nicht ausgeliefert. Im theoretischen Teil des Kurses lernen Sie die Vorgänge im Autonomen Nervensystem kennen und erfahren, welche Bedeutung dies für Körper und Psyche hat. Im praktischen Teil lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die Sie dabei unterstützen können, sich wieder in einen entspannten Zustand zu versetzen oder mit Stress, Angst oder Erschöpfung besser umgehen zu können.

**Termin:** Donnerstag, 23.04.26, 19–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 15,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Unser Service für Sie:

Zwei Tage vor Kursbeginn erhalten Sie von uns eine Erinnerungs-Mail zu Ihrem gebuchten Kurs. Hier erhalten Sie nochmals alle Details. Auch was zu der Veranstaltung mitzubringen ist.

Bitte geben Sie bei der Buchung Ihre Mailadresse an, damit Sie diesen Service genießen können. Zudem erleichtern Sie uns damit ungemein unsere tägliche Arbeit, insbesondere wenn es z.B. unvermutete Änderungen oder Krankheitsfälle gibt.

## Hochsensibel? So findest Du Ruhe und Kraft im Alltag! Workshop P-071

**Carola Moser**

Tickst Du anders? Fühlst Du Dich manchmal wie von einem anderen Stern? Kannst Du das Nichtgesagte hören? Etwa jeder fünfte Mensch ist hochsensibel und nimmt Reize intensiver wahr. Das kann zu Stress, Überforderung und Selbstzweifeln führen – birgt aber auch großes Potenzial für Empathie und Kreativität. In diesem Workshop lernst Du, Hochsensibilität als Begabung zu verstehen und Dich besser vor Überstimulation zu schützen. Themen sind unter anderem Selbstwert, Partnerschaft, hochsensible Kinder, Energie-regulation und Kommunikationsfähigkeit. Mit theoretischem Input, praktischen Übungen und Raum für Austausch findest Du Wege zu mehr Balance und innerer Stärke.

**Termin:** Samstag, 21.03.26, 10–13 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 44,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Trennung mit Respekt – statt Rosenkrieg: rechtliche Orientierung und Mediation

R-004

**Birgit Fernandez**

Eine Trennung bedeutet für viele Menschen einen tiefgreifenden Einschnitt. Sie ist oft begleitet von Unsicherheit, starken Emotionen und einer Vielzahl von Fragen. Gerade in dieser Phase ist es wichtig, Orientierung zu erhalten und Wege zu entdecken, die Klarheit und Fairness ermöglichen. Der Vortrag bietet dir einen verständlichen Überblick über die zentralen rechtlichen Aspekte rund um Trennung und Scheidung. So erhältst du eine solide Grundlage, um Entscheidungen informiert und selbstbewusst treffen zu können. Darüber hinaus wird Mediation vorgestellt – ein Ansatz, der dabei unterstützt, Konflikte respektvoll zu klären und gemeinsame Lösungen zu entwickeln. Ziel ist es, Brücken zu bauen, anstatt Gräben zu vertiefen, und Wege zu finden, die allen Beteiligten gerecht werden. Du bist eingeladen, dich in einem geschützten Rahmen mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Der Vortrag möchte dir Mut machen, neue Perspektiven zu gewinnen und Möglichkeiten kennenzulernen, wie auch schwierige Situationen konstruktiv gestaltet werden können.

**Termin:** Dienstag, 14.07.26, 18–20 Uhr

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 10,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Tabuthema Trauer und Tod

### Tabuthema Tod – begleitet uns ein Leben lang

P-008

**Anita Limmer**

Dieser außergewöhnliche Workshop lädt sie herzlich dazu ein, sich mit dem „Tabuthema Tod“ einmal ausführlich auseinanderzusetzen. Seien Sie mutig und gehen Sie gezielt diese Konfrontation mit sich selbst ein. In diesem Workshop haben Sie die einmalige Gelegenheit, all Ihre Fragen und Unsicherheiten, was dieses Thema mit sich bringt, aufzudecken und Ihre Unsicherheiten darüber ein für alle Mal loszulassen. Der Tod begleitet uns ein Leben lang und immer wieder ertappen wir uns dabei, wie sich ein mulmiges, unbeschreibliches Gefühl in uns ausbreitet, sobald wir die Nachricht über den Tod eines Menschen in unserem Bekannten- oder Freundeskreis erfahren. Trauen Sie sich, diesen Workshop zu besuchen. Sie werden mit einem ganz anderen, neuen Gefühl und Wissen zu diesem Thema nach Hause gehen, das verspreche ich Ihnen.

**Termin:** Freitag, 06.03.26, 18–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Letzte Hilfe – Umsorgen und Begleiten am Lebensende

P-011

**Hospizverein Neuburg-Schrobenhausen, Helga Grunwald, Michael Hainzinger**

Erste Hilfe ist ein bekannter und selbstverständlicher Teil der Hilfekultur unserer Gesellschaft. (Fast) jeder kennt ihre Grundprinzipien und hat schon einmal einen Kurs absolviert. In der Bevölkerung gibt es mittlerweile ein Basis-Wissen für die Lebensrettung im Notfall. Ein entsprechendes Basis-Wissen und Bewusstsein für die Begleitung am Lebensende, im Sterben und in der Trauer gibt es noch nicht. Wir werden älter. Die meisten Menschen möchten zuhause sterben – und nicht im Krankenhaus. Es braucht daher eine Verbreiterung des Allgemeinwissens für „Letzte Hilfe“ in der Bevölkerung. Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basis-Wissen und Basis-Kompetenzen aus Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Donnerstag, 12.03. und 19.03.26, jeweils 18.30–20.30 Uhr, 2 x

**Ort:** Caritashaus in Schrobenhausen, Bartengasse 6

**Gebühr:** kostenlos – Spenden werden gerne entgegengenommen

**Anmeldung:** Hier



Ist Ihr Kurs ausgebucht? Dann lassen Sie sich auf die Warteliste setzen.  
Oft können wir sehr kurzfristig noch einen Zusatzkurs organisieren!



## „Train your Brain“ mit Helmut Lange

Alle Kurse finden Online über edudip statt. Bitte betreten Sie den virtuellen Raum 5 bis 10 Minuten vor Kursbeginn.



### Superhirn – Namen und Gesichter merken

P-019

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie von dieser Methode profitieren können.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26, 19–21.30 Uhr

**Gebühr:** 26,00 €

Anmeldung: Hier



### Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

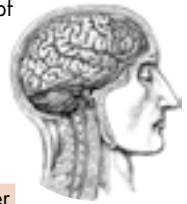
P-020

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechentricks.

**Termin:** Dienstag, 10.03.26, 19–21.30 Uhr

**Gebühr:** 26,00 €

Anmeldung: Hier



### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

P-021

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel Lern-Tricks.

**Termin:** Dienstag, 24.03.26, 19–21.30 Uhr

**Gebühr:** 26,00 €

Anmeldung: Hier



### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis – Tages Workshop

P-022

Unser Denken und Lernen ist zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Samstag, 28.03.26, 9–16.30 Uhr

**Gebühr:** 65,00 €

Anmeldung: Hier



Kaufen und  
Gutes tun:

Lebensmittel, Geschenkartikel,  
Handwerkskunst, Schmuck

aus fairem Handel

Lenbachplatz 4, Tel: 08252/ 82 690, [www.eineweltladen-sob.de](http://www.eineweltladen-sob.de)

## Raum und Grenzen – ein pferdegestützter Kurs

G-205

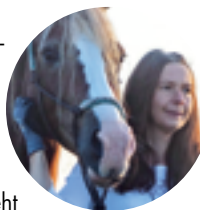
Angela Brückl

Wir haben viel mehr Räume und Grenzen, als wir ahnen. Es gibt energetische Grenzen, die viel eher berührt werden als unsere körperlichen Grenzen. Pferde zeigen uns die Räume, die betreten werden, die im Außen nicht sichtbar sind. In diesem Kurs wirst Du erfahren, wie Du deine Grenzen wahrnehmen kannst, denn genau das ist uns oft nicht bewusst. Deshalb können wir unsere Grenzen auch nicht kommunizieren. Mit Hilfe der Pferde wirst Du auf eindruckliche Weise erfahren, wie es mit Deinen Grenzen steht oder ob Du ein Muster hast, welches Dir selbst im Weg steht. Das Pferd dient uns hier als Begleiter auf Augenhöhe.

Termin: Freitag, 17.04.26, 15–18 Uhr

Ort: Hof der Kursleiterin, Weichselbaum 2, 85302 Gerolsbach

Gebühr: 39,00 €



Anmeldung: Hier



## Juristischer Rat und Finanzen von A-Z

### Gestaltung von Testament und anderen Verfügungen von Todes wegen, Schenken und steuerliche Folgen

R-002

Dirk Klein, Prof. Dr. jur. Bastian Fuchs LL.M.

Der Tod ist immer noch ein Tabuthema. Wenigstens das Vererben sollte jeder rechtzeitig so regeln, wie er sich das wünscht. Der Kurs wendet sich an jeden, der sich Gedanken darüber macht, was nach seinem Tod mit seinem Vermögen geschehen soll sowie an die potenziellen Erben. Was sagt das Gesetz dazu? Welche Möglichkeiten gibt es für Gestaltungen? Kann ich mein Vermögen vererben, wem ich will? Warum gibt es für die nahen Angehörigen einen Pflichtteil? Kann der Erblasser das Pflichtteilsrecht aushöhlen? Wie kann der Pflichtteilberechtigte seinen Anspruch durchsetzen? Ist mein Testament noch aktuell? Wann ist ein Erbvertrag sinnvoll? Wie hoch sind die Steuerfrei-beträge? Die Referenten, Rechtsanwalt Dirk Klein und Rechtsanwalt Prof. Dr. Bastian Fuchs von der Kanzlei TOPJUS Rechtsanwälte Kupferschmid & Partner in Schrobenehausen, stehen auch für individuelle Fragen zur Verfügung.

Termin: Montag, 22.06.26, 18.30–20 Uhr

Ort: Forum 21, Lenbachstr. 19–21, TOPJUS Rechtsanwälte

Gebühr: 10,00 €



Anmeldung: Hier



## Erben und Vererben – richtig gemacht

R-003

Dr. Stephanie Englert-Dougherty LL.M.

Richtig erben und vererben ist keine einfache Sache. Zahlreiche gesetzliche Regelungen aus dem bürgerlichen Gesetzbuch, sowie den angrenzenden Gesetzen und nicht zuletzt aus dem Steuerrecht sind dabei zu beachten. Die Referentin gibt einen Überblick über die gesetzlichen Vorschriften, die Gestaltungsmöglichkeiten für eine geordnete Übertragung von Vermögensgegenständen auf die nächste Generation sowie die verschiedenen Ansprüche der potenziellen Erben im konkreten Erbfall. Es besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Termin: Donnerstag, 26.03.26, 19–20.30 Uhr

Ort: vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

Gebühr: 10,00 €



Anmeldung: Hier



## Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung – Rechtzeitig an Vollmachten und Verfügungen denken!

R-008

Caritasverband, Daniela Appel

Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können? Jeder kann unabhängig vom Alter in Situationen geraten, in der andere für ihn entscheiden müssen. Drei Arten von Vollmachten und Verfügungen helfen, damit das in Ihrem Sinne geschieht. Die Vorsorge sollten Sie in gesunden Tagen treffen. Am ersten Abend dieser Veranstaltung geht es um Grundlagen einer Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Am zweiten Abend werden Fragen zu den einzelnen Themen nochmal erläutert, sowie die Regelungen im Innenverhältnis einer Vollmacht nochmal vorgestellt.

**Termin:** 6.5. und 13.05.26, jeweils 18:30–20:30. Der Kurs ist über zwei Abende, aufeinander aufbauend. Es ist aber auch möglich, nur an einem Abend teilzunehmen.

**Ort:** Caritashaus in Schrobenehausen, Bartengasse 6**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



Bitte erleichtern Sie uns unsere tägliche Arbeit und geben Sie bei Ihrer Kurs-Anmeldung Ihre Mailadresse an. Damit können wir Sie bei Änderungen oder wichtigen Informationen schnell und für uns zeitsparend informieren. DANKE!

## Individuelle Rentenberatung – Planung und Absicherung Ihrer Altersvorsorge

N-155A

**Bernhard Peterke**

Wir bieten Ihnen eine persönliche und umfassende Rentenberatung, die auf Ihre individuelle Situation abgestimmt ist. Im Rahmen der Beratung analysieren wir Ihre aktuelle Rentensituation und unterstützen Sie dabei, Ihre Altersvorsorge optimal zu planen und abzusichern. Die Beratungstermine werden im 30-Minuten-Takt vergeben. **Bitte melden Sie sich hierfür telefonisch an unter 08252-89400.**

**Termin:** Donnerstag, 19.03.26, 16–19 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 101, 1. Stock

**Gebühr:** kostenlos

### ► Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag, 23.04.26, 16–19 Uhr (N-155B)

**Termin:** Donnerstag, 11.06.26, 16–19 Uhr (N-155C)

**Termin:** Donnerstag, 16.07.26, 16–19 Uhr (N-155D)

## Sachinformationen zu den modernen Finanzanlagemöglichkeiten



### Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen

R-190

**Hartmut Nehme**

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Samstag, 25.04.26, 10–11.30 Uhr

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 16,00 €

**Anmeldung:** Hier


### Investieren in Kryptowährungen

R-191

**Hartmut Nehme**

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

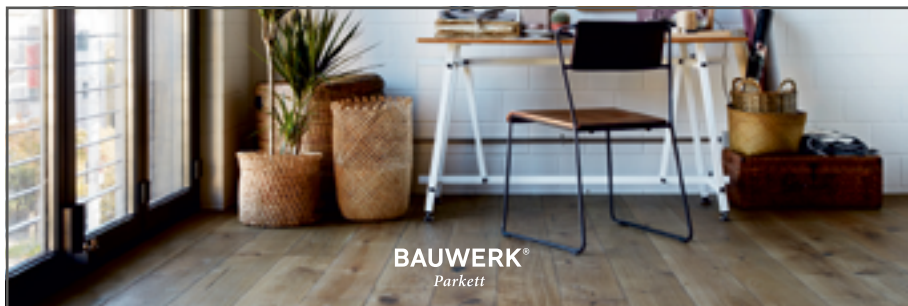
**Termin:** Montag, 04.05.26, 18.30–21 Uhr

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 16,00 €

**Anmeldung:** Hier


NEU!



**RUMINY**  
**RAUN**  **IDEE**

Bartengasse 2-4  
86529 Schrobenehausen  
Tel. 08252-8 38 80  
[www.ruminy.de](http://www.ruminy.de)



## NFTs & Metaverse

R-192

NEU!

Hartmut Nehme

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert.

In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

Termin: Montag, 23.03.26, 18.30–21 Uhr

Ort: Online-Kurs über Zoom

Gebühr: 16,00 €

Anmeldung: Hier



## Steuererklärung

### Einkommenssteuer speziell für Ruheständler

R-091

Volker Riechert

In diesem Kurs erhältst du einen verständlichen Überblick über die Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter. Schritt für Schritt werden zentrale Fragen geklärt: Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trägst du Renten oder Pensionen ein? Für welche Einkünfte kannst du einen Altersentlastungsbetrag geltend machen? Wie hoch ist deine zumutbare Belastung bei Krankheits- und Pflegekosten? Und was bedeutet der Rentenanpassungsbetrag für die Besteuerung deiner Bruttorente?

Darüber hinaus lernst du, wie du mit „Mein ELSTER“ schnell und unkompliziert prüfen kannst, ob deine Alterseinkünfte eine Steuerpflicht auslösen. **...mehr Infos auf unserer Homepage. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Aichach statt.**

Termin: Mittwoch, 24.06.26, 14–18 Uhr

Ort: VHS Aichach, Geschäftsstelle, Steubstraße 3

Gebühr: 78,00 €

Anmeldung: Hier



## Bauen und Wohnen

### Vom Traum zum Haus – Ein ganzheitliches Konzept für die Planung und Durchführung im Neubau und Umbau

R-160

Simone Buchner

Der Neubau/Umbau des eigenen Hauses ist oft eine Entscheidung für den Rest des Lebens. Es gibt unglaublich viele Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um einen individuellen Neubau/Umbau zu gestalten. Nichts ist wichtiger als eine detaillierte Planung, mit der man am Ende auch noch Kosten spart. Das Hauptanliegen dieses Kurses ist es, Wege und Lösungen für ein professionelles Konzept aufzuzeigen von der Basis persönlicher Wünsche und Bedürfnisse bis hin zu zeitgemäßen bautechnischen Lösungen im Neubau und Umbau. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

Mittagspause: 12–12.45 Uhr, Kaffeepause: 15–15.15 Uhr

Termin: Samstag, 02.05.26, 9.30–18 Uhr

Ort: vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

Gebühr: 59,00 € (incl. 5 € Materialkosten für Kursunterlagen)

Anmeldung: Hier



### Älter werden – zu Hause wohnen bleiben – Geförderte Wohnungsanpassung und Altersgerecht Umbauen – für Alle und jede Lebenslage

R-165

Petra Carmen Mutter

Etwa ein Viertel der Bevölkerung ist heute schon über 60 Jahre alt, im Jahre 2030 wird es etwa ein Drittel sein. Über zwei Drittel von ihnen wollen auch im fortgeschrittenen Alter selbstständig zu Hause wohnen bleiben, selbst wenn sie gesundheitlich eingeschränkt sind. Wie kann dies ermöglicht und unterstützt werden? „Wohnen im Alter“ ist eine Herausforderung für die Zukunft!

Die Themen: Wie kann durch vorausschauende Planung und Gestaltung der Wohnungsumgebung Sicherheit und Komfort erhöht werden, auf Grundlage der KfW-Förderung? Vorstellung von Beispielen aus der Praxis – Welche andere Kostenträger





und Finanzierungsquellen gibt es? Die Dozentin ist Diplom Ingenieurin, FH-Innenarchitektin und zertifizierte Wohnberaterin für ältere und behinderte Menschen der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung ( BAG ).

**Termin:** Dienstag, 24.03.26 , 19–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Miete und Kündigung – Neues im Jahr 2026

R-010

**Claudia Müller-Sedlaczek**

Sowohl Mieter als auch Vermieter müssen sich aktuell mit den Auswirkungen von Preissteigerungen im Allgemeinen und der großen Nachfrage nach Wohnraum in Zeiten der Wohnungsknappheit auseinandersetzen. In dem neuen Seminar, mit Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht Claudia Müller-Sedlaczek aus Schrobhausen, liegen die Schwerpunkte bei sinnvollen Regelungen im Mietvertrag zur Miete und deren Erhöhungsmöglichkeiten, sowie Tipps im Umgang mit dem Ausspruch und Erhalt von Kündigungen im Mietverhältnis unter besonderer Berücksichtigung der aktuellen Entwicklungen.

Behandelt werden unter anderem die Kündigungsmöglichkeiten bei Mietrückständen, die Eigenbedarfskündigung sowie die verschiedenen Arten der Mieterhöhung. Auch die jahrelang kaum wahrgenommene Indexmiete ist aufgrund der hohen Inflationsrate der letzten Jahre in den Blickwinkel der Mietvertragsparteien geraten. Sie wird ebenfalls Gegenstand des Vortrags sein, genauso wie Beispielsfälle zur ordentlichen und fristlosen Kündigung des Mietvertrages.

**Termin:** Montag, 11.05.26 , 18.30–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 10,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Mietrecht von A bis Z:

### Alles, was Mieter und Vermieter wissen sollten

R-012

**Claudia Czauderna**

Sie sind Mieter? Oder Sie haben eine Immobilie vermietet? Ärger und Unstimmigkeiten sind in diesem Bereich nicht selten. Damit man seine Rechte verteidigen kann, ist es natürlich erst mal wichtig, seine Rechte zu kennen.

Claudia Czauderna, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht bei den TOPJUS Rechtsanwälten Kupferschmid & Partner in Schrobhausen, informiert Sie schnell, kompakt und praxisnah, von der Abmahnung über Betriebskostenabrechnung, Dübel Löcher, Eigenbedarfskündigung, fristlose Kündigung, Gartenpflege, Hundehaltung, Jahresfrist, Kaution, Lärmprotokoll, Minderung, Nachmieter, ortsübliche Vergleichsmiete, Pfändung, Quotenklausel, Räumungsklage, Schönheitsreparaturen, Textform. Übergabeprotokoll, Verjährung, Wartungskosten bis zu Möglichkeiten eines Zeitmietvertrages.

**Termin:** Dienstag, 23.06.26 , 18.30–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 10,00 €

**Anmeldung:** Hier



**Der Fachmann für  
Ihre Wohn(t)räume**



**Werner Kraus**

Raumausstattemeister

Pöttmeser Straße 63

Schrobhausen-Steingriff

[www.raumausstattung-kraus.info](http://www.raumausstattung-kraus.info)

**Telefon 0 82 52 / 22 06**



**JOKA®**

FACHBERATER





Hier ein Auszug aus dem  
vhs-Heft Frühjahr 1956



VOLKSHOCHSCHULE  
SCHROBENHAUSEN

### Frühjahrsprogramm

## 1956

JANUAR - APRIL

Das Programm, bitte, aufheben und an Internet weitergeben!

ERÖFFNUNG

**ERÖFFNUNG**  
des Frühjahrssemesters am 18. Januar 1956,  
20 Uhr, im Mäusal der Landwirtschaftsschule  
Landsberg

Lichtbildervortrag

Kunsthistoriker Ernst Thien  
Hilde Spradow

„Dresden, unsterbliches“

Eintritt frei

Alle Häser und Freunde der Volks-  
sind dann herzlich eingeladen



VOLKSHOCHSCHULE  
SCHROBENHAUSE

14. LEHRJAHR

## Frühjahrsprogramm 1961

JANUAR - MÄRZ

Das Programm bitte aufheben und an Interessenten weitergeben!

ERÖFFNUNG

des Frühjahrskurses am 11. Januar 1961, 20 Uhr,  
im Hörsaal der Landwirtschaftsschule

„Gesehenes und Erlauschtes  
im Indien unserer T-

Direktor: Dr. Hans Penzel, Gauting

**Einkauf:** Hörsäle für das Frühjahrssemester,  
30 bzw. 60 Pl.

Die Rolle, zu der wir uns zu entwickeln haben, ist die, dass wir uns anarbeiten müssen, immer schlichter, immer wahrhaftiger, immer leuchter, immer freudvoller zu werden. In keine andere Erleuchtung ist in diese haben wir uns zu ergeben. In der Arbeit steht das unverfälschte Lebensideal.

ALBERT SCHWEITZER

Was jeder Hörer wissen muß!

1. Zeit und Dauer des Trimesters:  
Beginn des Trimesters:

Beginn des Trimesters: Mittwoch, den 18. Januar 1906.  
Ende des Trimesters: Donnerstag, den 29. April 1906.  
Wünsche der Hörer werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Alle Vorträge und sämtliche Lehrgänge finden in der Landwirtschaftsschule statt.

## 2. Gebühren und Gebührenermäßigung

Die Hörsäle zum Preise von 6 DM berechnigt zur Teilnahme an sämtlichen Veranstaltungen der VFS einschließlich der Filmabende. Der Preis der Hörsäle für Arbeitslose und Schüler beträgt 4 DM.

**3. Einschreibung und Anmeldung:**  
Hörer kann jeder sein, der

**Einreichung und Anmeldung:**  
endet hat. Die Einreichung der 24. Lebensjahre voll-  
ständige Ausstellung der Hörscheine beginnt am 9. Januar 1950  
im Rathaus (Stadthaus) in der Zeit von 10-12 Uhr und  
von 14-17 Uhr. Berechtigte können sich außerdem  
dieser Zeit beim Leiter der VHS, Insp. Kass. Kaut-  
Ludwig-Str. 12, melden. Anmeldeschluß für sämtliche  
Lehrjahre ist Montag, der 14. Januar.

4. Durchführung des Lehrganges:  
Zur Durchführung des Lehrganges...

**2. Durchführung des Lehrgangs:**  
Zur Durchführung der nachstehend aufgeführten Lehrgänge ist eine Mindestbeteiligung von 12 Interessenten erforderlich. Bei Anmeldung zu einem der Lehrgänge ist mindestens die Hälfte der Gebühr zu entrichten. Bei Nichtantragskommen eines Lehrgangs wird die Gebühr nicht zurückgestellt.

Arbeitsstellen haben die Möglichkeit, die Lehrgänge an der Volkshochschule kostenlos zu besuchen. Hierzu ist eine vorherige Anmeldung beim Arbeitsamt notwendig, da die Überweisung an die VHS vorzuziehen ist.

1. Bekanntgabe und Änderungen von Lehrgängen und Veranstaltungen:

Programmierungen sind vorbehalten. Sie werden rechtzeitig durch Plakatwandel und durch die Presse bekanntgegeben.

Vortrags- und Aussprachereihe

11. Januar: Dr. Hans Fenzl, Göttingen  
... des Indiens

„Gesehenes und Erlebtes im Indien unserer Tage“ (Fl.)

[illegible]

19. Januar: Heinz Thannhäuser, Unterpfaffenhofen  
 „Zauberkunst, Wirklichkeit oder Betrug?“

**Zaubertrick, Wirklichkeit oder Betrug?**

Um den Freunden der YHS im Faching eine besondere Freude zu bereiten, ist diese Zauberveranstaltung in das Programm aufgenommen worden. Themenkreis: geistige Kräfte, abgenommen worden. Themenkreis: geistige Kräfte, abgenommen worden. Themenkreis: geistige Kräfte, abgenommen worden.

Das magische Kind „Maggie“ hat nichts mit Schwadlitz gemein, und aus der Verstellung werden sich nicht nur erheben, sondern – was viel wichtiger ist – glänzend unterhalten haben, also ein Aha-Erlebnis und Erleuchtung.

25. Januar: Wilhelm Dönike, Ingolstadt  
"Mein Dönike", II. Teil (Fl.)

„An der schönen, blauen Donau“, II. Teil (Fl.)

[illegible]

Auszug aus dem vhs-Heft  
Frühjahr 1961



## Deutsch als Fremdsprache

Deutschkenntnisse sind der Schlüssel für ein erfolgreiches Leben in Deutschland: Alltag meistern, Schulabschlüsse erreichen, beruflich durchstarten – all das ist nur mit sicherer Sprache möglich. Die vhs Schrobenhausen unterstützt Sie dabei!

Unsere Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) finanziell gefördert. Wir führen folgende Integrationskurse in verschiedenen Niveaustufen durch:

- **Alphabetisierungskurse:** Für Teilnehmende, die noch keine oder nur geringe Kenntnisse der lateinischen Schrift haben.
- **Zweitschriftlernerkurse:** Für Personen, die bereits eine andere Schrift beherrschen und Deutsch in lateinischer Schrift lernen möchten.
- **Allgemeiner Integrationskurs:** Der Standardkurs für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen der lateinischen Schrift.
- **Orientierungskurs:** Vermittelt Wissen über die Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands.

### Wer kann teilnehmen?

Sie haben eine Berechtigung oder Verpflichtung für den Integrationskurs von der Ausländerbehörde, dem BAMF oder dem Jobcenter? Dann sind Sie bei uns richtig! Vor Kursbeginn machen Sie einen Einstufungstest, um das passende Kursniveau zu finden.

### Beratung und Anmeldung

Wir beraten Sie gerne:

- Telefon: 082 52/ 89 40-12
- E-Mail: Maria.Hoermann@vhs-sob.de
- Sprechzeiten: Dienstag und Mittwoch, 09:00–12:00 Uhr



**Sichern Sie sich Ihren Platz und starten Sie durch – wir freuen uns auf Sie!**

## Deutsch-Prüfungen an der vhs Schrobenhausen

Bei uns können Sie die folgenden Prüfungen absolvieren, um Ihre Deutschkenntnisse offiziell nachzuweisen:

### • Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ, Niveau A2-B1):

Diese Prüfung ist Teil des Integrationskurses und weist Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 oder B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) nach.

### Voraussetzung für die Teilnahme:

- Mindestalter 16 Jahre
- Kenntnisse der lateinischen Schrift
- Teilnahmeberechtigung oder Verpflichtung für einen Integrationskurs oder vorherige Teilnahme an mindestens einem Kursabschnitt (auch auf eigene Kosten).

### • Einbürgerungstest oder Test „Leben in Deutschland“

Dieser Test ist Voraussetzung für die Einbürgerung und prüft Ihr Wissen zu Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands.

Kosten: 25 Euro, für Teilnehmer am Orientierungskurs (Integrationskurs) ist der Test „Leben in Deutschland“ kostenfrei.

### Beratung und Anmeldung

Wir beraten Sie gerne:

- Telefon: 082 52/ 89 40-12
- E-Mail: Maria.Hoermann@vhs-sob.de
- Sprechzeiten: Dienstag und Mittwoch, 09:00–12:00 Uhr



Zertifikatsübergabe „Mieterqualifizierung“ durch die Ausländerbehörde Neuburg-Schrobenhausen



## Deutsch als Fremdsprache – mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen

S-910

**Christine Mose**

Um an einem B2-Kurs teilzunehmen, sollten die Lernenden bereits ein solides B1-Niveau erreicht haben. Dies bedeutet, dass Sie in der Lage sind, einfache zusammenhängende Texte über vertraute Themen zu verstehen und sich in Alltagssituationen relativ mühelos zu verständigen. Ein B2-Kurs nach dem GER ist ideal für diejenigen, die ihre Sprachkompetenz auf ein fortgeschrittenes Niveau bringen möchten, sei es aus persönlichen, beruflichen oder akademischen Gründen. **Achtung:** Der Kurs findet am Montag und Mittwoch statt.

**Termin:** Montag, 09.03.26 bis 10.06.26, 18–19.30 Uhr, 20 x**Ort:** Gymnasium, Zimmer 357**Gebühr:** 194,00 €**Anmeldung:** Hier

## Deutsch als Fremdsprache – mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen (B2)

S-915

**Dr. Sabine Franke**

Um an einem B2-Kurs teilzunehmen, sollten die Lernenden bereits ein solides B1-Niveau erreicht haben. Dies bedeutet, dass sie in der Lage sind, einfache zusammenhängende Texte über vertraute Themen zu verstehen und sich in Alltagssituationen relativ mühelos zu verständigen. Ein B2-Kurs nach dem GER ist ideal für diejenigen, die ihre Sprachkompetenz auf ein fortgeschrittenes Niveau bringen möchten, sei es aus persönlichen, beruflichen oder akademischen Gründen. Der Kurs findet am Mittwoch und Freitag, jeweils vormittags statt.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 19.06.26, 8.30–10 Uhr, 20 x**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock**Gebühr:** 194,00 €**Anmeldung:** Hier

## Deutsch als Fremdsprache ab Lektion 1 – Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)

S-940

**Natalya Erling**

Dieser Kurs wendet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Grundvoraussetzung ist die Kenntnis der lateinischen Schrift. Kopierkosten sind im Kurs zu bezahlen. **Achtung:** Der Kurs findet Dienstag und Donnerstag statt!

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 09.06.26, 18–19.30 Uhr, 20 x**Ort:** Eikam-Haus Schulungsraum, Lenbachstr. 32**Gebühr:** 194,00 €**Anmeldung:** Hier

## Prüfung Leben in Deutschland (Einbürgerungstest)

I-600

**Maria Hörmann, Julia Pfaffinger**

Alle Testteilnehmende bekommen einen Fragebogen mit 33 Fragen. Er enthält beispielsweise Fragen zum politischen System Deutschlands, der religiösen Vielfalt und der Gleichberechtigung von Mann und Frau. Auf dem Fragebogen gibt es zu jeder Frage vier mögliche Antworten. Die Teilnehmenden müssen jeweils die richtige Antwort ankreuzen. Für 33 Fragen haben die Teilnehmenden 60 Minuten Zeit. Bei Interesse bitten eine e-Mail an maria.hoermann@vhs-sob.de

**Termin:** Samstag, 28.03.26, 9.30–11 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 25,00 €**Anmeldung:** Hier

## Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

I-500

**Maria Hörmann**

Der Sprachtest (DTZ) besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Die schriftliche Prüfung dauert 100 Minuten und enthält Aufgaben zum Hören und Lesen. Außerdem müssen Sie einen kurzen Brief schreiben. Der mündliche Prüfungsteil dauert rund 15 Minuten. In dieser Zeit sollen Sie sich kurz vorstellen und mit den Prüfenden und einer anderen an der Prüfung teilnehmenden Person über bestimmte Themen sprechen. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen im Gesamtergebnis Sprachkenntnisse der Stufe B1 oder A2 bescheinigt. Voraussetzung an der Prüfung teilzunehmen, ist eine vom BAMF ausgestellte gültige Teilnahmeberechtigung zu einem Integrationskurs. Nähere Informationen zu DTZ- und LiD-Prüfungen immer dienstags und mittwochs jeweils von 9 bis 12 Uhr in der vhs und über maria.hoermann@vhs-sob.de.

**Termin:** Samstag, 01.08.26, 8.30–15 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 175,00 €**Anmeldung:** Hier



Einen ausführlichen XS-Test zur Selbsteinstufung bei Sprachen (außer Deutsch) finden Sie auch im Internet unter [www.vhseinstufungstest.de](http://www.vhseinstufungstest.de) oder Sie nutzen die auf unserer Homepage genannten Websites für Ihre Einstufung. Ebenso finden Sie auf unserer Homepage auch die genauen Erläuterungen zu den Kompetenzniveaus.

**Wir kalkulieren unsere Sprachkurse so, dass diese für alle noch erschwinglich bleiben und dass auch unsere Kursleitenden für ihre sehr gute Arbeit gerecht vergütet werden.**

### Preisgestaltung bei unseren Sprachkursen

Wir wollen Kurse ermöglichen und nicht absagen und dabei unsere Dozenten auch entsprechend honorieren. Unsere Sprachkurse sind für fünf und mehr Teilnehmer kalkuliert. Wenn die Teilnehmerzahl nicht erreicht wird, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in einer Kleingruppe mit gestaffelten Preisen zu lernen. Nutzen Sie dieses Angebot, denn die erhöhte Kursgebühr macht sich durch intensiveren Unterricht bezahlt!

Für eine Doppelstunde (90 Min.) und in Summe für den Kurs (10x) bezahlen sie jeweils:  
 ab 5 Personen 97 € (für 90 Minuten also 9,70 €)  
 bei 4 Personen 110 € (für 90 Minuten also 11,00 €)  
 bei 3 Personen 142 € (für 90 Minuten also 14,20 €)



**Hinweis: Ein Zustieg zu den Sprachkursen ist meistens möglich. Rufen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gerne und helfen weiter.**



## Englisch

### Englisch – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Ulrike Hlavatsch, M.A.

Lerne Englisch Schritt für Schritt: Wir üben Grammatik, sprechen frei und entdecken kurze, einfache Texte.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 08.06.26, 17.45–19.15 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 97,00 €

E-034

NEU!

**Anmeldung:** Hier



### Englisch (A1)

Israa Zedan

Dieser Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester vermittelt erste Grundlagen der englischen Sprache. Sie lernen einfache Wörter, Redewendungen und Grammatik für Alltag und Reisen. Ziel ist es, kurze Gespräche zu verstehen und einfache Sätze selbst zu bilden. Quereinsteiger sind willkommen.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 20.05.26, 9–10.30 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 97,00 €

E-001

**Anmeldung:** Hier



### Englisch – geringe Vorkenntnisse oder Wiedereinsteiger (A1)

Annika Michelle Echter

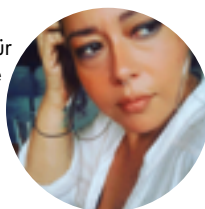
Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2025 und gedacht für Anfänger mit Grundkenntnissen oder alle, die seit der Schulzeit das Meiste vergessen haben. Dabei sollen Freude am Lernen und Spaß nicht zu kurz kommen. Wir lernen ohne Druck und Stress, das Tempo passen wir flexibel dem Lernfortschritt an. Dieser Kurs kann auch in Kombination mit E-005 als Intensivkurs gebucht werden.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 11.06.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 352

**Gebühr:** 97,00 €

E-005



**Anmeldung:** Hier



### English Conversation Club A1: Reden, Lernen, Spaß haben – Für alle mit Grundkenntnissen in Englisch

Annika Michelle Echter

In diesem Englischkurs trainierst Du auf kreative und unterhaltsame Weise Deine Sprechfertigkeit. Mit spannenden Gesprächsthemen wie Kultur, Reisen und aktuellen Ereignissen gewinnst Du Sicherheit und Freude am freien Englischsprechen. Ideal zum Auffrischen und Üben – let's talk! Dieser Kurs kann auch in Kombination mit E-005 als Intensivkurs gebucht werden.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 17–18.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 352

**Gebühr:** 97,00 €

E-025

NEU!

**Anmeldung:** Hier



## Englisch (A2)

E-002

Israa Zedan

Dieser Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen (Niveau A1). Sie erweitern Ihren Wortschatz, festigen die Grammatik und üben, sich in vertrauten Situationen besser auszudrücken – z. B. beim Reisen, Einkaufen oder über Alltagsthemen. Ziel ist es, sich auf einfache Weise zu verständigen und kurze Gespräche führen zu können. Quereinsteiger sind willkommen.

978-3-12-501757-3 und Schreibmaterial

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 11.06.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## Englisch – grundlegende Vorkenntnisse (A2)

E-090

Annika Michelle Echter

Ein Kurs für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen, die weiterlernen möchten und für alle, die ihre eingestauten Kenntnisse wieder auffrischen wollen. Welcome to this course! Dieser Kurs kann auch in Kombination mit E-024 als Intensivkurs gebucht werden.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 20.05.26, 17–18.30 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## English Conversation Club A2: Reden, Lernen, Spaß haben – Für alle mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen in English

E-024

NEU!

Annika Michelle Echter

In diesem Kurs übst Du einfaches, flüssiges English in Alltagssituationen. Mit interessanten Themen wie Reisen, Kultur und täglichem Leben trainierst Du Deine Sprechfertigkeit, baust Sicherheit auf und lernst, Dich klar und verständlich auszudrücken. Ideal zum Auffrischen und aktiven Anwenden der Grundlagen. Dieser Kurs kann auch in Kombination mit E-090 als Intensivkurs gebucht werden.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 18.30–20 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 352

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## Book Club – Join Our Book Club: Read, Share, Connect!

E-026

Annika Michelle Echter

Do you love books and great conversations? Our Book Club is the perfect place to explore exciting stories, share your thoughts, and meet fellow book lovers! What's in Store: A New Book Every Month: From bestselling fiction to inspiring non-fiction, there's always something great to read. Fun Discussions: Share your ideas, hear different opinions, and enjoy great talks. A Friendly Community: Meet people who love reading as much as you do.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 11.06.26, 16.30–18 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 352

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



# WIR SUCHEN SIE als Ehrenamtliche im Bereich Integration

Es gibt nichts Gutes. Außer man tut es. Erich Kästner



Projektkoordination/Integrationslotsen Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen

Platz der Deutschen Einheit 1 86633 Neuburg an der Donau

TELEFON 084 31/57-476 E-MAIL [integrationslotsen@neuburg-schrobenhausen.de](mailto:integrationslotsen@neuburg-schrobenhausen.de)

WEB [www.neuburg-schrobenhausen.de](http://www.neuburg-schrobenhausen.de)



## Englisch Mittelstufe – grundlegende Vorkenntnisse (A2)

E-035

Ulrike Hlavatsch, M.A.

Wir verfeinern die Grammatikkompetenz in einem moderaten Tempo. Das freie Sprechen nimmt dabei einen immer größer werdenden Raum ein. Darüber hinaus beschäftigen wir uns auch mit Literatur, die dem Sprachniveau angepasst ist. Quereinsteiger bitte vorab unter herminegranger007@gmail.com mit der Dozentin Kontakt aufnehmen.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 08.06.26, 19.30–21 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 97,00 €



Anmeldung: Hier



## Englisch – Let's talk – fortgeschrittene Vorkenntnisse (B1)

E-220

Annika Michelle Echter

We reached level B1 and want to deepen our knowledge by conversations, discussions and exchange of opinions regarding various topics. We decide the topics ourselves and get input by numerous sources such as short films, podcasts or newspaper articles. We won't use a textbook but the course instructor will moderate and correct regarding grammar, vocabulary and pronunciation where necessary. Are you up for it?

**Termin:** Freitag, 06.03.26 bis 22.05.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## Englisch Refresher – selbstständige Vorkenntnisse (B1)

E-450

Annika Michelle Echter

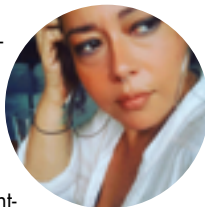
Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger bis zur mittleren Sprachstufe und konzentriert sich darauf, die Sprachgewandtheit und das Selbstvertrauen in einer freundlichen Atmosphäre zu verbessern. Geführt von einem muttersprachlichen Dozenten, sind die wöchentlichen Kurstreffen so gestaltet, dass sie Gespräche zu verschiedenen Themen fördern und Ihnen helfen, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Wir werden einige knifflige Grammatikregeln auffrischen und gemeinsam viele neue Wörter entdecken, aber der Schwerpunkt des Kurses liegt darin, dass Sie sich im Umgang mit der englischen Sprache wohler fühlen. Es gibt kein Lehrbuch, stattdessen nutzen wir Online-Ressourcen, Artikel und kulturelle Bezugspunkte als Ausgangspunkt für unsere Diskussionen. Die Kosten für Kopien in Höhe von 5 € werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 20.05.26, 18.30–20 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## English Morning Conversation (B2/C1)

E-475

Scott Dougherty

In diesem Kurs können Sie zusammen mit unserem muttersprachlichen Dozenten Scott Dougherty Ihre Sprachgewandtheit und Ihr Hörverstehen verbessern. Die Themen werden gemeinsam ausgewählt. Wir arbeiten mit Unterlagen des Kursleiters. Die Kosten für Kopien in Höhe von 5 € werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 11.06.26, 9–10.30 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## English Morning Conversation (B2/C1)

E-475A

Scott Dougherty

inhaltlich gleich mit E-475

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 9–10.30 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## Französisch

### Bonjour Alltag & Urlaub –

### Dein smarter Start ins Französisch (A1.1) ab Lektion 3b

S-201

Wolfgang Murr

Sprich über Deine Interessen, frage nach dem Weg und finde Dich überall zu recht! Mit praxisnahen Übungen lernst Du die wichtigsten Wörter und Redewendungen der Stufe A1.1 kennen. Ob für den Alltag oder die nächste Reise – hier trainierst Du alles, was Du für typische Gesprächssituationen brauchst. Starte entspannt und entdecke die französische Sprache! Der Kurs schließt an die Lektionen des letzten Semesters an. Quereinstieg für Neulinge jederzeit möglich!

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 11.06.26, 19.45–20.45 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 355

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier





# Wir sorgen für Ihr Recht – seit über 50 Jahren!

Beim Bauen, im Immobilien- und Medizinbereich,  
in Ehe- und Strafsachen  
sowie bei Internationalem Bezug



**Prof. Dr. Klaus Englert**, Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht,  
Mediator\*

**Dr. Helmut A. Eikam**

**Dr. Florian Englert**, FA für Bau- und Architektenrecht  
und FA für Strafrecht\*

**Dipl.-Jur. (univ.) Christine Englert**, FA für Bau- und Architektenrecht  
und FA Familienrecht\*

**Dr. Stephanie Englert-Dougherty**, LL.M. (Phil.), FA für Bau- und  
Architektenrecht und FA für Internationales Wirtschaftsrecht;  
Attorney-at-Law (NewYork/USA)\*

**Kilian Seitle**, LL.M. (Baurecht/Uni Marburg);

**Sascha Petzold**, FA für Strafrecht (Off Counsel)

**Hans-Jörg Weber**, FA für Medizinrecht und  
FA für Strafrecht (Off Counsel)

Kanzlei: Lenbachstr. 40, 86529 Schrobhausen.  
Zweigbüro: Nymphenburger Straße 20, 80335 München  
Telefon: 0 82 52 – 4 07 22-20 (Zentrale).

