

# Herbst-/Winterprogramm 2026/2027



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



**vhs** **80**  
Volkshochschule  
Schrobenhausen e.V.



Rollatoren  
·  
Hilfen fürs Bad  
·  
Pflegebetten  
·  
Aufstehstühle  
·  
E-Mobile  
·  
Rollstühle  
·  
Bandagen  
·  
Kompressions-  
strümpfe  
·  
... und mehr!



Pöttmeser Str. 27 • Schrobenhausen • 0 82 52 - 89 52 0  
info@help-line.de • www.help-line.de

## feiern.tagen.veranstalten.

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



Kolpinghaus Schrobenhausen ~ Gerolsbacher Straße 11  
Tel. 08252-2805





# 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, 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 Altbayern

IBAN: DE92 7205 1210 0000 4142 50

Schrobenhausener Bank eG

IBAN: DE34 7216 9218 0100 0315 50

**Herbst/Winter 2026/2027**

Beginn: Montag, 21.09.2026

Ende: Sonntag, 28.02.2026

**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



➔ es handelt sich hier um einen Kurs rund um das Thema Weihnachten



➔ es handelt sich hier um einen Kurs zum Valentinstag

**auch für Erwachsene**

➔ dieser Kurs ist auch für Erwachsene geeignet

## Eine Punktlandung,

das ist der Beginn des Herbstsemesters 2026/27 mit Blick auf die Anfänge der VHS Schrobenehausen, liebe VHS-Familie. Denn im Oktober 1946 startete der erste Kurs der damals noch sehr kleinen Volkshochschule in der ebenso noch kleinen Stadt Schrobenehausen mit damals nicht einmal 8.000 Einwohnern. Wir haben deshalb nun den 80. Geburtstag der Schule mit einem Tag der offenen Tür im Juni gefeiert und werden einem Festakt Anfang Oktober haben. Dabei wurde immer wieder offenbar: Unsere VHS ist keine altherwürdige, verstaubte Institution, sondern eine quicklebendige, stark prosperierende und äußerst beliebte Anlaufstelle für Menschen jeden Alters, Geschlechts sowie jeder Partei



und Nationalität. Was alle eint: Die gemeinsame Bewältigung des Kursziels, aber auch Freude und immer wieder Überraschung, wie viel jeder Aufgeschlossene bei aktiver Teilnahme für sein Leben dazu gewinnen kann! Das gilt nicht nur für eine Wissens- oder Erfahrungsmehrung, sondern auch im zwischenmenschlichen Bereich: Schon viele Kursteilnehmer waren sich anfangs fremd, im Verlaufe der Zeit aber wurden echte Freundschaften gegründet. Dabei gibt die unglaublich vielseitige Palette der weit über 600 Kurse wirklich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Portfolio zur Auswahl, die kaum getoppt werden kann: Schüler- und Jugend-VHS, Sprach-, Koch-, Gesundheits-, Tanz-, Sport- oder Geschichtskurse finden sich in den perfekt gestalteten Programmheften und insbesondere auch dem jeweils sehr praktischen WEBflip-book ebenso wie Bildungsreisen, Vorträge über fremde Länder oder Kunstveranstaltungen verschiedenster Art. Die Qual der Wahl besteht natürlich bei einer solchen Fülle an Fort- und Weiterbildungsangeboten. Aber wenn man sich ganz geruhsam mit dem jeweiligen Kurs-Programm zu Hause befasst, dann wird man sicherlich fündig. Nach dieser Auswahlphase kommt die Anmeldung – und diese ist einfacher als Fliegen zu fangen. Denn das geschulte Team der VHS-Leitung bietet viele Möglichkeiten, sich in eine Teilnehmerliste einzutragen: Telefonisch, per Mail, oder auch persönlich in der Geschäftsstelle im eigenen VHS-Gebäude an der Lenbachstraße mitten in der immer schöner werdenden Altstadt.

Dass Schrobenehausen eine so hervorragende Volkshochschule präsentieren kann, ist in erster Linie dem sehr guten Miteinander des VHS-Teams mit dem Vorstand des Trägervereins sowie dem Stadtrat und der Stadtverwaltung unter der Führung von 1. Bürgermeister Harald Reisner, dem 2. Bürgermeister Andy Vogl und 3. Bürgermeister Andi Wenger, aber ebenso den über 250 Dozentinnen und Dozenten der VHS zu verdanken. Deshalb gilt wiederum mein Dank der Geschäftsleitung mit Jana Gerstmaier an der Spitze und den Mitarbeitern Manuela Hirt, Sandra Kimmel, Wolfgang Murr, Maria Hörmann, Renate Ament, Inge Spielberger und Aaron Gerstmaier. Danken möchte ich aber auch allen Vorstandsmitgliedern mit meiner Stellvertreterin, Sonderschulrektorin Claudia Gottfried, und Studiendirektor Markus Bartholomé sowie den von der Stadt bestellten Vorstandsmitgliedern Josef Dietenhauser (DU), Stefan Eikam (SPD), Kulturreferent Jörg Weber (SWG) sowie – last but not least – Bettina Stegmeier (CSU) als Schulreferentin (mit vhs) des Stadtrats.