**Mail:** [info@englert.legal](mailto:info@englert.legal) [www.englert.legal](http://www.englert.legal)

**prof englert + partner Rechtsanwälte PartGmbB**  
PR 81 AG Ingolstadt \* Partner

In Kooperation mit **Albrecht Steuerberatungs-GmbH**  
Rinderhoferbreite 11, 86529 Schrobhausen



## Französisch ab Lektion 5b – mit grundlegendem Wissen (A2) Präsenz/Hybrid

S-190

Ludwig-Paul Forchhammer

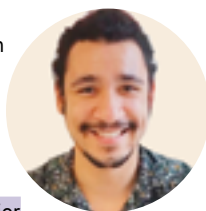
On parle français? Ben oui, et on s'amuse! Sie wollen Französisch lernen? In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen liegt der Schwerpunkt auf Französisch für den Urlaub und den Alltag. Eine Teilnahme ist in Präsenz oder Hybrid möglich. Im Präsenzunterricht sind die Kopierkosten in Höhe von 2,50 € nicht in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 06.03.26 bis 12.06.26, 15.30–17 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Italienisch



### Italienisch für Anfänger – mit geringen Vorkenntnissen

S-405

Giulia Mastrodomenico

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits geringe Kenntnisse der italienischen Sprache haben. Wir werden die italienische Sprache weiter vertiefen, den Wortschatz erweitern und das Hörverstehen regelmäßig üben. Auch das freie Sprechen in Alltagssituationen wird immer wieder trainiert, um z.B. Verabredungen treffen zu können oder vom Urlaub zu erzählen. Fortsetzung des Herbstkurses.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 21.05.26, 18–19.30 Uhr, 9 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 87,50 €

**Anmeldung:** Hier



### Italienisch – Einstieg mit geringen Vorkenntnissen (A1)

S-298

Ulrike Hlavatsch, M.A.

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen und führt zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren). Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.1 vertraut. Quereinsteiger bitte mit der Dozentin unter herminegranger007@gmail.com Kontakt aufnehmen

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 10.06.26, 18.30–20 Uhr, 10 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Italienisch ab Lektion 4 – mit geringen Vorkenntnissen (A1)

S-300

Ludwig-Paul Forchhammer

Sie verfügen über geringe Kenntnisse im Italienischen und möchten weiterlernen? Auf dem Niveau A1.1 lernen Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

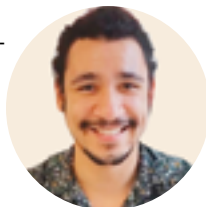
**Termin:** voraussichtlich ab 06.03.26, 18.00–19.30 Uhr,

Änderungen vorbehalten!

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Italienisch A2

S-319

Ulrike Hlavatsch, M.A.

Die Grundlagen sind gelegt! Nun können wir uns immer besser ausdrücken und die Unterhaltung mit Italienern fällt uns immer leichter. Zusätzlich zum neuen Stoff, werden bei Bedarf auch schon behandelte Themen wiederholt. Nehmen Sie bitte als Neueinsteiger vorher Kontakt mit der Dozentin auf: herminegranger007@gmail.com.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 10.06.26, 8.15–9 Uhr, 10 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 48,50 €

**Anmeldung:** Hier



### Italienisch in der Mittagspause ab Lektion 4 – grundlegende Vorkenntnisse (A2)

S-321

Ulrike Hlavatsch, M.A.

Wir verfeinern die Grammatikkompetenz in einem moderaten Tempo. Das freie Sprechen nimmt dabei einen immer größer werdenden Raum ein. Quereinsteiger willkommen, bitte vorab unter herminegranger007@gmail.com mit der Dozentin Kontakt aufnehmen.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 10.06.26, 12.15–13 Uhr, 10 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 48,50 €

**Anmeldung:** Hier



**Wir suchen ständig qualifizierte Kursleitende für Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Portugiesisch und weitere Sprachen.**

Bitte setzen Sie sich mit uns (Tel. 082 52/89 40-0) in Verbindung!

### Italienisch am Vormittag – fortgeschrittene Kenntnisse (B1)

**S-436****Marcella Kicura**

Ciao a tutti! Ci ritroviamo di nuovo insieme, per ripassare, leggere e raccontarci tante belle avventure passate! Vi aspetto! Im Kurs werden zusätzlich zahlreiche Arbeitsblätter verteilt.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 11.06.26, 8.45–10.15 Uhr, 10 x

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 97,00 €



### Italienische Konversation am Nachmittag – fortgeschrittene Kenntnisse (B1)

**S-445****Antonella Serra**

Ciao a tutti, questo corso è indirizzato a tutti coloro i quali intendono aggiornare e/o approfondire le conoscenze (orali e scritte) già acquisite della lingua italiana. Con un pizzico di ironia e tanto buonumore tratteremo insieme temi di attualità e impareremo a conoscere le diverse sfaccettature della cultura italiana (cibo, letteratura, arte e molto altro). Non mancate! Dieser Kurs findet in etwa 14-tägig statt.

**Termin:** Mittwoch 11.3., 25.3., 15.4., 29.4., 13.5. und 20.5.26, jeweils 16.15–17.45 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 58,50 €



### Italiano – Corso di Conversazione avanzato (B2)

**S-450****Marcella Kicura**

Capire e pensare in italiano: incontri di conversazione a tema sull'attualità, la cultura, l'arte e la storia italiana, senza trascurare l'approfondimento grammaticale della lingua. Per partecipanti con una base linguistica molto buona. Der Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester! Im Kurs werden Arbeitsblätter verteilt und eine italienische Lektüre im Original gelesen und analysiert. Die Lektüre wird direkt von der Kursleiterin bezogen.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 11.06.26, 18.30–20 Uhr, 10 x

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 354

**Gebühr:** 97,00 €



# feiern.tagen.veranstalten.

[www.kolpingfamilie.de](http://www.kolpingfamilie.de)



Kolpinghaus Schrobhausen ~ Gerolsbacher Straße 11  
Tel. 08252-2805

# Sie haben ein rechtliches Problem?



Prof. Dr. jur.  
**Bastian Fuchs**  
LL.M. (CWSL)

*FA für Bau- und  
Architektenrecht  
FA für intern.  
Wirtschaftsrecht  
FA für Vergaberecht*



Prof. Dr. jur.  
**Günther Schalk**

*FA für Bau- und  
Architektenrecht*



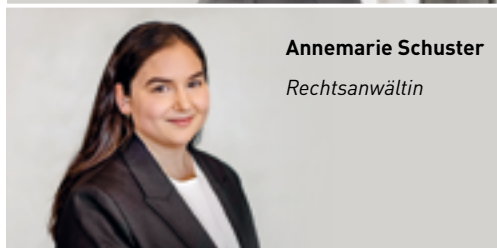
**Dirk Klein**

*FA für Familienrecht  
FA für Sozialrecht*



Dr. jur.  
**Manfred Mayer**

*FA für Bau- und  
Architektenrecht*



**Annemarie Schuster**

*Rechtsanwältin*



**Stefan Eikam**

*Rechtsanwalt*



**Claudia Czauderna**

*FA für Miet- und  
Immobilienrecht*



**Angela  
Oblinger-Grauvogl**

*FA für Bau- und  
Architektenrecht*



Dr. jur.  
**Eva von  
Wietersheim**

*FA für Strafrecht*



**Stefan Heinzinger**

*Rechtsanwalt*



**Franz Märtl**

*Rechtsanwalt*



**Regine Winterling**

*Rechtsanwältin*

Ein rechtliches Problem oder eine juristische Frage schlägt schneller auf, als einem das lieb ist. Beim Autofahren geblitzt? Beim Autokauf über den Tisch gezogen worden? Stress am Arbeitsplatz? Ärger mit dem Nachbarn? Der (Ver-)Mieter macht Probleme? Fragen zu Trennung und Unterhalt? Wer erbt was warum (nicht)? Der Handwerker verlangt zuviel, der Kunde zahlt nicht und Sie streiten sich über Baumängel? Der Alltag ist voll mit Rechtsproblemen. In einer solchen Situation ist es wichtig, einen Fachmann/eine Fachfrau an seiner Seite zu haben, der vertrauensvoll und kompetent hilft. Wir möchten Sie in solchen Situationen mit unseren Anwälten und Fachanwältinnen unterstützen und Ihnen helfen. Melden Sie sich gerne bei uns.



# Wir helfen Ihnen gern!

**Katharina Groener**

*Rechtsanwältin*



**Dominik Braun**

*FA für Strafrecht*



**Merle Meineke**

*Rechtsanwältin*



**Theresa Friedl**

*Rechtsanwältin*



**Dr. jur.  
André Schneeweiß**

*FA für  
Verwaltungsrecht  
FA für Bau- und  
Architektenrecht*



**Prof. Dr. jur.  
Josef Langenecker**

*FA für Erbrecht  
FA für Arbeitsrecht*



**Korbinian Meier**

*FA für Arbeitsrecht*



**Dr. jur.  
Andreas Höckmayr**

*FA für Verkehrsrecht  
FA für Miet- und  
Wohnungseigentums-  
recht  
FA für Bau- und  
Architektenrecht*



**Johannes Schmalzl**

*FA für Bau- und  
Architektenrecht  
FA für Informations-  
technologie*



**Dr. jur.  
Tobias Appel**

*FA für Familienrecht*

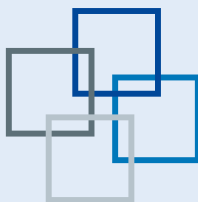


**Gerlinde Endres**

*Rechtsfachwirtin*



**TOPJUS**  
RECHTSANWÄLTE



TOPJUS Rechtsanwälte  
Kupferschmid & Partner mbB  
Lenbachstraße 19-21  
86529 Schrobenhausen  
Telefon 08252 / 89 46 -0  
Email: [sob@topjus.de](mailto:sob@topjus.de)  
[www.topjus.de](http://www.topjus.de)

## Spanisch

### Spanisch für den Urlaub – mit Freude kommunizieren!

S-573

NEU!

**Marleny Sanchez Cespedes**

¡Hola y bienvenidos! In diesem Kurs lernen Sie einfache und nützliche Spanischkenntnisse für Ihre nächste Reise in ein spanischsprachiges Land. Ob im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen oder am Strand – mit kleinen Dialogen, praktischen Redewendungen und etwas landeskundlichem Hintergrund werden Sie sich bald sicherer fühlen und Ihre Urlaubserlebnisse noch mehr genießen. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet und wird mit viel Freude, Humor und spanischem Lebensgefühl gestaltet.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 20.05.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 353

**Gebühr:** 97,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Spanisch ab Lektion 1 – Einstieg ohne Vorkenntnisse (A1)

S-572

**Marleny Sanchez Cespedes**

Lernen Sie in diesem Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester Spanisch mit unserer peruanischen Kursleiterin Marleny Sanchez Cespedes. Sie möchten im Urlaub die Einheimischen verstehen? Oder mit dem Hotelpersonal sprechen? Vielleicht möchten Sie Alltagssituationen bewältigen und mehr über die Kultur des spanischen Sprachraums erfahren? Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 19.30–21 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 353

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Spanisch – Einstieg ohne Vorkenntnisse (A1)

S-570

**Elsa Ploss, geb. Sanchez**

Lernen Sie Spanisch mit unserer muttersprachlichen Kursleiterin Elsa Ploss-Sanchez. Sie möchten im Urlaub die Einheimischen verstehen? Oder mit dem Hotelpersonal sprechen? Vielleicht möchten Sie Alltagssituationen bewältigen und mehr über die Kultur des spanischen Sprachraums erfahren? Dann sind Sie in diesem Anfängerkurs genau richtig!

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 20.05.26, 19.30–21 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 354

**Gebühr:** 97,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Spanisch ab Lektion 6 –

### Einstieg mit sehr geringen oder ohne Vorkenntnisse

S-571

**Marleny Sanchez Cespedes**

Lernen Sie Spanisch mit unserer peruanischen Kursleiterin Marleny Sanchez Cespedes. Sie möchten im Urlaub die Einheimischen verstehen? Oder mit dem Hotelpersonal sprechen? Vielleicht möchten Sie Alltagssituationen bewältigen und mehr über die Kultur des spanischen Sprachraums erfahren? Dann sind Sie in diesem Anfängerkurs genau richtig! Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 353

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Spanisch ab Lektion 14 –

### Einstieg mit geringen Vorkenntnissen (A1)

S-569

**Marleny Sanchez Cespedes**

Lernen Sie Spanisch mit unserer peruanischen Kursleiterin Marleny Sanchez Cespedes. Sie möchten im Urlaub die Einheimischen verstehen? Oder mit dem Hotelpersonal sprechen? Vielleicht möchten Sie Alltagssituationen bewältigen und mehr über die Kultur des spanischen Sprachraums erfahren?

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 11.06.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 353

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Spanisch ab Lektion 14 – (A2)

S-575

**Marleny Sanchez Cespedes**

Quereinsteiger herzlich willkommen – Sie haben schon leichte Vorkenntnisse und möchten in einer kleinen Gruppe Spanisch lernen? In guter Atmosphäre werden Wortschatz und grammatische Strukturen für Alltagssituationen erlernt.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 11.06.26, 19.30–21 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 353

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Spanisch ab Lektion 5 – mit grundlegenden Kenntnissen (A2)

S-615

**Elsa Ploss, geb. Sanchez**

Sie können einfache Sätze und Ausdrücke verstehen und sich verständigen? Zusammenhänge in alltäglichen Situationen sind Ihnen geläufig? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dozentin



ist Muttersprachlerin und unterstützt Sie gerne beim weiteren Erlernen dieser temperamentvollen Sprache. Quereinsteiger mit guten grundlegenden Kenntnissen sind in unserer freundlichen Runde herzlich willkommen. ¡Bienvenidos!

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 20.05.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 354

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## Spanisch am Nachmittag ab Lektion 2 – mit grundlegendem Wissen (A2)

S-620

Ludwig-Paul Forchhammer

In unserer Sprachkursreihe können Sie die Vorteile des "Online-Lernens" kennenlernen und ganz bequem von zu Hause aus an diesem fortgeschrittenen Spanischkurs teilnehmen. Sie lernen, einfache Alltagsgespräche zu führen und Personen, Dinge und Orte zu beschreiben. Sie verstehen kurze Mitteilungen und üben das Schreiben einfacher Briefe oder E-Mails. Lassen Sie sich überraschen und probieren Sie einfach mal was Neues aus! Warum nicht online? Wir sind eine kleine Gruppe und freuen uns über Quereinsteiger.

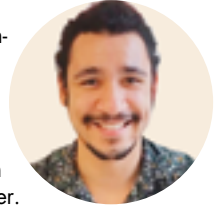
**Termin:** voraussichtlich ab 03.03.26, 16.00–17.00 Uhr,

5x Änderungen vorbehalten!

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## Kroatisch/Bosnisch/Serbisch

### Kroatisch/Bosnisch/Serbisch für Einsteiger (A1)

S-600

Faruk Hot

Da sich die neue Urlaubssaison nähert, fragen Sie sich bestimmt, wo Sie sich am besten erholen können. Darüber muss man gar nicht nachdenken. Die Antwort ist ganz klar – die Region um Kroatien! Und warum gerade diese Region? Weil es am schönsten, gastfreundlichsten, räumlich am nächsten, am sichersten und preiswertesten ist. Und die Verständigung? Überhaupt kein Problem. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie sich in verschiedenen Alltagssituationen verständigen können und zwar im fast ganzen Gebiet des ehemaligen Jugoslawiens. Anmelden lohnt sich! Herzlich Willkommen – „Dobro dosli“!

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 07.07.26, 18–19.30 Uhr, 15 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 145,50 €

Anmeldung: Hier



### Kroatisch/Bosnisch/Serbisch für Einsteiger (A1.1)

S-601

Faruk Hot

Fortsetzung des Kurses „Kroatisch/Bosnisch/Serbisch (A1)“ aus dem Wintersemester 2025. Neue Teilnehmende, die Ihre geringen Vorkenntnisse erweitern möchten, sind auch herzlich willkommen. Wir werden den gelernten Stoff wiederholen und mit dem neuen Buch anfangen, um Sprache und Kultur dieser wunderschönen Region besser kennenlernen zu können.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 07.07.26, 19.30–21 Uhr, 15 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 145,50 €

Anmeldung: Hier



## Portugiesisch

### Portugiesisch ab Lektion 1 (A1)

S-650

Ludwig-Paul Forchhammer

Olá, tudo bem? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die systematisch die portugiesische Sprache erlernen möchten. Hier erwerben Sie Grundkenntnisse, die für den Alltag geeignet sind und gewinnen interessante Einblicke in die lusophone Welt. Entdecken Sie das europäische und brasilianische Portugiesisch in einer entspannten Atmosphäre mit Gesprächen, Übungen und Spielen. Até breve!

**Termin:** Freitag, 06.03.26 bis 12.06.26, 19.45–21.15 Uhr, 10 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



Auszug aus  
dem vhs-Heft  
Frühjahr/Sommer  
1958

### Arbeit und Leben

(Arbeitsgemeinschaft zwischen DGB und VHS)

Leitung: Friedrich Meng, Eichstätt.

Spricht! Überzeugt! Gewinnt! Besiegt!

Eine geistige Macht ist die Sprache! Ihre Beherrschung lehrt, wie man Menschen überzeugt — gewinnt und Gegner besiegt. Die Sprache bildet die Persönlichkeit — schärft Verstand und Gedächtnis und schenkt geistige Freude.

Beginn: Montag, den 24. Februar, 19.30 Uhr.

4 Abende — Gebühr: 4 DM.



## Niederländisch

### Niederländisch für die Reise – Wochenendkurs

S-530

Lynda Lundt-Janssen

Haben Sie einen Urlaub in den Niederlanden oder Flandern geplant? Sehr schön! Aber das Urlaubserlebnis wird noch intensiver, wenn Sie ein paar einfache Sätze auf Niederländisch sagen können. So werden Essensbestellungen oder der tägliche Einkauf ein Kinderspiel. In diesem Niederländisch-Kurs werden wir viel sprechen, angereichert mit Übungen und Rollenspielen. Praktische Informationen und Hintergrundinformationen über die Niederlande und Flandern als Urlaubsziel ergänzen den Unterricht.

**Termin:** Freitag, 03.07.26, 18.30–20 Uhr

**Samstag,** 04.07.26, 09–16 Uhr (1 Stunde Pause)

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 59,00 €



Anmeldung: Hier



## Türkisch

### Türkisch entdecken – Schritt für Schritt ab Lektion 1 (A1)

S-705

Emine Urun

In unserer Sprachkursreihe können Sie einfach in die türkische Sprache hineinschnuppern. An zehn Abenden wird Sie Emine Urun mit dem Klang und den wichtigsten Redewendungen der türkischen Sprache vertraut machen, und die Lust auf mehr wecken. Lassen Sie sich überraschen und probieren Sie einfach mal was Neues aus! Warum diesmal nicht Türkisch? Natürlich wird es in unserer Runde nicht an der türkischen Küche fehlen. Am Ende jedes Kursabends wird unsere gemütliche Runde mit leckeren türkischen Speisen bereichert.

**Termin:** Freitag, 06.03.26 bis 12.06.26, 19.30–21 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 101, 1. Stock

**Gebühr:** 97,00 €



Anmeldung: Hier



### Türkisch: weiter geht's – mit Vorkenntnissen durchstarten (A1.2) S-706

Emine Urun

Merhaba! Wenn Sie mehr als die wichtigsten Grundregeln der türkischen Grammatik kennenlernen möchten, laden wir Sie herzlich in unseren Fortsetzungskurs ein. Sie haben schon grundlegende Vorkenntnisse und möchten etwas tiefer in die türkische Sprache eintauchen, dann sind Sie hier genau richtig. Außerdem nehmen Sie Alltagstaugliches und Redewendungen mit nach Hause – oder mit in den nächsten Türkei-Urlaub.

**Termin:** Freitag, 06.03.26 bis 12.06.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 101, 1. Stock

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## Chinesisch

### Chinesisch (A1.1) ohne Vorkenntnisse (Zoom)

S-001

Hongli Yang

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? In diesem Online-Kurs Chinesisch lernen Sie bequem von zu Hause aus – und bleiben dennoch im Austausch mit anderen. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache, den Aufbau der Schriftzeichen sowie spannende landeskundliche und kulturelle Hintergründe. Entdecken Sie China auf eine neue Weise und machen Sie mit uns eine kleine, virtuelle Reise in dieses faszinierende Land!

**Termin:** Dienstag, 24.02.26 bis 12.05.26, 17–18.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 97,00 €



Anmeldung: Hier



**Besuchen Sie unsere Homepage**  
unter [www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de)

und registrieren Sie sich als Stammhörerin oder Stammhörer. Damit wird jede künftige Anmeldung ein Kinderspiel.





## Koreanisch



### Koreanisch leicht gemacht – Einstieg ohne Vorkenntnisse (A1)

S-500

**Yangmi Soe**

Interessieren Sie sich für die koreanische Kultur? Hilfreiche Tipps zu Alltagssituationen, die einem bei einer Reise begegnen werden, erlernen Sie in diesem Kurs.

Beispielsweise wie Sie nach dem Weg fragen, einheimische Waren kaufen, sich vorstellen und Menschen kennen lernen können.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 07.07.26, 17–18.30 Uhr, 15 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 215,00 €

Anmeldung: Hier



## Arabisch



### Arabisch für Anfänger – A1

S-800

NEU!

**Mirna Yacoub**

Lernen Sie eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt! Wenn Sie schon immer davon geträumt haben, die arabische Sprache zu erlernen und tiefer in die faszinierende arabische Kultur einzutauchen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch keine Vorkenntnisse in der arabischen Sprache haben, und bietet ihnen Grundkenntnisse in der arabischen Sprache. Außerdem erlernen Sie die arabische Schrift. Entdecken Sie neue Perspektiven und eröffnen Sie sich eine Vielzahl von Reise-möglichkeiten in arabische Länder.

Ich freue mich darauf, Sie in meinem Arabischkurs willkommen zu heißen und Sie auf Ihrer Reise in die arabische Sprache und Kultur zu begleiten!

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 17.30–19 Uhr, 10 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 96,00 €

Anmeldung: Hier



LANDKREIS  
Neuburg-Schrobenhausen

Rufen Sie uns an:  
08431/57-191



## Ehrenamtlich engagieren

- Sie haben Freude am Umgang mit Babys/Kleinkindern?
- Sie suchen ein flexibles Engagement?
- Sie sind zuverlässig und aufgeschlossen?

### Kontakt:

KoKi – Koordinationsstelle frühe Kindheit  
Alexandra Egerer  
koki@neuburg-schrobenhausen.de  
www.neuburg-schrobenhausen.de/koki



## Beruf

Zukunft gestalten – beruflich weiterkommen mit der vhs Schrobenehausen. Berufliche Weiterbildung ist heute wichtiger denn je: Laut einer Studie des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB) investieren über 70 % der Unternehmen in die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter, um wettbewerbsfähig zu bleiben. Arbeit ist nicht nur ein zentraler Bestandteil unserer Identität, sondern auch Schlüssel zu gesellschaftlicher Teilhabe und persönlichem Wachstum. Die vhs Schrobenehausen bietet Ihnen ein vielfältiges Angebot an beruflichen Fortbildungen, individuell zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse. Denn qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind der Motor für den Erfolg eines jeden Unternehmens – gerade in einer Welt, die sich rasant verändert. Unsere Kurse können flexibel gestaltet und direkt in Ihrem Unternehmen oder in unseren Räumlichkeiten durchgeführt werden. Kontaktieren Sie uns unverbindlich unter [vhs@vhs-sob.de](mailto:vhs@vhs-sob.de) – gemeinsam finden wir die ideale Weiterbildungslösung für Sie!

## Future Skills im Fokus

### Fachtag für Kursleitende und Mitarbeitende von Volkshochschulen



B-000

Future Skills prägen die Arbeitswelt und die Bildungslandschaft von morgen – und die Volkshochschulen sind mitten im Wandel. Doch wie lassen sich Zukunftskompetenzen konkret und alltagstauglich in die Bildungsarbeit integrieren?

Der Fachtag „Future Skills im Fokus“ richtet sich an Kursleiter und Mitarbeiter von Volkshochschulen, die neue Impulse für ihre pädagogische Arbeit, ihre Kursgestaltung und die Entwicklung ihrer Einrichtung gewinnen möchten.

In zwei Workshop-Phasen erhalten Sie praxisnahe Einblicke, erproben Methoden und reflektieren gemeinsam, welche Future Skills für Ihre vhs-Arbeit besonders relevant sind.

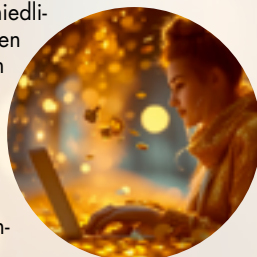
### Tagesablauf:

- Ab 09:15 Uhr Empfang & lockeres Ankommen
- 10:00–11:00 Uhr Keynote-Vortrag „Kompetenzen für den Arbeitsmarkt von morgen – Welche Soft und Future Skills regional nachgefragt werden“, Dr. Martin Noack, Weiterbildungsexperte der Bertelsmann Stiftung
- 11:30–13:00 Uhr Workshop-Phase 1
- 13:00–14:00 Uhr Mittagspause
- 14:00–14:30 Uhr Aktiv-Session
- 14:30–16:00 Uhr Workshop-Phase 2

### Übersicht der Workshops

- Personalisierte Lernwege mit Kl, Thomas Adler  
**262-B-001A und B-001B**
- Umgang mit dem Digitalen Baukasten, Team Grundbildung des bvv  
**261-B-002A und B-002B**
- Resilienz in einer digitalisierten Welt, Angela Karl  
**261-B003A und B-003B**
- KI im Kursgeschehen – Einstieg in eine praxisorientierte Nutzung, Iris Wunder  
**261-B-004A und B-004B**
- KI-Kompetenz für Fortgeschrittene – Vom Basis-Prompt zum Profi-Assistenten, Friedhelm Koch  
**261-B-005A und B-005B**

Sie können vormittags und nachmittags an zwei unterschiedlichen Workshops teilnehmen. Bitte melden Sie sich für den Fachtag und zusätzlich für die zwei Workshops an, an denen Sie teilnehmen möchten. Bei der Anmeldung sollten Sie insgesamt drei Kurse im Warenkorb liegen haben. Der Fachtag ist Teil des Projekts „vhs GLOW – Gezielte Lern- und Organisationsentwicklung im digitalen Wandel“ und lädt ein zum Austausch, zur Vernetzung und zum praxisorientierten Lernen rund um zentrale Zukunftskompetenzen für die Bildungsarbeit.



**Termin:** Samstag, 25.04.26, 10–16 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



## Persönliche Beratung zum Thema Weiterbildung

B-050

NEU!

### vhs-Weiterbildungsakademie

Sie möchten beruflich weiterkommen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Wir begleiten Sie von der Suche nach einer passenden Weiterbildung bis hin zur Beantragung möglicher Förderungen – kostenfrei, individuell und trägerneutral. Unsere Beratung unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Ziele zu klären und Ihre individuellen Möglichkeiten realistisch einzuschätzen. Unser Angebot für Sie: Ermittlung Ihres individuellen Bildungsbedarfs. Entwicklung passender Weiterbildungskonzepte / Begleitung bei der Umsetzung / Beratung zu Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten / Kommen Sie vorbei!

Am 06.05.26 bieten wir persönliche Beratungsgespräche in der VHS Schrobenuhausen an.

**Termin:** Mittwoch, 06.05.26, 15–17 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, großer Kursraum (Zimmer 103)

**Gebühr:** kostenlos



## Next Step: Traumjob – So gelingt deine Bewerbung

B-100

NEU!

### Lisa Günther

Bereit für den nächsten Schritt in Richtung Traumjob? In unserem Online-Workshop erfährst du, wie du Lebenslauf und Anschreiben professionell und individuell gestaltest – und damit einen starken ersten Eindruck hinterlässt. Gemeinsam schauen wir uns an, was gute Bewerbungsunterlagen ausmacht, und geben dir praxisnahe Tipps, konkrete Beispiele sowie klare Dos & Don'ts. So kannst du deine Unterlagen selbstständig optimieren und dich bestens präsentieren. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26, 18.30–20 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 21,00 €



## Ausbildung zur Brandschutzhelferin und Brandschutzhelfer in Theorie und Praxis – Mit Zertifikat!

F-059

### Johann Matheis

Das Arbeitsschutzgesetz § 10 sowie die Arbeitsstättenrichtlinie 2.2 schreiben verbindlich vor, dass eine bestimmte Anzahl ausgebildeter Brandschutzhelfer in jedem Betrieb vorhanden sind und benannt werden. Die entsprechende Ausbildung in Theorie und Praxis wird an diesem Tag ausgeführt und mit Zertifikat bestätigt.

**Termin:** Montag, 15.06.26, 15–17 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 73,00 €



## Motorsägen-Lehrgang Modul A

N-560

### Gerhard Stegmeir

In diesem Kurs vermittelt Forstwirt Gerhard Stegmeir Motorsägen-Grundkenntnisse in Theorie und Praxis: Aufbau und Funktion der Motorsäge, Betriebsstoffe, Pflege und Wartung, Handhabung, persönliche Schutzausrüstung, Vorschriften. Die Teilnehmenden erlernen die Baumfällung bis BHD 20 cm, das Sägen am liegenden Holz, einschließlich Holz in Spannung (Schnittechniken, Beurteilung von Spannungen im Holz, einschließlich sicherer Schnittechniken). Der Kurs findet an zwei Terminen statt. Er besteht aus einem Theorieabend sowie einem Praxisteil im Wald. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine Bescheinigung.

**Termin:** Mittwoch, 11.03.26, 19–21.30 Uhr und Samstag, 14.03.26, 8.30–14.00 Uhr, 2x

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** Hof des Kursleiters, Arnbachstr. 33, 86529 Edelshausen

**Gebühr:** 160,00 €



## Tippen wie ein Profi: 10-Finger-Schreibsystem auf der Computer-Tastatur für Kids und Erwachsene

B-200

### Renate Büchl

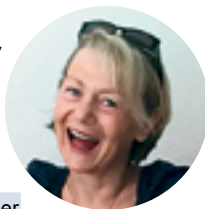
Lernen Sie das 10-Finger-Schreiben in nur drei Wochenenden – einfach, effektiv und ohne Buch, mit einem farbenorientierten Lernsystem. Bereits nach zwei Stunden beherrschen Sie die Grundstellung der Tastatur. Bitte bei Anmeldung angeben, ob ein eigener Laptop mitgebracht wird. Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Samstag, 18.04., 02.05. und 09.05.26, Sonntag, 19.04., 26.04. und 03.05.26 jeweils von 12.30–14 Uhr, 6 x

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 69,00 €



**Wenn Sie Ihren Kurstermin vergessen, haben Sie keinen Anspruch auf Rückerstattung der entrichteten Gebühren!**



## PC-Grundlagen – Ihr Einstieg in die digitale Welt

B-371

Rita Maria Kaindl

Ein Anfängerkurs mit Windows für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die sich für den Beruf fit machen oder in die Welt des PC's einsteigen wollen.

Themen: Technische Grundbegriffe (Software / Hardware / Datei / Programme) / Maus und Tastatur / Der Windows 10-Desktop: Symbole und Funktionen / Programme öffnen und schließen / Der Windows-Explorer (Ordner und Laufwerke, Dateien sortieren, umbenennen, kopieren, verschieben) / Erste Schritte in Word und dem Internet. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Termin:** Freitag, 17.04.26, 18–21 Uhr, Samstag, 18.04.26,

9–15:30 Uhr mit 30 Min. Mittagspause

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 96,00 €

Anmeldung: Hier



## Word, Excel und mehr...

### Einführung in Word (in der Kleingruppe)

B-501

Rita Maria Kaindl

In diesem Kurs vermittelt unsere EDV-Dozentin Rita-Maria Kaindl das Grundwissen zum erfolgreichen Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word: Grundlagen der Textverarbeitung, Erfassen, Verändern und Einfügen von Texten und Bildern bzw. Fotos. Großer Wert wird in diesem Kurs auf praktische Übungen gelegt. Die Kosten für Kursunterlagen in Höhe von 3 € sind in der Kursgebühr enthalten. Die Kosten für das Lehrbuch in Höhe von 15,90 € sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Vorkenntnisse: Windows-Grundwissen.

**Termin:** Freitag, 12.06.26, 18–21 Uhr und Samstag, 13.06.26,

9–15.30 Uhr mit 30 Min. Mittagspause

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 101, 1. Stock

**Gebühr:** 99,00 €

Anmeldung: Hier



### PC-Grundlagen: Word & Co. leicht gemacht

B-372

Silvia Kaltenegger

Sie wünschen sich einen einfachen Einstieg in WORD? Folgende Kursinhalte sind vorgesehen: Erster Überblick über Word, Dokumente anlegen, öffnen und speichern, Texte eingeben, bearbeiten, gestalten und formatieren, Speichern, Löschen, Kopieren, Drucken, Nummerierungen und Aufzählungen, Grafiken einfügen und bearbeiten. 3,- Euro Kopierkosten

**Termin:** Dienstag, 28.04.26 bis 19.05.26, 17.30–20.30 Uhr, 4 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 128,00 €

Anmeldung: Hier



### Excel von A bis Z:

### Ihr Start in die Tabellenwelt – Grundlagenseminar

B-500

Rita Maria Kaindl

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die in die Tabellenkalkulation Excel einsteigen möchten. Es werden Zahlen erfasst, Zahlenformate zugewiesen, Zellbezüge erläutert, Tabellen erstellt, Änderungen und Korrekturen durchgeführt, Berechnungen mit Funktionen oder häufigen Formeln (Summe, Anzahl, Min-, Max-, Mittelwert) vorgenommen. Die Tabellen werden optisch aufbereitet (formatiert). Arbeitshilfen wie Autoausfüllen oder Tastenkombinationen machen den Inhalt interessant. Die Kosten für das Lehrbuch in Höhe von 14,90 € sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

**Termin:** Freitag, 08.05.26, 18–21 Uhr und Samstag, 09.05.26,

9–15.30 Uhr mit 30 Min. Mittagspause

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 96,00 €

Anmeldung: Hier



## II. Berufsfördernde Kurse

1. Kurzschrift für Anfänger mit Vorkenntnissen, II. Teil.
2. Maschinenschreiben, II. Teil.

Jeder Kurs umfaßt 20 Stunden. Kursgebühr 6 DM. Der Kurs für Maschinenschreiben erhöht sich um die Gebühr für die leihweise Überlassung der Maschine auf ca. 20 DM. Kursteilnehmer mit eigener Maschine zahlen nur 6 DM. (Schreibmaschinen werden durch die VHS besorgt.) Der Beginn der Kurse wird nach Abschluß der Anmeldung durch die Presse bekanntgegeben.

Auszug aus  
dem vhs-Heft  
Frühjahr/Sommer  
1959



## Künstliche Intelligenz

Mit Friedhelm Koch den KI-Führerschein erlangen und die richtige Nutzung von KI lernen

### KI entschlüsselt – Wie Künstliche Intelligenz wirklich funktioniert (und wie Sie sie klug nutzen)

B-725

NEU!

Künstliche Intelligenz revolutioniert unseren Alltag – doch die meisten nutzen sie wie ein mysteriöses Orakel: Eingabe... und hoffen auf das Beste. Schluss damit! In diesem Kurs blicken Sie hinter die Kulissen der KI und verstehen endlich, wie sie denkt, warum sie manchmal grandios scheitert – und wie Sie dieses Wissen für sich nutzen können.



#### Was Sie erwartet:

- Kein Fachchinesisch! Wir erklären die Technik hinter KI (z.B. ChatGPT, DeepSeek, Gemini) so, dass es jeder versteht – mit lebendigen Beispielen aus Beruf & Alltag.
- Der große Intelligenz-Check: Kann KI wirklich „denken“? Oder simuliert sie nur? Wir vergleichen menschliche und maschinelle Intelligenz – die Antwort wird Sie überraschen!
- Die Wahrheit über KI-Schwächen: Warum produziert KI manchmal Unsinn? Wir enthüllen die typischen Fallstricke – damit Sie sie von vornherein umgehen.
- Praxis-Bonus: Sie testen selbst, wie KI Texte schreibt, analysiert oder codiert – und erkennen, wo Sie der cleverere Partner sind.

#### Für wen ist dieser Kurs gedacht?

- Neugierige, die hinter die KI-Fassade blicken wollen
- Berufstätige, die KI nicht blind vertrauen möchten
- Alle, die sich nicht von Hype, sondern von Fakten überzeugen lassen

#### Info für Teilnehmer:

Kein Vorwissen nötig! Sie erhalten ein kompaktes Skript als PDF zum Nachschlagen – und das Wichtigste: KI-Durchblick statt Blackbox.

**Termin:** Dienstag, 10.03.26, 18–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 20,00 €



### KI-Prompting für Fortgeschrittene: Vom Basis-Befehl zum Profi-Assistenten

B-726

NEU!

#### Friedhelm Koch

Sie fragen – die KI antwortet. Doch warum sind die Ergebnisse oft schwammig, oberflächlich oder einfach falsch? Der Schlüssel liegt im Prompting: Wer KI richtig „befiehlt“, bekommt bessere, schnellere und genauere Antworten.

In diesem Praxis-Workshop lernen Sie, wie Sie ChatGPT, DeepSeek, Gemini etc. wie ein Profi steuern – ob für Beruf, Kreativität oder effizienteres Arbeiten. Sie werden überrascht sein, wie viel mehr in der KI steckt!

#### Das erwartet Sie:

- Die 3 Geheimnisse starker Prompts – reduktiv, transformativ, generativ (kurz erklärt, dann vertieft)
- Praxis-Check: Wir entlarven typische Prompt-Fehler – und wie Sie sie vermeiden
- Ihre KI als Assistent: Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Marketing-Texte, kreative Ideen & präzise Analysen
- Advanced-Tricks: Rollen definieren („Schreibe als...“), Formatierungen erzwingen, KI zum Nachdenken bringen (Chain-of-Thought-Prompting)
- Ihr persönlicher Use-Case: Bringen Sie Ihr eigenes Projekt mit – wir versuchen es im gegebenen Zeitrahmen live zu optimieren!

#### Für wen ist dieser Kurs gedacht?

- Wissensarbeiter (Marketing, Vertrieb, Projektmanagement), die Zeit sparen wollen
- Kreative, die KI als Ideen-Booster nutzen möchten
- Alle, die ChatGPT, DeepSeek, Gemini endlich zielgerichtet einsetzen wollen – statt nur herum zu probieren

**Bonus:** Jeder Teilnehmer erhält einen Prompt-Assistenten – CheatSheet mit den besten Formulierungen und ein kompaktes Skript als PDF zum Nachschlagen.

**Bitte mitbringen:** Eigenes Gerät (MacBook, Notebook, Tablet) für praktische Übungen. Eigener Account in ChatGPT, DeepSeek, oder Gemini. Ansonsten sind keine Vorkenntnisse nötig – aber Lust, direkt loszulegen!

**Termin:** Dienstag, 17.03.26, 18–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 20,00 €



#### Mindestbeteiligung!

Unsere Kurse können nur bei einer gewissen Mindestbeteiligung stattfinden.  
Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

Sie helfen damit uns und auch unseren Kursleiterrinnen und Kursleitern.

## KI-Führerschein (EU AI Act konform)

B-727

NEU!

Friedhelm Koch

Der „KI-Führerschein“ befähigt Sie, KI-Systeme rechtssicher einzusetzen – von ChatGPT bis zu automatisierten Entscheidungstools. In nur einem halben Tag lernen Sie die Vorgaben des EU AI Act kennen, identifizieren Risiken und erhalten praktische Tipps für Ihren Arbeitsalltag. Inklusive Zertifizierung.

### 1. Kurzeinführung: Was ist KI?

Definition und Abgrenzung (KI v.w. Abgrenzung, KI vs. entscheidungsunterstützende KI).

Beispiele aus dem Arbeitsalltag (ChatGPT, automatisierte Bewerbungsfiler, Predictive Maintenance).

Warum brauchen wir Regeln? (Bias, Haftung, Datenschutz).

### 2. EU AI Act – Das Wichtigste in Kürze

Risikoklassen (Verbotene KI / Hochrisiko-KI / Geringes Risiko / Minimales Risiko).

Beispiel: „Ein Chatbot ist geringes Risiko, ein KI-Bewerbungstool ist Hochrisiko“.

Pflichten für Nutzer (Transparenz, Dokumentation, menschliche Aufsicht).

Quick-Check: „Darf ich das? Aus der Praxis: Beeinflusst die KI Menschenleben oder Grundrechte?“

### 3. Praktische Risiken & Ethik

Bias & Diskriminierung (Fallbeispiel: KI im Recruiting).

Transparenz & Erklärbarkeit (Warum muss ich KI-Ergebnisse hinterfragen?).

Datenschutz (DSGVO & KI) – „Darf ich Kundendaten in ChatGPT eingeben?“

Interaktive Übung – Fallstudie: „Ein KI-Tool sortiert Bewerbungen aus – was könnte schiefgehen?“

### 4. Sicherer Einsatz & Best Practices

Checkliste für den KI-Einsatz (5 Fragen, die man sich stellen muss).

Umgang mit Fehlern (Was tun, wenn die KI falsche Ergebnisse liefert?).

Menschliche Kontrolle („KI als Assistent, nicht als Entscheider“).

### 5. Abschlusstest (ca. 30–45 Min)

15 Multiple-Choice-Fragen.

1 Mini-Fallbeispiel (z. B. „Ist ein – im Test ausgesuchter – KI-Einsatz compliant?“)

### Für wen ist dieser Kurs gedacht?

Mitarbeiter und Führungskräfte, die KI im Arbeitsalltag nutzen, wie z.B.:

- Nutzung von KI im Recruiting (z.B. automatische CV-Screening-Tools)
- Marketing & Kommunikation: Nutzung von KI-generierten Texten/Bildern (muss als KI-Inhalt gekennzeichnet werden)
- Recht & Compliance: Prüfung von KI-generierten Verträgen/Gutachten (Haftungsrisiko!)
- Datenschutzbeauftragte & Compliance-Verantwortliche, sowie Verantwortliche die KI-Projekte verantworten
- Teams, die KI-Systeme auswählen, implementieren oder warten
- Mitarbeiter, die KI-Tools täglich nutzen (z.B. Chatbots, Übersetzer, Predictive Maintenance)
- Betriebsräte (Mitbestimmung bei KI-Einführung)

**Bitte mitbringen:** Ggf. Notebook oder MacBook und/oder iPhone und iPad.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26, 9–13 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 199,00 €

Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Dienstag, 03.03.26, 14–18 Uhr (B-727A)

## Linux für Einsteiger – Alte Hardware neu beleben!

B-730

NEU!

Lukas Bartels

Ihr Computer ist älter und Windows 11 will nicht mehr? Das muss kein Elektroschrott werden! In diesem kompakten 3-Tage-Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rechner mit Linux wieder fit machen – kostenlos, sicher und erstaunlich einfach.

Linux ist längst keine Sache für Nerds mehr: Es steckt heute in Servern, Supercomputern und in jedem Android-Smartphone. Warum also nicht auch auf Ihrem PC? Dieser Kurs richtet sich an alle – egal ob jung oder alt, ob digitaler Anfänger, Windows-Profi oder bisheriger Technik-Verweigerer. Jeder kann von Linux und Open Source profitieren.

**Tag 1:** Was ist Linux? Verständliche Theorie ohne Fachchinesisch.

**Tag 2:** Ausprobieren ohne Risiko – Linux vom Live-USB-Stick starten.

**Tag 3:** Der praktische Umstieg: Installation auf dem eigenen Gerät.

Bringen Sie gern Ihren Laptop mit – wir holen das Maximum aus Ihrer vorhandenen Hardware heraus. Linux: kostenlos, sicher und moderner denn je. Jetzt einsteigen und Ihren PC neu erleben!

**Termin:** Freitag, 08.05.26 bis 22.05.26, 17–18.30 Uhr, 3 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 50,00 € inkl. 5,- € für USB-Stick

Anmeldung: Hier





## Instagram leicht gemacht – Mit KI & Canva zu mehr Sichtbarkeit und Kunden

B-740

NEU!

**Nadine Diamilla**

Instagram gehört heute zu den wichtigsten Kanälen, um Kunden zu erreichen, Vertrauen aufzubauen und Angebote sichtbar zu machen. In unserem Kurs erfährst du, wie du Instagram professionell einsetzt – ganz ohne Marketing-Vorkenntnisse. Gemeinsam entwickeln wir Inhalte, die wirklich interessieren, zeigen dir, wie Redaktionspläne Zeit sparen und nutzen KI-Tools wie ChatGPT oder Gemini für Texte, Ideen und Formulierungen.

Mit Canva gestaltest du ansprechende Beiträge, Stories und Reels – einfach, kreativ und visuell überzeugend. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Samstag, 20.06.26, 9–16.15 Uhr**Anmeldung:** Hier**Ort:** Online-Kurs über Zoom**Gebühr:** 98,00 €

## Canva-Workshop: Grundkurs

B-750

NEU!

**Robin Weniger**

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features?

Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

**Termin:** Dienstag, 17.03.26, 17.30–20.30 Uhr**Anmeldung:** Hier**Ort:** Online-Kurs über Zoom**Gebühr:** 35,00 €

## Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

B-752

**Robin Weniger**

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva?

In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

**Termin:** Dienstag, 14.04.26, 17.30–20.30 Uhr**Anmeldung:** Hier**Ort:** Online-Kurs über Zoom**Gebühr:** 35,00 €

## KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

B-753

NEU!

**Robin Weniger**

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden?

Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

**Termin:** Mittwoch, 10.06.26, 16.30–17.15 Uhr**Anmeldung:** Hier**Ort:** Online-Kurs über Zoom**Gebühr:** 19,00 €

## WECHANGE – die Plattform für den Wandel

B-850

**Klaus Toll, Dipl.Inf. (FH) Robert Huber**

WECHANGE ist eine Genossenschaft mit einem klaren Ziel: den gesellschaftlichen Wandel hin zu einer sozialeren und ökologischeren Welt mit digitalen Produkten zur Zusammenarbeit und Vernetzung aktiv voranzubringen. Bei dem Kurs werden am Beispiel des Projekts „Rettet das Goachat“ die grundsätzlichen Möglichkeiten und Vorteile der WECHANGE-Arbeitsplattform gegenüber anderen Internet-Plattformen vorgestellt. Registrierung auf der Arbeitsplattform, Dashboard, Kalender, Einladungen, Umfragen/Terminfindung, Aufgabenverwaltung, Chat Pads, Next-Cloud und Only-Office. Am Ende des Kurses können die Kursteilnehmer ihre eigenen Projekte auf der WECHANGE-Plattform einrichten und administrieren.

Auch Kurzzentschlossene sind herzlich willkommen! 12–13 Uhr Mittagspause

**Termin:** Samstag, 25.04.26, 9–16 Uhr**Anmeldung:** Hier**Ort:** Schrobhausen, Ort wird noch bekanntgegeben**Gebühr:** 40,00 €



## Hier geht's zu unseren Kursen zum Thema „Kultur“

**Alle Kunsthof-Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt!  
Der „Blaue Saal“ ist dafür zusätzlich reserviert.**

### Sommer im vhs-Kunsthof – Mufuti Twins & the three Drummers **K-207**

#### Mufuti Twins

Die Mufuti Twins sind eine eingespielte Roots Blues and Soul Band mit viel Live Erfahrung! Erdige Songs und eine starke Stimme machen die Band zu einem Erlebnis.

Frontmann Christofer Kochs weiß sein Publikum zu unterhalten und die Band, wie Drive, Intimität und Dynamik auf die Bühnenbretter kommen. Die Vorliebe für Vintage Grooves und Sixties Songs hört man der eingeschworenen Truppe an, ohne dabei in einer Retro Nostalgie zu verfangen. Die Mufuti Twins klingen frisch und wach! Für die neue Platte haben sich die fünf Mufuti's drei Tage und Nächte eingeschlossen und alle Songs live eingespielt – lediglich Bläser und Chöre kamen später im overdub dazu. Das unterstreicht die Live-Qualitäten der Band – die Aufnahmen atmen, pulsieren und fangen die magischen Momente ein, die nur im Zusammenspiel „ohne Netz und doppelten Boden“ möglich sind. Kennzeichnend sind die starken Melodielinien, der Groove und die Lässigkeit der Songs. Textlich dreht sich alles um Wehmut und Euphorie, Staub und Sehnsucht und manchmal auch um Löchern in den Schuhsohlen. Einlass: 18.00 Uhr

**Termin:** Freitag, 12.06.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Kunsthof

**Gebühr:** 20,00 € Abendkasse 22 €

**Anmeldung:** Hier



### SOMMER im vhs-Kunsthof: HARPANERA

**K-208**

#### Harpanera Band

Ein musikalisches Frauen-Trio präsentiert ungewöhnliche Klänge aus aller Welt, Epochen und Stilrichtungen mit Harfe, Akkordeon, Percussion, Bouzouki, Flöte, Klarinette und Gesang. Wer schon einmal in den Genuss kam, „HarpaNera“ live zu sehen, durfte bereits vor Beginn des eigentlichen Konzerts erleben, was visuelle Vorfreude bedeutet. Denn schon vor dem Auftakt der ersten Harmonie entfaltet sich bereits durch das Betrachten der bunten Instrumentierung für den Besucher eine leise Ahnung, dass er sich alsbald auf einem kurzweiligen Streifzug inmitten einer stimmungsvollen Atmosphäre wiederfinden wird. Ein Hochgenuss für alle Sinne, klanglich virtuos präsentiert und vollendet in Szene gesetzt, das ist die Leidenschaft der drei Musikerinnen Margie Morris (Harfe, Percussion), Sabine Xoxi Huber (Akkordeon, Bouzouki, Indianerflöte, Saxophon, Gesang) und Karin Herzog (Congas, Oceandrum u. mehr, Klarinette). „HarpaNera“ lädt ein, sich auf eine musikalische Voyage um die Welt und durch die Jahrhunderte einzulassen. Über die Musik aus Südamerika, Osteuropa, Afrika, Griechenland, der Bretagne, keltischer Länder und dem Mittelalter bekommt der Zuhörer die einmalige Gelegenheit, sich in den Gesang und in die Energie fremder Kulturen einzufühlen.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Einlass ist ab 18 Uhr.

**Termin:** Samstag, 04.07.26, 19–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus Kunsthof

**Gebühr:** 20,00 €

**Anmeldung:** Hier



### SOMMER im vhs-Kunsthof – Großes Theater im Taschenformat – Bayerische Originale

**K-209**

#### Sepp Egerer, Kerstin Egerer

Kurze, unterhaltsame Szenen bayerischer Klassiker, u.a. von Karl Valentin, Roider Jackl und weiteren Originalen.

Humorvoll, lebendig und im Dialekt gespielt – ideal für Theaterfreunde, Einsteiger und alle, die bayerisches Theater lieben.

**Termin:** Donnerstag, 25.06.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus Kunsthof

**Gebühr:** 10,00 €

**Anmeldung:** Hier

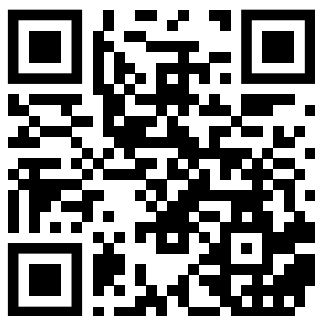




# KULTUR HERBST 2026



**zum Programm** →



[www.schrobenhausen.de](http://www.schrobenhausen.de)

**SCHROBENHAUSEN**  
**September bis November**  
**Vorverkauf: [www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de)**

# Kulturherbst schafft Begegnung

## Alle Veranstaltungen im Überblick:

VHS macht Kino:  
über Unterbiberger –  
vom Woid in die Welt K-406  
Mi, 2.9., 19.00 Uhr  
Ort: Herzog-Filmtheater,  
Filmcafé, Herzoganger 4  
**Anmeldung: Hier**



© Unterbiberger

Unterbiberger Hofmusik –  
„Dahoam und Retour“ K-600  
Sa, 26.9., 19.00 Uhr  
Ort: Pfarrsaal Schrob-  
hausen, Im Tal 9  
**Anmeldung: Hier**



© Unterbiberger

Münchner Klaviersonaten  
1939–1948: Musik als  
Zeitzugnis;  
Andreas Skouras K-602  
So, 18.10., 11.00 Uhr  
Ort: Pavillon der Musikschule  
**Anmeldung: Hier**



© andreas\_skouras

Poetry meets Brass  
Andreas Bolleininger K-605  
Sa, 24.10., 19.00 Uhr  
Ort: Herzog-Filmtheater,  
Filmcafé, Herzoganger 4  
**Anmeldung: Hier**



© blechmaenner.de

KINDERTHEATER im Fraunhofer (München) präsentiert:  
DAS MEER DER WÜNSCHE –  
Animiertes Märchen und  
Figurentheater

K-607

Mi, 18.11., 10.00 Uhr

Ort: wird noch bekannt  
gegeben

Anmeldung: **Hier**



Chor-Orchester-Konzert

Karl Jenkins:

Stabat Mater

K-608

So, 22.11., 19.00 Uhr

Ort: Heilig Geist Kirche  
Mühlried

Anmeldung: **Hier**



## Allgemeine Infos zum Kulturherbst 2026

Anmeldungen zu allen Veranstaltungen erfolgen über die vhs Schrobenehausen. Dies kann über die Homepage unter [www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de) erfolgen, via Mail unter [vhs@vhs-sob.de](mailto:vhs@vhs-sob.de), telefonisch unter 08252/89400 oder persönlich zu den bekannten Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle.

Die Gebühren werden kurz vor Beginn der Veranstaltung durch die vhs eingezogen.

Bei allen Veranstaltungen sind Kurzentschlossene gerne gesehen, soweit noch Plätze vorhanden sind.

**Eintrittspreise:** 20,- € / für Studenten und Schüler 10,- €  
ausser Kindertheater 5,- € / keine Ermäßigung

## Ralf Winkelbeiner – HAPPY

K-217

Ralf Winkelbeiner ist ein Grenzgänger zwischen Kabarett und Comedy. Pointe auf Pointe auf Pointe – das ist sein Markenzeichen. Kabarett- und Comedygrößen wie Michael Mittermeier, Martina Schwarzmann und Martin Frank haben das Talent des Newcomers schnell erkannt und ihn zu sich ins Vorprogramm geholt. Seine urkomischen Sichtweisen auf alltägliche Sachverhalte, vorgetragen in feinsten bayerischer Mundart, lösen beim Publikum nicht enden wollende Lachsalven aus. Dass er dabei auch die Menschen erreicht, die des Bayerischen nicht mächtig sind, unterstreichen mehrere Kabarettpreise, mit denen Ralf Winkelbeiner jüngst ausgezeichnet wurde. So durfte er sich unter anderem über das „Weißenhorn Wölfchen“, den „Mönchshof Kabarettpreis Kulmbach“, den „Kufsteiner Kabarettpreis“ sowie über den „Hallertauer Kleinkunstpreis“ freuen. Auch deshalb darf sich Ralf Winkelbeiner zum Ensemble des deutschlandweit bekannten Quatsch Comedy Clubs zählen. Ab Herbst 2025 ist Ralf Winkelbeiner mit seinem nagelneuen Programm „HAPPY“ auf Tour. Ein (noch) Geheimtipp, den Sie sich nicht entgehen lassen wollen! Einlass ab 19 Uhr

**Termin:** Samstag, 18.04.26, 20–22 Uhr

**Ort:** Herzog-Filmtheater, Herzoganger 4, Schrobenhausen

**Gebühr:** 23,00 € / Abendkasse 28,00 €



Foto: Susie Kroll

Anmeldung: Hier



## Mit Bavaria Klassik eintauchen in wunderbare Klangwelten

### Festkonzert am Ostersonntag in der Allerheiligen Hofkirche der Residenz

K-218

**Programm:**

Vivaldi: „Frühling“ & „Sommer“ aus „Die vier Jahreszeiten“,

Vivaldi: Konzert für Piccoloflöte „Distelfink“,

Vivaldi: Flötenkonzert „La tempesta de mare“,

Vivaldi: Konzert für Piccoloflöte C-Dur,

Grieg: Peer Gynt – Suite,

J. Strauß: „Frühlingsstimmen“-Walzer.

**Hinweis:** Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Anmeldeschluss: 03.03.26.

**Termin:** Samstag, 04.04.26, 19.30–21 Uhr

**Ort:** Allerheiligen-Hofkirche der Residenz, München

**Gebühr:** 59,00 €



Foto: www.bavaria-klassik.de

Anmeldung: Hier



### Festkonzert im Cuvilliés-Theater

K-219

**Bavaria Klassik**

In einem der schönsten Rokokotheater Europas, wo einst Mozarts Idomeneo uraufgeführt wurde und Napoleon 1806 Don Giovanni genoss, erwartet Sie ein musikalisches Highlight:

Beethoven: 4. Klavierkonzert G-Dur,

Mozart: Symphonie „Jupiter“ KV551,

Mozart: Ouvertüre aus der „Zauberflöte“

**Hinweis:** Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Anmeldeschluss: 02.04.26

**Termin:** Sonntag, 03.05.26, 20–21.30 Uhr

**Ort:** Cuvilliés-Theater, Residenz, München

**Gebühr:** 85,00 €



Foto: www.bavaria-klassik.de

Anmeldung: Hier



ERÖFFNUNG DES FRÜHJAHRSTRIMESTERS

am 22. Januar 1964, 20 Uhr

im Konzertsaal des Englischen Institutes

AUS OPER UND OPERETTE

mit Maria Servati (Sopran), Karl Kreile  
(Tenor), Dr. Gg. Kannevischer (Klavier)

Eintrittspreis: 3,— und 2,— DM. — Schüler und  
Studenten 1,— DM. Hörerkarte für das Frühjahrs-  
trimester. — Kartenvorverkauf: Buchhandlg. Weber.

Auszug aus  
dem vhs-Heft  
Frühjahr/Sommer  
1964



## Mathias Petry & Friends

K-220

### Crossover-Jazz

Ihre Musik ist melodiös, sie ist einvernehmend. Manchmal zärtlich, manchmal pulsierend, manchmal elegant, manchmal aufbrausend. Mathias Petry & Friends laden zu musikalischen Städtereisen ein, nehmen die Zuschauer mit in schmale Gassen, belebte Plätze, in die Einsamkeit der Berge und zu den Karawanen an belebten Stränden. Akustikgitarre, gepaart mit Trompete (Andreas Bolleiningner), Klavier (Ben Heine) und groovigem Schlagzeug (Korbinian Lutz), dargebracht von versierten Musikern, von Könnern an ihren Instrumenten – das ist die Basis der Songs, die ins Ohr gehen und die darauf ausgelegt sind, für Emotionen zu sorgen. Nicht mehr und nicht weniger als dies haben sich die Musiker vorgenommen: Ihrem Publikum ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Die Musik entsteht mit so wenig Technik wie möglich, ohne Effekte, es geht um den reinen Klang der sich ineinander verwebenden Instrumente, um den reinen Ton. Einlass: 19:00 Uhr

**Termin:** Samstag, 13.06.26, 20–22 Uhr

**Ort:** Herzog-Filmtheater, Herzoganger 4, SOB

**Gebühr:** 20,00 € / Abendkasse 23 €

**Anmeldung:** Hier



Foto: Jochen Niemann

## Vhs Hausmusik mit Gastgeber Mathias Petry - After Work.

Die Hausmusik findet im blauen Saal, 3. Stock der vhs statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Abendkasse, soweit nicht ausverkauft, vorhanden.

### vhs Hausmusik mit Gastgeber Mathias Petry – After Work

K-205

#### Mathias Petry

Nach der Arbeit nicht gleich nach Hause, sondern erst mal ein wenig abschalten – das ist die Idee der vhs-Hausmusik, immer mittwochs um 18.30 Uhr. 90 Minuten lang raus aus dem Trost und rein in die wunderbare Welt der Kleinkunst, das erwartet die Besucher der Abende zur blauen Stunde im Blauen Saal der vhs. Der Eintritt kostet zehn Euro, und wer es vorher nicht nach Hause geschafft hat, wird Kleinigkeiten zum Knabbern finden, Getränke werden natürlich auch angeboten. Gastgeber Mathias Petry, der mittlerweile seit über 40 Jahren auf Bayerns Bühnen (und manchmal auch darüber hinaus) stand und steht, lädt immer einige Gäste ein. Musikalisch wird es quer durch den Gemüsegarten gehen, von Klassik bis Jazz, von Folk bis Pop, mit bekannten Titeln und eigenen Stücken, dargeboten mal Solo, mal im Duo, mal im Trio. Lassen Sie sich überraschen. Einlass: 18.00 Uhr

**Termin:** Mittwoch, 25.03.26, 18.30–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 10,00 €

**Anmeldung:** Hier



**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 13.05.26, 18.30–20 Uhr (K-206)

**Termin:** Mittwoch, 23.09.26, 18.30–20 Uhr (K-207)

**Termin:** Mittwoch, 09.12.26, 18.30–20 Uhr – Christmas special (K-212)



Foto: Jochen Niemann

# Neukäufer

Küchen nach Maß GmbH

SO INDIVIDUELL WIE SIE:  
IHRE NEUE KÜCHE

Exklusive Küchen vom Hersteller

Georg Neukäufer

Ihr kreativer Schreinermeister



Beinbergerstr. 23,  
86561 Rettenbach  
Tel. 082 52-8 18 19  
Fax 082 52-88 39 66



## Wir setzen die erfolgreiche Reihe „vhs macht Kino“ fort.

Jeden ersten Mittwoch im Monat wird im Herzog-Filmtheater um 19 Uhr ein besonderer Film gezeigt. Einlass ist ab 18 Uhr bei geöffnetem Filmcafé. Preis 9 € (Kinder und Jugendliche kostenlos). Die Einführung erfolgt durch Eleonore Daniel. Den jeweiligen Trailer zum Film und weitere Informationen gibt es auf unserer Homepage. Analog dem Herbstprogramm

### VHS macht Kino: Acht Berge

K-400



#### Spielfilm 2022 (europäische Koproduktion)

(Originaltitel: Le otto montagne, dt.: „Die acht Berge“) ist ein Spielfilm von Felix Van Groeningen und Charlotte Vandermeersch aus dem Jahr 2022.

„Acht Berge“ erzählt die über Jahrzehnte andauernde, tiefe Freundschaft zwischen dem Stadtjungen Pietro und dem Bergbauernjungen Bruno, die sich als Kinder im Aostatal kennenlernen und später getrennte Wege gehen: Pietro wird Reisender, Bruno bleibt im Dorf. Die Handlung folgt ihrem Erwachsenwerden, ihrer schwierigen Beziehung zu ihren Vätern und der gemeinsamen Wiederentdeckung in den Bergen, wo sie versuchen, eine alte Berghütte wiederaufzubauen und ihren Platz im Leben zu finden, eine Suche nach Glück, Identität und dem Sinn der Existenz, die durch atemberaubende Alpenlandschaften und die Legende der „acht Berge“ um den zentralen Berg Sumeru untermalt wird. Die europäische Koproduktion zwischen Belgien, Frankreich und Italien wurde im Wettbewerb des Filmfestivals von Cannes am 18. Mai 2022 uraufgeführt.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26, 19–20.30 Uhr



**Anmeldung:** [Hier](#)

### VHS macht Kino: der Pinguin meines Lebens

K-401



#### Koproduktion GB und Spanien – 2024

#### Eleonore Daniel

„Der Pinguin meines Lebens“ (Originaltitel: The Penguin Lessons), der auf der wahren Geschichte und dem gleichnamigen Buch von Tom Michell basiert, handelt von einem desillusionierten englischen Lehrer, der in den 1970er Jahren in Argentinien durch die unerwartete Freundschaft mit einem Pinguin neuen Lebensmut und eine veränderte Perspektive gewinnt.

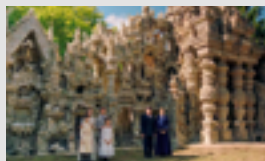
**Termin:** Mittwoch, 01.04.26, 19–20.30 Uhr



**Anmeldung:** [Hier](#)

### VHS macht Kino: der Palast des Postboten

K-402



#### Frankreich (mit belgischer Koproduktion), 2018

„Der Palast des Postboten“ erzählt die wahre Geschichte des französischen Postboten Ferdinand Cheval, der über Jahrzehnte hinweg aus gefundenen Steinen einen fantasievollen Palast baut.

Trotz Spott und Unverständnis seines Umfelds hält er unbeirrbar an seinem Traum fest. Der Bau wird zu einem Ausdruck seiner Liebe zu seiner Tochter und seiner Familie. Cheval arbeitet über 33 Jahre lang fast täglich an seinem Monument. Am Ende entsteht ein einzigartiges Kunstwerk, das ihn über sein eigenes Leben hinaus unsterblich macht.

**Termin:** Mittwoch, 06.05.26, 19–20.30 Uhr



**Anmeldung:** [Hier](#)

### VHS macht Kino: Maudie

K-403



#### kanadisch-irische Filmbiografie, 2016

Maudie erzählt die wahre Geschichte der kanadischen Künstlerin Maud Lewis, die trotz schwerer Arthritis ein erfülltes Leben findet.

Als sie eine Stelle als Haushälterin bei dem einsamen Everett Lewis annimmt, beginnt sie, ihr Umfeld mit einfachen, farbenfrohen Bildern zu verschönern. Aus ersten kleinen Malereien entwickelt sich eine wachsende künstlerische Anerkennung. Während Maud immer selbstbewusster wird, verändert sich auch die Beziehung zu Everett: aus Misstrauen entsteht Zuneigung. Der Film zeigt eindrucksvoll, wie Maud trotz Krankheit und Widerständen ihren eigenen Weg geht und zu einer bekannten Volkskünstlerin wird.

**Termin:** Mittwoch, 03.06.26, 19–20.30 Uhr



**Anmeldung:** [Hier](#)

## VHS macht Kino: The Ballad of Wallis Island

K-404



Großbritannien 2025

Eleonore Daniel

The Ballad of Wallis Island ist ein ruhiger, atmosphärischer Film, der auf einer abgelegenen Insel spielt und stark von der Beziehung seiner Figuren lebt. Im Mittelpunkt steht ein exzentrischer Gastgeber, der zwei ehemalige Folk-Musiker auf die Insel einlädt. Der Film erzählt von Vergangenheit, verpassten Chancen und der Frage, was von großen Träumen bleibt. Mit viel britischem Humor, melancholischer Stimmung und Musik entfaltet sich die Geschichte langsam und feinfühlig. Besonders überzeugend ist die Mischung aus leiser Komik und emotionaler Tiefe.

Termin: Mittwoch, 01.07.26, 19–20.30 Uhr



Anmeldung: Hier

## VHS macht Kino: Bella Roma

K-405



Das Ehepaar Gerda und Kristoffer reist nach Rom, um ihren 40. Hochzeitstag zu feiern — ein Geschenk ihrer Tochter. Gerda hat früher in Rom Kunst studiert.

Für Gerda ist die Reise eine Rückkehr in die Vergangenheit, die Erinnerungen an alte Träume als Künstlerin weckt.

Termin: Mittwoch, 05.08.26, 19–20.30 Uhr



Anmeldung: Hier

## VHS macht Kino: Über Unterbiberger – vom Woid in die Welt

K-406



Kulturherbst 2026

Franz Josef Himpsl

Der Film „Über Unterbiberger“ ist eine Dokumentation über die Musikerfamilie Unterbiberger Hofmusik aus Bayern. Im Mittelpunkt steht Franz Himpsl mit seiner Frau Irene und ihren drei Söhnen, die bayerische Volksmusik mit Jazz und weltweiten Einflüssen verbinden.

Die Familie wird auf ihren musikalischen Reisen von Marrakesch über die Pyramiden und den Nil bis in den Iran begleitet, ebenso wie bei ihrer Rückkehr in den bayerischen Wald. Ihr Motto „Respekt – und nicht in die Hosen scheißen!“ steht für Offenheit und Mut, musikalische Grenzen zu überschreiten. Der Film zeigt, wie Musik Kulturen verbindet, Türen öffnet und Heimat neu definiert – voller Lebensfreude, Neugier und musikalischer Vielfalt. Die Unterbiberger Hofmusik kommt am 26. September als Auftakt des Kulturherbstes 2026 nach Schrobenehausen. Zum Film „Über Unterbiberger“ am 02.09. werden Matthias Ditscherlein, der Filmemacher und Franz J. Himpsl, d.Ä. der Unterbiberger Hofmusik da sein! Im Anschluß an den Film gibt es noch einen lockeren Austausch mit den beiden.

Termin: Mittwoch, 02.09.26, 19–20.30 Uhr

Anmeldung: Hier

Ort: Herzog-Filmtheater, Filmcafé, Herzoganger 4

Gebühr: 9,00 € kostenlos für Kinder und Jugendliche



## Weitere Schmankerl, Konzerte und Lesungen

### Frühlingsklänge mit Gerhard und Max

K-222

Gerhard Pfab

Genießen Sie fröhliche Frühlingsmelodien mit Akkordeonist Max Off aus Schlehdorf und Multiinstrumentalist Gerhard Pfab aus Schrobenehausen. Erleben Sie bekannte Stücke von Pixner, Avsenik & Co. auf Gitarre, Alphorn, Trompete und Akkordeon – ein musikalischer Frühlingsgenuss für alle Sinne! Einlass: 19:30 Uhr

Termin: Freitag, 22.05.26, 20–21 Uhr

Anmeldung: Hier

Ort: vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

Gebühr: 10,00 €



### Jazz2Go – Musik, die grooved! – Konzert im blauen Saal

K-216

Jazz2Go, Gerhard Pfab

Jazz2Go bringt Musik, die verbindet – modern, vielseitig und voller Energie. Mit einer spannenden Mischung aus Jazz, Funk und Pop sorgt die Band für gute Stimmung bei Jung und Alt. Saxophone, Piano, Bass, Schlagzeug und gelegentlicher Gesang schaffen einen lebendigen Sound, der mitreißt, berührt und Spaß macht – live und nah am Publikum. Einlass ab 19:45 Uhr - Abendkasse vorhanden.

Termin: Freitag, 17.07.26, 20–21 Uhr

Anmeldung: Hier

Ort: vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

Gebühr: 10,00 €



BAROCKTAGE  
SCHROBENHAUSEN

# Barocktage Schrobenhausen 2026

## KlangZeit – Von der Serenade bis zum Advent

künstlerische Leitung: Jakob Rattinger



Foto: Manfred Schalk

### KONZERT 1 ABO

#### KlangZeit – Von der Serenade bis zum Advent: ABO

**Termine:** Alle 3 Konzerte: 31.07.26, 25.09.26 und 28.11.26

**Ort:** Pfarrsaal und Stadtpfarrkirche Schrobenhausen, Im Tal 9

**Gebühr:** 55,00 € / ermäßigt 45,00 €

**K-850**

**Anmeldung:** Hier



### KONZERT 2

#### KlangZeit – SOMMER-SERENADE

##### Sommerliche Klänge zum Ferienbeginn

Dieses Serenadenkonzert lädt ein zu einem musikalischen Sommerabend voller Leichtigkeit und Charme. Zum Auftakt der Ferien erklingen glanzvolle Arien und farbenreiche Instrumentalwerke – echte Evergreens, die seit Jahrhunderten begeistern. In wechselnden Farben und Stimmungen entfaltet sich ein Programm, das zum Zurücklehnen und Genießen einlädt: schwungvoll und heiter, kantabel und berührend. Sängerinnen und Sänger sowie ein feinsinniges Instrumentalensemble lassen diese Musik lebendig werden – elegant, verspielt und voller Ausdruck. Ein lockender Sommerabend voller Klang, Eleganz und musikalischer Freude – ideal zum Innehalten und Einstimmen auf die Ferienzeit.

• 3 Vokalistinnen & 5 Instrumentalisten • ENSEMBLE SPLENDOR • Leitung Jakob Rattinger

**Termin:** Freitag, 31.07.26, 20–21.30 Uhr

**Ort:** Pfarrsaal Schrobenhausen, Im Tal 9

**Gebühr:** 22,00 € / ermäßigt 17,00 €

**K-851**

**Anmeldung:** Hier



Foto: Manfred Schalk

### KONZERT 3

#### KlangZeit – MEISTER DES BAROCK –

##### Bach, Händel, Purcell & Co – berührend und mitreißend

Tauchen Sie mit dem Ensemble DuoVoice2 & Friends ein in die faszinierende Welt der Barockmusik: Ein Ensemble aus exzellenten Instrumentalisten präsentiert mit der herausragenden Sängerin Theresa Steinbach und ihrem Duopartner Jakob Rattinger ein Programm voller Ausdruckskraft, Virtuosität und musikalischer Tiefe. Von den meisterhaften Arien Bachs über die glanzvollen Instrumentalwerke Händels bis zu den feinsinnigen Klängen Purcells entfaltet sich ein Abend, der berührt, mitreißt und die reiche Vielfalt der Musik des 17. und 18. Jahrhunderts erlebbar macht. DuoVoice2 & Friends verbindet die Klarheit und Eleganz historischer Instrumente mit lebendigem, farbenreichem Gesang – ein Konzert für alle, die barocke Musik in ihrer ganzen Schönheit und Intensität erleben möchten.

Ein Abend voller Emotion, Klangpracht und Inspiration – Musik, die lange nachklingt.

• 5 Instrumentalisten & Gesang • ENSEMBLE DUOVOICE2 & FRIENDS

• Theresa Steinbach – Sopran, Jakob Rattinger – Viola da Gamba & FRIENDS

**Termin:** Freitag, 25.09.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** Pfarrsaal Schrobenhausen, Im Tal 9

**Gebühr:** 22,00 € / ermäßigt 17,00 €

**K-852**

**Anmeldung:** Hier



Foto: Manfred Schalk

### KONZERT 3

#### KlangZeit – BAROCKE ADVENTSKLÄNGE

##### Abschlusskonzert der Barocktage Schrobenhausen

Zum Ausklang der diesjährigen Barocktage erwartet Sie ein festlicher musikalischer Abend voller Besinnlichkeit und Glanz. Der Basilikachor Scheuern tritt unter der Leitung von Martin Seidl gemeinsam mit einem kleinen Orchester auf und lässt Advents- und Barockmusik in harmonischem Zusammenspiel erklingen. Mit stimmungsvollen Chorwerken, festlichen Instrumentalstücken und der reichen Klangwelt barocker Meister entfaltet sich ein Konzert voller Emotion, Ausdruck und feierlicher Eleganz. Ein Abend, der zur Einkehr, zum Staunen und zum Genießen einlädt – perfekt, um sich auf die kommende Adventszeit einzustimmen.

Ein krönender Abschluss der Barocktage Schrobenhausen – festlich und ergreifend.

• Chor & Orchester BASILIKACHOR SCHEYERN & PROJEKTORCHESTER SCHEYERN

Leitung Martin Seidl

**Termin:** Samstag, 28.11.26, 17–18.30 Uhr

**Ort:** Stadtpfarrkirche Schrobenhausen

**Gebühr:** 22,00 € / ermäßigt 17,00 €

**K-853**

**Anmeldung:** Hier



Foto: Basilikachor



## Märchen, die das Herz berühren – Mensch und Tier im Märchen K-215

**Maria Zenker**

Es gibt Märchen, in denen Tiere mehr sind als bloße Wesen der Natur – sie werden zu Helfern, Begleitern und Beschützern. In den Zaubermärchen finden sie eine Stimme, sprechen zu uns und spiegeln das, was im Menschen selbst verborgen liegt. Diese Geschichten erzählen von Vertrauen, innerer Stärke und der tiefen Verbundenheit zwischen Mensch und Tier. Vielleicht öffnet eines dieser Märchen auch in Ihnen eine Tür zu einer alten, leisen Weisheit. Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Kunsthof statt.

**Termin:** Freitag, 08.05.26, 19.30–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 12,00 €



NEU!



**Anmeldung:** [Hier](#)

## Konzerte Im Pavillon Saison 2026

Restkarten für die Veranstaltungen gibt es nur noch an der Abendkasse. Anfragen richten Sie bitte direkt an die E-Mail-Adresse [pavillonkonzerte@schrobenehausen.de](mailto:pavillonkonzerte@schrobenehausen.de).



### Konzerte im Pavillon: Robert Neumann, Klavier

K-701

Ein Abend mit einem der spannendsten jungen Pianisten Europas: Robert Neumann, vielfach ausgezeichnet und schon heute auf den bedeutenden Bühnen zuhause. Sein Weg ist beeindruckend – OPUS KLASSIK-Nachwuchskünstler, ICMA Discovery Award, SWR2 New Talent und Preisträger zahlreicher Wettbewerbe in Freiburg, New York und Potsdam. Neumann verbindet technische Brillanz mit einer ungeheuren Klangfantasie und einem feinen Gefühl für musikalische Erzählungen. Seine Aufnahmen bei SWRmusic, Naxos und der Deutschen Grammophon zeigen ihn als Künstler, der schon jetzt einen unverwechselbaren Ton besitzt. Ob kraftvoll, poetisch oder voller Witz – Robert Neumann spielt mit dem Mut eines Entdeckers und der Reife eines Routiniers. Ein Klavierabend zum Staunen, Mitfiebert und Genießen.

**Termin:** Samstag, 28.02.26, 20–22.30 Uhr

**Ort:** Musikpavillon Schrobenehausen

**Gebühr:** 22,00 €



### Konzerte im Pavillon:

#### Michal Faust, Flöte, und Sheila Arnold, Klavier

K-702

Hier treffen zwei herausragende Musikerpersönlichkeiten aufeinander, die gemeinsam einen Klangkosmos öffnen, der weit über einen klassischen Duoabend hinausgeht. Michael Faust, langjähriger Soloflötist des WDR-Sinfonieorchesters und weltweit gefeierter Interpret, bringt eine Bühne voller Farben, Energie und Erfahrung mit. An seiner Seite die Pianistin Sheila Arnold, bekannt für ihre klangliche Neugier, ihre stilistische Offenheit und ihre höchst persönlichen Interpretationen. Ob Brahms, Schubert oder zeitgenössische Klangwelten: Arnold formt jeden Ton mit Hingabe und schimmernder Transparenz. Zusammen präsentieren die beiden ein Programm, das gleichzeitig virtuos, poetisch und überraschend ist. Ein Abend, an dem große Musikerpersönlichkeiten ihre ganze Spielfreude zeigen.

**Termin:** Samstag, 16.05.26, 20–22.30 Uhr

**Ort:** Musikpavillon Schrobenehausen

**Gebühr:** 22,00 €



Auszug aus  
dem vhs-Heft  
Herbst/Winter  
1974/1975

#### Freizeit und Hobby

**Gestalten mit Ton:** Ein Töpferkurs für Liebhaber dieser Jahrtausende alten Kunst. – 15 Abende à 1 1/2 Stunden, Kursgebühr: DM 60,–.

**Bauernmalerei:** Dekorative bäuerliche Motive selbst gemalt, verwandeln manches Möbelstück in ein kleines Kunstwerk. – 15 Abende à 1 1/2 Stunden, Kursgebühr: DM 60,–.

**Sonntagmalerei:** Einführung in das Malen mit Öl. – 15 Abende à 1 1/2 Stunden, Kursgebühr: DM 60,–.

**Teppichknüpfen:** Wertvolle Teppiche selbst herstellen. – 4 Abende à 1 1/2 Stunden, Kursgebühr: DM 15,–.

**Großer Fotowettbewerb:** Motto: Unbekanntes Schrobenehausen. – Die besten 5 Farbbilder werden prämiert.

**Briefmarken-Sammler** treffen sich jeden 2. Freitag im Monat zwischen 19–20 Uhr im VHS-Büro. Es soll dort zum Kaufen oder Tauschen Gelegenheit sein. Interessenten melden sich im VHS-Büro.

## Konzerte im Pavillon: KlangZeit

K-703

KlangZeit – das heißt: Musik, die sofort mitreißt, schmunzeln lässt und manchmal sogar tanzen könnte. Marie-Josefin Melchior und Johann Zeller sind zwei Vollblutmusiker, die mit Geige, E-Geige, Gitarre, Akkordeon, Flügelhorn und Gesang eine Weltreise durch Stile, Kulturen und Emotionen zaubern. Ungarischer Czardas, temperamentvoller Tango, Musette, Klezmer, Swing – alles wird frisch, frech und charmant serviert. Mit kabarettistischen Einlagen, Eigenkompositionen und virtuosen Überraschungen entsteht ein Konzert, das Funken sprüht. KlangZeit ist ein Erlebnis voller Wärme, Witz und Musikalität – ein Abend, der garantiert gute Laune macht.

**Termin:** Samstag, 19.09.26, 20–22.30 Uhr

**Ort:** Musikpavillon Schrobenehausen

**Gebühr:** 22,00 €



## Konzerte im Pavillon: Ikigai Trio – Preisträgerkonzert

K-704

Drei herausragende junge Musiker, die bereits jetzt als große Talente ihrer Generation gefeiert werden, formen das Trio Ikigai: Der Violinist Jakow Pavlenko, vielfach ausgezeichnet und weltweit gefragt, die lyrisch-leuchtende Geigerin Sara Schlumberger-Ruiz sowie der ausdrucksstarke Bratschist Conrad Jacobshagen. Alle drei sind Preisträger renommierter Wettbewerbe, Stipendiaten bedeutender Stiftungen und regelmäßige Gäste auf internationalen Festivals – von der Elbphilharmonie bis nach Japan. Ihre gemeinsame Leidenschaft: Kammermusik voller Intimität, Energie und feiner Nuancen. Das Trio Ikigai präsentiert Musik mit Hingabe, Wärme und einer emotionalen Tiefe, die sofort berührt.

**Termin:** Samstag, 31.10.26, 20–22.30 Uhr

**Ort:** Musikpavillon Schrobenehausen

**Gebühr:** 22,00 €



## Literatur – lesen und schreiben

### Literatur-Gesprächskreis

K-203

**Silke Rauschenbach**

In diesem Arbeitskreis für Leserinnen und Leser lautet das Motto: „Sie lesen gerne und möchten sich über Literatur unterhalten? Bringen Sie Ihr Interesse und Ihre Neugier mit und erschließen Sie sich literarische Texte in anregender Runde!“ Die Semesterlektüre wird gemeinsam ausgewählt. Buchvorschläge sind willkommen. Den Buchtitel, den Sie bis zum ersten Abend gelesen haben sollten, erfahren Sie bei Silke Rauschenbach (Tel. 08252/82372).

**Termin:** Montag, 16.03., 13.04., 15.06. und 13.07.26, 19–20.30 Uhr, 4x

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** Stadtbücherei Schrobenehausen, Lenbachplatz 8–10

**Gebühr:** 15,00 €



**SOB LIEST 2026:**  
Veranstaltungen dazu werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

## Die kreative Schreibwerkstatt und Speedwriting mit Gabriele Kiesl

Laptop und Schreibutensilien bitte mitbringen.

### Autorenwerkstatt mit anschließender Buchveröffentlichung

K-199

Sind Sie bereit für eine Veröffentlichung Ihrer eigenen Geschichte? In diesem Kurs schreiben Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmer, unter der Leitung von Gabriele Kiesl, an der Erstellung einer Weihnachtsanthologie. Die Geschichten (max. 7 Normseiten) sollten im weitesten Sinne dem Thema Weihnachten zuordenbar sein und regionalen Bezug haben. Ergründen Sie die Geschichte und die Geschichten in und um Schrobenehausen. Denn diese Stadt bietet eine unerschöpfliche Quelle für spannende, humorvolle, sagenhafte, märchenhafte, fantastische und gehaltvolle Kurzgeschichten. Unser Ziel wird sein, dass möglichst alle Arbeitsschritte des Projekts gemeinsam durchge-



**NEU!**

führt werden und auch das Ergebnis, die Anthologie selbst, den Autorinnen und Autoren entspricht. Denn sowohl im Arbeitsprozess als auch im Endprodukt soll die gemeinsame Arbeit deutlich erkennbar sein. Projektbegleitend wird außerdem eine sommerliche Lesung im Kunsthof organisiert, die unseren Zuhörern an heißen Tagen nicht nur eine gehörige Abkühlung versprechen, sondern auch Lust auf die bevorstehende Buchveröffentlichung machen soll. Übrigens, der Traum zur Buchveröffentlichung unserer Teilnehmer wird mit freundlicher Unterstützung der VHS Schrobenehausen verwirklicht werden.

**Termin:** Samstag, 28.03.26, 10–15 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 101, 1. Stock

**Gebühr:** 43,00 €

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Samstag, 23.05.26, 10–15 Uhr (K-199A)

**Termin:** Samstag, 11.07.26, 10–15 Uhr (K-199B)

**Termin:** Samstag, 08.08.26, 10–15 Uhr (K-199C)

Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

## Rund um die Fotografie

### Kamera für Einsteiger – Tipps und Kniffe von Michael Behrendt K-225

**Dr. Michael Behrendt**

Dieser Workshop ist für Personen geeignet, die - noch - keine oder wenig Ahnung von ihrer Kamera haben und mit ihrer Kamera durchstarten wollen. Nach einer Kennenlernrunde starten wir direkt mit den wichtigsten Zusammenhängen zwischen den einzelnen Kamerafunktionen. Blende –

Belichtungszeit – ISO-Einstellung werden danach keine Fremdwörter mehr für Sie sein. Sie lernen, die Blenden- und Zeitautomatik gezielt auf Ihre Bildgestaltungs-ideen anzuwenden. Es werden auch Tipps zu verschiedenen Aufnahmesituationen gegeben, so dass Portraits, Tierfotos und Reisefotos gelingen. Das Gelernte wird anschließend gleich praktisch geübt.

**Termin:** Samstag, 04.07.26, 9–15 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 31,00 €

Anmeldung: Hier



Buchhandlung  
an der Stadtmauer

Lenbachplatz 11  
86529 Schrobenehausen

Telefon 08252 889301  
Telefax 08252 889302

lesezeichen@buchhandlung-stadtmauer.de  
www.buchhandlung-stadtmauer.de

### Fotografie als Ausdruck von Licht, Schatten und Gefühl. Eine Entdeckungsreise der eigenen Bildsprache (ab 16+)

K-230

**Pia Geisreiter**

Fotografie ist mehr als Schärfe und Blende. Sie ist Ausdruck von Stimmungen, Emotionen und persönlichem Blick. In diesem Kurs nähern wir uns der Fotografie spielerisch und poetisch: mit Licht und Schatten, Spiegelungen, Farben, Stoffen und Strukturen aus dem Alltag.

Beim ersten Termin bringen die Teilnehmenden bitte einige ihrer bisherigen Fotos mit (ausgedruckt oder digital), damit wir die individuelle Ausgangslage kennenlernen. Gemeinsam überlegen wir, welche Themen, Stimmungen oder Gefühle in den Bildern mitschwingen und welche Richtung sich daraus entwickeln könnte. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Samstag, 16.05.26 bis 23.05.26, 9.30–12.30 Uhr, 2 x

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 44,00 €

Anmeldung: Hier



NEU!



## Ein Selbstportrait ist mehr als ein Selfie.

Wer bin ich und wie möchte ich gesehen werden? (ab 16+)

K-231

NEU!

**Pia Geisreiter**

Selbstporträts sind mehr als Bilder: Sie sind ein Spiegel, ein Spiel, manchmal auch ein Experiment mit Masken, Rollen und Gefühlen. In diesem Kurs öffnen wir einen sicheren Raum, in dem jeder Teilnehmende mit der eigenen Identität und Selbstwahrnehmung experimentieren darf. Ob sichtbar, verborgen, verspielt oder ernst. Es geht darum, unterschiedliche Facetten auszuprobieren und in Bildern Ausdruck zu geben. Die Wahl der Mittel ist frei: Kamera oder Smartphone. Beispiele und kleine Impulse regen an, doch wie die Bilder entstehen und weiterentwickelt werden, entscheidet jeder selbst. Im gemeinsamen Austausch entsteht ein Ideenpool, der inspiriert, neue Sichtweisen eröffnet und den Mut gibt, sich auf eigene Weise zu zeigen. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Samstag, 27.06.26 bis 04.07.26, 9.30–12.30 Uhr, 2 x

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 44,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Bilder im Handumdrehen generieren mit Künstlicher Intelligenz

K-250

NEU!

**Dr. Harald Schmidts**

In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz zu entdecken. Mit einfachen Texteingaben entstehen beeindruckende künstlerische Bilder – von fotorealistischen Darstellungen bis hin zu Cartoons, Comics und Anime. Programme wie ChatGPT, DALL-E, Midjourney oder Stable Diffusion sind aktuell in aller Munde. Gemeinsam möchten wir einige dieser Anwendungen ausprobieren und Dir zeigen, wie vielseitig und inspirierend sie genutzt werden können. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Dienstag, 21.04.26, 19–21 Uhr

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 17,50 €

**Anmeldung:** Hier



## Fototreff/Fotostammtisch

K-300

**Dr. Michael Behrendt**

Der Fotostammtisch vom Fotoclub Schrobhausen ist für alle geeignet, die Interesse an der Fotografie haben und langfristig ihre Fähigkeiten verbessern wollen. Es werden sowohl fotografische Themen wie zum Beispiel Einstellungen an der Kamera, Portraitaufnahmen und Ähnliches behandelt, als auch über die Optimierung der Fotos durch Bildbearbeitung gesprochen. Eine Teilnahme an Ausstellungen und Workshops ist auch möglich. Die weiteren Termine und Kursräume werden im Kurs bekannt gegeben. Einstieg ist jederzeit möglich.

**Termin:** Dienstag, 10.03.26 bis 25.08.26, 19–21 Uhr, 12 x

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



## Musik und Gesang – bewegt und verbindet

Musik berührt uns unmittelbar: Sie weckt Erinnerungen, schafft Gemeinschaft und bringt Gefühle zum Klingen, für die Worte oft nicht ausreichen. Selbst zu musizieren bedeutet dabei weit mehr, als Töne richtig zu treffen – es ist ein Zusammenspiel von Konzentration, Kreativität und Emotion. Ganz gleich, ob Sie gerade erst beginnen oder ein Instrument neu entdecken möchten: Der Einstieg ist in jedem Alter möglich.

Musizieren hält geistig beweglich, stärkt das Gedächtnis und fördert Koordination wie auch Ausdruckskraft. Gleichzeitig schenkt es etwas, das im Alltag oft zu kurz kommt: Zeit für sich selbst und die Freude am eigenen Tun. In unseren Kursen stehen nicht Perfektion oder Leistung im Vordergrund, sondern die Lust am Ausprobieren, am gemeinsamen Lernen und am musikalischen Erleben. Unsere Angebote richten sich an alle, die Musik nicht nur hören, sondern aktiv gestalten möchten. Bringen Sie Ihr Instrument mit – alles Weitere entwickelt sich Schritt für Schritt. Lassen Sie sich auf neue Klänge ein, entdecken Sie Ihr musikalisches Potenzial und erleben Sie, wie bereichernd es sein kann, selbst Musik entstehen zu lassen.

„Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an.“ – E. T. A. Hoffmann

## Gemeinsames Singen (Chanten) macht Freude

K-501

**Marion Burkert**

Auf dem Programm stehen Lieder mit einfachen Texten und eingängigen Melodien, die es erlauben nach Herzenslust zu singen. Die musikalische Reise durch verschiedene Länder und Kulturen macht erfahrbar, dass Musik, egal welcher Nation, von allen Menschen verstanden und gefühlt werden kann. Gemeinsames Singen macht Freude, verbindet und tut einfach gut. Die Kosten für Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Mittwoch, 15.04.26 bis 13.05.26, 20–21.30 Uhr, 5 x

**Ort:** „Leuchtturm“ Kinderhort, (Eingang bei Garage) Dachgeschoss,

Bgm.-Stocker-Ring 38, 86529 Schrobhausen

**Gebühr:** 35,00 €

**Anmeldung:** Hier





## Stimmvoll in den Feierabend – gemeinsam singen – locker klingen K-515

**Sandra Roth**

Singen kann, darf und sollte jeder! Ich lade Sie herzlich ein, mit mir eine schöne Zeit voller Musik und guter Laune zu verbringen. Wir singen Songs aus verschiedenen Genres, begleitet von Gitarre, und machen im Vorfeld unsere Stimmen ein bisschen „warm“. Dabei steht der Spaß und das gemütliche Beisammensein im Vordergrund – Anfänger und Erfahrene sind willkommen. Kommen Sie vorbei, singen Sie mit und genießen Sie einen entspannten Abend!

**Termin:** Donnerstag, 12.03., 26.03., 16.04. u. 30.04.26, jeweils 19.30–21.00 Uhr

**Ort:** Maria-Ward-Realschule, Konzertsaal, Spitalgasse 2, SOB

**Gebühr:** 34,00 €

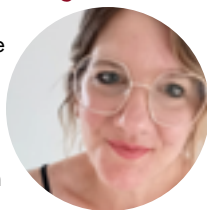
Anmeldung: Hier

### ► Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag, 21.5., 11.6., 25.6. und 9.7.26,  
jeweils 19.30 bis 21.00 (K-515A)



Anmeldung: Hier



## Instrumente Lernen

### Ukulele Crash Kurs

K-516

**Sandra Roth**

Lieder mit der Ukulele begleiten – Das kannst Du spielend lernen!

Möchtest Du die Ukulele kennenlernen und gemeinsam mit anderen Musik machen? Dann bist Du hier genau richtig! Die Ukulele ist ein viersaitiges Instrument mit Ursprung in Portugal, das heute vor allem in Hawaii sehr beliebt ist. In diesem Kurs lernst Du, erste Lieder mit einfachen Akkorden zu begleiten und erhältst grundlegende Kenntnisse im Melodiespiel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Kurs richtet sich an Anfänger jeden Alters, die Spaß an Musik haben und das Instrument entdecken möchten. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Falls eine Ukulele vorhanden ist, diese bitte mitbringen.

**Termin:** Freitag, 06.03.26 bis 13.03.26, 18–19 Uhr, 2 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 40,00 €

Anmeldung: Hier



### Klavier und Keyboard

K-521

**Gerhard Pfab**

Klavierspielen trainiert nicht nur Gehirn und die Koordination, sondern macht auch sehr viel Freude. Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem vergangenen Semester. Einzige Voraussetzung: Ein Klavier oder Keyboard zum Üben muss vorhanden sein. In diesem Kurs erlernen Sie fundierte Grundkenntnisse für das Klavier und das moderne Keyboard.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 04.05.26, 10.15–11 Uhr, 8 x

**Ort:** Haus des Kursleiters, Am Schleifmühlkanal 1, SOB

**Gebühr:** 109,00 €

Anmeldung: Hier



### Gitarrenspiel mein schönstes Hobby

K-530

**Gerhard Pfab**

Dieser Gitarrenkurs wendet sich an Erwachsene, die sich in ihrer Freizeit mit Musik beschäftigen wollen. Ich vermittele die Grundlagen zum erfolgreichen Gitarrenspiel. Melodie, Picking und Akkordbegleitung sowie die wichtigsten Akkorde und Rhythmen. Die Kosten für Kopien sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

**Termin:** Freitag, 06.03.26 bis 08.05.26, 10–10.45 Uhr, 8 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 109,00 €

Anmeldung: Hier



### Gitarrenspiel mein schönstes Hobby

K-531

**Gerhard Pfab**

Dieser Kurs ist inhaltlich gleich mit K-530

**Termin:** Freitag, 06.03.26 bis 08.05.26, 9.30–10 Uhr, 8 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 109,00 €

Anmeldung: Hier



### Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Ihre Meinung zu unserem Programm und allgemein zur vhs ist uns sehr wichtig! Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Wünsche und auch Kritik. Bitte nehmen Sie sich kurz die Zeit für die Online-Feedbackbögen. Helfen Sie uns, damit wir Sie noch mehr zufriedenstellen können und ein Angebot haben, das Sie begeistert!

## Brauchtum und Nützliches

### Schafkopfen für Fortgeschrittene

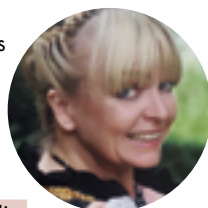
**Gabriele Pfaffenzer**

Dieser Kurs richtet sich an Spieler mit Spielkenntnissen, sowie Teilnehmer aus dem Kurs „Wir lernen Schafkopfen“. Hierbei werden die Kenntnisse vertieft und beim gemeinsamen Spiel unterschiedliche Spielweisen kennengelernt. Erweitern Sie ihr Spielvermögen in geselliger Runde.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 25.03.26, 19–22 Uhr, 4 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 30,00 €



K-810

NEU!



Anmeldung: Hier

### Skat – ein Kartenspiel für Jung und Alt – Der Trumpf, der nie aus der Mode kommt!

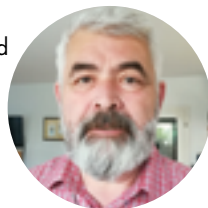
**Josef Ehr**

Der Kurs ist für Einsteiger geeignet. Skat wird von Grund auf erklärt und gespielt. Auch das Reizen (18, 20, 2, 3 ... eine Geheimsprache) wird verständlich und aufbauend dargelegt. Nach dem Kurs kann die Schönheit des Skatspiels genossen werden und die Vorteile gegenüber dem Schafkopfen liegen auf der Hand.

**Termin:** Samstag, 07.03.26 bis 21.03.26, 13–16 Uhr, 3 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 25,00 €



K-812



Anmeldung: Hier

## Malen, zeichnen und mehr

### Porzellanmalerei

**Brigitte Schuster**

Eine Einführung in die Grundlagen und die ersten Schritte zur Porzellanmalerei für Anfängerinnen und Anfänger. Die Teilnehmenden erlernen verschiedene Techniken, wobei nicht immer Pinsel und Zeichenfeder notwendig sind. Für geübte Teilnehmende gibt es neue Anregungen und Freude bei der Umsetzung gestellter Themen, eigener Entwürfe und Ideen. Wir arbeiten mit keramischen Farben, die bei ca. 800 Grad eingebrannt werden und sich dabei mit der Glasur verbinden. Das Porzellanstück ist somit spülmaschinengeeignet. Die Materialkosten in Höhe von ca. 70 € sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

**Termin:** Montag, 16.03.26 bis 11.05.26, 18–21 Uhr, 7 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 236

**Gebühr:** 91,00 €



M-001

Anmeldung: Hier



## Unsere „FarbenFreude“ Kunstkurse mit Manuela Maidhof-Wildmann

### Mit FarbenFreude malen!

#### Mit Aquarell und Gouache auf Gauguins

Tauche ein in die leuchtende Farbenwelt von Paul Gauguin, ganz neu mit Aquarell und Gouache interpretiert. Wenn Du vermehrt das Bedürfnis nach Entspannung hast und Abstand vom Alltag gewinnen möchtest, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig! Wir erleben, wie einfach es ist, wunderbare Bilder auf das Papier zu zaubern – und wie gut es tut, in einer netten Gruppe kreativ zu sein. Es sind keinerlei Malkenntnisse erforderlich und jeder Kursteilnehmer kann mit meiner Unterstützung sein Bild nach seinen Wünschen gestalten. Wir erarbeiten Schritt für Schritt Farbkompositionen und beschäftigen uns mit Flächengestaltung und Perspektive. Dabei steht immer die Freude am Malen und nicht Perfektion im Vordergrund, denn jeder kann Malen, auch Du! Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und die Materialgebühr von 20 € ist im Kurspreis enthalten.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 25.03.26, 18.30–20.30 Uhr, 4 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 80,00 €



M-004

Anmeldung: Hier



#### Mit FarbenFreude malen! Lust auf Landschaft, mal ganz anders? M-005

Leicht und spielerisch zaubern wir bunte Landschaften auf das Papier

Wenn Du vermehrt das Bedürfnis nach Entspannung hast und Abstand vom Alltag gewinnen möchtest, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig! Wir erleben, wie einfach es ist, wunderbare Bilder auf das Papier zu zaubern – und wie gut es tut, in einer netten Gruppe kreativ zu sein. Wir erschaffen bunte Landschaften mit Aquarell und Gouache, fern von Postkartenidylle, aber ganz

lebendig und ausdrucksstark. Denn jeder kann malen, auch Du! Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und die Materialgebühr von 25 € ist im Kurspreis enthalten

**Termin:** Mittwoch, 15.04.26 bis 20.05.26, 18.30–20.30 Uhr, 6 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 115,00 €

Anmeldung: Hier



## Mit FarbenFreude malen! Flower Power in Gouache und Aquarell M-006

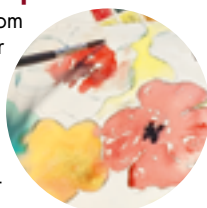
Wenn Du vermehrt das Bedürfnis nach Entspannung hast und Abstand vom Alltag gewinnen möchtest, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig! Wir erleben, wie einfach es ist, wunderbare Bilder auf das Papier zu zaubern – und wie gut es tut, in einer netten Gruppe kreativ zu sein. Wir erschaffen florale Kunstwerke mit Aquarell und Gouache, voller Farbe, Ausdruck und Lebendigkeit. Vorkenntnisse sind nicht nötig, denn jeder kann malen, auch Du! Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und die Materialgebühr von 25 € ist im Kurspreis enthalten.

**Termin:** Mittwoch, 01.07.26 bis 29.07.26, 18.30–20.30 Uhr, 5 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 100,00 €

Anmeldung: Hier



## Handlettering mit Ulrike Halfmann

Die Kurse finden im Atelier Halfmann, Bürgermeister-Paulus-Straße 12, Mühlfried statt. Materialkosten und Getränke sind im Kurspreis enthalten. Weitere Informationen und die Wegbeschreibung auf der Internet-Seite [www.wortmalerei.net](http://www.wortmalerei.net).



### Handlettering für Erwachsene (Grundkurs)

In diesem Kurs werden Ihnen neben verschiedenen Alphabeten die Grundlagen des Handletterings vermittelt. Er richtet sich an Anfänger, die gerne die Kunst des Malens der schönen Buchstaben erlernen möchten.

**Termin:** Freitag, 17.04.26, 17–20 Uhr

**Gebühr:** 37,50 €



Anmeldung: Hier



M-025

### Geburtskarten und -einladungen mit Handlettering

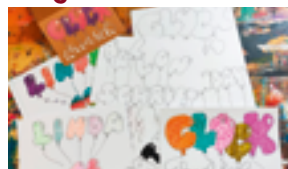
Bei diesem Kurs dreht sich alles um die Gestaltung von Einladungskarten und Glückwunschkarten. Wir beschäftigen uns mit Mustern und nutzen diese mit einer coolen Schrift, um kreative Karten zu zaubern. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Karten, von Hand gemacht, sind einzigartig und hinterlassen Eindruck.

**Termin:** Freitag, 24.04.26, 17–20 Uhr

**Gebühr:** 37,50 €



Anmeldung: Hier



M-026

NEU!

### Handlettering und Jugendstil

Grundlage dieses Kurses ist die Jugendstil Schrift. Sie ist leicht zu erlernen und kann auch mit Fineliner und Brushstiften geschrieben werden. Eine schöne Ergänzung für Letter-Profis und auch für Anfänger geeignet. Wir fertigen Karten und Lesezeichen an.

**Termin:** Freitag, 08.05.26, 17–20 Uhr

**Gebühr:** 37,50 €



Anmeldung: Hier



M-028

NEU!

Für alle, die schöne Dinge mögen –  
das Einkaufserlebnis in Schrobenehausen

**reich**  
...für dahoam!



Bürocenter Reich GmbH  
Regensburger Str. 40  
86529 Schrobenehausen  
08252 8868-80  
[www.reich-dahoam.de](http://www.reich-dahoam.de)

## Oster – Handlettering für Erwachsene

M-029

In diesem Handletteringkurs stimmen wir uns mit österlichen Motiven und Karten auf die Osterzeit ein. Es wird ein Mix von Handlettering und Aquarell werden, auch hierbei kommen unsere Brushstifte wunderbar zum Einsatz. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Termin:** Samstag, 14.03.26, 10–13 Uhr

**Gebühr:** 37,50 €



**Anmeldung:** Hier

## Brushlettering für Erwachsene

M-030

NEU!

In diesem Kurs üben wir verschiedene Alphabete mit den Brushstiften. Wir lernen neben der genauen Stifthaltung, jeweils die einzelnen Buchstaben zu schreiben. Hierbei handelt es sich um einen reinen Schriftkurs, mit dem Ziel, Worte und kleine Texte zu schreiben. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon etwas Letter-Erfahrung gesammelt haben.

**Termin:** Freitag, 12.06.26, 17–20 Uhr

**Gebühr:** 37,50 €



**Anmeldung:** Hier



## Unsere Kreativkurse mit Silvia Gürtner

Die Kurse finden im Atelier „Mal-Labor“, Am Hohen Weg 9, 86561 Aresing statt

### Kunst-Party „Mut zur Farbe Neon!“

M-063

NEU!

Viel Kontrast, viel Leuchtkraft – die Neonfarbe in der Kunst! Diese Party macht Anfänger und Fortgeschrittenen Spaß! In fröhlicher Runde wird bei Prosecco oder Spritz das Thema des Abends vorgestellt und dann geht es schon ans Tun. Freut euch auf diese sehr mutige Kunst und die leuchtenden Kunstwerke, die in mehreren Schichten und Techniken entstehen.

Jeder Schritt wird anschaulich erklärt durch Künstlerin Silvia Gürtner. Wir arbeiten abwechslungsreich mit Spachtel, Pinsel und Schablonen. Eine Kunstparty mit viel Spaß.

**Termin:** Freitag, 20.03.26, 19.30–21.30 Uhr

**Gebühr:** 36,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Weibermalkurs

### „Intuitiv und frei – groß, befreit und in vielen Schichten“

M-064

Durch abwechslungsreiche Praxisübungen wie großformatiger Malerei, unterschiedlicher Techniken und mentalen Übungen weckst Du den Künstler in Dir! Überwinde innere Blockaden und Unsicherheiten und spüre Freiraum, Mut und Freude – beim Schaffen von Kunst. In diesem besonderen Workshop erlebst Du Dich und die Malerei neu. Eine Malerei aus dem Bauch heraus – ohne Vorlagen und Zwänge. Also sehr intuitiv und frei auf größerem Format, wie Karton oder Leinwand (kann erworben werden vor Ort). Wir aalen uns in der Farbpalette und wählen Farben, die uns guttun an diesem Tag. Die einzelnen Techniken werden angeleitet und erklärt von Silvia Gürtner, Kreativpädagogin und Künstlerin. Gestalte Dein Bild in Deiner Stimmung und mit Deinen Farben mit viel Zeit. Zwischendurch gibt es gemeinsame Pausen mit Tee, Kaffee und Snacks. Wir malen im Biotop gegenüber der Kunstschule im Freien. Bei schlechtem Wetter wird der Kurs verschoben. Malkarton sowie Kaffee, Tee und Snacks sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Ich freue mich auf Dich – mal Dich glücklich an diesem Tag!

**Termin:** Samstag, 13.06.26, 13–17.30 Uhr

**Gebühr:** 60,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Entspannungs-Mal-Zeit für Erwachsene am Vormittag

M-065

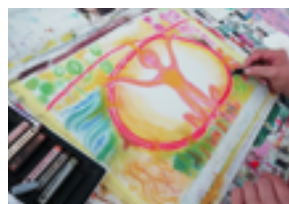
Freies Malen und Entspannung für Körper und Geist. Wir entdecken einen Impuls, der die Seele anspricht in der Runde durch Karten oder Gegenstände. Intuitiv und ohne Ziel, begleitet von Entspannungsmusik geht Ihr mit Farben und Pinsel auf die Reise in Euer Bild. Pure Wellness für Körper, Geist und Seele!

Es entstehen besondere Bilder, ohne Ziel und Vorlagen, lasst Euch von Euch selbst überraschen und erweckt dabei auch Eure Kreativität.

**Termin:** Freitag, 13.03., 17.04. und 8.05.26, 10–11.30 Uhr, 3 x

**Gebühr:** 50,00 € inkl. Malkarton und Farben

**Anmeldung:** Hier





## DRAW THIS IN YOUR STYLE – Aquarell-Workshop für Erwachsene M-015

Tanja Tysarzlik

Ganz nach dem Motto: Draw this in your Style zeige ich Dir, wie ich mit nur 1 Pinsel und 100 & 1 Aquarellstiften meine Illustrationen zum Leben erwecke. Du benötigst keine Vorkenntnisse. Mithilfe von Motivstempeln, basierend auf meinen Illus, zeige ich Schritt für Schritt, wie ich Farbe in meine Welt bringe und Du das auch kannst, trotz vorgegebenem Motiv, ganz individuell, so wie es DIR gefällt.

**Termin:** Samstag, 16.05.26, 10–13 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 47,00 € inkl. 3 EUR Materialkosten

Anmeldung: Hier



NEU!

## Mit Silvana Klostermann das Malmedium alcohol-INKS entdecken

Zu den Kursen bitte Fönstab bzw. Reisefön, Zewas, Frischhaltefolie und Tischabdeckung mitbringen.

### AlcoholINKS – Goldrausch & Struktur

M-079

Wer bereits die fantastischen alcoholINKS kennt, wird in diesem Kurs neue Techniken auf Leinwand kennenlernen. Bevor wir mit unserem Farbauftrag beginnen, bekommt die Leinwand aber zuerst eine neue Struktur (wir arbeiten mit angefertigter Paste aus diversen Materialien). Risse, Erhabenheiten, alles ist möglich, so dass wir die Einzigartigkeit Deines Kunstwerkes noch unterstreichen. Als krönender Abschluss wird die Blattgoldanlage unsere Arbeit abrunden. Alle Materialien werden im Kurs gestellt. Die Kosten für Material in Höhe von 27 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 14.03.26, 10–16 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 45,00 €

Anmeldung: Hier



NEU!

### Farben der Feminität. Eine Malreise zur eigenen Weiblichkeit

M-083

In diesem kreativen Workshop erkunden wir die sinnliche Welt der AlcoholINKS – leuchtende, fließende Farben, die nicht kontrolliert, sondern geführt werden wollen. Eine wunderbare Metapher für das feminine Lebensgefühl. Mit jedem Farbverlauf entsteht nicht nur ein einzigartiges Kunstwerk, sondern auch ein Raum für innere Einkehr, Ausdruck und Loslassen. Spielerisch, intuitiv und ganz ohne Druck darf hier alles entstehen. Der Kurs lädt Dich ein, Deine Weiblichkeit bewusst zu erleben, Dich mit Deiner Intuition zu verbinden und Deiner inneren Stimme künstlerisch Ausdruck zu verleihen. ...mehr Infos auf unserer

**Homepage.** Materialkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 21.03.26, 10–14 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 30,00 €

Anmeldung: Hier



NEU!

### Myistische Malerei

M-084

Das nächste Level auf deiner alcoholINKS Reise ist erreicht. In diesem Kurs werden wir auf einem schwarzen Hintergrund arbeiten. Du wirst somit noch einmal weiter in die magische Welt der alkoholbasierten Tinten eintauchen und völlig neue Dimensionen in der Abstraktion erleben. Sei gespannt, was Du für künstlerische Fähigkeiten entwickelt hast. Materialien werden im Kurs gestellt. Die Kosten für Materialien in Höhe von 20 € werden im Kurs abgerechnet;

**Termin:** Freitag, 03.07.26, 17–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 25,00 €

Anmeldung: Hier



### Farbe macht glücklich

M-085

In der Malerei geht es nicht nur um den künstlerischen Ausdruck. Mehr noch geht es um das eigene Wohlbefinden, die Balance zwischen Gestalten, Gleichgewicht suchen und finden und die Faszination an den Farben selbst. Oft hilft schon ein einziger Pinselstrich und unsere Seele beginnt von ganz allein ein Kunstwerk zu gestalten. Nur Mut und ein wenig Überwindung sind notwendig, um sich dem Fluss der Farben anzuvertrauen. Wir lernen loszulassen und es geschehen zu lassen. Die Kunst zu malen ist eine meditative Reise zu sich selbst. Gestalten Sie in diesem Kurs unter meiner Anleitung Ihr eigenes Kunstwerk mit verschiedenen Malmedien in Kombination. Die Kosten für Materialien in Höhe von 15 € werden im Kurs abgerechnet;

**Termin:** Samstag, 13.06.26, 10–14 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 30,00 €

Anmeldung: Hier



NEU!

## Bunte Ostereier filzen – Kreativer Filzspaß für Erwachsene

M-308

NEU!

Kerstin Erskine

Aus farbenfroher Filzwolle, warmem Wasser und Seife entstehen in diesem Kurs hübsche Filz-Ostereier, die sich wunderbar als Dekoration für den Osterstrauch eignen. Schritt für Schritt lernen Sie die einfache Nassfilztechnik kennen – ideal auch für Einsteiger. Der Materialkostenbeitrag beträgt ca. 1 € pro Ei und wird im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Donnerstag, 12.03.26, 18–19.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 15,00 €



**Anmeldung:** Hier

## Bunte Eierwärmer filzen – Kreativer Filzspaß für Erwachsene

M-309

NEU!

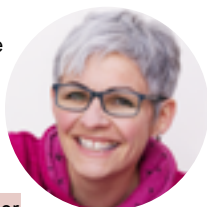
Kerstin Erskine

In diesem Filzkurs für Einsteiger und Kreative gestalten wir aus bunter Filzwolle in Nassechnik einen individuellen Eierwärmer für das Osterfrühstück. Dabei lernen Sie das Hohlfilzen – eine Technik, mit der aus einer Fläche ein dreidimensionaler Gegenstand entsteht. Das fertige Filzprojekt hat eine hübsche Kegelform und kann auch als farbenfrohe Gartendeko auf einem Stab verwendet werden. Die Materialkosten von ca. 2 € werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Donnerstag, 26.03.26, 18–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 20,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Schmuck selbst herstellen und verzieren

### Goldschmieden-Crashkurs: Ringe – Ohrstecker – Anhänger

M-154

Thomas Proft

In nur vier Stunden wird unter fachkundiger Anleitung von Goldschmied Thomas Proft ein Schmuckstück gefertigt, das so gut wird, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen könnte. Die Teilnehmenden lernen wie man in Gold, Silber und Platin blitzschnell gestaltet und erarbeiten sich dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Materialkosten in Höhe von 10 € sind in der Kursgebühr nicht enthalten und an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

**Termin:** Sonntag, 10.05.26, 10–14 Uhr

**Ort:** Regens-Wagner-Berufsschule, Georg-Leinfelder-Str., Schrobhausen

**Gebühr:** 50,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Nähen, Schneiden, Stricken und Klöppeln

### Workshop: Socken stricken nach Oma Lotte

M-211

NEU!

Jenny Seeck

Stricken verbindet nicht nur Generationen, sondern auch Kulturen – und genau dieses Gefühl wollen wir in unserem gemütlichen Workshop aufleben lassen. Seit Jahrhunderten klappern rund um den Erdball Stricknadeln, und jetzt bist Du dran: In diesem Kurs lernst du auf ganz entspannte Weise, wie Du Deine eigenen, kuschelwarmen Wollsocken zaubern kannst. Im 4-wöchigen Workshop nehme ich Dich Schritt für Schritt an die Hand. Wir starten ganz in Ruhe, machen alles gemeinsam und feiern jeden kleinen Fortschritt – so wie früher bei meiner Oma Lotte am Esstisch. Ob Du noch nie gestrickt hast oder schon ein bisschen Erfahrung mitbringst: Hier bist Du herzlich willkommen. Mach's Dir bequem, lerne tolle Menschen kennen und freue Dich auf ein paar richtig schöne Strickstunden!

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 23.03.26, 18–19.30 Uhr, 4 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 101, 1. Stock

**Gebühr:** 42,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Oma Lotte's Topflappen, aber make it cool!

M-212

Vivien Seeck, Lisa Brendl

Wir häkeln uns gemeinsam durch 4 entspannte Abende und zeigen dir, dass Topflappen alles andere als spießig sind. Ob knallig bunt, minimalistisch oder total wild – wir bringen Masche für Masche deinen eigenen Style auf die Häkelnadel. Egal, ob du kompletter Häkel-Neuling bist oder schon mal ein bisschen Maschenluft geschnuppert hast: Wir starten entspannt, erklären die Basics und steigern uns Schritt für Schritt. Am Ende hältst du selbstgehäkelte Topflappen in den Händen, die nicht nur praktisch sind, sondern auch richtig was hermachen (und



sich perfekt verschenken lassen). Nebenbei quatschen wir, tauschen Ideen aus und genießen eine kreative Auszeit vom Alltag – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß und guter Stimmung. Das erwartet dich: Grundlagen des Häkelns / Farbwechsel & einfache Muster / Tipps & Tricks für saubere Ränder und stabile Topflappen / Vier entspannte Abende voller Kreativität

**Termin:** Donnerstag, 16.04.26 bis 04.05.26, 18–19.30 Uhr, 4 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 101, 1. Stock

**Gebühr:** 42,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Klöppeln – das Comeback der Spitzenkunst für Einsteiger

M-200

**Yvonne Nestler**

Gemeinsam mit Ihnen würde ich gern eine alte Handarbeitskunst aufleben lassen und zeigen, dass sie in der heutigen Zeit inspirierend, modern und entspannend ist und unser zu Hause dekorativ bereichern kann. Ob Dekorationen für Haus oder Kleidung, Schmuck und vieles mehr kann man mit der Klöppelarbeit wundervoll gestalten. Dabei sind der Kreativität jedes Einzelnen keine Grenzen gesetzt. Sie werden intensiv von mir bei den einzelnen Schritten begleitet. Ziel ist es; eigenständig gefertigte Klöppelarbeit zu schaffen. Materialkosten in Höhe von 20 € (Klöppel und Garn zum Start, kopieren von Klöppelbriefen) werden beim ersten Treffen eingesammelt.

**Termin:** Mittwoch, 15.04.26 bis 20.05.26, 19–21 Uhr, 6 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 101, 1. Stock

**Gebühr:** 80,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Klöppeln – das Comeback der Spitzenkunst für Fortgeschrittene

M-201

**Yvonne Nestler**

Sie haben bereits Grundkenntnisse über einzelne Klöppelschritte – die ausgebildete Klöppelkünstlerin unterstützt dabei Schritt für Schritt, größere und modernere, sowie eigenständig entworfene Motive, zu gestalten. Materialkosten (Klöppel und Garn zum Start, kopieren von Klöppelbriefen) werden im Kurs abgerechnet. Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.

**Termin:** Dienstag, 14.04.26 bis 19.05.26, 19–21 Uhr, 6 x

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 101, 1. Stock

**Gebühr:** 80,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Nachhaltigkeit – schöne Dinge aus alten Jeans nähen

M-280

NEU!

**Dr. Sabine Franke**

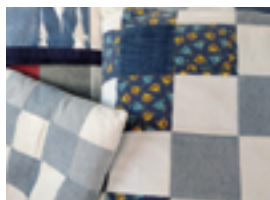
Wir machen uns einen gemütlichen „Nähtag“ und nähen aus alten Jeans Kissen oder Taschen in Patchwork-Technik. Geübte Teilnehmerinnen und Teilnehmer können auch eigene Ideen umsetzen. Alte Jeans und Stoffe als Futter für die Taschen werden von der Kursleitung gegen eine kleine Gebühr bereitgestellt, können aber auch mitgebracht werden. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich!

**Termin:** Sonntag, 08.03.26, 9–17 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 59,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Basics des Nähens: Dein Start in die Nähwelt – für Anfänger

M-290

**Natali Kinsvater**

In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit der Nähmaschine. Sie erfahren, wie man die passende Naht und den richtigen Faden auswählt. Gemeinsam fertigen wir kleine und einfache Nähobjekte an. Außerdem bekommen Sie die Grundlagen für Kleideränderungen vermittelt. Perfekt für alle, die Nähen von Grund auf lernen oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten!

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 29.04.26, 18–19.30 Uhr, 7 x

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 85,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Nähkunst für Geübte: Projekte und Tipps für den nächsten Schritt

M-295

**Natali Kinsvater**

In diesem Kurs lernen Sie, wie man Nähmaschine und Overlock richtig einfädelt, die passende Naht und den richtigen Faden auswählt sowie Kleidungsstücke für Änderungen vorbereitet, indem Sie Auftrennen und Abstecken üben. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Kleidungsstücke reparieren und Reißverschlüsse austauschen können. Das Gelernte vertiefen Sie an Ihren eigenen Nähprojekten.

**Termin:** Mittwoch, 04.03. bis 29.04.26, 19.45–21.15 Uhr, 7 x

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 85,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Schön, praktisch, nachhaltig – Nähideen für die Küche

M-305

Kerstin Erskine

Ein kleiner Beitrag für den Umweltschutz und viel Spaß beim Nähen! In diesem Kurs stellen Sie aus Bio-Stoffen, Stoffresten und Jute praktische Alltagshelfer her – wie Spülschwämme, Spültücher und wiederverwendbare Gefrierbeutel für Brot oder Semmeln. Der Kurs ist auch ideal für Näh-Anfänger, die einfache Projekte umsetzen und nachhaltige Alternativen zu Einwegprodukten kennenlernen möchten.

**Termin:** Freitag, 17.04.26, 18.30–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 101, 1. Stock

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Nähen mit unserer erfahrenen Schneiderin Rita Scheffthaler

### Nähen für Jedermann: Vom Einsteiger zum Meister der Nadel!

M-300

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, ein Kleidungsstück Ihrer Wahl selbst zu fertigen – ganz nach Ihren Vorstellungen und Wünschen. Schneiderin Rita Scheffthaler begleitet Sie dabei mit fachkundiger Unterstützung, hilfreichen Tipps und praktischen Hilfestellungen, auch bei Änderungsarbeiten. Der Kurs eignet sich außerdem besonders gut, wenn Sie historische Kleidung für Stadtfeste oder andere Anlässe nähen möchten. Bei Fragen vor Kursbeginn können Sie sich gerne an die vhs-Geschäftsstelle wenden, dort erhalten Sie auch die Kontaktdaten der Kursleiterin.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 20.04.26, 19–21.30 Uhr, 6 x

**Ort:** Grund- und Hauptschule Aresing

**Gebühr:** 90,00 €

**Anmeldung:** Hier


#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 22.04.26, 19–21.30 Uhr, 6 x (M-301)

**Anmeldung:** Hier

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 20.04.26, 9–11.30 Uhr, 6 x (M-302)

**Anmeldung:** Hier


## Der Trachtentraum: Ein Dirndl nach Maß – für Hobbyschneiderinnen mit Näherfahrung

M-320

Heidelinde Mayr

Nähen Sie unter Anleitung der erfahrenen Trachtenschneiderin Heidelinde Mayr Ihr eigenes, maßgeschneidertes Trachtenstück – vom individuellen Grundschnitt bis zum fertigen Unikat. Ob Dirndl, Bluse, Mieder, Rock, Schürze, Tracht; mit verschiedenen Handverzierungen wie stifeln, smoken, wird Ihr Trachtenteil zum Unikat. Der erste Abend dient zur Information – bitte nur Schreibmaterial mitbringen. Die Kosten für den Grundschnitt werden separat mit der Kursleiterin verrechnet.

**Termin:** Freitag, 06.03.26 bis 22.05.26, 18–21.30 Uhr, 9 x

**Ort:** Regens-Wagner-Berufsschule, Georg-Leinfelder-Str., Schrobenuhausen

**Gebühr:** 179,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Mut zum Hut – der Hutmakerkurs: Filzhut – Fertigen Sie Ihren eigenen, ganz individuellen Traum-Hut an!

M-321

Angela Breiter

In diesem Hutmakerkurs kann jeder Teilnehmer seinen ganz persönlichen, komplett individuellen Damen- oder Herren-Hut aus Filz selbst fertigen und natürlich im Anschluss mit nach Hause nehmen. Sie lernen die zahlreichen verschiedenen Schritte zur Herstellung eines Hutes, und kreieren Ihren eigenen Traumhut aus hochwertigen Materialien. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Unsere Hutmacher- und Modisten-Meisterinnen unterstützen Sie hierbei und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Der Kurs ist für jeden geeignet, der Spaß und Lust hat seinen ganz individuellen Hut selbst anzufertigen. Besondere Nähkenntnisse sind nicht notwendig.

Das alles ist inklusive: Alle Materialien für einen Filz-Hut, professionelle Anleitung und Betreuung für einen eigenen, individuellen Filz-Hut-Unikat, Werkzeuge, Maschinen, Arbeitsschürze, ein Willkommensgetränk sowie Kaffee, Tee & Wasser. Der Kurs findet im Herzen von München, in einem kleinen, aber feinen Atelier des Tradition Hut-Fachgeschäftes Breiter statt.

**Anmeldeschluss:** 07.03.26

**Termin:** Samstag, 21.03.26, 10–17 Uhr

**Ort:** Breiter Hut-Fachgeschäft München

**Gebühr:** 229,00 €

**Anmeldung:** Hier




## Töpfern mit Britta Kammerer

**Generelle Hinweise zu ihren Kursen:** Deine Töpferfreude steigt, wenn du nicht darauf achten musst, dich nicht schmutzig zu machen oder du viel Ton unter deinen Fingernägeln hast. Achte daher bitte auf Kleidung, die wirklich dreckig werden darf und auf kurz geschnittene Fingernägel. Bitte bringe ein Handtuch und eine Schürze mit. Im Atelier gibt es Wasser und Bio-Tee sowie einen kleinen Snack. Die Kurse finden alle im Atelier Britta Kammerer, Zur Schildwache 8 in Gachenbach statt.

### Töpfern auf der Drehscheibe

M-091

Du möchtest das Drehen auf der Töpferscheibe lernen oder deine Fähigkeiten verbessern? Dabei viel Lachen, gemeinsam Spaß haben und alle wichtigen Schritte der Keramikherstellung von Grund auf lernen? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Dieser besteht aus 2 Terminen. Beim ersten Grundlagentermin lernst Du die Vorbereitung des Tons sowie die wichtigsten Griffe auf der Töpferscheibe kennen. Du drehst Deine ersten kleinen Werke und bekommst ein gutes Gefühl für das Material Ton. Beim zweiten Termin – dem Glasurtermin – wirds bunt und du darfst Deinen neuen Lieblingsstücken Farbe verleihen. Die Teilnehmerzahl ist auf vier begrenzt. Im Atelier gibt es Wasser und Bio-Tee. Die Materialkosten in Höhe von 60 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 10.04.26, 9.30–13 Uhr und Freitag, 17.04.26, 9.30–11 Uhr

**Gebühr:** 139,00 €

Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Samstag, 06.06.26 9.30–13 Uhr und Freitag 26.06.26, 12–13.30 Uhr (M-092)

### Töpferliebe – Gartenkeramik

M-106

NEU!

Lass Deinen Garten erblühen – nicht nur mit Pflanzen, sondern auch mit handgemachter Keramik!

In diesem Kurs entsteht individuelle Gartenkeramik, die Deinem Außenbereich eine besondere Note verleiht. Ob Pflanzenstecker, Vogeltränke, Windlicht, Gartenkugel oder kleine Dekofiguren – Du entscheidest, was Du gestalten möchtest. Beim ersten Termin formst Du Deine Werke aus Ton, lernst verschiedene Aufbau- und Dekortechniken kennen und kannst mit Formen, Strukturen und Mustern spielen. Nach dem Brennen folgt der zweite Termin, an dem Du Deine Stücke glasierst und ihnen mit Farbe und Glanz Leben einhauchst. Ein Kurs für alle, die gerne draußen sind, Freude an Kreativität haben und ihren Garten mit selbstgemachten Schmuckstücken verschönern möchten. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Die Materialkosten in Höhe von 40 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 19.06.26, 18–20 Uhr und Freitag, 26.06.26, 17–18 Uhr

**Gebühr:** 79,00 €

Anmeldung: Hier



M-107

### Becher, Bowl und Co.

Du hast Lust Deine eigenen Tassen, Teller, Bowls oder Dekorationsobjekte aus Ton herzustellen und dies ganz ohne Drehscheibe? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Du lernst verschiedene Techniken, die Du auch ganz einfach zu Hause umsetzen kannst. So werden Deine Tonideen Wirklichkeit. Damit Du Deine ganze Kreativität ausleben kannst, bekommen Deine Lieblingsstücke beim zweiten Termin einen farbenfrohen Anstrich. Alle Stücke sind nach dem letzten Brand spülmaschinenfest und machen somit noch mehr Freude! Bitte vor dem Kurs beachten! Deine Töpferfreude steigt, wenn Du nicht darauf achten musst, Dich nicht schmutzig zu machen oder Du viel Ton unter Deinen Fingernägeln hast. Die Materialkosten in Höhe von 50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 08.05.26, 17–21 Uhr und Freitag, 22.05.26, 19–20.30 Uhr

**Gebühr:** 115,00 €

Anmeldung: Hier



M-108

### Schnuppertöpfern – Becherliebe

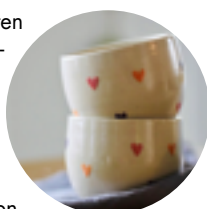
Du hast Lust in die Welt der Keramik reinzuschmecken, einen Becher oder auch eine Tasse zu töpfen und mein Atelier kennenzulernen? Dann bist Du beim Schnuppertöpfen herzlich willkommen. An diesem Kursabend fertigen wir in der Plattentechnik einen Becher an, diesen kannst Du, wenn Du möchtest, natürlich noch einen Henkel hinzufügen, wenn Du eher der „Tassentyp“ bist. Passend dazu gestaltest Du einen Untersetzer. Später nach dem ersten Brand glasierst Du Deine neuen Lieblingsstücke in Deiner Wunschfarbe, nach dem Glasurbrand (Spülmaschinenfest), kannst Du dann schon bald Deine Werkstücke abholen und Deinen Kaffee oder Tee daraus genießen. Die Materialkosten in Höhe von 40 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Donnerstag, 24.04.26, 18–20 Uhr und Donnerstag,

22.05.26, 17–18 Uhr

**Gebühr:** 69,00 €

Anmeldung: Hier



## Töpferkurs – Happy Barbecue – Grillfreude trifft Handwerk!

M-109

NEU!

In diesem sommerlich inspirierten Kurs gestaltest Du Dein eigenes Barbecue-Set: eine Servierplatte und zwei passende Dip-Schälchen. Perfekt zum Anrichten von Grillgut, Antipasti oder frischem Baguette mit hausgemachten Dips. Beim ersten Termin wird geformt, modelliert und gestaltet – Du lernst, wie aus einem einfachen Tonstück ein funktionales und zugleich schönes Unikat entsteht. Nach dem Brennen folgt das Glasieren: Hier spielen Farbe, Oberfläche und persönliche Handschrift die Hauptrolle. Ein Kurs für alle, die Geselligkeit, gutes Essen und liebevoll gestaltetes Handwerk verbinden möchten. Kursinhalte: **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Die Materialkosten in Höhe von 40 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 12.06.26, 18–20 Uhr und Freitag, 26.06.26, 17–18 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 79,00 €



## Töpferkurs – Flower Domes

M-110

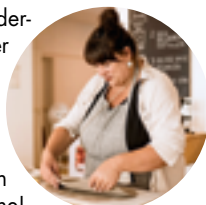
NEU!

Ein Hauch von Poesie für Dein Zuhause – in diesem Kurs entstehen wunderschöne Flower Domes, kleine handgetöpferte Kunstwerke, die frische oder getrocknete Blumen perfekt in Szene setzen. Du formst beim ersten Termin Deine Flower Domes aus Ton, lernst, wie die typische Kuppelform entsteht und wie Du die Öffnungen oder Strukturen so gestaltest, dass einzelne Blüten, Gräser oder Zweige stilvoll in verschiedenen Höhen arrangiert werden können. Du kannst Wasser in Deinen Flower Dome füllen, um Deine Blumen lange frisch zu halten. Dieser darf danach zur Reinigung in die Spülmaschine! Nach dem Trocknen und Brennen treffen wir uns zum Glasieren – hier verleihst Du Deinen Stücken mit Farben, Glasuren und feinen Details ihren unverwechselbaren Charakter. Ein Kurs für alle, die zarte Formen, natürliche Materialien lieben und eine Lösung suchen, um Blumen stilvoll zu arrangieren. Kursinhalte: **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Die Materialkosten in Höhe von 30 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 10.07.26, 18–19.30 Uhr und Freitag, 24.07.26, 17–18 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 69,00 €



## Töpfer Dein Frühstückset

M-111

Du hast Lust in die Welt der Keramik reinzuschmecken, Dir ein eigenes Frühstückset, bestehend aus Müslischüssel und Becher, zu töpfen und mein Atelier kennenzulernen? Dann bist Du bei diesem Kurs herzlich willkommen. An diesem Kursabend fertigen wir in der Plattentechnik eine Bowl und einen Becher an, diesem kannst Du, wenn Du möchtest natürlich noch einen Henkel hinzufügen, wenn Du eher der „Tassentyp“ bist. Später nach dem ersten Brand kommt Farbe ins Spiel und ich glasiere für Dich Deine neuen Lieblingsstücke in Deiner Wunschfarbe. Nach dem Glasurbrand (spülmaschinenfest), kannst Du dann schon bald Deine Werkstücke abholen und Deinen Kaffee oder Tee daraus genießen. Die Materialkosten in Höhe von 45 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 07.08.26, 18–20 Uhr und Freitag, 14.08.26, 12–13.30 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 89,00 €



## Töpferkurs – Küchenliebe

M-112

NEU!

In diesem Kurs dreht sich alles um schöne Dinge für die Küche – handgemacht, individuell und mit viel Liebe gestaltet. Ob Kochlöffelablage, Kuchenplatte, Berry Bowl, Ingwerreibe oder ein Utensilo für Küchenhelfer – Du entscheidest, was Du umsetzen möchtest. Beim ersten Termin entstehen Deine Stücke aus Ton – Du lernst die Grundtechniken des Aufbaus, Gestaltens und Dekorierens. Nach dem Trocknen und Brennen treffen wir uns ein zweites Mal zum Glasieren: Hier verleihst Du Deinen Werken mit Farbe, Glasur und Deiner persönlichen Handschrift den letzten Schliff. Ein Kurs für alle, die Handwerk und Genuss verbinden wollen – und Freude daran haben, ihre Küche mit einzigartigen, selbstgemachten Lieblingsstücken zu bereichern. Kursinhalte: **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Die Materialkosten in Höhe von 45 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 27.03.26, 18–20 Uhr und Mittwoch, 17.04.26, 18–19 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 115,00 €



## Töpferkurs – Windlichtliebe

M-113

Licht schafft Stimmung – besonders, wenn es durch handgemachte Keramik scheint. In diesem Kurs gestaltest Du ein großes Windlicht, das drinnen wie draußen für warme, gemütliche Atmosphäre sorgt. Ob mit filigranen Durchbrüchen, zarten Mustern oder klarer Form – Du entscheidest, wie Dein Lichtobjekt aussehen soll. Beim ersten Termin formst Du Dein Windlicht aus Ton, lernst, wie Du stabile Formen aufbaust und Lichtöffnungen wirkungsvoll gestaltest. Nach dem Brennen folgt der zweite Termin, an dem Du Dein Werk glasierst und ihm mit Farben, Glanz oder matten Oberflächen den letzten Schliff gibst. Ein Kurs für alle, die Sinn für Gestaltung haben und sich ein ganz besonderes Lieblingsstück schaffen möchten, das Licht und Wärme in ihr Zuhause bringt. Kursinhalte: **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Die Materialkosten in Höhe von 40 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 17.07.26, 18–20 Uhr und Freitag, 24.07.26, 19–20 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 79,00 €



## Schnuppertöpfern – „Kerzenfresser“ (Dauerkerze): Ein Licht, das nie genug bekommt!

M-114

In diesem sommerlichen Kurs gestaltest Du Deinen eigenen Kerzenfresser – eine große Schale mit Dauerdocht und Deckel, die mit Wachs gefüllt wird. Durch den Dauerdocht kannst Du sie ganz einfach mit alten Wachsresten „füttern“ und so nachhaltig Licht und Wärme genießen, dabei brennt der Docht nicht ab und Du kannst Deinen Kerzenfresser lange auf Terrasse oder Balkon nutzen. Beim ersten Termin entsteht Dein Kerzenfresser aus Ton: Du formst die Schale, gestaltest den Deckel und entscheidest über Struktur, Muster und Stil. Nach dem Brennen folgt der zweite Termin – hier glasierst Du Dein Werk und gibst ihm mit Farbe und Oberfläche den letzten, persönlichen Schliff. Ein Kurs für alle, die Sommerabende lieben, gerne kreativ sind und mit einer stimmungsvollen, nachhaltigen Lichtquelle aus eigener Hand nach Hause gehen möchten. Kursinhalte: **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Die Materialkosten in Höhe von 50 € sind in der Kursgebühr enthalten. Der Dauerdocht sowie eine erste Kerzenfüllung mit Sojawachs können separat für 9 € hinzugebucht werden.

**Termin:** Freitag, 31.07.26, 18–20 Uhr und Freitag, 14.08.26, 17–18 Uhr  
**Gebühr:** 89,00 €


**Anmeldung:** Hier


## Dekoratives und so viel mehr...

### Töpferworkshop Gartendame – Kreativer, entspannter Workshop in einer Kleingruppe

M-120

**Stefanie Augustin**

Mit diesem Workshop starten wir kreativ in die neue Gartensaison. Wir modellieren in diesem Workshop zusammen, „Schritt für Schritt“, eine Gartendame wie abgebildet (Höhe ca. 20 cm). Du kannst die Frisur frei gestalten, entscheiden ob Deine Dame ein langärmeliges oder schulterfreies Kleid trägt, ob sie lächelt, singt oder pfeift und welches Blümlein Du ihr in die Hand geben möchtest. Freu Dich auf einen entspannten, kreativen Abend. Der Glasiertermin wird dann in der Gruppe gemeinsam ausgemacht. In der Kursgebühr sind bereits Material-, Brenn- und Glasurkosten enthalten, optional kann 1 Stahlstab für 4 € zum Aufstecken der Dame erworben werden. Getränke und Süßes inbegriffen.


**Termin:** Mittwoch, 06.05.26, 19–21.30 Uhr

**Ort:** KREATIV.WERK, Stefanie Augustin, Bauernstr. 23, 86561 Aresing

**Gebühr:** 69,00 €

**Anmeldung:** Hier


### Töpferworkshop Tisch-Gartenfackel: Kreativer, entspannter Workshop in einer Kleingruppe

M-122

**NEU!**
**Stefanie Augustin**

Wir gestalten in diesem Workshop, zusammen, „Schritt für Schritt“ eine Tischfackel mit ca. 20 cm Durchmesser. Es können unterschiedliche Muster, Gräser, Formen eingedrückt werden, um tolle Effekte zu erzielen. Ein Highlight ist die Möglichkeit Glasscherben mit einzuschmelzen. Du kannst zwischen einem Edelstahl-Öleinsatz oder einem Teelichteinsatz wählen. Der Glasiertermin wird dann in der Gruppe gemeinsam ausgemacht. In der Kursgebühr sind bereits Material-, Brenn- und Glasurkosten enthalten. Getränke und Süßes inbegriffen.


**Termin:** Dienstag, 21.04.26, 19–21.30 Uhr

**Ort:** KREATIV.WERK, Stefanie Augustin, Bauernstr. 23, 86561 Aresing

**Gebühr:** 69,00 €

**Anmeldung:** Hier


### Ostereier aus Weiden flechten

M-075

**NEU!**
**Renate Glas**

Lerne in kurzer Zeit, wie du aus Weidenruten dekorative Ostereier flechtest. Mit einfachen Techniken gestaltest du einzigartige Natur-Deko für den Frühling – schnell, hübsch und überraschend vielseitig. Die Kosten für Arbeitsmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26, 19–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier


Damit Sie und wir Planungssicherheit haben, ob unsere Kurse zustande kommen, sind frühzeitige Anmeldungen sehr wichtig.

Wenn Sie sich unsicher sind, helfen wir Ihnen gerne weiter.

Rufen Sie uns an unter 08252/89400  
 oder mailen Sie uns Ihre Fragen und Anliegen.

## Kreatives Journaling für Herz und Seele. Ein achtsamer Kurs zur Selbsterforschung durch Schreiben, Collagieren und visueller Gestaltung.

M-230

NEU!

Pia Geisreiter

In diesem Kurs gestaltest Du ein ganz persönliches Buch, einen stillen Begleiter durch Gedanken, Gefühle, Träume und Lebensübergänge. Kapitel entstehen aus eigenen Gedanken, Erinnerungen, Träumen und Gefühlen. Mit kleinen Schreibimpulsen, Skizzen, Collagen, achtsamer Materialarbeit und viel Raum zum Innehalten entwickelst Du Seite für Seite ein Journal, das Dich durch schwere Zeiten trägt, oder einfach Freude macht. Ob am Tisch oder auf einem Kissen am Boden: Du gestaltest ganz in Deinem Rhythmus. Alles darf entstehen, nichts muss fertig werden. Es geht nicht um Technik, sondern um Verbindung, zu sich selbst und zum Moment.

**Termin:** Samstag, 07.03.26 bis 14.03.26, 9.30–12.30 Uhr, 2 x**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock**Gebühr:** 44,00 €**Anmeldung:** Hier

## Kreativkurs: Dein eigenes Art Journal – von Hand gebunden und mit Herz gestaltet

M-020

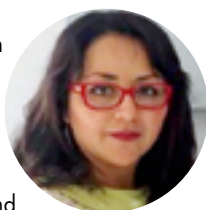
NEU!

Elsa Ploss, geb. Sanchez

Tauche ein in die Welt des Art Journaling! In diesem Kurs gestaltest Du Dein ganz persönliches Kunsttagebuch von der ersten Seite bis zum Einband. Du lernst, wie Du Dein eigenes Buch bindest und füllst es anschließend mit Farben, Collagen, Schrift und Gedanken. Ein Art Journal ist ein Ort für deine Kreativität, Inspiration und Selbstreflexion – ein Buch, das wächst und mit Dir spricht. Ob Du schon kreativ arbeitest oder einfach Lust hast, Neues auszuprobieren: Hier zählt nicht Perfektion, sondern Ausdruck und Freude am Gestalten. Inhalt: Einführung in die Welt des Art Journals / Buchbindung in Handarbeit (einfach & schön) / Kreative Techniken: Mixed Media, Collage, Acryl, Schrift, Zitate / Schreib- und Gestaltungsideen für Dein persönliches Journal. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Freitag, 06.03.26, 14–18 Uhr und Samstag, 07.03.26,

9–15 Uhr, 30 Minuten Pause

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock**Gebühr:** 79,00 €**Anmeldung:** Hier

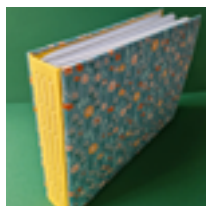
## Kreatives mit Yuliyana Botsov

### Genähtes Fotoalbum – Kreativ-Workshop für Fotoalben, Notizbücher & Journals

M-183

NEU!

In diesem Workshop lernst Du die grundlegenden Regeln der Buchbinderei kennen. Schritt für Schritt werden verschiedene Techniken zum Nähen von Buchrücken bei Fotoalben, gezeigt. Jeder Teilnehmer erhält gegen Gebühr einen vorbereiteten Bausatz, mit dem er sein eigenes Album gestalten und anschließend mit nach Hause nehmen kann. Alle notwendigen Werkzeuge stehen zur Verfügung. Als Bonus erhält jeder eine detaillierte Anleitung, um Bausätze selbst von Grund auf herzustellen und das Album bis zur Endform fertigzustellen – inklusive Infos zu den verwendeten Materialien. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 13.06.26, 10–13 Uhr**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock**Gebühr:** 25,00 €**Anmeldung:** Hier

### Osterkranz aus alten Stoffen – Workshop in dem ein Osterkranz aus einer universellen Basis und Stücken alter Stoffe erstellt wird.

M-184

NEU!

Lerne, aus alten Stoffen und einer einfachen Kranzbasis Deinen eigenen Stoffkranz zu gestalten. Kranzbasen und Werkzeuge stehen bereit; Inklusive Anleitung zum Nacharbeiten für zu Hause.

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 07.03.26, 10–13 Uhr**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock**Gebühr:** 25,00 €**Anmeldung:** Hier

Das besondere Geschenk:

Ein Gutschein für vhs-Kurse! Unsere Geschäftsstelle berät Sie gerne!



## Dekoration für Zuhause im Ikebana-Stil

Workshop in dem eine Dekoration für Zuhause im Ikebana-Stil aus Eierkartons, Eierschalen, Kerzen und Trockenblumen hergestellt wird. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet; Werkzeuge stehen zur Verfügung.

**Termin:** Mittwoch, 15.04.26, 18–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

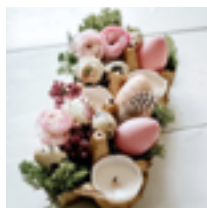
**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



M-185

NEU!



## Gips-Dekoration mit Trockenblumen – Workshop in dem eine Gipsfigur mit Trockenblumen dekoriert wird.

Gestalte Deine eigene Dekoration aus Trockenblumen und einer Gipsfigur. Materialpaket, Werkzeuge und Anleitung stehen zur Verfügung. Ideal für Kreative und Einsteiger. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 16.05.26, 10–13 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



M-186



## Nähutensilien-Box mit Deckel

M-187

Workshop in dem eine Kartonbox für Nähutensilien mit Deckel, bezogen mit Stoff, hergestellt wird. Du möchtest lernen, wie man Kartonboxen für Nähutensilien selbst herstellt? Dann ist dieser Bastel-Workshop genau richtig! Hier wird Dir Schritt für Schritt erklärt, wie Du aus einem vorbereiteten Bausatz eine praktische, individuelle Box gestalten kannst – perfekt für Deine Nähutensilien oder zum Verschenken. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 21.03.26, 10–13 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Stein für Stein zum eigenen Mosaiktisch

Rudi Schmidmeir

Mosaik faszinieren Menschen schon seit der Antike. Sie fördern die Kreativität und haben durch ihre Vielfalt eine ganz eigene Wirkung. In diesem Kurs mit Fliesenlegermeister Rudi Schmidmeir fertigen die Teilnehmenden einen gebrauchsfähigen Tisch an und sind eingeladen, sich auf Farben, eigene Muster und Ornamente einzulassen. Der ganz persönliche Tisch schmückt dann als Unikat Wohnraum oder Terrasse und eignet sich auch als ganz besonderes Geschenk. Der zu bearbeitende Tisch ist ca. 53 cm hoch und hat einen Durchmesser von 45 cm. Das Gestell gibt es in verschiedenen Farben (schwarz, rot, grün, beige). Der Dozent hat am Kurstag eine Auswahl mit dabei. Die Kosten für Arbeitsmaterial und Tisch in Höhe von 45 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Samstag, 21.03.26, 9–16 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 110,00 €

**Anmeldung:** Hier



M-070

# Gigler



## Verwertung. Entsorgung. Recycling.

Schrobhausen  
Augsburg  
Pfaffenhofen

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

info@gigler.de  
**www.gigler.de**



# Volkshochschule Schrobenehausen

1975/76 - 29. Lebrjahr



Auszug aus dem  
vhs-Heft  
Herbst/Winter  
1975/1976

## Mittlere Reife mit der VHS in 18 Monaten

Die VHS beginnt im September 1975 mit einem dem Telekolleg ähnlichen, 18monatigen Lehrgang zur Erlangung der mittleren Reife (Fachschulreife). Wöchentlich finden 3 Kollegstunden statt. Teilnehmen kann jeder der Lust und Liebe und die notwendige Ausdauer für das gesteckte Ziel hat.

Die monatlichen Kosten betragen 68,- DM 120,- und insgesamt 68.400,- DM für Material und Literatur. Mindestteilnehmerzahl: 15.

## Berufsfördernde Kurse

**Buchführung:** 12monatiger Lehrgang, 14tägig jeden Mittwoch. Gebühr DM 125,- + DM 25,- Material.

**Stenografie:** 12monatiger Lehrgang, 14tägig jeden Mittwoch. Gebühr DM 158,- + DM 20,- Material.

**Elektrisch:** Fortsetzungskurs zur Erreichung einer höheren Schreibgeschwindigkeit, 14tägig jeden Mittwoch. Kursgebühr DM 158,- + DM 20,- für Material.

**Schreibmaschine:** 12monatiger Lehrgang für Anfänger, 14tägig jeden Mittwoch. Kursgebühr DM 120,-.

**Mathematik:** Wichtig Rechnen ist unerlässlich. Wenn Sie Ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen wollen, bitte sehr. 6monatiger Lehrgang, wöchentlich einmal. Gebühr DM 65,- + DM 20,- Material.

**Rechnen mit Elektronenrechner:** Wie nützt man einen Elektronenrechner am besten aus, wie wird er bedient, was leistet er, 1000 Fragen, 1000 Antworten. Ein Kurzlehrgang für alle die viel rechnen müssen. 5 Abende zu je 2 Stunden. Gebühr DM 45,-.

**Elektrotechnik für ALLE:** Ein Grundkurs für Alle die Elektrotechnik interessant finden und mehr darüber wissen möchten. 12 Abende à 2 Stunden. Kursgebühr DM 65,- + DM 20,- für Lehrmaterial.

**Elektrotechnik für Umschüler:** Dieser Kurs ist in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsamt für Umschüler geplant. Näheres ist in der Geschäftsstelle zu erfragen.

Auszug aus  
dem vhs-Heft  
Herbst/Winter  
1979/1980

## Gesundheit, Sport

**421 Turnen für Mutter und Kind: Krimhild Jäger**  
Für Mütter mit Kindern bis zu 9 Jahren. Jede Woche eine Stunde in der Turnhalle am alten Sportplatz, Montag von 14 bis 17 Uhr.  
10 Stunden, Kursgebühr 25,- DM.

**422 Ausgleichsgymnastik für Grundschüler: Maria Meyer**  
Schüler müssen während des Unterrichts und bei den Hausaufgaben viel sitzen. Dieser Kurs bringt durch Gymnastik und Spiele möglichen Haltungsschäden vor.  
Kursgebühr für 10 Nachmittage à 60 Minuten: 25,- DM.

**423 Gymnastik für Handfrauen: Krimhild Jäger**  
Eine leichte Ausdauer- und Gymnastik für Untrainierte oder wenig Trainierte.  
10 Übungsstunden, Gebühr 30,- DM.

**424 Gymnastik und Konditionstraining für Sportler: NV**  
Aufwärmgymnastik, Lendstrecke und Konditionstraining.  
10 Übungsstunden, Gebühr 30,- DM.

**425 Selbstverteidigung: Jakob Wundlich**  
Einführung in die Fallschule. Sie lernen Abwehrgriffe und Kern wird die Körperbeherrschung und Fitness gefördert.  
10 Abende à 1½ Stunden, Kursgebühr 35,- DM.

**426 Rhythmikkurs: Hannelore Schuber**  
In diesem Kurs wird das Bewegungsgefühl geschult.  
9 Abende, Kursgebühr 25,- DM.

**427 Yoga: Hannelore Schuber**  
Zum Karategita hinzu Sportlichkeit und eine Weibliche.  
10 Abende à 1½ Stunden, Kursgebühr 30,- DM.

**428 Ausdauer Training: Dr. Wolf Reisinger**  
Unter ärztlicher Aufsicht lernen Sie konzentrierte Selbstbeherrschung, Kursgebühr einschließlich einer Einführungs- und DM.

**429 Kunst: Dorethea Probst-Müller**  
Gesunde Haut, gepflegtes Aussehen. Ein Kurs für moderne Damen jeden Alters. Jede Teilnehmerin erhält einen Kosmetiktest.  
3 Abende à 2½ Stunden, Kursgebühr 35,- DM.

**Ballre:**  
Unsere Ballerinnen finden Anlauf: sie werden auch besser. Unsere Ballerinnen am Mittwoch, den 3. Oktober um 14.30 Uhr. Kurs beginnt im März. Sie den Kurs können auch Anfänger. Der Kurs umfasst 10 Nachmittage à 45 Minuten und den. Nach den Weihnachtsferien, im Januar, schließt sich ein Nachmittags an.

**Ballre I: Eva Munk**  
Einführung der Grundformen des klassischen Balletts. Bewusstmachung und Entwicklung von Stil, Linie und Körperbeherrschung.  
Für 6 bis 8 jährige. Kursgebühr: 10 Stunden 55,- DM, 20 Stunden 110,- DM.

**Ballre II: Eva Munk**  
Für Kinder ab 9 Jahren.  
Kursgebühr für 10 Stunden 55,- DM, für 20 Stunden 110,- DM.

## Freizeit und Hobby

Eventuell bei diesen Kursen anfallende Materialkosten sind von den Teilnehmern zu tragen.

**321 Raummalerei: Karl Grotzer**  
Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Dekorative bunte Motive sind leicht zu erlernen. Sie werden begünstigt mitmachen.  
10 Abende, Kursgebühr 45,- DM.

**322 Miniaturmalerei: Brigitte Schuster**  
In diesem Kurs werden 2 Bilder in der Technik der Miniaturmalerei gemalt. Am 10. Abende à 2 Stunden malen Sie ein neues und religiöses Motiv, wahlweise nach eigenem Entwurf oder nach Vorlage.  
Kursgebühr 60,- DM.

**323 Zeichnen und Malen: Walter Reisinger**  
In diesem Kurs erlernen Sie je nach Interesse die Technik des Zeichnens oder der Aquaschmalerei.  
10 Abende, Gebühr 60,- DM.

**324 Bauk: Jutta Krausnick**  
Dekorative Muster und Stoff basteln! Entdecken Sie Ihr Talent für diese Kunst.  
10 Abende, Kursgebühr 45,- DM.

**325 Makramé: Christine Gieß**  
Mit dieser Knotenmalerei können Sie herrliche Geschenke herstellen. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene.  
10 Abende, Gebühr 60,- DM.

**326 Tüpfeln NV**  
Aufbaukurs in den Grundformen. Kennenlernen des Materials mit seinen Grenzen und Möglichkeiten. Anfertigen von einfachen Gebrauchs- und Zierformen.  
10 Abende, Gebühr 60,- DM.

**327 Filmmalerei: Ulrike Seidler**  
In diesem Kurs erfolgt eine Einführung in die Grundkonzepte des Filmmalerei. Geleitet werden der Umgang mit Filmmaterialien in den verschiedenen Konzeptionen.  
3 Abende à 2 Stunden, Gebühr 25,- DM.



Auszug aus dem vhs-Heft  
Herbst/Winter 1980/1981  
mit altem Anmeldebogen.

Karte ausschneiden und an die Volkshochschule Schrobenhausen e. V., Leinbachstraße 22,  
89318 Schrobenhausen, senden. Tel. 24252/1243

### Anmeldung bei der Volkshochschule Schrobenhausen

Karte Nr. .... Anmeldung für ... Person(en)  
Karte Nr. .... Anmeldung für ... Person(en)  
Karte Nr. .... Anmeldung für ... Person(en)  
Karte Nr. .... Anmeldung für ... Person(en)

- ☐ Ich habe die Kursgebühr auf das Konto der VHS einbezahlt. Konto-Nr. 814792 bei der Sparkasse Schrobenhausen. Einzahlungsbetrag gilt als Quittung.  
☐ Ich bezahle die Kursgebühr bar in der Geschäftsstelle der VHS.  
☐ Ein Scheck über die Kursgebühr liegt dieser Anmeldung bei.

Unterschrift: .....

Name, Vorname: .....

Geburtsdatum: .....

Für statistische Zwecke bitten wir um folgende Angaben:  
Altersgruppe (bitte die entsprechende Gruppe ankreuzen)  
☐ unter 18 ☐ 18 bis u. 25 ☐ 25 bis u. 35  
☐ 35 bis u. 50 ☐ 50 bis u. 65 ☐ über 65

Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schrobenhausen e. V.

## Volkshochschule Schrobenhausen

Programm 1983/84



Auszug aus  
dem vhs-Heft  
Herbst/Winter  
1983/1984

### Berufsfördernde Kurse

#### 101 Buchführung

In diesem Kurs werden Anfänger systematisch und praktisch in die Grundzüge der doppelten Buchführung eingeführt.

#### 102 Stenographie

Einführung in die deutsche Einheitskurzschrift und Verkehrsschrift.  
Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

#### 103 Maschinenschreiben

Grundkurs für Teilnehmer ohne besondere Vorkenntnisse.  
Einführung in den richtigen Gebrauch der Schreibmaschine, erfahren des 10-Finger-Blindensystems.

#### Richtiges Deutsch für Deutsche

Die Kurse haben zum Ziel, die Fähigkeiten im mündlichen und schriftlichen Gebrauch der deutschen Sprache zu festigen, zu erweitern und evtl. vorhandene Lücken zu schließen.  
Geeignet sind die Kurse vor allem für Schüler und Interessenten, die sich auf Prüfungen vorbereiten.  
Steno besuchen bzw. sich auf Prüfungen vorbereiten.

#### 104 Rechtschreibung – Zeichensetzung

Gesetz- und Richtliniengebende Mit- und Selbstkontrolle; Trennung und Kürzung der Satzglieder; Groß- und Kleinschreibung; Zusammen- und Getrennschreibung; Silbentrennung; Fachwörter. Die Schulregeln der Satz-, Kommasetzung, Semikolon, Doppelpunkt, Einleit- und Unterordnungsgebungen sowie Übungspunkte dienen der Erhaltung und Festigung der behandelten Rechtschreibregeln.

#### 105 Sprachlehre – Stillehre

Wortlehre: Haupt- und Eigenschafts-, Füh-, Zähl-, Verhältnis-, Umstands- und Zahlenwort; Inhaltliche Beziehungen; Satzlehre: Einfacher und erweiterter Satz; Satzverbindungen und -gefüge; zusammengesetzter Satz.

#### Monika Kern

Beginn: Mi., 7. 11. 1983  
20 Ustd., 19.30–21.00 Uhr  
Kraibitzschule  
110,- DM + Lehrmaterial

#### Franziska Fleischmann

Beginn: Mi., 10. 10. 1983  
20 Ustd., 19.30–21.00 Uhr  
Kraibitzschule  
110,- DM + Lehrmaterial

#### Sonja Hehle

Beginn: Di., 11. 10. 1983  
20 Ustd., 19.30–21.00 Uhr  
Jugendheim  
110,- DM + Lehrmaterial

#### Peter Wiesner

Beginn: Mi., 15. 2. 1984  
8 Ustd., 19.30–21.00 Uhr  
Kraibitzschule  
50,- DM

#### Peter Wiesner

Beginn: Mi., 2. 5. 1984  
8 Ustd., 19.30–21.00 Uhr  
Kraibitzschule  
35,- DM





## Kochen, Backen und Genießen

### Ran an den Kochlöffel – Mitmachen und genießen!

Selbst kochen und backen liegt im Trend: Wussten Sie, dass laut einer Umfrage über 80 % der Menschen, die regelmäßig selbst kochen, bewusster und gesünder essen? Unsere Koch- und Backkurse bieten Ihnen die perfekte Gelegenheit, neue Rezepte, Techniken und kulinarische Inspirationen zu entdecken – und das in geselliger Runde. Unsere Dozentinnen und Dozenten haben wieder spannende und kreative Kurse für Sie vorbereitet! Von raffinierten Backideen bis hin zu internationalen Gerichten – bei uns finden Sie garantiert das Richtige. **Alle Kurse finden im vhs-Haus, Lehrküche, Zimmer 104, im 2. Stock statt.** Damit wir immer mit frischen Zutaten arbeiten können, bitten wir um rechtzeitige Abmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn, falls Sie verhindert sind. Danach fallen Kursgebühren sowie Kosten für die Naturalien an. Informieren Sie uns bitte auch kurzfristig – wir leiten Ihre Nachricht direkt an die Kursleitung weiter. **Jetzt anmelden und den Kochlöffel schwingen – wir freuen uns auf Sie!**

### Sternekokch hautnah: Exklusiver Kochkurs mit Christian Sauer

H-000

NEU!

#### Christian Sauer

Haben Sie schon immer davon geträumt, die Raffinessen der gehobenen Küche zu entdecken? Ich lade Sie herzlich zu einem exklusiven Kochkurs ein, bei dem Sie die faszinierende Welt erlesener Zutaten und feinsten Techniken erleben werden. Tauchen Sie ein in die Kunst der Haute Cuisine und erweitern Sie Ihren kulinarischen Horizont in einem inspirierenden, professionellen Umfeld. In einer kleinen, exklusiven Runde widmen wir uns gemeinsam ausgewählten Zutaten und entwickeln daraus raffinierte, aromatische Gerichte, die Sie und Ihre Gäste beeindrucken werden. Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie aus einfachen Zutaten wahre Kunstwerke erschaffen und den Geschmack in all seinen Facetten erleben können.



#### Was erwartet Sie?

- Ein intensiver Einblick in die Welt der Sterneköche
- Umgang mit hochwertigen Lebensmitteln
- Ein gemeinsames Essen in angenehmer Atmosphäre
- Persönliche Betreuung und individuelle Tipps.

Ich freue mich darauf, meine Leidenschaft für das Kochen mit Ihnen zu teilen und Ihnen einige meiner besten Tricks und Rezepte zu verraten. Die Kurseinnahmen werden an das Kinder- und Jugendhilfzentrum St. Josef zugunsten der Ausrichtung des Sommerfestes gespendet.

**Termin:** Sonntag, 26.04.26, 11–17 Uhr

**Gebühr:** 199,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Spargel neu interpretiert

#### Judith Heckmaier

Das gesunde Saisongemüse hat viele Gesichter & Geschmäcker, je nachdem, wie es zubereitet und kombiniert wird. Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie die eher nussig-süßen Aromen oder die eher kräftig-scharfen Aromen des Spargels herausarbeiten können. Wir verarbeiten verschiedene Spargelsorten und bereiten ganz unterschiedliche Gerichte zu. Materialkosten in Höhe von ca. 25 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 02.05.26, 16–19 Uhr

**Gebühr:** 29,00 €



**Anmeldung:** Hier



H-015

NEU!

### How to make a Schweinebraten

#### Maximilian Kaltenegger

Bist Du bereit, Deine Kochkünste auf das nächste Level zu heben? In unserem Schweinebraten-Kurs zeige ich Dir, wie Du mit einfachen Tricks und Kniffen einen Schweinebraten wie die Profis zubereitest! Lerne, wie Du die perfekte Kruste hinkommst. Entdecke die Geheimnisse für ein saftiges und zartes Fleisch. Lerne, wie Du Deine Eigene Sauce und Beilagen kreierst. Materialkosten in Höhe von ca. 15 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 18.04.26, 17–20 Uhr

**Gebühr:** 29,00 €



**Anmeldung:** Hier



H-005

NEU!

### Burger Basics: Buns backen und Pattys grillen

#### Maximilian Kaltenegger

Lerne die Grundlagen des Burger-Machens! In unserem Burger-Kurs zeig ich Dir, wie Du saftige Pattys und knusprige, selbstgebackene Buns zubereitest und was für einen guten Burger wichtig ist. Lerne, wie Du leckere Buns backst. Entdecke die Kunst der Patty-Zubereitung. Kreiere Deinen eigenen Burger mit leckeren Toppings und Saucen. Materialkosten in Höhe von ca. 15 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 16.05.26, 17–20 Uhr

**Gebühr:** 29,00 €



**Anmeldung:** Hier

H-006

NEU!



## Wilde Küche – Kochen mit heimischen Wildpflanzen

H-020

**Cornelia Förster, Marlies Beer**

Essbare Wildpflanzen sind vielseitig, aromatisch und gesund. In diesem Koch-Event lernen Sie drei bekannte Wildpflanzen kennen, die Ihre Küche bereichern können. Gemeinsam bereiten wir daraus köstliche Gerichte zu und genießen anschließend unser „wildes Dinner“. Kosten für Naturalien in Höhe von 15 € sind im Kurs zu bezahlen.

**Termin:** Samstag, 25.07.26, 17–19.30 Uhr

**Gebühr:** 19,00 €

**Anmeldung:** Hier

## Leichter leben in der Lebensmitte – Ernährung, die gut tut und schmeckt

H-030

NEU!

**Christine Maucher**

In diesem Kurs bereiten wir zusammen einige meiner Lieblingsrezepte zu, die einfach gelingen und besonders wertvoll für unseren Körper in dieser Lebensphase sind. Außerdem dreht sich alles um gesunde und genussvolle Ernährung, die Frauen in der Lebensmitte rundum stärkt – für mehr Energie, Wohlbefinden, Ausstrahlung und Lebensfreude. Wie wirken sich eine basenreiche und hormonfreundliche Kost, bzw. basische Ernährung auf unseren Körper aus? Wie können wir unseren Körper sanft entlasten, den Stoffwechsel ankurbeln und das innere Gleichgewicht fördern? Wir beleuchten auch die Frage, ob bzw. wie uns Nahrungsergänzungsmittel und Wildkräuter sinnvoll unterstützen können, um diese Phase gut zu meistern. Kursgebühr beinhaltet Skript und Rezepte. Naturalien werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 21.03.26, 10–12.30 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier

## Nachhaltige „Brotzeit“ ohne Fleisch und Wurst – vegetarische Alternativen: einfach, lecker & gesund

H-031

– Im Rahmen der Schrobenshauser Umwelttage –

**Christine Maucher**

Erlebe die köstliche Vielfalt pflanzlicher Eiweißquellen! In diesem Kurs lernst Du, wie Du gesunde, nachhaltige und schmackhafte Gerichte mit pflanzlichen Proteinen zubereiten kannst. Ob Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und vieles mehr – ich zeige Dir, wie einfach es ist, tierische Proteine zu ersetzen und dabei sowohl die Umwelt zu schonen als auch Deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Neben spannenden Informationen zu den gesundheitlichen und ökologischen Vorteilen pflanzlicher Proteine steht das gemeinsame Kochen und Genießen im Mittelpunkt. Wir probieren leckere Rezepte aus, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen und dabei echte Gaumenfreuden bereiten. Kursgebühr beinhaltet Skript und Rezepte. Naturalien werden im Kurs abgerechnet!

**Termin:** Samstag, 04.07.26, 10–12.30 Uhr

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier

## Unsere Kochkurse mit Caroline Klaus

### Feierabendküche für Berufstätige – Schnelles vom Herd und Backofen

H-160

Köstliche und schnelle Gerichte für die gesunde Küche nach einem langen Arbeitstag, Gaumenkitzel und Belohnung für anstrengende Werkstage, Genuss für alle Sinne und Farbenküche zum Wohlfühlen! Wir kochen verschiedene Köstlichkeiten, entdecken spannendes aus der internationalen Küche und stellen fest, dass die Aussicht auf ein wohlriechendes, leicht gekochtes Abendessen uns den ganzen Tag beflügelt und Kochen auch Entspannung und Freude bedeutet. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Die Kosten für Skript, Lebensmittel sowie Kostproben für Zuhause in Höhe von 29 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Dienstag, 17.03.26, 15–20 Uhr

**Gebühr:** 64,00 €

**Anmeldung:** Hier

### Unser Service für Sie:

Zwei Tage vor Kursbeginn erhalten Sie von uns eine Erinnerungs-Mail zu Ihrem gebuchten Kurs. Hier erhalten Sie nochmals alle Details. Auch was zu der Veranstaltung mitzubringen ist.

Bitte geben Sie bei der Buchung Ihre Mailadresse an, damit Sie diesen Service genießen können. Zudem erleichtern Sie uns damit ungemein unsere tägliche Arbeit, insbesondere wenn es z.B. unvermutete Änderungen oder Krankheitsfälle gibt.



## Koscher & Köstlich – Eine Reise durch die jüdische Küche

H-161

NEU!

Die jüdische Küche verbindet jahrtausendealte Speisegebote mit Einflüssen aus Vorderasien, Ägypten und Byzanz. Strikte Regeln wie die Trennung von Milchigem und Fleischigem oder der Verzicht auf Schweinefleisch prägen ihre Vielfalt ebenso wie traditionelle Methoden der Haltbarmachung. Viele Gerichte entsprechen dem, was wir heute als „Slow Food“ kennen. Gemeinsam bereiten wir zehn Speisen aus der aschkenasischen und sephardischen Küche zu und erhalten außerdem einen Einblick in die New Yorker „Deli“-Küche. Freuen Sie sich auf Hühnersuppe mit Matzenklößchen, Schmorgerichte der Sabbatküche, Schaschuka, Falafel, Hummus und Sabich. Zum süßen Abschluss genießen wir Granatapfel, Datteln, Halva und israelischen Käsekuchen.

**Termin:** Freitag, 12.06.26, 15–20 Uhr

**Gebühr:** 64,00 €



Anmeldung: Hier

## Toskanische Genussküche – Mediterran & Bodenständig

H-162

NEU!

Die ehemalige „Arme-Leute-Küche“ der Toskana ist Dank des Reichtums an einfachen, aber stets frischen und qualitativ hochwertigen Zutaten immer ein kulinarischer Hochgenuss. Wir bereiten 10 verschiedene Gerichte mit zum Teil Originalzutaten aus der Toscana zu: Wildschweinragout, Picci-Nudeln mit dreierlei verschiedenen Saucen, Bohnensuppe, Aquacotta Suppe, ungesalzenes Brot, Rindfleisch mit Zitronen und Thymiansauce im Römertopf, gebackener und gefüllter Kürbis, verschiedenste Sorten Cantuccini mit Vino Santo. Alle Gänge mit einer Kostprobe toskanischen Rotweins. Ich verwende ausschließlich Biofleisch aus einer vertretbaren Aufzucht. Wir kochen so viel, dass auch Dritte zu Hause etwas probieren können. Die Kosten für Lebensmittel, Rezeptordner sowie Kostproben für Zuhause in Höhe von 35 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 03.07.26, 15–20 Uhr

**Gebühr:** 64,00 €



Anmeldung: Hier

## Indisch Kochen mit Sumitha Doosa

### Flavours of India – eine Reise durch Indiens vielfältige Aromen

H-002

Mein Name ist Sumitha Doosa, gebürtige Inderin und seit 23 Jahren in Schrobenehausen zuhause. Kochen ist meine große Leidenschaft – besonders die vielfältige, aromatische Küche meiner Heimat. In diesem indischen Kochkurs entdecken wir gemeinsam die Welt der traditionellen Gewürze und Aromen.

Als Vorspeise bereiten wir knusprige, vegetarische „Pakoras“ aus frischem Gemüse und Kichererbsen Mehl zu. Als Hauptgang kochen wir das beliebte „Butter Chicken Masala mit Basmati Rice“ – auf Wunsch gerne auch in einer vegetarischen Variante. Zum süßen Abschluss gibt es eine klassische indische Nachspeise („Halwa“) aus Grieß.

Als besonderes Extra zeige ich Ihnen, wie man echten indischen „Chai“ zubereitet.

Zum Schluss genießen wir das gemeinsam gekochte 3-Gänge-Menü in gemütlicher Runde. Die Kosten für Naturalien (ca. 20 €) sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 09.05.26, 16–20 Uhr

**Gebühr:** 35,00 €

Anmeldung: Hier



### „Reis Reloaded“ – Würzig, Frisch, Authentisch.

### Entdecken Sie die faszinierende Vielfalt der indischen Küche

H-001

NEU!

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam drei aromatische Reisgerichte zu: Zitronenreis, Tomatenreis und Jeera-Cashey-Reis (Kreuzkümmelreis). Diese einfachen, aber geschmackvollen Klassiker lassen sich sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht genießen.

Extra-Genuss: Als besonderes Highlight bereiten wir außerdem ein erfrischendes Joghurt-Raita zu – die ideale Ergänzung zu den würzigen Reisgerichten. Perfekt für alle, die neue Geschmackserlebnisse suchen und in die Welt der indischen Kochkunst eintauchen möchten! Die Kosten für Naturalien (ca. 12 €) sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 21.03.26, 16–20 Uhr

**Gebühr:** 35,00 €

Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Samstag, 11.07.26, 16–20 Uhr (H-003)



## Türkische One-Pot-Küche – Einfach, aromatisch & alltagstauglich H-090

Müge Sirin Yildiz

Entdecken Sie alltagstaugliche türkische One-Pot-Gerichte – unkompliziert und aromatisch. Im Kochkurs lernen Sie, wie aus wenigen Zutaten köstliche, günstige Mahlzeiten entstehen. Gemeinsam kochen, genießen und neue Rezepte für zuhause mitnehmen. Materialkosten in Höhe von max. 10 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 14.03.26, 10–13 Uhr

**Gebühr:** 24,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Vegane Türkei-Küche – Aromatische Olivenölgerichte entdecken H-091

Müge Sirin Yildiz

Die Meeresregionen der Türkei sind für ihre Olivenplantagen bekannt – daraus entstanden viele aromatische „Olivenöl-Gerichte“ (Zeytinyagilar). Sie werden warm oder kalt, als Hauptgericht oder Beilage genossen. Das Beste: reine Gemüsegerichte und damit komplett vegan. Lassen Sie sich von diesen zauberhaften Gerichten überraschen. Materialkosten in Höhe von max. 10 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 16.05.26, 10–13 Uhr

**Gebühr:** 24,00 €



**Anmeldung:** Hier

NEU!

## Türkisch Kochen – „Karniyarik ve Pilav“

Emine Urun

Die türkische Küche ist bekannt für ihre Vielfalt, ihre Aromen und ihre Herzlichkeit. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam ein klassisches Gericht, das in fast jedem türkischen Haushalt beliebt ist: „Karniyarik ve Pilav“ – gefüllte Auberginen mit Hackfleisch, dazu ein aromatischer Butterreis. Schritt für Schritt zeige ich Euch, wie dieses traditionelle Gericht zubereitet wird. Danach habt Ihr die Gelegenheit, es selbst zu kochen – ganz nach dem Motto „Mitmachen statt nur zuschauen“. Zum Abschluss genießen wir unsere Gerichte in gemütlicher Runde – so, wie es in der türkischen Kultur üblich ist: gemeinsam, herzlich und mit viel Freude am Essen. Kosten für Naturalien werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Freitag, 26.06.26, 18–21 Uhr

**Gebühr:** 24,00 €



**Anmeldung:** Hier

NEU!

## Marokkanische Kultur und Genuss beim Kochabend

Aouatif Taouach

In diesem Kurs werden mit neuen Rezepten typische marokkanische Spezialitäten zubereitet, wie Vorspeisen und Tajine. Es wird marokkanisches Brot gebacken und die Nachspeise darf auch nicht fehlen. Wir lassen den Abend gemütlich mit Gesprächen über Marokko, Menschen und Kultur bei einem Glas Tee ausklingen. Die Kosten für Naturalien in Höhe von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 17.07.26, 18–23 Uhr

**Gebühr:** 59,00 €



**Anmeldung:** Hier



## „Taste of Peru“ – Wir kochen ein peruanisches Menü

Elsa Ploss, geb. Sanchez

Kennen Sie die peruanische Küche? Unsere Dozentin Elsa Ploss, gebürtige Peruanerin, verspricht: „Die Peruaner haben die beste Küche der Welt. Längst gilt sie als Geheimtipp unter Gourmets!“ Lassen Sie sich überraschen! „Essen, Trinken und amüsieren!“ lautet das Motto dieses neuen Kochseminars, Kosten für Naturalien werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Mittwoch, 24.06.26, 18–21 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Spanisch lernen mal anders – Wir kochen südamerikanische Piqueos (Tapas)

Elsa Ploss, geb. Sanchez

Entdecken Sie die Vielfalt der spanischen und lateinamerikanischen Küche! Einfach, frisch, exotisch, hausgemacht und immer eine Überraschung. Gönnen Sie sich ein kleines Appetithäppchen oder überraschen Sie Ihre Gäste bei der nächsten Feier! Kosten für Naturalien werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Mittwoch, 01.07.26, 18–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Lehrküche (Zimmer 204), 2. Stock

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



H-096



## Messer schärfen ist keine Hexerei. Workshop – nicht nur für Männer M-094

**Manfred Eichner**

Warum wird mein Messer nicht scharf? Welchen Schleifstein brauche ich? Das Schärfen von Messern ist eigentlich ganz einfach, wenn man einmal verstanden hat, worauf es dabei ankommt. Wer gerne Tipps und Tricks zum Schärfen und etwas über die Hintergründe erfahren möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Schärfutensilien für den Workshop stehen zur Verfügung. Gerne kann alles was zum Thema passt – stumpfe Messer, ggf. eigener Schleifstein, etc. – zum Kurs mitgebracht werden. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Hilgertshausen-Tandern statt.

**Termin:** Freitag, 13.06.2025, 10–14 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** Hilgertshausen-Tandern, Hauptstr. 16, Altes Rathaus, Stüberl

**Gebühr:** 26,00 €



## Der Thermomix TM7 – wie bereichert er Deine Küche & Familie? H-008

**Silvia Lechner-Klimas**

Sie interessieren sich für den Thermomix? Ich erkläre und zeige Ihnen den neuen TM7. Sie erfahren, was er alles kann und warum so viele Frauen und auch Männer begeistert sind. Jeder, der lesen kann, zaubert die herrlichsten Gerichte, Brote und vieles mehr. Lassen Sie sich anstecken und verzaubern.

**Termin:** Montag, 23.03.26, 19–20.30 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** kostenlos



NEU!

## Tortenliebe – Number Cake selbst gemacht

H-131

**Stefanie Heinrich**

Du liebst kreative Torten und möchtest selbst einen echten Hingucker backen? In diesem Kurs zeige ich Dir, wie Du einen Number Cake von Grund auf herstellst – vom Teig bis zur Deko. Gemeinsam backen, füllen und verzieren wir – mit vielen praktischen Tipps und ganz viel Freude am Tun. Am Ende nimmst Du Deine eigene, individuell gestaltete Torte mit nach Hause. Ein Kurs für alle, die gerne backen und Lust auf etwas Besonderes haben. Die Materialkosten in Höhe von 25 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Mittwoch, 01.07.26, 17–20 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 45,00 €



## Wunderbare Leckereien mit unserer Konditormeisterin Ann-Kathrin Bodamer

Bei allen Kursen (außer Pralinen und Trüffel) sind auch Kinder und Jugendliche (ermäßigt) zusammen mit einer Begleitperson herzlich willkommen!

### Design your Cake

H-100

In meinem Kurs sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Wir backen zusammen eine kleine Torte, die Ihr dann nach Herzenslust verzieren und dekorieren könnt. Ich werde Euch verschiedene Arten der Garnierung zeigen. Kosten für Zutaten in Höhe von 25 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Sonntag, 15.03.26, 9–13 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 49,50 €



### Pralinen und Trüffel

H-101

Als Geschenk oder zum persönlichen Genuss: Pralinen und Trüffel sind wunderschöne Kleinigkeiten. Sie sehen nicht nur traumhaft aus, sondern sie schmecken auch so. Es gibt so viele verschiedene Pralinen- und Trüffelkreationen. In diesem Kurs zeige ich Ihnen meine Lieblinge. Egal, ob ausgestochen, geformt oder in Hohlkörper aus Schokolade gefüllt – Sie lernen die verschiedenen Herstellungsarten kennen. Zum Schluss garnieren wir die kleinen Köstlichkeiten aus. Das i-Tüpfelchen fürs Auge! Die Kosten für Zutaten in Höhe von 35 € (Kuvertüre ist sehr teuer geworden) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Sonntag, 19.04.26, 9–13 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 59,50 €



## Windbeutel und Eclairs – Französische Leckereien aus Brandteig H-102

In meinem Kurs zeige ich Euch, wie einfach und obendrein lecker Gebäck aus Brandteig herzustellen ist. Die französischen Leckereien sind nicht nur vielfältig in ihrer Form, sondern auch in ihrem Geschmack – egal, ob süß oder salzig. Ein luftiger Windbeutel geht immer. Ich zeige Euch neben den traditionellen Variationen aus Brandteig, auch moderne und kreative Kreationen des traumhaften Gebäcks. Kosten für Zutaten in Höhe von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Sonntag, 03.05.26, 14–18 Uhr

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 44,50 €





## Zauberhafte Desserts im Glas

H-103

„Ich liebe sie – egal in welcher Ausführung!“, schwärmt unsere vhs-Konditorin Ann-Kathrin Bodamer. Ein Dessert geht immer! In diesem Kurs zeige ich Ihnen verschiedene himmlische Desserts. Diese sehen nicht nur zauberhaft aus, sondern sie lassen sich auch einfach und schnell herstellen. Obendrein sind sie praktisch zum Mitnehmen und schon portioniert.

Kosten für Zutaten in Höhe von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Sonntag, 14.06.26, 9–13 Uhr

**Gebühr:** 44,50 €



**Anmeldung:** Hier



## Mit Brotsommelier Joachim Seitz gemeinsam Brot backen

Die Kurse finden in der Backstube der Bäckerei Seitz, Pöttmeser Str. 43, Schrobhausen statt. Bitte eine Küchenschürze mitbringen.



### Die Renaissance des Brotes –

### Natürliches Brot und Vollkornbrot selber backen

H-200

**Joachim Seitz**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Interesse an natürlichen, selbstgebackenen Broten wie zu Omas Zeiten, die ohne unnötige Zusätze, wie Mehlbehandlungs- und Verdickungsmittel, Emulgatoren und technische Enzyme bei vollem Geschmack auskommen. Anhand dieser Brote ist ein Üben und Kennenlernen der Methoden und Techniken zur Herstellung von natürlichem Brot wie zu Omas Zeiten sehr gut gegeben.

Neben den eigentlichen Techniken der Brotherstellung steht auch immer das „Warum“. Zwischen den „Teigruhezeiten“ erfahren Sie welche Prozesse für das Gelingen eines schmackhaften und saftigen Brotes erforderlich sind. Die Kosten für Naturalien, Brotzeit und Getränke in Höhe von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Montag, 09.03.26, 15–19 Uhr

**Gebühr:** 45,00 €



**Anmeldung:** Hier



**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 15.04.26, 15–19 Uhr (H-201)

**Termin:** Freitag, 08.05.26, 15–19 Uhr (H-202)

**Termin:** Samstag, 20.06.26, 11–15 Uhr (H-203)

**Termin:** Freitag, 10.07.26, 15–19 Uhr (H-204)

Elektro-Fachkompetenz seit 1948



# REICHEL

Elektroanlagen GmbH

Carl-Poellath-Str. 29

86529 Schrobhausen

- Photovoltaik
- Elektroinstallation
- Gebäudeautomation
- Blitzschutzanlagen
- Netzwerktechnik
- Baustromanlagen

Telefon: 08252 / 2053

info@reichel-elektro.de

www.reichel-elektro.de

**E-CHECK**  
Fachbetrieb





## Jubilator – Bierbraukurs 80 Jahre VHS Craft Beer selbst brauen

H-500

Thomas Janscheck, Jillian Sopper

Mit diesem Kurs knüpfen wir an eine alte Tradition an: Dem Brauen von eigenem Bier. In Theorie und Praxis erfahren sie die wichtigsten Schritte zum erfolgreichen Bierbrauen. Die Grundrohstoffe werden dabei ebenso behandelt, wie Möglichkeiten dem Bier durch eine Mischung an fruchtig-zitronigen Hopfenaromen und anderen Kräutermischungen eine persönliche

Note zu verleihen. Als Braumethoden werden wir kennen lernen:

Brauen mit Malzextrakt (Beginn des Brauprozesses mit dem Würzekochen) Brauen mit vollem Maischverfahren (Schrotten und Maischen) „Brew in a bag“ – Australisches Heimbrauverfahren, ein volles Maischverfahren, in dem das Maischen und Läutern zusammengefasst werden.

**Zum 80jährigen Bestehen der VHS Schrobenuhausen brauen wir an diesem Tag ein besonderes Jubiläumsbier, das nach vier Wochen Gärung genossen werden kann.**

Natürlich darf auch eine Bierverkostung von besonderen Bieren und eine Einführung in die Biergeschichte an dem Brauseminartag nicht fehlen.

**Inhalte: Kleine Bierkunde** – Geschichte und Geschichten rund um das Bier

**Kleine Rohstoffkunde:** Hopfen, Malz, Hefe, Wasser. Die frische Würzmischung – geeignete Gewürze, Kräuter und Früchte für das Bier. Praxiskurs zum Bierbrauen mit unterschiedlichen Braumethoden – Bierverkostung besonderer Biere.

**Termin:** Sonntag, 17.05.26, 9–16 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Lehrküche (Zimmer 204), 2. Stock

**Gebühr:** 89,00 €

**Anmeldung:** Hier



Wir laden Sie herzlich ein zum

# Tag der offenen Türe am 27.6.2026,

an dem auch das Jubiläumsbier gereicht wird.

Wir freuen uns auf Sie!

Nähere Infos unter [www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de)



## Teatime – Teemischungen mit Wildkräutern

H-600

**Dr. Sabine Franke**

Ein Nachmittag für die Sinne: In diesem genussvollen Workshop dreht sich alles um aromatische Kräutertees aus heimischen Wild- und Gartenkräutern. Sie lernen, welche Kräuter sich besonders gut für eigene Teemischungen eignen und worauf es beim Sammeln, Trocknen und Kombinieren ankommt. Nach dem praktischen Teil lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen – mit einer duftenden Tasse selbst gemischten Tees und einigen Wildkräuterleckereien. Diese werden von der Dozentin bereitgestellt. Kosten für Naturalien sind in der Kursgebühr enthalten. Frau Franke ist zertifizierte Kräuterpädagogin.

**Termin:** Sonntag, 10.05.26, 15–17 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Lehrküche (Zimmer 204), 2. Stock

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Cocktails selbst mixen – Crashkurs

H-715

**Jonas Behrendt**

„Einen Martini bitte, geschüttelt, nicht gerührt.“ Doch wo liegt eigentlich der Unterschied? Geschüttelt, Gerührt, Gebaut... Wer schon immer einen Einblick in die faszinierende Welt des Cocktailmixens gewinnen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig. Hier darf jeder mal hinter die Bar und die verschiedenen Arten der Cocktailzubereitung ausprobieren. Im Kurspreis sind 25 € für ein Cocktailtasting, Snacks, Getränke und Unterrichtsmaterialien enthalten. Bitte beachten Sie: Kursteilnahme ab 18 Jahren, bringen Sie bitte Ihren Personalausweis mit. Bedenken Sie, dass nach dem Kursbesuch das Führen eines Kfzs nicht mehr möglich ist. Herr Behrendt hat eine Ausbildung zum „Basic & Professional Bartender“ sowie zum „Creative Bartender & Barmanager“ an der Barschule München Academy absolviert. <https://www.barschule-muenchen.de/>

**Termin:** Sonntag, 12.04.26, 20–23 Uhr

**Ort:** Patisserie Mijou – Multiparkgebäude S, Georg-Alber-Str. 29, SOB

**Gebühr:** 49,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Vom Rebstock bis ins Glas:

### Weinanbau und Rebsorten in Deutschland

H-721

**Martin Mayer**

Jeder Schluck Wein erzählt eine Geschichte, eine Geschichte von der hingebungsvollen Arbeit der Winzer, den einzigartigen Eigenschaften des Terroirs der 13 Weinregionen in Deutschland und der sorgfältigen Handwerkskunst, die den Wein zum Leben erweckt. Dieser Abend kommt mit einer Auswahl interessanter Geschichten rund um den deutschen Weinanbau. Anhand ausgesuchter charakteristischer Weine erleben wir deren geschmacklichen Ausprägungen und die Art der richtigen Verkostung. Wir verkosten 8 Weine und Sekte, dazu kommt Wasser, Baguette und etwas Käse und Aufstriche zur Verstärkung des Geschmackserlebnisses. Die Kosten für Naturalien in Höhe von ca. 12 € sind NICHT in der Kursgebühr enthalten und werden am Abend abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 18.04.26, 18–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Sinn-voll genießen... ein Wein-Abend

H-800

**Christian Lucy**

Der Abend soll eine Einführung sein, wie man mit allen Sinnen genussvoll Wein trinken kann. Kein Vortrag, sondern ein gemütliches Treffen in illustrierter Runde und mit hoffentlich ebensolchen Gesprächen! Sie sollten Hunger und Zeit mitbringen, denn es wird den ganzen Abend gegessen und diverse Weine dazu probiert. (kein veganer Abend, vegetarisch ist möglich; Verkostung von Milchprodukten) Die Kosten für Naturalien in Höhe von ca. 37 € werden am Kursabend bar beglichen!

**Termin:** Freitag, 15.05.26, 19.30–23.45 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Lehrküche (Zimmer 204), 2. Stock

**Gebühr:** 35,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Sinn-voll genießen... ein Whisk(e)y-Abend

H-801

**Christian Lucy**

Der Abend soll eine Einführung sein, wie man mit allen Sinnen genussvoll Whisk(e)y trinken kann. Es werden neun bekannte und unbekannte Whiskys vorgestellt und mit Speisen kombiniert. Kein Vortrag, sondern ein gemütliches Treffen in illustrierter Runde und mit hoffentlich ebensolchen Gesprächen. Sie sollten Hunger und Zeit mitbringen, denn es wird den ganzen Abend gegessen und diverse Whiskys DAZU probiert. (kein vegetarischer Abend, Verkostung von Milchprodukten) Die Kosten für Naturalien in Höhe von ca. 42 € werden am Kursabend bar beglichen!

**Termin:** Freitag, 20.03.26, 19.30–23.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Lehrküche (Zimmer 204), 2. Stock

**Gebühr:** 35,00 €

**Anmeldung:** Hier




## Gesundheit informativ

### Outfit, Haare und Kosmetik

#### Natürlich schön: Make-up für jeden Tag!

G-131

**Sylvia Letzgus**

Weniger ist oft mehr – besonders beim Alltags-Make-up. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit wenigen, gut gewählten Produkten und einfachen Techniken ein frisches, natürliches Aussehen zaubern, das Ihre Vorzüge unterstreicht und authentisch wirkt. Sie erfahren, wie Sie mit fünf Basic-Schritten ein dezentes Make-up umsetzen, das zu jedem Anlass passt und morgens schnell gelingt – ganz ohne Schminkstress. Dabei geht es um typgerechte Farben, leichte Texturen und einfache Handgriffe, die sich direkt im Kurs praktisch ausprobieren lassen. Ideal für alle, die ihre natürliche Ausstrahlung betonen möchten! Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Materialkosten ca. 10 €.

**Termin:** Freitag, 24.04.26, 18–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 19,00 €

➤ **Weitere Termine:**

**Termin:** Samstag, 16.05.26, 14–16 Uhr (G-131A)



**Anmeldung:** Hier



**Anmeldung:** Hier

#### Typgerechte Schminkberatung

G-136

**Pamela Kramlich**

Bei diesem Kurs geht es um eine persönliche individuelle Schmink-Beratung! Kleine Typ-Farb-Beratung, Tipps und Tricks für das schnelle typgerechte perfekte Make up! Die Materialkosten und Infomaterial in Höhe von 14 € sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Termin:** Dienstag, 19.05.26, 18–21.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 44,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### Farbtypberatung – Ihr persönlicher Stil

G-145

**Stephie Anna Hölzel**

Entdecken Sie Ihren individuellen Farbtyp nach dem 13-Typen-System und erleben Sie, wie die passenden Farben Ihre Ausstrahlung, Lebendigkeit und Authentizität unterstreichen. Sie erhalten Sicherheit bei der Wahl von Kleidung, Haarfarbe und Accessoires – für einen stimmigen Look im Alltag und Beruf. Ein energetischer Farbttest rundet die Beratung ab. Inklusive exklusivem Stoff-Farbpas im Wert von 50 €. Kleingruppe mit max. 4 Teilnehmenden

**Termin:** Sonntag, 08.03.26, 11–15.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 199,00 €

➤ **Weitere Termine:**

**Termin:** Sonntag, 28.06.26, 11–15.30 Uhr (G-146)



**Anmeldung:** Hier



**Anmeldung:** Hier

#### Lange Haare – unendliche Möglichkeiten!

G-149

**Tülin Satilmis**

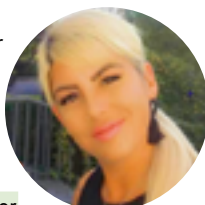
Kennen Sie das? Sie haben lange Haare (ab Boblänge), wissen aber außer Offener tragen oder einer Hochsteckfrisur nichts damit anzufangen? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig: Friseurmeisterin Tülin zeigt einfache und doch kreative Frisuren, die Ihnen im Handumdrehen gelingen. Dabei wird auf jede Teilnehmerin individuell eingegangen und jede darf selbst ausprobieren!

**Termin:** Montag, 18.05.26, 16.30–18 Uhr

**Ort:** HairLounge Tülin, Kreuzstr. 10, SOB Mühlried

**Gebühr:** 19,00 €

**Anmeldung:** Hier

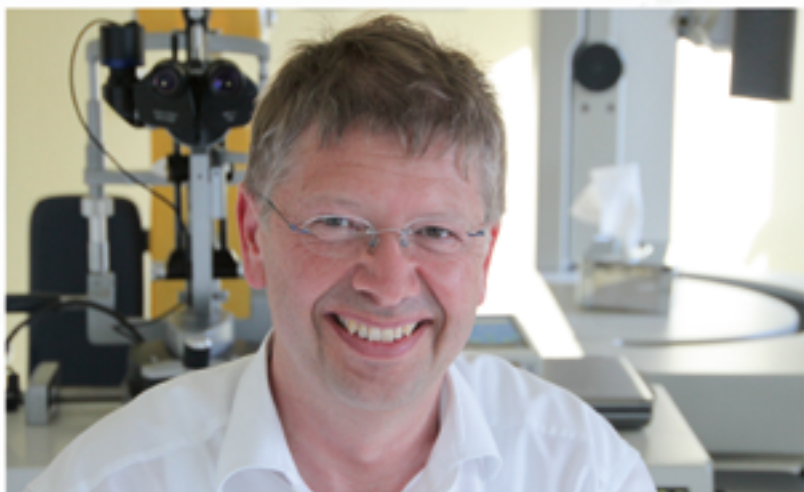


### Wir sind laufend auf der Suche nach qualifizierten Dozentinnen und Dozenten

Wenn Sie über besondere Qualifikationen in Ihrem Fachgebiet verfügen – gerne eigenes Wissen und Fähigkeiten an andere weitergeben – Freude im Umgang mit Erwachsenen oder jungen Menschen haben – bereit sind, sich mit zeitgemäßen Unterrichtsformen und -methoden vertraut zu machen – dann melden Sie sich bitte bei uns, 082 52/89400 oder schreiben Sie eine Info an [vhs@vhs-sob.de](mailto:vhs@vhs-sob.de).

Gerne unterstützen wir Sie auch bei Ihrer Weiterbildung und sind Ihnen bei Ihrem Einstieg bei uns behilflich.





# Augenarzt

**Dr. med. Jürgen Garus**

**Joseph-Fraunhofer-Str. 6 II.OG**

**Pfaffenhofen**

**08441- 8 11 80**

online-Termin:  
**GARUS.com**





## Aufklärung zu verschiedenen Beschwerden

### R.E.S.E.T – Basis: Kiefergelenksentspannung

G-001

Ulrike Wagner

Entspanntes Kiefergelenk – entspannter Körper. Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache u.a. für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T-Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um die Kiefermuskeln und das -gelenk auszugleichen. **...mehr Infos auf unserer**

**Homepage.** Die Gebühr beinhaltet 20 € Materialgeld für Unterlagen und CD. Ulrike Wagner, Zahnmed. Verwaltungsassistentin / RESET Instructor

**Termin:** Montag, 13.04.26, 17–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 49,00 €

Anmeldung: Hier



### Kieferyoga für einen entspannten Kiefer und Körper

G-002

Ulrike Wagner

Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kieferverspannungen, Zähneknirschen, Zahnschmerzen, Tinnitus, Ohrgeräuschen, Migräne, Kopfschmerzen, Schnarchen und vielen anderen Symptomen. Es hilft uns dabei die Ursache zu finden und nicht nur das Symptom zu bekämpfen. Durch ein ganzheitliches Verständnis der Zusammenhänge von Kiefer und Körper sowie die Auswirkungen von Stress auf die Kiefermuskulatur und gesamte Muskulatur, entstehen neue Wege zu mehr Gelöstheit. Die Kiefer-Yogastunden stecken voller neuer Eindrücke anhand von Meditationen, Kieferübungen, anatomische Einblicke usw. Somit werden Sie viel neues „Werkzeug“ zum Ausüben für Zuhause bekommen. Kieferyoga ist ein anderer aber sehr effektiver Ansatz als R.E.S.E.T – Kiefergelenksentspannung.

**Termin:** Montag, 04.05.26, 18–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 49,00 €

Anmeldung: Hier



### Mit Rheuma leben – Miteinander reden, voneinander lernen

G-900

Sylvia van Schwartzberg

Der monatliche Stammtisch richtet sich an Menschen mit rheumatischen Erkrankungen – egal, ob die Diagnose neu ist oder schon länger besteht. In einer offenen Runde sprechen wir über Erfahrungen, den Umgang mit Beschwerden und hilfreiche Wege für den Alltag. Jeder bringt Wissen aus eigener Betroffenheit mit, und genau dieser Austausch hilft, die eigene Situation besser zu bewältigen. Im Mittelpunkt steht das Gespräch: zuhören, voneinander lernen und sich gegenseitig stärken. Der Stammtisch bietet Raum für Verständnis und Unterstützung. Mehr zu Sylvia van Schwartzberg unter Dozenteninformationen auf unserer Homepage.

**Termin:** jeden 2. Dienstag im Monat, je 18.30–20 Uhr, Start am 11.03.26

**Ort:** vhs-Haus, Esszimmer (Zimmer 201), 2. Stock

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



## Heilsames mit Ute Micko

### Cholesterin natürlich senken – der ganzheitliche Blick

G-057

Erhöhte Cholesterinwerte gelten als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – doch was bedeuten diese Werte? Und lassen sie sich wirklich nur medikamentös beeinflussen? Erfahren Sie, welche Aufgaben Cholesterin im Körper erfüllt, welche Blutwerte wirklich aussagekräftig sind – und was Sie selbst tun können, um Ihre Gefäße ganzheitlich zu unterstützen. Lernen Sie, wie Sie mit gezielter Ernährung, Bewegung und natürlichen Heilmitteln Ihren Cholesterinspiegel positiv beeinflussen können. Mehr Infos unter [www.heilpraktikerin-micko.de](http://www.heilpraktikerin-micko.de)

**Termin:** Donnerstag, 16.04.26, 18–19.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 15,00 €

Anmeldung: Hier



### Schilddrüsenmassage – Sanfte Berührung. Spürbare Entlastung. Ganzheitliche Wirkung.

G-058

Unsere Schilddrüse beeinflusst nahezu alle Stoffwechselprozesse im Körper. Wie ein Schmetterling sitzt sie sanft und doch kraftvoll in unserem Hals und manchmal ist sie ebenso sensibel wie gebrechlich. Dabei können Erschöpfung, Nervosität, Kloßgefühl im Hals oder Druckempfinden klare Zeichen sein, dass unser Schmetterling aus dem Gleichgewicht geraten ist. Mit sanften, gezielten

NEU!

NEU!

NEU!

Griffen lernen Sie Ihre Schilddrüse selbst zu behandeln und zu harmonisieren. Selbst bei vernarbtem Gewebe nach OPs oder Entzündungen ist eine Schilddrüsenmassage sehr effektiv. Sie erlernen einfache Griffe geeignet für die tägliche Selbstmassage.

**Termin:** Dienstag, 05.05.26, 18–19.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Heilsame Berührung – Mit Handreflexzonen das Wohlbefinden stärken

**G-059**

Unsere Hände sind mehr als nur Werkzeuge. Sie sind ein Spiegel unseres gesamten Körpers. Tauchen Sie ein in die Bedeutung der Handreflexzonen und lernen Sie innere Organe und Körperfunktionen gezielt anzusprechen. In diesem Workshop entdecken Sie, wie eine achtsame Handmassage das Wohlbefinden steigert und sowohl lokale als auch allgemeine Beschwerden positiv beeinflussen kann.

**Termin:** Dienstag, 09.06.26, 18–19.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Zöliakie und Glutenunverträglichkeit – gut leben trotz Diagnose

**G-060**

**Cornelia Förster**

Erhält man die Diagnose Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit, beginnt ein neues Kapitel: Es gilt, den Speiseplan umzustellen, neue Lebensmittel zu entdecken und gleichzeitig die Darmgesundheit im Blick zu behalten. Im Kurs erfahren Sie, welche Produkte auf den Teller passen, wie Sie Ihren Alltag glutenfrei gestalten und was Ihrem Körper jetzt besonders guttut.

**Termin:** Donnerstag, 19.03.26, 19–20.15 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



**NEU!**



E-Mobile



Aktiv & Mobil



Entspannen & Genießen



Auf & Hopp



Knie



Aktiv & Mobil



Care



wieder daheim



**Wir beraten Sie kompetent  
und mit Herz!**

*Ihr Team von*

**helpline**  
Das Sanitätshaus

**Hilfen fürs Bad**

•

**Rollatoren**

•

**Bandagen**

•

**Rollstühle**

•

**Kompressions-  
strümpfe**

•

**Pflegepaket**

•

**Schuheinlagen**

•

**und vieles mehr!**

**Pöttmeser Str. 27 • Schrobhausen • Tel. 0 82 52 - 89 52 0**  
**info@help-line.de • www.help-line.de**



## Do it yourself – Taping zur Selbstanwendung

G-065

NEU!

**Gabriele Seitz-Opitz**

Möchten Sie den Umgang mit den Tapes selbst lernen? Der Taping-Workshop sind perfekt für alle Menschen geeignet, die die Tapes kennenlernen, selbst anwenden und zur Gesundheitsprävention einsetzen möchten. Die wasserfesten, luftdurchlässigen Klebebänder heben bei jeder Bewegung die Haut sanft an und massieren sie so. Das regt die Durchblutung und den Lymphfluss an. Die Integralen Tapes verbinden die körperliche, unterstützende Wirkung mit kraftvollen Worten auch zur Motivation. Beim Wandern, zum Sporttraining und im Alltag sind die Tapes stärke Macher und Unterstützer auf allen Ebenen. Im Workshop zeige ich Ihnen einfache Klebetechniken und auch die praktische Anwendung mit wertvollen Tipps. Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 € werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26, 18–21 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock

**Gebühr:** 30,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Vortragsreihe mit dem Kreiskrankenhaus Schrobenhausen

Alle Vorträge finden, soweit nicht anders benannt, im Mehrzweckraum (1. Stock) im Kreiskrankenhaus Schrobenhausen, Hügenauer Weg 5 statt. Der Eintritt ist frei. Anmeldung ist weder bei der vhs noch im Kreiskrankenhaus erforderlich. Einfach kommen und informieren.

### Wenn die Schulter streikt – was steckt dahinter?

G-070

Von Arthrose bis Kalkschulter – Schulterschmerzen können jedes Alter betreffen, die Ursachen sind vielfältig. Das große Gebiet der Schulterbeschwerden wird an diesem Abend ausführlich erklärt mit Therapieoptionen aus Klinik und Praxis.

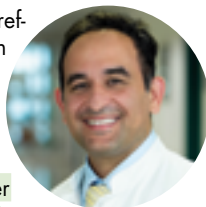
**Referenten:** Chefarzt Dr. Amir Shojaei und Oberarzt Ionut Grigor der Abteilung Orthopädie/Unfallchirurgie

**Termin:** Montag, 16.03.26, 18–19.30 Uhr

**Ort:** BAUER-Konferenzgebäude, BAUER Str. 1, 86529 SOB

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



### Herzgesundheit der Frau

G-071

Herzerkrankungen bei Frauen zeigen sich oft anders als bei Männern. Was gibt es für geschlechterspezifische Perspektiven in der Kardiologie? Und was bedeutet das für Vorsorge, Diagnose und Therapie?

**Referentin:** Dr. Zerrin Yildirim-Ögüt (leitende Oberärztin)

**Termin:** Dienstag, 21.04.26, 18–19.30 Uhr

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



### Divertikel – Volkskrankheit des Darms

G-072

Von Ernährung über Diagnostik bis Chirurgie: Was sind Divertikel? Wie bleibt der Darm gesund, und was gibt es für moderne Therapieoptionen am Kreiskrankenhaus? Interdisziplinärer Vortrag von Chirurgie und Innerer Medizin.

**Referentinnen:** Oberärztin Allgemein- und Viszeralchirurgie Dr. M. Hörner-Gluba, Funktionsoberärztin Innere Medizin Frau C. Börner

**Termin:** Dienstag, 19.05.26, 18–19.30 Uhr

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



### Knie und Hüfte im Fokus

G-073

Wenn jede Bewegung schmerzt: Welche Möglichkeiten bietet die moderne Gelenkchirurgie – und wann helfen konservative Therapien? Kombiniertes Informationsabend aus Klinik und Praxis.

**Referenten:** Chefarzt Dr. A. Shojaei und Oberarzt Dr. T. Singer

**Termin:** Dienstag, 16.06.26, 18–19.30 Uhr

**Ort:** BAUER-Konferenzgebäude, BAUER Str. 1, 86529 Schrobenhausen

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier





## Bauchgefühl – Wissenswertes rund um Magen und Darm

G-074

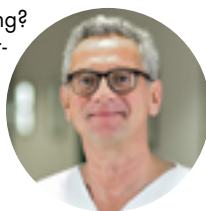
Sind Spiegelungen zur Vorsorge wichtig? Welche Rolle spielt Ernährung? Und was steckt hinter Schmerzen, Sodbrennen und Co.? Praxisnahe Erklärungen zu Prävention, Diagnostik und Therapie gastroenterologischer Beschwerden.

**Referent:** Chefarzt Dr. M. Schreiber

**Termin:** Dienstag, 21.07.26, 18–19.30 Uhr

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



## Mit Kneipp gesund durchs Leben – Die Methoden des Wasserdoktors – Alte Heilweisen neu erlebt: Einstieg in die Kneipp-Hydrotherapie

G-915

NEU!

**Stefanie Schnitzler, Kneipp-Hydrotherapeutin**

In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Kneipp-Lehre. Sie lernen, wie Sie mit Wasseranwendungen, Heilkräutern, gesunder Ernährung, Bewegung und Ausgeglichenheit Ihr Wohlbefinden und Immunsystem stärken können. Praktische Tipps helfen Ihnen, die Methoden leicht im Alltag anzuwenden – und mit Freude auch an Ihre Kinder weiterzugeben. Gemeinsame Wasseranwendungen runden das Erlebnis ab.

**Termin:** Mittwoch, 08.07.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG

**Gebühr:** 18,00 €

Anmeldung: Hier



## Ätherische Öle richtig anwenden – Die Kraft der Natur nutzen

G-079

NEU!

**Jenny Seeck**

Ein Tropfen Lavendel, ein Hauch Zitrone – und schon liegt Wohlbefinden in der Luft. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie ätherische Öle gezielt einsetzen können, um Körper und Seele in Balance zu bringen. Ob zur Stärkung des Immunsystems, zur Linderung von Allergiebeschwerden oder für einen erholsamen Schlaf – die Kraft der Natur kann auf vielfältige Weise unterstützen. Sie erfahren, wie ätherische Öle richtig angewendet werden: als sanfter Duft im Diffuser, auf die Haut aufgetragen oder – mit dem nötigen Wissen – auch innerlich eingenommen. Wir schnupfern, mischen und probieren mit einer Prise Humor und vielen praktischen Tipps. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Materialkosten in Höhe von ca. 10 EUR (für 1 Roll-on, ätherische Öle und ein Trägeröl) werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 14.03.26, 15–17 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 19,00 €

Anmeldung: Hier



## Duftend durch die Wechseljahre – mit Humor und Gelassenheit

G-080

NEU!

**Jenny Seeck**

Hormone in Aufruhr? Wir bleiben cool! heißt das Motto des Kurses! Die Wechseljahre sind ein ganz besonderer Lebensabschnitt – manchmal herausfordernd, manchmal aufwühlend, aber auch voller Chancen für einen neuen Blick auf sich selbst. Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen können das Gleichgewicht leicht ins Wanken bringen. In diesem Kurs entdecken Sie, wie ätherische Öle sanft Körper und Seele unterstützen können – für mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Lebensfreude.

Wir schnupfern, spüren und probieren verschiedene Öle aus und stellen kleine, wohltuende Helfer für den Alltag selbst her. Materialkosten in Höhe von ca. 10 EUR (für 1 Roll-on, ätherische Öle und ein Trägeröl) werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 02.05.26, 15–17 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 19,00 €

Anmeldung: Hier



## Bachblüten für Frauen in verschiedenen Lebensphasen – Workshop zum internationalen Weltfrauentag

G-090

NEU!

**Monika Meier**

Frauen erleben im Laufe ihres Lebens viele Veränderungen – jede Phase bringt eigene emotionale Herausforderungen mit sich. In diesem Kurs lernen Sie, wie Bachblüten als sanfte Begleiter helfen können, innere Balance zu finden, Stress abzubauen und persönliche Entwicklungsprozesse zu unterstützen. Mit praktischen Übungen und Impulsen zur Selbstreflexion entdecken Sie Wege zu mehr Gelassenheit, Lebendigkeit und Selbstvertrauen. Materialkosten in Höhe von 5 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Sonntag, 08.03.26, 16.30–18.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 19,00 €

Anmeldung: Hier





## Dein Zyklus im Wandel – was in der Perimenopause wirklich passiert

G-115

**Carolyn Irnhauser**

Spürst du, dass dein Körper nicht mehr so tickt wie früher? Vielleicht ist dein Zyklus unregelmäßiger geworden, deine Stimmung schwankt stärker oder du kämpfst mit Schlafproblemen und Energielöchern. Viele Frauen wissen nicht: Oft steckt die Perimenopause dahinter – eine Übergangsphase, die schon ab Mitte 30 beginnen kann. Du erfährst, was in deinem Körper hormonell passiert, wie du Symptome besser einordnen kannst und wie du dich sanft und natürlich unterstützen kannst. Für dich, wenn du: mehr über die körperlichen und hormonellen Veränderungen erfahren möchtest / Beschwerden wie Müdigkeit, Gewichtszunahme oder Gereiztheit besser verstehen willst / dich bewusst und selbstbestimmt auf diese Phase vorbereiten möchtest. Als Heilpraktikerin und NFP-Beraterin begleite ich dich auf diesem Weg mit Fachwissen und Feingefühl.

**Termin:** Dienstag, 12.05.26, 18–20 Uhr**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock**Gebühr:** 19,00 €**Anmeldung:** Hier

## Dein Zyklus, dein Kompass – endlich Klarheit über Stimmung, Energie & Beschwerden

G-116

**Carolyn Irnhauser**

Fühlst du dich manchmal wie ferngesteuert von deinem Körper? Plötzlich gereizt, erschöpft oder mit Schmerzen im Bauch – und du fragst dich: Hängt das alles mit meinen Hormonen zusammen? Ich lade Dich ein, auf eine Reise zu dir selbst zu gehen. Gemeinsam entdecken wir, wie die verschiedenen Hormone in deinem Zyklus zusammenarbeiten und welche Signale dein Körper dir sendet. Du lernst, diese Signale zu verstehen und herauszufinden, ob deine Beschwerden hormonell bedingt sind. Dieses Seminar ist dein erster Schritt, um dein Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen. Mit meinem Wissen als Heilpraktikerin und NFP-Beraterin zeige ich dir einfache und praktische Ansätze. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Donnerstag, 16.04.26, 18–20 Uhr**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. Stock**Gebühr:** 19,00 €**Anmeldung:** Hier

## Ernährung bei Regelschmerzen, Endometriose und Adenomyose

G-190

**Annkatri Seidler**

Im Webinar erfährst Du: Bei welchen Lebensmitteln Vorsicht geboten ist / Was Du beachten solltest, bevor Du deine Ernährung umstellst und wie Du vorgehen kannst / Welche Empfehlungen die Wohlfühlkörper Lady's Community hat, um besser mit dem Leben mit Regelschmerzen umzugehen.

**Termin:** Donnerstag, 16.04.26, 19–20 Uhr**Gebühr:** kostenlos**Anmeldung:** Hier

## Workshop Speiseplan – Ernährung bei Regelschmerzen und Endometriose

G-191

**Annkatri Seidler**

Du leidest unter Regelschmerzen und Deine Ernährung bereitet Dir zusätzlich Bauchschmerzen, im wahrsten Sinne des Wortes? Du sehnst Dich nach Struktur und einem Plan, wie Du Deinen Körper mit der richtigen Ernährung unterstützen kannst, damit Du gut durch die Periodenzeit kommst? Dieser Workshop ist für Dich, wenn Du: endlich einen Plan für Deine Ernährung haben möchtest / selbst diesen Plan erstellen möchtest – mit Inspirationen und Vorschlägen, aber es ist DEIN individueller Speiseplan / mehr über Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel erfahren möchtest, die Deinen Körper unterstützen könnten und wie Du sie einsetzt während der jeweiligen Zyklusphase. Das absolute Highlight: Du kannst Dich mit anderen Frauen austauschen, die genau dieselben Herausforderungen haben und von deren Erfahrungen und Wissen profitieren.

**Termin:** Dienstag, 28.04.26, 18.30–21 Uhr**Gebühr:** 25,00 €**Anmeldung:** Hier

## Unsere besonderen Kurse mit Angela Karl

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach. Die Kurse finden alle in dem wunderschönen Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1, Sandizell statt.

### Entspannung und innere Ruhe durch Meditation und Achtsamkeit

G-152

Tauche ein in die Welt der Meditation und Achtsamkeit und lerne Techniken kennen, die Dir helfen, den Alltag gelassener und bewusster zu erleben. In diesem Kursabend erfährst Du, wie Du durch Bewegung, Stille und geführte Meditation Stress abbauen, Konzentration verbessern und innere Ruhe finden kannst. Meditation wirkt sich auch positiv auf unser Immunsystem, unsere Schlafqualität und auf unsere Beziehungen aus.

**Termin:** Dienstag, 14.04.26, 19.30–21 Uhr**Gebühr:** 20,00 €**Anmeldung:** Hier

## Meditativer Abend in der Natur – Kraft tanken und loslassen

G-155

### – Im Rahmen der Schrobenuhauser Umwelttage –

Meditative Zeit im Wald, dort durch die heilsame Kraft der Natur wieder entdecken. Dabei zur Ruhe kommen, wieder in die eigene Mitte finden und bewusst den Moment erleben. Wahrnehmungs- und meditativen Übungen helfen uns dabei. Wir gehen in die Stille, hören nach Innen, hören was sich in uns verwandeln möchte. Danach machen wir uns auf, um unsere Anliegen, mit dem Binden von Naturkräften, eine besondere Kraft zu geben. Mit gemeinsamen Trommeln schließen wir diesen Abend ab. (Trommeln sind vorhanden)

**Termin:** Freitag, 03.07.26, 17.30–20 Uhr

**Gebühr:** 35,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Gut ankommen im neuen Lebensabschnitt – erfüllt Leben in der Rente

G-169

NEU!

Der Übergang in den Ruhestand ist weit mehr als das Ende der Berufstätigkeit – er ist der Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Doch viele erleben diese Zeit nicht nur als Befreiung, sondern auch als Herausforderung: Was gibt meinem Leben jetzt Sinn? Wie gestalte ich meine Tage, wenn äußere Strukturen wegfallen? Und wer bin ich, wenn ich nicht mehr „gebraucht werde“? An diesem Abend geht es darum, diesen Wandel bewusst und achtsam zu gestalten. Wir reflektieren, was uns bisher getragen hat, was bleiben darf – und was Neues entstehen möchte. Mit inspirierenden Impulsen, Übungen zur Selbstreflexion und Raum für Austausch entdecken Sie Wege, um diese Lebensphase erfüllt, lebendig und sinnvoll zu gestalten.

**Termin:** Freitag, 08.05.26, 19–21.30 Uhr

**Gebühr:** 35,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke Deine innere Kraft!

G-156

**Gabriele Koller**

In diesem Kurs „Energieatmung“ werden Grundkenntnisse zur Aktivierung erlernt, die dann eigenverantwortlich angewendet werden können. Wir atmen bewusst und aktiv zu speziell ausgesuchter Musik. Dabei lenken wir für eine bestimmte Zeit die Aufmerksamkeit auf unseren Atem. Atempausen, Atemvolumen und Atemgeschwindigkeit werden bei dieser Atemmethode bewusst beeinflusst. Ganz besonders bei niedrigem Blutdruck, Antriebsschwäche und Unterfunktion bestimmter Drüsen und depressiven Verstimmungen ist das aktive Atmen ein hervorragendes Werkzeug um uns selbst zu helfen. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Montag, 13.04.26, 19–21 Uhr

**Ort:** Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1, Sandizell

**Gebühr:** 30,00 €

**Anmeldung:** Hier


### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Montag, 11.05.26, 19–21 Uhr (G-157)

**Anmeldung:** Hier

## Gesunder Schlaf & Yoga – zum internationalen Welschlafstag

G-166

**Andrea Schymura**

Wie gestalte ich den Ausklang meines Tages so, dass ich gut einschlafen und mich erholen kann? Welche Yogahaltungen lassen mich körperlich und geistig leichter zur Ruhe finden? Naturheilmittel, Yogaübungen und vor allem der Atem als Königsweg zur Entspannung können hier eine wertvolle Hilfe sein. Darum möchte ich in diesem „Vortrag mit Bewegung“ nicht nur Wissen, Tipps und Tricks vermitteln, sondern vor allem auch das Spüren unseres Körpers in sehr entspannenden Yogahaltungen anbieten. Dies sind auch für Yogaanfänger geeignet. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Die Kursgebühr beinhaltet ein mehrseitiges Handout, das als pdf nachgereicht wird.

**Termin:** Freitag, 20.03.26, 17–20 Uhr

**Ort:** Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1, Sandizell

**Gebühr:** 39,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Trink dich fit – Onlineworkshop

G-192

NEU!

**Ankatri Seidler**

Mehr Wohlbefinden – Schluck für Schluck! In diesem Workshop erfährst Du: Wie viel Flüssigkeit Dein Körper wirklich braucht / Welche Getränke Dich optimal unterstützen / Wie Du spielerisch mehr trinkst – ganz ohne Druck / Wie gesunde Trinkgewohnheiten zur täglichen Routine werden. Ideal für alle, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten.

**Termin:** Dienstag, 23.06.26, 19–21.30 Uhr

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier




## Protein Power – Mehr Stärke für den Körper

G-193

NEU!

Annkatrin Seidler

Proteine sind nicht nur etwas für Sportler – sie sind die Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn Du Gewicht verlieren möchtest solltest Du diesem Thema unbedingt Deine Aufmerksamkeit schenken. In diesem Workshop lernst Du: Wie viel Eiweiß Dein Körper wirklich braucht / Welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt / Einfache Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen / Leckere Kombinationen für mehr Energie im Alltag. Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.

Termin: Dienstag, 24.03.26, 19–21.30 Uhr

Ort: Online – bei Ihnen zu Hause

Gebühr: 25,00 €

Anmeldung: Hier



## Gesundheit aktiv

### „Fit mit MiniMe“

G-520

NEU!

Carina Paula

„Fit mit MiniMe ist ein Sportkurs, der speziell für Mamas konzipiert wurde, um nach der Geburt wieder fit zu werden und dabei Spaß zu haben.

Voraussetzung für den Kurs ist ein abgeschlossener Rückbildungskurs.

Die Babys/Kleinkinder bis etwa 14 Monate werden vielseitig in die Übungen integriert oder dürfen die vorhandenen Spielsachen entdecken.

Der Kurs beinhaltet neben Cardio-Training und funktionellen Kraftübungen mit entsprechender Musik auch Kinderlieder, die für Freude bei den Kleinen sorgen!“ Achtung: Kein Kurs am 18.05.26

Termin: Montag, 13.04.26 bis 06.07.26, 10–11 Uhr, 10 x

Ort: vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

Gebühr: 90,00 €

Anmeldung: Hier



## Lebendiger Beckenboden – online Feldenkraiskurs – mehr Leichtigkeit, Kraft und Lebensfreude

G-300

Petra Sossau

Dein Beckenboden ist das Zentrum Deiner Kraft. Wenn er lebendig und flexibel ist, verbessert sich Deine Haltung, Dein Atem fließt freier, und Du spürst mehr Stabilität von innen heraus. Auch Deine Sexualität und Lebensenergie können sich harmonischer entfalten. Mit sanften, achtsamen Bewegungen nach der Feldenkrais-Methode lernst Du, Deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, zu aktivieren und loszulassen. Du entdeckst, wie er mit Deiner Atmung, Wirbelsäule und Aufrichtung verbunden ist – für mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag. Für Frauen und Männer – auch ideal in Schwangerschaft und Rückbildung. Extra: Alle Sitzungen als Aufzeichnung verfügbar. Petra Sossau ist lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin, mehr Infos unter [www.feldenkrais-sossau.de](http://www.feldenkrais-sossau.de).

Termin: Mittwoch, 06.05.26 bis 27.05.26, 20–21.15 Uhr, 4 x

Ort: Online-Kurs über Zoom

Gebühr: 72,00 €

Anmeldung: Hier



## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung – Entspannt, aufgerichtet, lebendig

G-301

Petra Sossau

Mit sanften, achtsamen Bewegungen verfeinerst du Dein Körperbewusstsein und entwickelst mehr Leichtigkeit, Aufrichtung und innere Balance. Im Mittelpunkt stehen Wirbelsäule, Schultern und Becken. Verspannungen lösen sich, die Atmung wird freier und Bewegungen geschmeidiger. Für alle, die sich entspannter, aufgerichteter und lebendiger fühlen möchten.

Termin: Mittwoch, 18.02.26, 20–21.15 Uhr

Ort: Online-Kurs über Zoom

Gebühr: 108,00 €

Anmeldung: Hier



### I. Der Mensch selbst in eigener Sicht

12. Januar:

Eröffnung des Frühjahrs trimesters

„Aladin“

Ein Zauberabend, der hält, was er verspricht.

Jeder wünscht sich im geheimen jene Wunderlampe, mit der er sich, wie Aladin, jeden Wunsch erfüllen könnte. Illusion und Zauber, haben zu allen Zeiten Interesse erregt. Jeder möchte zaubern können! Karl Eigenschink aus Wien wird 2 Stunden lang die Hörer in den Bannkreis seiner Magier-Kunst ziehen. Staunen und Lachen haben ihre Wurzel in den Tiefen unseres Denkens.

Gedacht als heiterer Auftrag zu 9 weiteren Vorträgen.

Auszug aus  
dem vhs-Heft  
Frühjahr/Sommer  
1966





## Für den Rücken

### Daily Rücken – tägliches Rückentraining (20 Min. bewegte Pause) G-524

**Oliver Kroiss**

Der tägliche Bewegungsbegleiter für Deinen Alltag. Du sitzt den ganzen Tag und leidest unter Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen oder Du möchtest dem präventiv vorbeugen? Dann ist dieses Training Dein perfekter Begleiter. Das Besondere: trainiert wird online über Zoom. Das Training dauert nur 20 Minuten und es gibt täglich 3 Trainingstermine: morgens, mittags und abends. Du kannst so viel mittrainieren, wie Du möchtest. Es gibt einen Zoom-Link und Du schaltest Dich dann dazu, wann Du möchtest. Einfach und flexibel. Das Training ist online aber persönlich, der Trainer sieht alle, korrigiert, gibt Tipps... und Spaß macht es auch! **...mehr Infos auf unserer Homepage.** <https://fitterback.de/>. Trainiere eine Woche kostenlos und entscheide Dich dann! Melde Dich hierzu bitte bei der vhs.



**Termin:** Start jederzeit frei wählbar. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von 3 Monaten ausgelegt z.B. ab 01.04.26

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 69,00 €

Anmeldung: Hier



## Rückenfit am Abend

**Dagmar Fröhlich**

Schwache Rumpfmuskeln sind die Ursache vieler körperlicher Probleme. In diesem Kurs stärken wir die gesamte Rumpfmuskulatur. Alle Übungen zielen auf die Gelenkstabilität und Körperbalance ab – für ein besseres Gleichgewicht und eine bessere Körperhaltung. Rückenübungen für mehr Beweglichkeit und Koordination.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 20.05.26, 18–19 Uhr, 10 x

**Ort:** Grünes Yogahaus, Am Figurberg 12, Edelshausen

**Gebühr:** 69,00 €



Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 10.06.26 bis 29.07.26, 18–19 Uhr, 8 x (G525A)

Anmeldung: Hier



## DR. JAKOB UND KOLLEGEN GESUND IM MUND EIN LEBEN LANG



### WER SCHÖNE ZÄHNE ZEIGEN KANN HAT „BISS FÜRS LEBEN“!

Wir sorgen uns um den Schutz und den Erhalt Ihrer eigenen Zähne. Hierfür bieten wir Ihnen individuelle Prophylaxekonzepte ebenso wie ausführliche Beratungen rund um Vorsorge und geeignete Ernährung. Aber auch bei Zahnverlust können wir selbstverständlich schnell und sicher helfen. Gemeinsam stimmen wir optimale Therapien mit Ihnen ab und finden eine dauerhafte Lösung.

Sie haben Fragen? Rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

Gemeinschaftspraxis Dr. Jakob – Dr. med. dent. Neumaier  
Lenbachstraße 27 · 86529 Schrobenehausen

**Tel. 082 52 - 89 29 7 · [www.dr-jakob-zahnaerzte.de](http://www.dr-jakob-zahnaerzte.de)**



## Healthy-Back – für einen gesunden Rücken

G-502

**Sonja Fischerbauer**

In diesem Rückentraining-Kurs werden klassische Übungen mit neuen kombiniert. Kräftigung, Mobilisation, Balance und neurozentrierte Aktivierung sowie Faszienstretch werden in dieser Stunde vereint.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 18.05.26,  
17.30–18.30 Uhr, 10 x

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** Kindergarten Hörzhausen, Obermühlstr. 12, Gymnastikraum

**Gebühr:** 69,00 €



## Heilsame Bewegungen für Senioren – Ü75 – im Frühjahr

G-236

**Daniela Pettinari**

Beweglich und flexibel bleiben! Methoden aus der chinesischen Tradition, der Bewegungs- und Tanztherapie. Aufgrund der Hochwasserschäden in der Evangelischen Gemeinde findet der Kurs im Jahr 2026 bei der vhs statt. Es sind noch Plätze frei! Bei Interesse bitte um vorherige telefonische Anmeldung bei der Kursleiterin Daniela Pettinari, Tel 082 52 / 90 906 44. Der Einstieg ist jederzeit möglich. „...die Grundlage aller Dinge ist es, dass man zuerst den eigenen Leib in Ordnung bringt und als kostbares Gut zu schätzen weiß...“ (LüBuWe, Buch3, Kap.3)

**Termin:** Dienstag, 10.03., 24.03., 14.04. und 28.04.26, 15–15.45 Uhr, 4x

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 20,00 €



## Fitness, Deep Work, Functional Training

### Indian Balance

G-471

**Jutta Dier**

Indian Balance vereint altes indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergie mit der modernen Bewegungslehre. Dieses Intensivprogramm für Rücken, Bauch, Beine und Po beflügelt die Sinne, formt die Figur und bringt pure Energie. Indianische Klänge geben den Rhythmus vor und wirken entspannend. Indian Balance ist für jede Altersgruppe geeignet, egal ob Sportler oder Nichtsportler. kein Kurs am 18.03.26

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 20.05.26, 18.30–19.30 Uhr, 9 x

**Ort:** Aiki-Dojo, Bahnhofstr. 22, Rückgebäude Verein für Budo- u. Zenküst e.V.

**Gebühr:** 62,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Lauftraining für Einsteiger mit dem Kavé running club Schrobenehausen

G-460

NEU!

**Sabrina Dreblow**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die ohne Vorkenntnisse mit dem Laufen beginnen möchten. In fünf aufeinander aufbauenden Einheiten werden Grundlagen zu Lauftechnik, Ausdauer und Belastungssteuerung vermittelt. Kurze Theorieimpulse und praxisnahe Übungen wechseln sich dabei ab. Der Kurs eignet sich auch ideal als Vorbereitung für den Stadtlauf im September in Schrobenehausen. Ziel ist es, Freude an der Bewegung zu entwickeln und sicher erste Laufdistanzen zu bewältigen.

**Termin:** Donnerstag, 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07.26, jeweils 19–20 Uhr

**Ort:** Spielplatz Dreilinden, Schrobenehausen

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Bodyfit

G-501

**Sonja Fischerbauer**

Bodyfit ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Eigenkörpergewichtstraining und Mobilisationsübungen. Mehrgelenkige Übungen für die tiefe und oberflächliche Muskulatur machen das Training für den ganzen Körper komplett.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 18.05.26, 18.45–19.45 Uhr, 10 x

**Ort:** Kindergarten Hörzhausen, Obermühlstr. 12, Gymnastikraum

**Gebühr:** 69,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Ganzkörper-Fitness

G-512

**Andrea Pfeffer**

In diesem Kurs kombinieren wir Übungen für die Tiefenmuskulatur und Faszien mit bekannten Kraft- und Ausdauerübungen. Dieses Ganzkörpertraining kräftigt tiefliegende Muskeln, formt die Figur und tut sowohl Gelenken als auch Rücken gut. Dabei wird die gesamte Rumpfmuskulatur stabilisiert und die Haltung verbessert. Darüber hinaus steigert das Faszien-Training Ihre Beweglichkeit, löst Verspannungen und fördert das Wohlbefinden. Folgekurs ab 08.06.26.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 18.05.26, 18–19.15 Uhr, 10 x

**Ort:** Turnhalle der Maria-Ward-Realschule, Rotkreuz-Straße

**Gebühr:** 89,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Body-Fit-Mix

**Franziska Steinborn**

In dieser Stunde mit Coach Franziska Steinborn erwartet Dich ein Mix aus Kräftigung, Kondition und Entspannung! Wir üben mit verschiedenen Trainingseinheiten und erfahren, was Bauch-Beine-Po, Aerobic, Step, Intervall- und Krafttraining sowie unterschiedliche Sportgeräte unter fachkundiger Anleitung bewirken können.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 15.04.26, 18.30–19.30 Uhr, 5 x

**Ort:** Kindergarten Hörzhausen, Obermühlstr. 12, Gymnastikraum

**Gebühr:** 39,00 €



**G-514**



**Anmeldung:** Hier

## HOOPdance mit Michaela Mose

Die Kurse finden in der Turnhalle Mühlried, Altenfurter Str. 37 statt. Bitte zu den Kursen Gymnastikmatte, bequeme nicht zu weite Kleidung (am besten aus Baumwolle), Turnschuhe, Getränk, Handtuch mitbringen. Die Reifen werden von der Kursleiterin gestellt, können aber auch erworben werden.



### Hoopdance für Anfänger (Level 1) – spielerisch zu Deinen ersten Basic-Tricks

**G-516**

Beim Hoopdance werden verschiedene Tricks mit fließenden Übergängen kombiniert, woraus eine Art Tanz mit dem Reifen entsteht. Mit Hoopdance trainierst Du nicht nur deinen Körper, sondern auch Deinen Geist. Perfekt also, um den stressigen Alltag einmal hinter Dir zu lassen und gleichzeitig die körperliche Fitness zu verbessern. Im Hoopdance-Kurs für Anfänger beginnen wir mit den Basics. Wir lernen sowohl den Reifen um den Bauch kreisen zu lassen sowie erste Tricks und Übergänge und wie man diese schön miteinander verbinden kann. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Termin:** Montag, 16.03.26 bis 04.05.26, 19.30–20.30 Uhr, 6 x

**Gebühr:** 66,00 €



**Anmeldung:** Hier

### Hoopdance Aufbaukurs (Level 2) – für fortgeschrittene Anfänger

**G-517**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen im Hoopdance gesammelt haben und ihre Fähigkeiten auf das nächste Level bringen möchten. Aufbauend auf den Grundlagen des Anfängerkurses (Level 1), werden in diesem Kurs neue, aufregende Tricks und harmonische Kombinationen vermittelt. Die Basics wie Weave, Handhooping, Waisthooping, Lasso oder Orbit sollten für diesen Kurs bereits gut sitzen.

**Termin:** Montag, 06.07.26 bis 27.07.26, 19.30–20.30 Uhr, 4 x

**Gebühr:** 44,00 €



**Anmeldung:** Hier

### Hula Hoop Fitness – Ganzkörpertraining für jedes Level

**G-518**

Beim Hoopfitness wird der Hula Hoop Reifen zum Fitnessgerät. Durch gezieltes Training der Muskeln ist Hoopfitness ein effektives Ganzkörpertraining mit dem das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Ausdauer verbessert und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Das Training mit dem Hula Hoop ist nicht nur abwechslungsreich, sondern hat auch noch einen hohen Spaßfaktor, baut Stress ab und trägt zu einem positiven Wohlbefinden bei.

**Termin:** Montag, 11.05.26 bis 22.06.26, 19.30–20.30 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 55,00 €



**Anmeldung:** Hier



**WALTER SCHWAB.**  
wenn's um Rasen geht.

## Rollrasen ab 1 m<sup>2</sup> direkt vom Produzenten!

Bei uns in Waidhofen erhältlich oder bequem zu Ihnen nach Hause geliefert.

www.walter-schwab.de | info@walter-schwab.de | Tel. 08252/882720 | Haid am Rain 3 | 86579 Waidhofen



## Hula Hoop Kurs – Hullernd zum Wohlfühl

G-519

**Sandra Dietl**

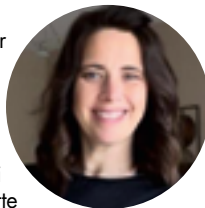
Mach mit und entdecke die Vorteile des Hullerns! Dieser Kurs bietet Dir ein dynamisches Workout, das nicht nur Deine Ausdauer und Muskelkraft verbessert, sondern auch Deine Koordination und Beweglichkeit fördert. Der Hula-Hoop-Reifen bringt Deinen Körper in Schwung und sorgt für ein intensives Training, das gleichzeitig Spaß macht. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – dieser Kurs ist für alle geeignet, die fit werden und dabei eine gute Zeit haben möchten. Ob Du Kalorien verbrennen, Deine Körpermitte stärken oder einfach nur eine neue Art der Bewegung ausprobieren möchtest – dieser Kurs ist genau das Richtige für Dich. Lerne, wie Du mit Leichtigkeit und Freude Deinen Körper fit hältst!

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 15.04.26, 19.15–20.15 Uhr, 5 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 39,00 €

Anmeldung: Hier



## Tanz dich fit – mit Zumba®!

G-575

**Patricia Häuslinger**

Tanz dich fit – mit Zumba®! Ein Workout mit mitreißender Musik, die ihre Wurzeln hauptsächlich im lateinamerikanischen Bereich hat, aber auch zu vielen anderen „rhythms of the world“ werden wir uns bewegen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für erfahrene Zumba-Fans geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bring einfach Freude an Musik und Bewegung mit. Folgekurs ab 10.06.26

**Termin:** Mittwoch, 15.04.26 bis 20.05.26, 18.30–19.30 Uhr, 6 x

**Ort:** Sportheim SV-Steingriff e.V., Sportweg 6, Turnhalle (Obergeschoß)

**Gebühr:** 49,00 €

Anmeldung: Hier



## Hip Hop Adults

G-630

**Leah Wölz**

Hip Hop ist eine der modernsten und vielfältigsten Tanzarten – ein perfekter Ausgleich zum Alltag. Der Vorteil von Hip Hop ist, dass jeder seinen individuellen Stil, völlig gleich ob Popping, Locking oder House, mit in die Gruppe einbringen kann. In diesem Kurs könnt Ihr einfach den Kopf abschalten und Euch zu den neuesten Hits in Form einer Choreographie bewegen. Zudem wird ein besonderer Fokus auf Rhythmusgefühl und Üben verschiedener Tanzschritte gelegt.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 18.30–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 65,00 €

Anmeldung: Hier



## Pilates und Co.

### Fusion Pilates – get ready to be addicted to burn

G-247

**Emina Heinzlmeir**

Fusion Pilates ist eine Kombination aus klassischem Pilates und ein energiegeladenes Full-Body-Workout, das Deine Tiefenmuskulatur zum Brennen bringt. In dynamischen Stationen verbinden wir Core-Stabilität, Kraft, Balance und Stretch mit dem Flow des Pilates – für maximale Effizienz und Spaß. Du wirst schwitzen, Du wirst zittern – und Du wirst es lieben. Ein Kurs für alle, die gerne über sich hinauswachsen, die Abwechslung suchen und nach dem Pilates-Vibe süchtig sind. Folgekurs ab 11.06.26.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 07.05.26, 18–19 Uhr, 8 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 62,00 €

Anmeldung: Hier



## Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht mit Schmerzfrei-Flows G-513

**Andrea Frank**

Dieser Kurs ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, um Schmerzzustände von Kopf bis Fuß entgegenzuwirken. Nach dem Konzept von Liebscher & Bracht ist das muskulär-fasziale Ungleichgewicht, welches durch unseren Alltag entsteht, verantwortlich für Schmerzen. Die Faszien-Engpassdehnungen und Bewegungs-Flows mit unserer zertifizierten L&B- Schmerzspezialistin Andrea Frank, wirken ursächlich und nachhaltig diesem Mechanismus entgegen.

**Termin:** 21.02., 28.02., 7.03., 14.03. und 21.03.26,

jeweils 10 Uhr bis 11 Uhr

**Ort:** Aiki-Dojo, Bahnhofstr. 22, Rückgebäude des Vereins für Budo- u. Zenküst e.V.

**Gebühr:** 85,00 €

Anmeldung: Hier





## Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht mit Schmerzfrei-Flows G-515

**Andrea Frank**

Dieser Kurs ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, um Schmerzzustände von Kopf bis Fuß entgegenzuwirken. Nach dem Konzept von Liebscher & Bracht ist das muskulär-fasziale Ungleichgewicht, welches durch unseren Alltag entsteht, verantwortlich für Schmerzen. Die Faszien-Engpassdehnungen und Bewegungs-Flows mit unserer zertifizierten L&B- Schmerzspezialistin Andrea Frank, wirken ursächlich und nachhaltig diesem Mechanismus entgegen.

**Termin:** 25.04., 09.05., 16.05., 30.05. und 13.06.2025,  
jeweils 10 Uhr bis 11 Uhr

**Ort:** Aiki-Dojo, Bahnhofstraße 22, Rückgebäude des Vereins für Budo- u. Zenküst e.V.

**Gebühr:** 85,00 €

**Anmeldung:** Hier



## YOGA

### Yogische Morgenroutine

**Andrea Schymura**

Für alle, die morgens statt Hektik mehr Ruhe und Fokus kreieren wollen, achtsamer und effizienter in ihren (Arbeits-) tag starten, ihren Yogaweg ganzheitlicher gehen und über die Asanas hinaus etwas für ihre emotionale und mentale Stärke tun möchten.

In diesem Kurs erfährst Du, wie Du mit einfachen Methoden und etwas Disziplin nach und nach eine gesunde Morgenroutine in Deinem Leben etablieren kannst, um entspannter und fokussierter in den Tag zu gehen. **...mehr**

**Infos auf unserer Homepage.** Die Kursgebühr beinhaltet ein mehrseitiges Handout, das als pdf nachgereicht wird.

**Termin:** Sonntag, 07.06.26, 9–11 Uhr

**Ort:** Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1, Sandizell

**Gebühr:** 25,00 €

**G-167**



**Anmeldung:** Hier



### Kundalini Yoga: Freude, Energie

**Andrea Schymura**

In diesen zwei Stunden wirst Du das „Yoga des Bewusstseins“ kennenlernen. Es stärkt das Nerven- und Immunsystem, dehnt und kräftigt Deine Muskeln, aktiviert die Hormonausschüttung Deiner Drüsen, regt den Kreislauf und die Durchblutung an, reinigt die Organe, fördert eine gesunde Verdauung und bringt Energie. Es löst Stress, führt durch Blockaden und Widerstände hindurch und setzt gebundene Energie wieder frei. Es beruhigt Deinen Geist, bringt mehr Klarheit und Intuition, kann Deine Wahrnehmungen verfeinern, Dich innerlich erheben und offen für Veränderungen im Leben machen. **...mehr**

**Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Dienstag, 03.03.26, 19–21 Uhr

**Ort:** Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1, Sandizell

**Gebühr:** 25,00 €

**G-168**

**NEU!**



**Anmeldung:** Hier



### Stuhl-Yoga – Sitzbalance Yoga für Körper und Geist

**Jenny Seec**

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

**Termin:** Mittwoch, 11.03.26 bis 29.04.26, 10–11 Uhr, 6 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 39,00 €

**G-237**

**NEU!**



**Anmeldung:** Hier



### Yoga-Chakren Workshop

**Gabi Karmann**

Wir machen eine Reise durch die Energiezentren – Chakren und entdecken dabei die jeweiligen Körperbereiche, ihre Bedeutung, die zugeordnete Farbe, Element, Tier, Mantra usw. Mit Hilfe der entsprechenden Körperübungen – Asanas wirken wir auf jedes Chakra ein und harmonisieren es. Entspannungsübungen zu jedem Chakra runden den Nachmittag ab.

**Termin:** Samstag, 14.03.26, 10–14 Uhr

**Ort:** Yoga-Raum Gabi Karmann, Beethovenstr. 17, Schrobenehausen/Mühlried

**Gebühr:** 35,00 €

**G-250**

**NEU!**



**Anmeldung:** Hier



## Chakra-Yoga – sieben Themen

G-251

NEU!

Gabi Karmann

Wir beschäftigen uns in jeder Kurseinheit speziell mit einem Chakra und entdecken dabei die jeweiligen Körperbereiche, ihre Bedeutung, die zugeordnete Farbe, Element, Tier, Mantra usw. mit den entsprechenden Atem- Körper- und Entspannungsübungen wirken wir auf jedes Chakra ein und harmonisieren es. Komm mit auf Entdeckungsreise zu dir selbst.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 28.04.26, 18–19.30 Uhr, 7 x

**Ort:** Yoga-Raum Gabi Karmann, Beethovenstr. 17, Schrobenehausen/Mühlried

**Gebühr:** 69,00 €

Anmeldung: Hier



## YINYOGA – sanfte Praxis für Körper und Geist – Online und in Präsenz

G-217

Brigitte Drieling

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Praxis, die Körper und Geist in Balance bringt. Die Asanas werden passiv und über längere Zeit gehalten, tiefes Bindegewebe, Faszien und Sehnen werden sanft angesprochen. So werden Flexibilität, Energiefluss und Wohlbefinden gefördert – und Beschwerden können gelindert werden. Yin Yoga ist geeignet für alle, die Ruhe und Entspannung suchen. Menschen mit körperlichen Beschwerden oder Schmerzen sowie Schwangere, die sanfte Bewegungen und Atemübungen nutzen möchten.

Mit Hilfsmitteln und alternativen Positionen passt sich Yin Yoga individuell an. Für Fragen oder bei gesundheitlichen Einschränkungen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin. Folgekurs ab 25.06.26.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 23.04.26, 18–19.15 Uhr, 6 x

**Ort:** Maria-Ward-Realschule, Meditationsraum, Spitalgasse 2, SOB

**Gebühr:** 72,00 €

Anmeldung: Hier



## YinYoga – Entspannung und Regeneration für Körper und Geist

G-240

Ramona Stiegler

YinYoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil, bei dem die Positionen überwiegend im Sitzen oder Liegen eingenommen und über mehrere Minuten gehalten werden. Dabei wird das tieferliegende Bindegewebe – Faszien, Bänder und Gelenke – sanft gedehnt und mobilisiert. YinYoga hilft, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu fördern und innere Ruhe zu finden. Der Kurs ist für alle geeignet – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen – und bietet eine wohlthuende Auszeit vom hektischen Alltag.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 18.05.26, 18–19 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 85,00 €

Anmeldung: Hier



## Yoga mit Emina Heinzlmeir

### Happy Monday Flow

G-245

Beginne Deine Woche mit einer aktivierenden Yoga-Monday-Flow-Stunde und starte voller Gelassenheit und mit frischer Energie in die Woche. Löse Verspannungen, tank Energie und komme in Deine Kraft und Flexibilität. Egal ob totaler Beginner oder Geübter, jeder ist willkommen. Folgekurs ab 04.05.26.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 27.04.26, 18–19.30 Uhr, 7 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 69,00 €

Anmeldung: Hier



## Flow & Balance – Achtsames Yoga für Anfänger

G-246

In dieser 90-minütigen Stunde erwartet Dich eine achtsame Yoga-Praxis, die Dich Schritt für Schritt zu mehr Balance und innerer Ruhe führt. Wir beginnen mit einem entspannten Ankommen, um den Körper sanft auf die Praxis vorzubereiten. Anschließend wärmen wir uns behutsam auf, um Muskeln und Gelenke zu mobilisieren. Der Kern der Stunde umfasst fließende Bewegungen durch die Sonnengröße und Yoga-Flows, die Dir helfen, Kraft und Flexibilität aufzubauen. Zum Abschluss der Stunde kommst Du in eine tiefe Entspannung, um das Geübte zu integrieren und Körper und Geist zur Ruhe zu bringen.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 27.04.26, 19.45–21.15 Uhr, 7 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 69,00 €

Anmeldung: Hier



## Yoga mit Dagmar Fröhlich

### Sanftes Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

G-260

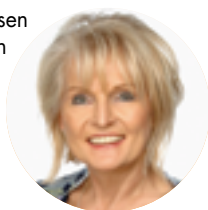
Regelmäßige Yogaübungen stärken den Körper, klären den Geist und lassen uns unser Inneres tiefer erspüren. Wer Geduld hat, wird die Veränderungen merken. Die Übungen werden so angepasst, dass jeder mitmachen kann. Folgekurs ab 12.06.26.

**Termin:** Freitag, 06.03.26 bis 22.05.26, 17.30–19 Uhr, 9 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 89,00 €



### Entspanntes Yoga am Abend

G-276

Ein dynamischer und zugleich meditativer Yoga-Stil: Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer werden in fließenden Formen trainiert. Atemübungen unterstützen das Bei-sich-bleiben. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger, als auch für geübte Teilnehmende geeignet. Folgekurs ab 11.06.26.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 21.05.26, 19.15–20.45 Uhr, 9 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 72,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Embracing the Awakening of Spring – A Season of Renewal and Growth

G-261A

### Sumalee Udompong

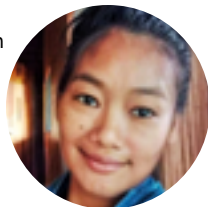
As the earth awakens from its winter slumber, we're invited to emerge from our own dormancy and stretch towards the light. Spring is a time of expansion, outward expression, and new beginnings, when the body's energy surges forth, drawing upon the reserves of winter. This season stirs our inner warrior, fueling our passion for spiritual growth, creative pursuits, and purification of body and mind.

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 06.05.26, 18.30–20 Uhr, 8 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 80,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Mindfulness yoga in summer

G-261B

### Sumalee Udompong

Mindfulness yoga in summer adapts to the season by softening into gentler, cooler practices. Focus on breathwork like Sitali or Nadi Shodhana, extend your poses to cultivate awareness, and seek the shade of early mornings or late evenings. This approach honors summer's fiery „yang“ energy while embracing „yin“ qualities to bring balance, ease stress, and anchor you in the present.

**Termin:** Mittwoch, 10.06.26 bis 29.07.26, 18.30–20 Uhr, 8 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 80,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Yoga für Männer – Kraft und Entspannung – Anfänger – zertifizierter Kurs

G-280

### Hardy Kleinschmidt

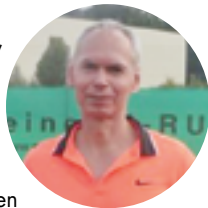
Yoga ist inzwischen auch vom männlichen Geschlecht entdeckt worden, denn es ist nichts Weltfremdes, sondern hilft unseren Körper und Geist zu stärken. Es baut Anspannungen ab und erhöht die Vitalität. Jeder holt sich das, was ihm wichtig ist: Ausgleich, Beweglichkeit, Stärkung oder Entspannung. Dieser Kurs soll es dem interessierten Mann erleichtern den Zugang zum Yoga zu finden. Er ist für absolute Neulinge gedacht. Egal welchen Alters und welcher Konstitution. Jede Übung wird entsprechend den eigenen Möglichkeiten ausgeführt. **Der Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und wird mit ca. 80% bezuschusst.** Die entsprechende Teilnahmebestätigung wird Ihnen vom Kursleiter ausgehändigt.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 20–21.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Grünes Yogahaus, Am Figurberg 12, Edelshausen

**Gebühr:** 99,00 €

**Anmeldung:** Hier





## Yoga für Männer – Kraft und Entspannung – zertifizierter Kurs

**Hardy Kleinschmidt**

Männer profitieren genauso von den Vorzügen des Yoga, wie viele andere Begeisterte schon seit Jahren. Viele Beschwerden kommen heutzutage von einseitigen Arbeitsbedingungen und erhöhten Anforderungen im Beruf und im Alltag. Durch die Yogaübungen kann ein Teil dieser Anspannungen abgebaut und ausgeglichen werden. Yoga steigert die Vitalität und die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse. Dieser Kurs ist für den interessierten Mann jeden Alters und jeder Statur geeignet. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend notwendig. Weitere Infos unter [www.gruenes-yogahaus.de](http://www.gruenes-yogahaus.de). **Der Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und wird mit ca. 80% bezuschusst.** Die entsprechende Teilnahmebestätigung wird Ihnen vom Kursleiter ausgehändigt.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 11.06.26, 20–21.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Grünes Yogahaus, Am Figurberg 12, Edelshausen

**Gebühr:** 99,00 €

Anmeldung: Hier



## Bewegung & Ausdruck – Yoga trifft Tanz – Workshop

**Centa Lotterschmid, Dagmar Fröhlich**

In diesem Workshop verbinden wir fließende Yoga-Übungen mit sinnlichen Elementen des Orientalischen Tanzes. Die Kombination fördert Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und innere Balance. Nach einer achtsamen Yoga-Einheit erlernen wir Grundbewegungen des Tanzes – weich, kraftvoll und ausdrucksstark. Für alle geeignet, die sich gerne bewegen – ganz ohne Vorkenntnisse.

**Termin:** Samstag, 21.03.26, 14.30–16.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 19,00 €

G-505

NEU!



Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Sonntag, 28.06.26, 14.30–16.30 Uhr (G-506)

## Meditation und Entspannung

### TAKETINA – im eigenen Rhythmus ankommen – Ein Weg zu Entspannung, Klarheit und Lebensfreude

**Katrin Wolf und Daniela Fröhlich**

Dieser Workshop bietet Raum zum Entschleunigen, für Begegnungen, für groove und ganz persönliche Momente und zum Aussteigen aus dem Gedankenkarussell. Durch rhythmisches Sprechen, einfache Schritte, Call-Response-Singen und Klatschen entsteht ein lebendiger spielerischer Erfahrungsraum im Kreis mit anderen. Ankommen im Rhythmus, rausfallen und wieder neu finden ... ein wertvoller Prozess, der einfach und mit Leichtigkeit erlebbar wird. In TaKeTiNa kann der ganze Körper zum Instrument werden. Achtsam und werfrei, im ganz eigenen Tempo. Die Rhythmusreisen werden begleitet von Basstrommel und Berimbau. Bewusste Liegephasen bieten Zeit für Klang, Entspannung und Stille. Es sind keine musikalischen oder sonstigen Vorkenntnisse nötig.

**Termin:** Freitag, 24.04.26, 17–20 Uhr

**Ort:** Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1, Sandizell

**Gebühr:** 35,00 €

G-170

NEU!



Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Samstag, 04.07.26, 10–13 Uhr (G-171)



## Schokoladenmeditation

**Annkatriin Seidler**

Schokolade – für die eine Belohnung, für die andere Versuchung. Aber was wäre, wenn Du sie bewusst, mit allen Sinnen und ganz ohne schlechtes Gewissen genießen könntest? Genau das erfährst Du in dieser besonderen Meditation. In der Hektik des Alltags essen wir oft unbewusst und verlieren den wahren Genuss aus den Augen. Bei unserer Schokoladenmeditation lernst Du, Schokolade achtsam wahrzunehmen, zu schmecken und zu genießen – Schritt für Schritt, mit Ruhe und Freude. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Homepage.**

**Termin:** Donnerstag, 16.04.26, 20–21 Uhr

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 36,00 €

Anmeldung: Hier



G-188

NEU!



### Mindestbeteiligung!

Unsere Kurse können nur bei einer gewissen Mindestbeteiligung stattfinden.  
Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

Sie helfen damit uns und auch unseren Kursleiterrinnen und Kursleitern.





## Happy Monday Entspannung

Annkatri Seidler

G-189

NEU!

Beim Happy Monday Entspannungskurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seine Entspannung nach einem anstrengenden Tag zu gönnen. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und auch Fantasiereisen mit Atemübungen kombiniert. So ist es möglich verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen und sich bewusst Zeit für die Regeneration am Anfang der Woche zu nehmen, damit aus dem stressigen Monday ein Happy Monday wird.

**Termin:** Montag, 13.04.26 bis 18.05.26, 20.15–20.45 Uhr, 6 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 36,00 €

Anmeldung: Hier



## Klangschalenmeditation

Isolde Sigl

G-220

Lassen Sie sich verzaubern von den Tönen der verschiedenen Klangschalen, Gong, Sansula, Kalimba und Shoshi-Klangspiel. Emotionale Ausgeglichenheit, Ruhe, Tiefenentspannung und behagliches Wohlbefinden stellt sich ein. Die harmonisierenden Schwingungen der Klangschalen übertragen sich auf Körper, Geist und Seele. Jede Zelle wird berührt, es können sich Verspannungen und Blockaden in Muskeln und Gelenken lösen. Kreativität und Schaffenskraft erhalten neue Impulse und Sie schöpfen neue Kraft und Energie für den Alltag.

**Termin:** Montag, 09.03., 16.03., 23.03., 11.05., 18.05. sowie 22.06.26, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr

**Ort:** Maria-Ward-Realschule, Meditationsraum, Spitalgasse 2, SOB

**Gebühr:** 69,00 €

Anmeldung: Hier



## Bewegte Klangzeit – Klangzeit ist Seelenzeit

Sandra Kimmel, Nicole Schreiner

G-223

Sanfte Tanz- und Körperübungen in Kombination mit Klangschalen führen zu mehr Ruhe, Achtsamkeit und innerer Balance. Erlebe, wie Klang und Tanz Körper und Geist harmonisch in Einklang bringen. Ideal für alle, die Entspannung und neue Energie suchen.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 19.03.26, 18.30–20 Uhr, 3 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 38,00 €

Anmeldung: Hier



## Meditative Tänze und Co. – Mit Leichtigkeit in Bewegung

Sandra Kimmel

G-224

Lust auf etwas Neues für Körper und Seele? Meditative Tänze bringen Dich in Schwung und zur Ruhe zugleich – ganz ohne Vorkenntnisse. Einfach kommen, mitmachen und wohlfühlen!

**Termin:** Donnerstag, 22.01., 29.01., 12.02.26, 19.45–21 Uhr, 3 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 40,00 €

Anmeldung: Hier



Backformen | Backhelfer  
Haushaltsartikel

**Schnäppchenmarkt  
in Aichach**

Öffnungszeiten:

Freitag 10–17 Uhr

Samstag 9–13 Uhr

(und an jedem verkaufsoffenen  
Sonntag der Stadt Aichach)

Zenker Backformen GmbH & Co. KG · Oberbernbacher Weg 4 · 86551 Aichach  
Tel 08251 9003-127 · [www.zenker-backformen.de](http://www.zenker-backformen.de)



Bis zu  
**70%**  
sparen!

**2€ Gutschein**  
für den Valentinstag  
Geschein abtrennen und  
mitbringen. Gültig vom  
1.1. – 31.12.2016

Abbildungsbildspiel



## Monochord-Entspannung

G-225

**Marion Burkert**

Eine Stunde Auszeit mit dem herrlichen Klang des Monochords. Unter Anleitung zur Ruhe kommen und anschließend mit Hilfe des umfassenden Klangspektrums des Monochords den Alltag loslassen und auf tanken. Das Monochord zeichnet sich durch seinen wundervollen Klang aus, der zwar intensiv ist, dennoch, oder gerade deswegen für eine rasche Entspannung sorgt. Die Monochord-Entspannungskurse von Marion Burkert finden in loser Folge statt.

**Termin:** Dienstag, 14.04.26, 19.30–20.30 Uhr

**Ort:** „Leuchtturm“ Kinderhort, (Eingang bei Garage) Dachgeschoss, Bgm.-Stocker-Ring 38, 86529 Schrobenehausen

**Gebühr:** 11,00 €



**Anmeldung:** Hier



**Anmeldung:** Hier

### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Dienstag, 10.03.26, 19.30–20.30 Uhr (G-225A)

## Tiefe Entspannung mit „Meerwert“ – in der Salzoase

G-194

**Heike Schmucker**

Schrittweise lernen wir, die gesamte Muskulatur des Körpers bewusst anzuspannen und zu lockern. Auf Anspannung folgen spürbare Entspannung und ein Gefühl von Wärme. Die Muskulatur wird besser durchblutet, der Geist wird ruhig und Verkrampfungen verschwinden. Wir lernen körperliche Verspannungen bewusster wahrzunehmen und sich gezielt davon zu befreien. Durch den Aufenthalt in der besonderen Umgebung der Salzoase wird die gezielte Entspannung noch deutlich unterstützt. Ganz nebenbei inhalieren Sie Sole, befreien Ihre Nebenhöhlen und schützen sich vor der anstehenden Allergiezeit. In der Kleingruppe mit maximal 4 Personen.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 26.03.26, 18–19 Uhr, 4 x

**Ort:** Salzoase, In der Birks 12, 86529 Schrobenehausen

**Gebühr:** 66,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Aikido und Schwertkunst

### Aikido – eine japanische Kampfkunst

G-815

**Ina Pinck**

Aikido, von Morihei Ueshiba (1883–1969) entwickelt, ist eine moderne Erscheinungsform der traditionellen japanischen Kampfkünste. Es ist eine sehr dynamische Kampfkunst, welche sich unter anderem durch kreis- oder spiralförmige Bewegungen auszeichnet, die in einem Wurf oder Hebel enden. „Kraft erzeugt Gegenkraft / Gewalt erzeugt Gegengewalt“. Im Aikido wird bewusst darauf verzichtet einen Gegner zu zerstören. Sondern seine Angriffsenergie wird ins „Leere“ geleitet, um ihm so die Fortführung seines Angriffs unmöglich zu machen. AI KI DO ist ein Weg „Do“, die Harmonie „Ai“ zwischen Körper und Geist herzustellen und die Lebensenergie „Ki“ zu kultivieren, mit dem Ziel zu einer natürlichen Haltung und Spontanität im Leben zu finden. Wir üben in einer respektvollen und aufmerksamen Trainingsatmosphäre. **Der Kurs eignet sich für Erwachsene sowie auch Jugendliche ab 14 Jahre.**

**Termin:** Donnerstag, 26.02.26 bis 30.04.26, 18–19 Uhr, 8 x

**Ort:** Aiki-Dojo, Bahnhofstraße 22, Rückgebäude des Vereins für Budo- u. Zenküst e.V.

**Gebühr:** 50,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Kenjutsu – eine japanische Schwertkunst

G-820

**Ina Pinck**

Kenjutsu ist die klassische japanische Schwertkunst, wie Sie im Film „The last Samurai“ gezeigt wurde. Es ist die Kunst des Umgangs mit dem Schwert, wenn es bereits aus der Scheide gezogen ist. Streng genommen ist das die japanische Kunst des Schwertkampfes. Diese Praxis galt als die wichtigste, und die Bushi konzentrierten ihre ganze Aufmerksamkeit und Mühe darauf. In ihr lebt der Geist der Samurai, die sieben Tugenden der Samurai: Höflichkeit, Menschlichkeit, Loyalität, Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit, Ehre und Mut. Wir üben mit einem Bokken (stumpfen Holzschwert) in einer respektvollen und aufmerksamen Trainingsatmosphäre. **Der Kurs eignet sich für Erwachsene sowie auch Jugendliche ab 14 Jahre**

**Termin:** Donnerstag, 26.02.26 bis 30.04.26, 19–20 Uhr, 8 x

**Ort:** Aiki-Dojo, Bahnhofstraße 22, Rückgebäude des Vereins für Budo- u. Zenküst e.V.

**Gebühr:** 50,00 €

**Anmeldung:** Hier



Bitte erleichtern Sie uns unsere tägliche Arbeit und geben Sie bei Ihrer Kurs-Anmeldung Ihre Mailadresse an. Damit können wir Sie bei Änderungen oder wichtigen Informationen schnell und für uns zeitsparend informieren. DANKE!

## Historisches europäisches Schwertfechten (Grundkurs)

G-827

**Interessengemeinschaft Historischer Schwertkampf SOB, Daniel Katzenschwanz**

Die historischen europäischen Kampfkünste entwickelten sich über Jahrhunderte und erfuhren während des Mittelalters ihre Blütezeit. Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche (m/w/d) mit gewisser Reife (ca. ab 15 Jahren, bzw. nach Vereinbarung) und vermittelt in zwölf Terminen mit wöchentlich je einem abendlichen Training von ca. 2 Stunden Dauer die Grundlagen in der Kampfkunst vom „langen Schwert“.

Primär behandelt wird die „deutsche Schule“ in der Traditionslinie von Johannes Liechtenauer (14. Jhd.) und Joachim Meyer (um 1570). Keine Vorkenntnisse erforderlich. Schwertsimulatoren aus Nylon werden vom Veranstalter bereitgestellt. Schnuppern ist für Interessenten auf Anfrage vorab möglich.

**Termin:** jeweils Montag 19-21-Uhr ab 7.4.2025–7.7.2025 (auch in den Ferien!)

kein Kurs an den Feiertagen 21.4. und 9.6.2025!

**Ort:** Sportpark SC Mühlried, Rinderhofer Breite 2, 86529 Schrobhausen**Gebühr:** 80,00 €**Anmeldung:** Hier

## Tai-Chi und Qi Gong mit Marion Wohlfeil

Die Stunden finden alle im vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock statt. Bitte bringen Sie lockere Kleidung, dicke Socken oder leichte Stoffschuhe mit dünnen Sohlen mit.

### Tai Chi – Qi Gong: Einführung in die 18 Figuren

G-440

Es gibt zwei Formen des Qi Gong: Das „innere“ (z. B. nach Meister Zhi-Chang Li), auch stilles Qi Gong genannt, und das „äußere“ oder „bewegte“ (z. B. nach Lena Du Hong). Das Erlernen des bewegten Qi Gong mit 18 Figuren steht im Mittelpunkt dieses Kurses mit Marion Wohlfeil. Die sanften und elastischen Bewegungen sind verhältnismäßig einfach und relativ leicht zu erlernen. Die Wirkung auf das innere Wohlbefinden wird deutlich im sinnlichen Erfahren der Lebensenergie, des Qi. **Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.** Folgekurs ab 10.06.26.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 12.05.26, 18.30–19.45 Uhr, 9 x**Gebühr:** 79,00 €**Anmeldung:** Hier

### Tai Chi – Qi Gong: die acht Brokate (8 Alltagsübungen)

G-441

Qi Gong dient in erster Linie der Gesunderhaltung, es beugt Krankheiten vor und stärkt unser Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die Übungen, die in der traditionellen chinesischen Medizin wurzeln, helfen durch ihre langsamen fließenden Bewegungen, die Lebensenergie (Qi) im Körper zu erfahren. In diesem Kurs werden die acht Brokate erlernt, welche eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung bilden.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Folgekurs ab 15.06.26.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 11.05.26, 9–10.15 Uhr, 9 x**Gebühr:** 79,00 €**Anmeldung:** Hier

### Tai Chi Chuan – Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching: Teil 1

G-442

Tai Chi Chuan ist ein altes chinesisch-daoistisches Übungssystem mit langsam fließenden Bewegungen. Es besteht aus gesundheitlichen, meditativen und kampftechnischen Aspekten. Das regelmäßige Üben erhöht die äußere Fitness, mobilisiert die innere Energie und stärkt so den Körper in seiner Ganzheit.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Folgekurs ab 15.06.26.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 11.05.26, 10.20–11.35 Uhr, 9 x**Gebühr:** 79,00 €**Anmeldung:** Hier

## Chen-Stil Tai Chi – Bewegungstraining für Körper & Kopf – zertifizierter Kurs

G-450

**Omdao Vidya e. V.**

Ständig Verspannungen? Zu viel Stress? Die Tai Chi (Taijiquan) 5er-Form nutzt Bewegungsprinzipien aus der chinesischen Kampfkunst für modernes Gesundheitstraining – ideal für alle, die kraftvoll und ausgeglichen durch den Alltag gehen möchten. Dieser Anfängerkurs im Chen-Stil vermittelt grundlegende Prinzipien, die Koordination, Körperstabilität und mentale Klarheit nachhaltig verbessern. Perfekt als intelligenter Ausgleich zu einseitigen Belastungen. Keine Vorkenntnisse nötig. **...mehr Infos auf unserer Homepage. Als Präventionskurs von Krankenkassen bis zu 90% erstattungsfähig.**

**Termin:** Samstag, 18.04.26 9-16 Uhr sowie Sonntag, 19.04.26

10–15 Uhr, je 1 Std. Pause

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 160,00 €**Anmeldung:** Hier



## Helix Taiji Körperreise – Bewegung und innere Balance – Online-Präventionskurs – zertifizierter Kurs -

G-451

Omdao Vidya e. V.

Die Helix Taiji Körperreise bietet Ihnen einen besonders zugänglichen Einstieg in die Welt des Taiji (Tai Chi). Dieser 10-wöchige Live-Online-Kurs wurde speziell für Menschen entwickelt, die einfache, aber effektive Bewegungsformen als Grundlage für weiterführende Formenabläufe suchen. Er ist ideal für Anfänger sowie Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit geeignet. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Der Kurs wird geleitet von Armin Beil. **Dieser Kurs ist erstattungsfähig und kann bis zu 90% bezuschusst werden.**

Termin: Montag, 13.04.26 bis 29.06.26, 20–21 Uhr, 10 x

Ort: Online – bei Ihnen zu Hause

Gebühr: 120,00 €

Anmeldung: Hier



## Tennis

### Tennis spielen mit „Fast Learning I“ – der ideale Kurs für Neueinsteiger

G-835

TV Hörzhausen

„Fast Learning I“ ist der ideale Kurs für Beginner und Neueinsteiger ohne oder mit nur wenig vorheriger Tenniserfahrung. Hier lernen Sie in der Gruppe spielerisch und mit jeder Menge Spaß Tennis. Nach Kursende kennen Sie alle Schläge und sind bereit für „Fast Learning II“. Leihschläger, Bälle und Platzmiete sind in der Kursgebühr enthalten. Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung. **Sie können sich nur direkt beim TV Hörzhausen anmelden.** Das komplette Angebot aller Anfänger- und Wiedereinsteiger-Kurse, sowie weitere Infos und Termine finden Sie im Internet unter <https://www.tennis-people.com/tv-hoerzhausen>. Maximal 6 Teilnehmende.

Ort: Tennisanlage des TV Hörzhausen, Hagenauer Str. 22, 86529 Schrobenhausen

Gebühr: wird über den TV Hörzhausen abgerechnet



### Tennis spielen mit „Fast Learning II“ – auch für Wiedereinsteiger und andere Ballsportler

G-837

TV Hörzhausen

In „Fast Learning II“ verfeinern Sie Ihr Tennis! Nach 7,5 Trainingsstunden können Sie gezielter Ihre Schläge platzieren und den Gegner ausspielen. Der Kurs ist die ideale Fortsetzung von „Fast Learning I“, aber auch als Anfängerkurs für sportliche Leute mit Vorkenntnissen aus anderen Ballsportarten geeignet. Leihschläger, Bälle und Platzmiete sind in der Kursgebühr enthalten. Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung. **Sie können sich nur direkt beim TV Hörzhausen anmelden.** Das komplette Angebot aller Anfänger- und Wiedereinsteiger-Kurse, sowie weitere Infos und Termine finden Sie im Internet unter <https://www.tennis-people.com/tv-hoerzhausen>. Maximal 4 Teilnehmer.

Ort: Tennisanlage des TV Hörzhausen, Hagenauer Str. 22, 86529 Schrobenhausen

Gebühr: wird über den TV Hörzhausen abgerechnet

## Bogenschießen

### Faszination Bogenschießen – jetzt ausprobieren beim BSC Schrobenhausen!

G-825

Ramona Stiegler

Interessiert ihr Euch für das Bogenschießen und möchtet die Grundlagen dieser vielseitigen Sportart kennenlernen? Dann seid Ihr in unserem Einsteigerkurs Bogenschießen genau richtig! Gemeinsam machen wir die ersten Schritte im Umgang mit Pfeil und Bogen. Ihr erfahrt die wichtigsten theoretischen Grundlagen, lernt Schießtechnik und Körperhaltung kennen und übt Schritt für Schritt das Zielen und Treffen der Scheibe. Bogenschießen ist mehr als nur Sport – es fördert Konzentration, Körperkoordination und innere Ruhe. Der Kurs bietet eine ideale Gelegenheit herauszufinden, ob Bogenschießen euer neues Hobby werden könnte. Der Kurs ist ausschließlich für Erwachsene.

Termin: Samstag, 06.06.26 bis 07.06.26, 10–12 Uhr, 2 x

Ort: Schießplatz Edelshausen, In der Scherau 11, Edelshausen

Gebühr: 49,00 €

Anmeldung: Hier



### Bogenschießen für Jedermann bei den Pans Schützen – Schnupperkurs für Jedermann

G-830

Reinhard Lippert

Du willst raus aus dem Alltag, den Stress hinter Dir lassen und auf andere Gedanken kommen? Wie einst Robin Hood mit Pfeil und Bogen durch den Wald streifen? Verwöhne Dich mit einem erlebnisreichen Bogenschießnachmittag bei den Pans Schützen in der Natur, ob mit Familie, Freunden oder allein. Bei unserem Kurs erlernst Du unter fachmännischer Betreuung die ersten Schritte, Tricks und Tipps rund um das Schießen mit Pfeil und Bogen. Ob auf unserer Trainingswiese oder



in unserem wunderschönen Waldparcours warten 3-D-Tiernachbildungen auf Dich. Vom riesigen Drachen bis zum kleinen Waldkauz, um von Dir nach dem Erlernen der technischen Grundkenntnisse bejagt und erlegt zu werden. Erfahrene Bogenschützen stehen Dir dabei immer mit Rat und Tat zur Seite. Alles sehr familiär, ohne Stress und Hektik. Getränke und evtl. Kaffee/Kuchen gibt es gegen kleines Geld. Kinder unter 10 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen! Gemeinsam fahren wir vom Treffpunkt aus zum Parcours/Waldgelände (ca. 5 Minuten).

**Termin:** Samstag, 11.04.26, 13.30–18 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz SSV-Heim, Edelshausener Str. 31, SOB

**Gebühr:** 48,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Sportbootführerschein

### Der amtliche Sportbootführerschein See (SBF-See)

G-910

**Friedhelm Koch**

Du möchtest im Urlaub ein Segelboot oder Motorboot chartern. Auf deutschen Seeschiffahrtsstraßen lassen sich Schiffe mit einem Motor bis max. 15 PS ohne Führerschein führen. Doch auf den Wasserstraßen gibt es viele Bojen, Schiffzeichen, Untiefen, Ausweichvorschriften und vieles mehr. Wie geht ein verantwortungsvoller Schiffsführer damit um, und wird Dir ein Vercharterer eines seiner Boote ausleihen, ohne zu wissen, ob Du die



Grundlagen zum Führen beherrschst? Der amtliche Sportbootführerschein See (SBF-See) berechtigt zum Führen von Motorbooten und Segelyachten unter Motor von jeweils über 11,03 kW (15 PS) auf den deutschen Seeschiffahrtsstraßen und den meisten europäischen Staaten um Nord-, Ostsee und Mittelmeer, sowie auch international. Innerhalb eines verlängerten Wochenendes lernst du die gesamte Theorie wie Seemannschaft, Gesetze, Einführung in die Navigation mit Betonung, Leuchfeuern und Gezeiten, Wetter und Knoten und die wesentlichen Kartenaufgaben.

Die Praxis im Motorboot kann in der Segelschule in Tutzing am Starnberger See innerhalb von ca. 1-1 ½ Std. eingeübt werden. Die theoretische und praktische Prüfung, abgenommen vom DMYV (Deutscher Motoryachtverband) oder DSV (Deutscher Segler-Verband) findet zusammen, ebenfalls in Tutzing statt.

#### Voraussetzungen für den Führerschein SBF-See:

Du musst mindestens 16 Jahre alt sein und bei Volljährigkeit einen gültigen Kfz-Führerschein oder Führungszeugnis vorlegen können. Zusätzlich benötigst du ein ärztliches Zeugnis, sowie ein aktuelles Passbild, welches du zusammen in einem geschlossenen Umschlag direkt an den DSV-Prüfungsausschuss sendest (siehe auch: [https://bmdv.bund.de/SharedDocs/DE/Anlage/DG/anhang-1-zu-anlage-2.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://bmdv.bund.de/SharedDocs/DE/Anlage/DG/anhang-1-zu-anlage-2.pdf?__blob=publicationFile)).

#### Zusätzliche Kosten:

Eine Praxisstunde mit dem Motorboot auf dem Starnberger See 120 €. Findet sich eine Gruppe von 3 oder 4 Teilnehmern, reicht es zusammen ca 1 ½ bis 2 Stunden mit dem Motorboot zu üben. Die Prüfungsgebühren belaufen sich für die Theorie- und Praxisprüfung, sowie der Erstellung der Fahrerlaubnis (Führerschein im Scheckkartenformat) auf 147,31 € (siehe auch: <https://www.sportbootfuehrerscheine.org/pruefungen/pruefungsgebuehren-rechner/> oder <https://www.dmyv.de/fuehrerschein/-funk/pruefungen/gebuehren>), plus der Benutzung des Motorbootes von 20 € während der Praxisprüfung.

**Bitte mitbringen:** Buch (optional): Sportbootführerschein See (Heinz Overschmidt & Axel Bark, möglichst aktuelle Auflage von Sept. 2024, ISBN: 978-3667129017), ca. 39,90 €

**Übungsfragebögen (optional):** 15 Fragebögen, mit 300 Prüfungsfragen und Navigationsaufgaben, inkl. Lösungen (möglichst aktuelle Auflage von Juli 2023, ISBN: 978-3667127938), ca. 24,90 €.

**Navigationsbesteck (obligatorisch):** Marinezirkel, Kursdreieck, Anlegedreieck. Z.B. bei Delius-Klasing (Ecobra Ausbildungs-Set), ca. 23,90 €.

(Die Prüfungsfragen lassen sich auch online üben unter: <https://www.bootspruefung.de/> oder auch als Smartphone/Tablet-App im Apple AppStore oder Google Play-Store)

**Termin:** Freitag, 13.03.26, 18–21 Uhr,

Samstag/Sonntag 14./15.03.26, 9–17 Uhr, 3 Tage

**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

**Gebühr:** 219,00 €

**Anmeldung:** Hier



Unser gesamtes Programm finden Sie auch im Internet:

Mit uns kommen Sie weiter.  
[www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de)





## Tanz

### Tango lernen und tanzen mit Rolf Roessig

Die Anmeldung erfolgt als Paar. Einzelpersonen bitte auf Anfrage. Die Tanzabende finden im Musikzimmer Kühbach/Haslangkreit statt.

#### Tango Argentino – Anfänger

G-700

Im Tango Argentino wird die Musik ohne vorgegebene Schrittfolgen in einen Tanz umgesetzt, der zu dem Lied das man hört und zu der Stimmung in der man sich als Tanzpaar befindet – passt. Tango Argentino ist nicht nur schön anzusehen, er schenkt denen die ihn tanzen auch ein unglaubliches Gefühl.

Durch eine bestimmte Verteilung der Aufgaben im tanzenden Paar und die besondere Bewegungstechnik im Tango Argentino wird es möglich, Tango Argentino mit jemandem schon beim ersten Zusammentreffen spielerisch offen oder auch in ausgeprägter Nähe schön zu tanzen.

Tango-Argentino kann in verschiedensten Formen auf klassische Tango-Musik oder auch viele moderne Musikstücke wunderbar getanzt werden. Ziel des Kurses ist es, eine Auswahl gut kombinierbarer Bewegungselemente des argentinischen Tangos zu verstehen und einen klassischen argentinischen Tango einmal schlicht und schön tanzend zu durchwandern, um dabei zu spüren was der Tango zu bieten hat. Der Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene gedacht, eine mutige Mischung der Lebensalter wäre ideal und ist dort wo der Tango-Argentino seinen Ursprung hat praktisch der Normalfall. Wenn jemand sich ohne Tanzpartner anmelden möchte, dann schreibt uns eine kurze Nachricht.

**Termin:** Dienstag, 10.03.26 bis 24.03.26, 19–20.30 Uhr, 3 x

**Gebühr:** 30,00 € / pro Person



**Anmeldung:** Hier



#### Tango Argentino – Ochos Milonguero

G-701

In diesem Kurs möchten wir mit Euch die Haltung, die Körperspannung und die Verbindung so weit entwickeln, dass Ihr die Ochos Milonguero möglichst auch mit überlagerter Drehung tanzen könnt. Es geht neben diesem Spezialthema auch immer um den Tanz als Ganzes und wo es passt dann aber auch mit diesen besonderen Ochos. Die Ochos Milonguero können auf engem Raum getanzt werden und vor allem auch dann, wenn es in der Ronda nicht weitergeht.

**Termin:** Donnerstag, 26.02.26 bis 26.03.26, 19–20.30 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 50,00 € / pro Person

**Anmeldung:** Hier



#### Tango Argentino – Ending Poses – Mittelstufe

G-702

In diesem Kurs geht es einmal darum richtig Schluss zu machen :). Wir erarbeiten uns eine Reihe von schönen Sequenzen, die zum Ende eines Tanzes passen. Viele dieser Figuren lassen sich auch in den Tango zwischendrin an musikalisch passenden Stellen einbinden, auch das werden wir untersuchen und üben. Von schlicht bis spektakulär, aber alles gut tanzbar, wird einiges dabei sein und Ihr werdet überrascht sein, wie viel an Euch schon längst bekanntem in diesen Figuren steckt, das jetzt aber mit einer anderen Akzentuierung ganz anders zur Wirkung kommt.

**Termin:** Donnerstag, 16.04.26 bis 30.04.26, 19–20.30 Uhr, 3 x

**Gebühr:** 30,00 € / pro Person

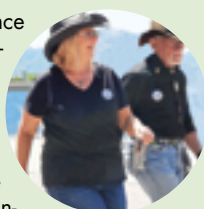
**Anmeldung:** Hier



### Line Dance mit Petra und Fritz Vachal

Spaß am Tanzen? Aber keinen Tanzpartner zur Hand? Dann ist Line Dance genau das Richtige. Man tanzt solo, aber gleichzeitig und synchron mit anderen neben- und hintereinander in vorgegebenen Choreografien zu den unterschiedlichsten Rhythmen. Wir tanzen vorwiegend zu Country- und Westernmusik, aber auch zu Rock'n'Roll und Popmusik. Dabei werden nicht nur der Kreislauf, der Stoffwechsel und die Kondition angekurbelt, auch das Gedächtnis und die Koordinationsfähigkeit werden trainiert. Line Dance macht Spaß in der Gruppe, reihen Sie sich ein! Unter [www.linedance-vachal.de](http://www.linedance-vachal.de) können Sie sich einen Überblick über unsere Tänze verschaffen.

**Bitte zu den Kursen ein Getränk und wenn möglich Tanz- oder Gymnastikschuhe mitbringen.**



#### Line Dance am Montag – Fortgeschrittene

G-645

Wer etwas anspruchsvollere Choreographien lernen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Die meisten Schritte und Bezeichnungen der Schrittcombinationen sollten bekannt sein. Neueinsteiger mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Kein Kurs am 27.04. und 04.05.26.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 20.04.26, 19.15–20 Uhr, 6 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 35,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Line Dance am Montag

G-647

Es werden die aus den letzten Semestern bekannten Tänze wiederholt und neue einstudiert. Neueinsteigern sollten die meisten Schritte und Bezeichnungen der Schrittkombinationen bekannt sein. Kein Kurs am 27.04. und 04.05.26.

**Termin:** Montag, 02.03.26 bis 20.04.26, 20.15–21.45 Uhr, 6 x

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 60,00 €



## Line Dance am Donnerstag

G-649

Es werden Tänze aus den letzten Semestern wiederholt und neue einstudiert. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen, auch aus anderen Tanzarten oder Step-Aerobic, sind willkommen! Kein Kurs am 30.04.26.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.26 bis 23.04.26, 19.15–20.45 Uhr, 6 x

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 60,00 €



## Line Dance am Vormittag

G-651

Es werden Tänze aus den letzten Semestern wiederholt und neue einstudiert. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen, auch aus anderen Tanzarten oder Step-Aerobic, sind willkommen!

**Termin:** Freitag, 06.03.26 bis 24.04.26, 10–11.30 Uhr, 6 x

**Anmeldung:** Hier

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 60,00 €



## Lifedancing mit Anke Nitsche

Die Kurse finden im wunderbaren Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1 in Sandizell statt.

### Lifedancing – Tanzen im Rhythmus des Lebens

G-160

Lifedancing ist freier Tanz, der uns unterstützt, uns im Körper bewusst wahrzunehmen. Wir lassen uns von den Impulsen unseres Körpers leiten und bringen Freude, Kreativität und Bewegung in stagnierende Bereiche in uns. Darüber hinaus kann es uns helfen, uns selbst so anzunehmen, wie wir sind und eine wachere Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Es kann uns helfen mit Emotionen wie Angst, Wut, Freude und Stress umzugehen. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Freitag, 13.03.26, 19–21.30 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €



**Anmeldung:** Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Freitag, 17.04.26, 19–21.30 Uhr (G-161)

**Termin:** Freitag, 22.05.26, 19–21.30 Uhr (G-162)

**Termin:** Freitag, 12.06.26, 19–21.30 Uhr (G-163)

**Termin:** Freitag, 10.07.26, 19–21.30 Uhr (G-164)

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

# Kfz-Angermeier

**GmbH & Co. KG**  
**Karosserie- und Kfz-**  
**Meisterbetrieb**

alles rund um's Auto

Meisterhaft  
auto reparatur

86561 Aresing-Autenzell • St.-Mauritius-Str. 3  
Telefon (0 82 52) 12 06 • Fax (0 82 52) 35 10

[www.kfz-angermeier.de](http://www.kfz-angermeier.de)



## Orientalischer Tanz – Grundkurs

G-600

Centa Lotterschmid

Lassen Sie sich von den verschiedenen Grundschritten und den rhythmischen Tanztechniken mitreißen: Die perfekte Verbindung von Spaß am Tanzen und Erkunden, Erfahren und Erlernen der orientalischen Tanzkunst! Regelmäßiges Training bewirkt eine bessere Körperhaltung und mehr Beweglichkeit. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit geringer Erfahrung im Bauchtanz.

**Termin:** Freitag, 13.03.26 bis 15.05.26, 19.15–20.30 Uhr, 7 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 59,00 €



**Anmeldung:** Hier

## Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

G-606

Evelyn Paperitz

Der Orientalische Tanz ist ein sinnlicher und vielseitiger Tanz. Allein oder in der Gruppe, mit oder ohne Bauch, egal welchen Alters bietet er durch seine zahlreichen Facetten sehr viel Raum für tänzerische Entfaltung. Tanzen spricht Körper, Geist und Seele an. Neue Erfahrungen schulen unsere Körperwahrnehmung und dies bei viel Spaß und netten Begegnungen. Die Neurowissenschaft sagt: „Bewegung ist Nahrung fürs Gehirn“. Tanzen vereint Bewegung, Rhythmus und Musik. Wir lernen neue Schrittfolgen und Drehungen und fördern dabei unsere Konzentration und Koordination. Tanzen regt die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter an, wir lernen also ein ganzes Leben lang. Teilnehmende, die sich für diesen Kurs interessieren, sollten mindestens drei Jahre Erfahrung im Orientalischen Tanz mitbringen. Auf Wunsch bietet die Kursleiterin den Kurs hybrid an, sodass Teilnehmende auch von zu Hause dabei sein können.

**Termin:** Dienstag, 03.03.26 bis 19.05.26, 19.45–21.15 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, „Spiegelsaal“ (Zimmer 203), 2. Stock

**Gebühr:** 95,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Tanz- und Übungsabend

G-800

Gertrud Kugler

Wir sind eine Gruppe von begeisterten Freizeittänzern und tanzen gerne in geselliger Runde und bei guter Musik in Abständen von ca. zwei Wochen. Den nächsten Termin bestätigen wir jeweils am vorherigen Kursabend, bzw. kurzfristig in der bestehenden WhatsApp Gruppe. Wir treffen uns zum abendlichen Tanztee, um unser Erlerntes beizubehalten und zu festigen. Wir würden uns freuen, wenn neue Interessierte unsere Tanzrunde vergrößern und bereichern würden. Nur paarweise Anmeldung möglich.

**Termin:** Sonntag, 08.03.26 bis 02.08.26, 20–22 Uhr, 10 x

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Caribbean Nights – Karibische Tänze – Salsa, Bachata & Merengue für Einsteiger

G-705

NEU!

Linda Rosenberger

Tanzen Sie sich in Sommerstimmung! In diesem Workshop mit den schönsten Rhythmen der Karibik lernen Sie bei jedem Termin die wichtigsten Grundschritte und Figuren von Salsa, Bachata und Merengue. Anschließend üben Sie diese beim freien Tanzen mit individueller Korrektur – ideal für Einsteiger und alle, die Freude an Bewegung, Musik und karibischem Flair haben. Folgekurs ab 16.05.26.

**Termin:** Mittwoch, 15.04.26, 18–19.30 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



**Führungen mit Menü nach Hinterkaifeck  
in den Herbst-, Winter- und Frühlingsmonaten.  
Termine auf der Homepage ersichtlich.**

**Sieglinde Bogenrieder**

Ringstraße 5 • 86579 Waidhofen • Tel. (08443)1033  
E-Mail: info@gasthof-bogenrieder.de • www.gasthof-bogenrieder.de



## Tanzen mit Stephan Pokorny

**Alle Tanzkurse sind für alle Altersstufen offen, das Mindestalter beträgt 14 Jahre.**

Das TANZEN A LA CARTE hilft Ihnen, wenn Sie einen Kurstermin versäumen, krank oder im Schichtdienst tätig sind. In Zusammenarbeit mit diversen Volkshochschulen können Sie bei allen Paartanzkursen die Paralleltermine (Standard- und Sonderkurse) kostenlos vor- bzw. nachholen oder bei Bedarf auch wiederholen. Die Gebühren und Kurslaufzeiten sind überall gleich. Im Kurs erhalten Sie den Hinweis auf die VHS- Tanzbrochure ([www.vhs-tanzkurse.de/kursprogramm.html](http://www.vhs-tanzkurse.de/kursprogramm.html)) mit allen Terminen. Beim Quereinstieg in höhere Kurse von früheren Semestern oder von außerhalb können Sie die letzten ein bis zwei Kursabende des jeweiligen Vorkurses (nach vorheriger Absprache, mindestens zwei Tage vorher) kostenlos mitmachen. Der Tanzlehrer berät Sie gerne persönlich. Prüfungen werden nicht abgelegt. **Bitte mitbringen:** Getränk, saubere Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen (helle Hallenschuhe, Tanzschuhe). **Die einzelnen Kurstage finden Sie auf der Homepage der vhs bei Ihrem Kurs. Diese können Sie als ICS-Datei in Ihren persönlichen Kalender importieren.**



**Alle Veranstaltungen finden in der Aula der der Franziska-Umfahrer-Grundschule, Schrobenhausen, Georg-Leinfelder-Str. 17, Zugang beim Lehrerparkplatz (Stichstraße) statt.**

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze I: Anfängerinnen und Anfänger

G-740

Sie lernen die Grundschrirte der Standardtänze Langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschrirte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive. Sie tanzen zusätzlich die Rechtsdrehung im Langsamen Walzer und Wiener Walzer. Sie analysieren Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze mit dem Crashkurs Grundschrirte Disco-Fox.

**Termin:** Freitag, 27.02.26 bis 17.04.26, 18–19.30 Uhr, 5 x  
**Gebühr:** 69,00 €

**Anmeldung:** Hier

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 22.04.26, 21–22.30 Uhr, 5 x (G-740)

**Anmeldung:** Hier

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze II: Fortgeschrittene

G-745

Sie verbinden die Grundschrirte erst mit der halben und dann mit der ganzen Rechtsdrehung im Fox-Trott, im Langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade. Die Grundschrirte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha und Samba verbinden Sie mit der Auswärtspromenade und im Jive tanzen Sie das Lady-in-Lady-out (offen). Sie analysieren die Taktverfahren und die Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute.

**Termin:** Freitag, 24.04.26 bis 19.06.26, 18–19.30 Uhr, 5 x  
**Gebühr:** 69,00 €

**Anmeldung:** Hier

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 29.04.26 bis 17.06.26, 21–22.30 Uhr, 5 x (G-746)

**Anmeldung:** Hier

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze V Silber (1. Teil)

G-750

Rumba, Cha-Cha: Hand-to-Hand (Diagonalpromenade); Samba: 2 x 1/2 Rechtsdrehung; Quick-Step: Doppelchassis (komprimiert); Wiener Walzer: Linksdrehung (Technikanalyse)

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 22.04.26, 20–21 Uhr, 5 x  
**Gebühr:** 62,00 €

**Anmeldung:** Hier

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze VI Silber (2. Teil)

G-751

Rumba: Fächer (Fan), Solorechtsfinish Dame; Jive: 3. Platzwechsel; Tango: Linksdrehung; langsamer Walzer: Chassisdrehung, Rechtskreisel, Finish mit Linkseffekt; Samba: Kick

**Termin:** Mittwoch, 29.04.26 bis 17.06.26, 20–21 Uhr, 5 x  
**Gebühr:** 62,00 €

**Anmeldung:** Hier

Auszug aus  
dem vhs-Heft  
Frühjahr/Sommer  
1976/1977:  
30 Jahre vhs  
Schrobenhausen

Tanzen für Männer und Frauen für Männer und Frauen ab 14 Jahren. Jede Woche eine Stunde in der ersten und zweiten Sperrstunde. Mittwoch 18 bis 19 Uhr, 18.04.26 bis 17.06.26, 21–22.30 Uhr, 5 x (G-740)

#### Buchung

Wird kein Termin angegeben, wird der Termin der nächsten Woche angenommen. Bei Bedarf können Sie den Termin der nächsten Woche ändern. Bei Bedarf können Sie den Termin der nächsten Woche ändern. Bei Bedarf können Sie den Termin der nächsten Woche ändern.

Buchungstermin: 14 Tage vor dem Termin. Bei Bedarf können Sie den Termin der nächsten Woche ändern. Bei Bedarf können Sie den Termin der nächsten Woche ändern. Bei Bedarf können Sie den Termin der nächsten Woche ändern.



## Standard- und Lateinamerikanische Tänze VIII: Gold (2. Teil)

G-752

Rumba, Cha-Cha (Analyse): ausgekreuzte Öffnung (Turnieropening) für Fächer (Fan); Jive: Promenade einwärts geschlossen 1. Teil; Tango: Rechtsdrehung; Samba: Wechselfromenade (Bota Fogo), 2. Teil (criss-cross)

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 22.04.26, 19–20 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 65,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Standard- und Lateinamerikanische Tänze IX: Platin (1. Teil)

G-753

Rumba, Cha-Cha: geschlossene Rechtsdrehung; Samba: Solorechtsdrehung Dame; Tango: Kaskade (Liegefigur); Wiener Walzer: 2. Laufschrift (Analyse)

**Termin:** Mittwoch, 29.04.26 bis 17.06.26, 19–20 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 68,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Hochzeitswalzer I: Anfängerinnen und Anfänger – Crashkurs

G-770

Dieser Tanzkurs wendet sich speziell an Brautpaare, Trauzeugen, Hochzeitsgäste und Ballbesucher. Nach der Einführung mit dem Langsamen Walzer (Grundschrift und Rechtsdrehung), tanzt die Gruppe den Wiener Walzer (= Brautwalzer, Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschritte eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Außerdem werden im Fox-Trott und Disco-Fox sowie Rumba der Grundschrift gelernt. Mit diesem „Notprogramm“ wird jede Hochzeit ein Vergnügen!

**Termin:** Freitag, 27.02.26 bis 13.03.26, 18–19.30 Uhr, 3 x

**Gebühr:** 42,00 €

**Anmeldung:** Hier



### ► Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 18.03.26, 21–22.30 Uhr, 3 x (G-771)

**Anmeldung:** Hier

**Termin:** Freitag, 24.04.26 bis 15.05.26, 20.30–22 Uhr, 3 x (G-772)

**Anmeldung:** Hier

## Disco-Fox I: Anfängerinnen und Anfänger

G-780

**Stephan Pokorny**

Beliebt bei Partys, Bällen und Hochzeiten: der schnelle Disco-Fox (Beat-Fox). Sie definieren die Ableitung des Disco-Fox aus dem Fox-Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschriftvarianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel (Lady-in-Lady-out geschlossen und offen) sowie den Rechtskreisel und das Auswickeln zu einer kleinen Folge.

**Termin:** Freitag, 27.02.26 bis 17.04.26, 19.30–20.30 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 50,00 €

**Anmeldung:** Hier



### ► Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 04.03.26 bis 22.04.26, 18–19 Uhr, 5 x (G-781)

**Anmeldung:** Hier

## Disco-Fox II: Fortgeschrittene

G-785

**Stephan Pokorny**

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo (Vorschau) dienen zur Kombination einer großen Folge. Bei Bedarf wird Disco-Fox III angeboten.

**Termin:** Freitag, 24.04.26 bis 19.06.26, 19.30–20.30 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 55,00 €

**Anmeldung:** Hier



### ► Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 29.04.26 bis 17.06.26, 18–19 Uhr, 5 x (G-786)

**Anmeldung:** Hier

## Disco-Fox III: Fortgeschrittene

G-790

**Stephan Pokorny**

Sie erweitern Ihre Folge mit den Platzwechseln 1, 2, 3 und 4 sowie den Spindrehungen 3 und 4.

**Termin:** Freitag, 27.02.26 bis 17.04.26, 20.30–21.30 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 60,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Gesundheit, Fitneß, Körperpflege

#### 701 Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte Methode, durch konzentrierte Entspannungsübungen Nervosität, Streß, Prüfungsangst, seelische Unausgeglichenheit und psychosomatische Beschwerden zu überwinden. Im Kurs werden Motivation und Befähigung zum selbständigen Üben vermittelt.

#### Yoga

Eine Einführung in die Methoden und Ziele des klassischen Yoga. Mittels einfacher Körper-, Atmungs- und Entspannungsübungen, durch Einführung in Einstellungen (Motivationen), Ernährung und Yoga-Hygiene wird ein Weg angeboten zur Lösung psychischer Gesundheit und zur Steigerung der Konzentration und des

#### Dr. Wulf Reissinger

Beginn: Di., 9. 10. 1984  
6 Std., 19.30–20.30 Uhr  
Gymnasium  
60,- DM

#### Günter Friedel (702)

Beginn: Do., 4. 10. 1984

#### Karuna Friedel (703)

Beginn: Di., 2. 10. 1984  
28 Std., 19.30–21.00 Uhr

Auszug aus  
dem vhs-Heft  
Herbst/Winter  
1984/1985



## Unser Studium Generale Online-Seminare, Livestreams und vhs.wissen live!

Hier die kostenlosen Online-Vorträge von vhs.wissen live. Die Vorträge werden über ZOOM übertragen. Die genaue Beschreibung der Inhalte finden Sie auf unserer Homepage „vhs wissen live“.



Alle anderen Online-Kurse finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage [www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de) unter der Rubrik „Online Kurse“.

### Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten 09002

Jürgen Heinze

**Termin:** Montag, 02.02.2026, 19.30 - 21 Uhr


**Anmeldung:** Hier 




Foto: ©privat

### Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent? 09004

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

**Termin:** Montag, 23.02.2026, 19.30 - 21 Uhr

**Anmeldung:** Hier 

### „Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen“ 09006

Prof. Dr. Martina Heßler

**Termin:** Dienstag, 24.02.2026, 19.30 - 21 Uhr


**Anmeldung:** Hier 



Foto: ©privat

### Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte 09010

Prof. Dr. Julia Voss

**Termin:** Sonntag, 01.03.2026, 19.30 - 21 Uhr


**Anmeldung:** Hier 



Foto: ©EasyAradin

### Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte. 09012

Ulli Lust

**Termin:** Mittwoch, 04.03.2026, 19.30 - 21 Uhr


**Anmeldung:** Hier 




Foto: ©DonatMueller

### Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 09013

Dr. Andrea Weniger

**Termin:** Mittwoch, 11.03.2026, 19.30 - 21 Uhr

**Anmeldung:** Hier 



## Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

09014

Dr. Aaron Sahr

Termin: Montag, 16.03.2026, 19.30 - 21 Uhr

Anmeldung: Hier

## Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

09016

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Termin: Mittwoch, 25.03.2026, 19.30 - 21 Uhr

Anmeldung: Hier



Foto: ©Lwe Weil

## Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

09018

Lisa Hockemeyer

Termin: Mittwoch, 15.04.2026, 19.30 - 21 Uhr

Anmeldung: Hier



Foto: ©privat

## Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

09020

Prof. em. Dr. Andreas Beyer

Termin: Donnerstag, 02.04.2026, 19.30 - 21 Uhr

Anmeldung: Hier



Foto: ©privat

## Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

09022

Dr. Andrea Fischer

Termin: Donnerstag, 16.04.2026, 19.30 - 21 Uhr

Anmeldung: Hier



Foto: ©Hofersbruck

## Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

09024

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

Termin: Mittwoch, 22.04.2026, 19.30 - 21 Uhr

Anmeldung: Hier



Foto: ©Wissenschaftskolleg

## Die Kelten

09026

Prof. Dr. Bernhard Maier

Termin: Mittwoch, 29.04.2026, 19.30 - 21 Uhr

Anmeldung: Hier



Foto: ©privat

## In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

09028

Dr. Simon Strauss

Termin: Montag, 18.05.2026, 19.30 - 21 Uhr

Anmeldung: Hier



Foto: ©privat



## Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

**Termin:** Dienstag, 09.06.2026, 19.30 - 21 Uhr

**Anmeldung:** Hier

09030



Foto: © privat

## Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

**Termin:** Donnerstag, 18.06.2026, 19.30 - 21 Uhr

**Anmeldung:** Hier

09032



Foto: © Anja Schäfer

## Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Dr. Björn Sautter

**Termin:** Dienstag, 23.06.2026, 19.30 - 21 Uhr

**Anmeldung:** Hier

09034



Foto: © Festo &amp; CO KG

## Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Prof. Dr. Myles W. Jackson

**Termin:** Dienstag, 21.07.2026, 19.30 - 21 Uhr

**Anmeldung:** Hier

09036



Foto: © privat

Auszug aus  
dem vhs-Heft  
Herbst/Winter  
1980/1981

### Psychologie

- 701 Gruppendynamik-Soziales Verhalten lernen: Irene Köhl  
Zusammenleben und -arbeiten müssen gelernt werden. Es gilt, Fähigkeiten und Verhaltensweisen zu entwickeln, die unsere Beziehungen zu anderen freihalten von Ängsten, Hemmungen und Vorurteilen.  
10 Abende, Kursgebühr 60,- DM.
- 702 Gruppendynamik für Paare: Irene Köhl  
Dieser Kurs, der im Inhalt mit Nr. 701 identisch ist, wird gesondert nur für Paare angeboten.  
10 Abende, Kursgebühr 60,- DM.
- 703 Raucherentwöhnung: Irene Köhl  
Ein Kurs, der in Zusammenarbeit mit der Landeszentrale für Gesundheitsbildung in Bayern e.V. durchgeführt wird. Dieser Kurs führt nach der Methode des Max-Planck-Instituts durch Selbstkontrolle zur Raucherentwöhnung.  
10 Abende, Kursgebühr 60,- DM.
- 704 Wie nehme ich ab? Irene Köhl  
Mit Hilfe der Lerntheorie soll Sie dieser Kurs in die Lage versetzen, Ihre falschen Essgewohnheiten zu erkennen und sich neue Essgewohnheiten anzueignen. Die Teilnehmer dieses Kurses unterstützen sich dabei gegenseitig beim Abnehmen und durch Erfahrungsaustausch bei der Gewichtskontrolle.  
10 Abende, Kursgebühr 60,- DM.

### Impressum:

**Herausgeber:** Volkshochschule Schrobenehausen e. V.

**Programmplanung:** Manuela Hirt und Sandra Kimmel

**Fotonachweise:** Alle Bilder dieses Flyers sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, beim Veranstalter und den jeweiligen Künstlern.

**Anzeigen:** Veronika Goder, Tel. 08442/9253-0, E-Mail: vgoder@kastner.de

**Gestaltung und Druck:** Kastner GmbH, 85283 Wolnzach

**Auflage:** 14.000 Exemplare

Das Programmheft wird auf chlorfreiem und holzfreiem Papier gedruckt

# Zeitungsbericht aus der "Schrobenhausener Zeitung" vom 13. Dezember 1976 zum 30-jährigen Jubiläum der vhs Schrobenhausen.

## Ein Blick in die Geschichte der Schrobenhausener VHS

Am 7. Oktober 1946 wurde sie gegründet

Am 7. Oktober 1946 wurde die Volkshochschule Schrobenhausen in Anwesenheit zahlreicher Gäste im Hotel Post aus der Taufe gehoben. Den „Meist“ — wie der jetzige 1. Vorsitzende Dr. Karl Hoffmann bei der Jubiläumfeier am Samstag sagte — hatte dazu der nach Schrobenhausen evakuierte Professor Dr. Deutzmann gefunden. Die Einschreibgebühr betrug damals eine Reichsmark, die Kursgebühr wurde pro Vortragsabend auf drei Reichsmark festgelegt. Am 27. Januar 1947 fand im legendären Stieglbräu der Eröffnungabend statt.

Kunst, Geschichte, Musik, Lebenskunde, Geld- und Volkswirtschaft und Obst- und Gartenbau — das waren die Themen der ersten Vorträge der VHS. Die Vorträge waren gut besucht, „ein Zeichen für den Wissensdurst der Menschen nach Beendigung der langen, entbehrungsreichen Kriegsjahre“, sagte Dr. Hoffmann. Mit Beendigung des Jahres 1947 ließ der Besuch der Vortragsabende sehr nach, die Arbeit der Volkshochschule kam bei der Währungsreform endgültig zum Erliegen.

Erst im Juli 1950 fand in den Räumen der Militärregierung in Anwesenheit eines US-Resident-Officers eine Besprechung zur Wiedereröffnung der VHS statt, und am 15. September desselben Jahres wurde Chordirektor Hans Judith im Hotel Griener zum neuen Leiter der VHS gewählt. Ihm zur Seite stand ein 14 Personen starkes Kuratorium mit Bürgermeister Fritz Stocker an der Spitze.

Das größte Ereignis im damaligen Leben der Volkshochschule war ein Konzert der „Regensburger Domspatzen“ in der Stadtpfarrkirche, zu dem 1050 Besucher kamen. Bei den übrigen Vortragsabenden schwankten die Besucherzahlen zwischen 20 und 320.

Eine schwere Erkrankung des damaligen VHS-Leiters Judith führte schließlich zu einem Wechsel in der Vorstandschaft. Im Herbst 1953 übernahm Inspektor Otto Kunz das Amt des Leiters. Elf Jahre später wurde auf einer Sitzung der Vorstandschaft und des Kuratoriums beschlossen, die VHS in einen eingetragenen Verein umzuwandeln. In der Sitzung wurde festgelegt, daß jeder die Mitgliedschaft zur VHS ohne Beitragszahlung erwerben kann und die Volkshochschule eine überparteiliche und überkonfessionelle Organisation ist. Am 4. Dezember 1964 wurde eine neue Vorstandschaft gewählt. 1. Vorsitzender wurde Dr. Karl Hoffmann, sein Stellvertreter August Bräutigam.

Um auch der Landbevölkerung die Möglichkeit zu geben, an den VHS-Vorträgen teilzunehmen, wurden Zweigstellen in Weißen, Geroltsbach und Hohenwart errichtet. In den ersten Jahren waren die Besuchszahlen noch zufriedenstellend, aber mit der Zunahme der Fernsehgeräte auch auf dem flachen Land gingen die Besucherzahlen stark zurück, und die Zweigstellen wurden 1968 aufgelöst.

Eine schwere Erkrankung zwang den Geschäftsführer der VHS, Kunz, Ende

1969 dazu, sein Amt niederzulegen. Die Geschäftsführung lag nun in den Händen des 1. Vorsitzenden Hoffmann.

Erst am 11. März 1970 wählte die Mitgliederversammlung Oberlehrer Werner Vitzthum (Singenbach) zum neuen Leiter. Ende April wurden die Weichen für die 70er Jahre gestellt, die Satzung wurde gestrafft und die VHS wurde „eine Einrichtung der außerschulischen Jugend- und Erwachsenenbildung“. Die Stadt richtete, um der VHS einen Arbeitsplatz zu geben, im Erdgeschoß der Stadtbücherei ein Büro ein.

Unter ihrem neuen Leiter entwickelte sich die VHS für alle Teile zufriedenstellend. Am 25. Juli 1971 wurde im Schloßhof unter dem Patronat von Gräfin Paula von und zu Sandzoll das erste Schloßkonzert durchgeführt. Weitere Konzerte folgten, Kurse und Vortragsabende waren recht gut besucht.

Im Januar 1973 erklärte Werner Vitzthum seinen Rücktritt, und auch der 1. Vorsitzende Dr. Hoffmann trug sich mit Rücktrittsgedanken. Unter düsteren Vorzeichen stand daher eine Mitgliederversammlung am 19. März 1973, aus der schließlich doch wieder eine Vorstandschaft hervorging. Die VHS war gestützt 1. Vorsitzender wurde Dr. Hoffmann, 2. Vorsitzender Eugen Rahn, und zum Leiter wurde Karl Gossner gewählt. Gossner übernahm dieses Amt aber nur für ein Jahr.

Sein Nachfolger wurde Willy Maurer. In seiner Laudatio auf den jetzigen VHS-Leiter wies Dr. Hoffmann u. a. auf einen folkloristischen Abend für türkische Arbeitnehmer zwischen Weihnachten und Silvester 1974 hin, bei dem sogar eine Bauchtänzerin im Hotel Griener aufgetreten war. Weitere Höhepunkte: Die Malbaumaufstellung und die Herausgabe eines Kalenders mit Motiven der Stadt und ihrer Umgebung. Derzeit plant die Volkshochschule Schrobenhausen 56 verschiedene Kurse.

—ks—

## Und dazu das Grußwort von Willy Maurer, dem damaligen Leiter der vhs.

### *In eigener Sache*

Die Volkshochschule Schrobenhausen besteht heuer 30 Jahre. Seit 1946 hat sie versucht, all jenen zu helfen, die ihr Wissen erweitern wollten, sei es durch das Erlernen einer fremden Sprache, durch das Besuchen eines Stenographie- oder Buchhaltungskurses — oder was immer es sein mochte.

Sie war in diesen langen dreißig Jahren stets überparteilich, überkonfessionell und stand jedermann offen.

Heute wollen wir uns bei allen bedanken, die in dieser wechselvollen Zeit der VHS mit Rat und Tat beigestanden haben.

So gilt unser besonderer Dank der Stadt und dem Landkreis für die mannigfaltige Hilfe und Unterstützung bei vielen Gelegenheiten. Dank sagen wir unseren Mitgliedern, den Lehrkräften und nicht zuletzt den Bürgern von Schrobenhausen und seinem Einzugsgebiet für ihr Interesse an der Erwachsenenbildung.

Rationalisierung und Konzentration wird die Arbeit der Volkshochschule in den nächsten Jahren weiter verbessern. Arbeit in der Erwachsenenbildung ist kein Selbstzweck, sondern dient dem Gemeinwohl.

Hoffen wir also auf die nächsten 30 Jahre gemeinsamer Weiterentwicklung zum Wohle Schrobenhausens und seiner Bürger.

Ihr Willy Maurer, Leiter der VHS

www.fmader.de

**FM**ADER  
Bürodesign  Ergonomie

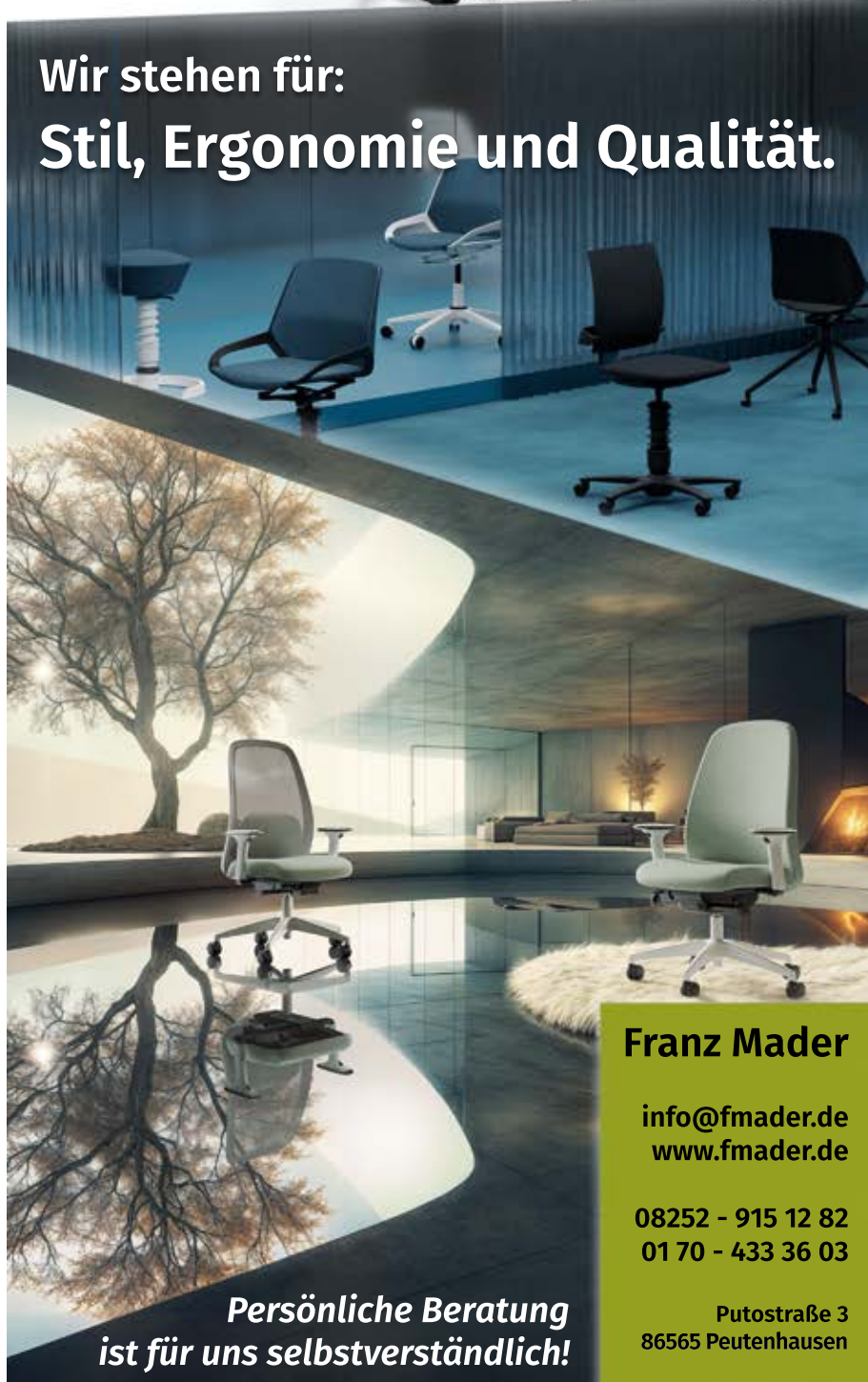
 **PALMBERG**

 **aeris**

**interstuhl**



**Wir stehen für:  
Stil, Ergonomie und Qualität.**



**Franz Mader**

info@fmader.de  
www.fmader.de

08252 - 915 12 82  
01 70 - 433 36 03

Putzstraße 3  
86565 Peutenhausen

***Persönliche Beratung  
ist für uns selbstverständlich!***



## WIR. FÜR. SIE. VOR. ORT.



**Christian Mair**

Telefon: 0160 96358274

Mail: [cm@immo8.de](mailto:cm@immo8.de)

**Tobias Schöttner**

Telefon: 0152 34782518

Mail: [ts@immo8.de](mailto:ts@immo8.de)

### WIR. FÜR SIE. VOR ORT.

Die **immo8**, Ihr kompetentes Team bei allen Themen rund um Ihre Immobilie. Egal ob Kauf, Verkauf, Vermietung sowie Wertermittlung stehen Ihnen unsere erfahrenen Fachberater zur Seite.

## WIR BERATEN SIE GERNE