Ich wünsche allen Mitbürgerinnen und Mitbürgern aus Stadt und Umland viel Freude und Erfolg bei der Suche nach und Auswahl von passenden Kursen, hoffe auf rege Teilnahme und freue mich auf die Begegnung mit dem super VHS-Team, den Vorstandsmitgliedern und Dozenten sowie auch vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an den Kursen der VHS im 80. Jahr der Gründung unserer Bildungsstätte in der Lenbachstadt im Spargelland!

Herzlichst

Ihr

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





## Grußwort des Bürgermeisters

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

es erfüllt mich immer mit großer Freude, wenn ich ein neues Programmheft der Volkshochschule Schrobenhausen in den Händen halte, und ich lade Sie ein, blättern Sie durch das Herbstprogramm, entdecken Sie für sich die vielen Möglichkeiten und füllen Sie es mit Leben. Der Herbst ist eine besondere Zeit: Die Tage werden ruhiger, die Abende länger – und damit wächst oft die Lust, Neues zu lernen, Interessen zu vertiefen und sich einen der vielen Sachvorträge anzuhören oder einfach einmal Zeit für sich selbst zu nehmen.

Die Volkshochschule bietet dafür den idealen Raum. Sie ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der Bildung – offen für alle Generationen und Lebenswege.

Auch in diesem Semester erwartet Sie ein vielfältiges Angebot: Von Sprachen und Kultur über Gesundheit und Kreativität bis hin zu beruflicher Weiterbildung und digitaler Kompetenz. Hinter jedem Kurs stehen engagierte Dozentinnen und Dozenten, die ihr Wissen mit Begeisterung weitergeben und Lernräume schaffen, in denen sich jede und jeder willkommen fühlen kann. Besonders wichtig ist uns dabei: Bildung soll zugänglich bleiben. Die Volkshochschule steht für gemeinsames Lernen ohne Barrieren – unabhängig von Alter, Herkunft oder Vorkenntnissen. Gerade in einer sich schnell wandelnden Welt ist lebenslanges Lernen ein Schlüssel für persönliche Entwicklung und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Ich danke allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule Schrobenhausen, die dieses Programm mit viel Einsatz und Herzblut gestaltet haben. Und ich danke Ihnen – unseren Teilnehmern und Teilnehmerinnen, denn erst durch Ihr Interesse entfaltet die Volkshochschule ihre Bedeutung als lebendiger Treffpunkt in unserer Gemeinschaft.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchstöbern des Herbstprogramms, viele neue Eindrücke und viel Spaß beim Lernen!

Ihr

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



---

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

Seit 80 Jahren beginnt an der Volkshochschule etwas Neues – manchmal ein Kurs, manchmal eine Freundschaft und nicht selten ein ganz neuer Lebensabschnitt.

Dieser Gedanke begleitet uns durch unser Jubiläumsjahr und beschreibt vielleicht am besten, was die Volkshochschule seit ihrer Gründung ausmacht. Seit acht Jahrzehnten ist sie weit mehr als ein Ort des Lernens. Sie ist ein Ort der Begegnung, der Inspiration und des Miteinanders. Ein Ort, an dem Menschen unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebensweg zusammenkommen, voneinander lernen und gemeinsam wachsen. Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unser Programm für das Herbst- und Wintersemester 2026. Gemeinsam mit unseren engagierten Dozentinnen und Dozenten haben wir wieder ein buntes, abwechslungsreiches und vielseitiges Angebot zusammengestellt. Mehr als 600 Kurse, Vorträge, Konzerte, Workshops und Veranstaltungen warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Bewährte Klassiker treffen auf neue Ideen, spannende Themen auf kreative Formate – und vielleicht ist genau das Angebot dabei, nach dem Sie gar nicht gesucht haben und das Sie am Ende am meisten begeistert.

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die schon lange eine Sprache lernen möchten. Vielleicht möchten Sie Ihrer Kreativität wieder mehr Raum geben, sich beruflich weiterentwickeln oder etwas für Ihre Gesundheit tun. Vielleicht sind Sie neu nach Schrobhausen gezogen und möchten Menschen kennenlernen. Vielleicht sind Ihre Kinder inzwischen erwachsen und Sie haben endlich wieder Zeit für sich. Vielleicht sind Sie frisch verliebt und möchten gemeinsame Erlebnisse sammeln. Vielleicht leben Sie allein und wünschen sich Begegnungen. Oder vielleicht möchten Sie Ihrem Gehirn einfach etwas Gutes tun. Denn eines wissen wir heute aus der Wissenschaft ganz genau: Unser Gehirn liebt Herausforderungen. Wer Neues lernt, trainiert seine geistige Beweglichkeit, stärkt Konzentration und Gedächtnis und bleibt länger geistig fit. Gleichzeitig fördern gemeinsames Lernen und soziale Begegnungen das Wohlbefinden und können sogar Einsamkeit entgegenwirken. Es ist also nie zu früh – und vor allem niemals zu spät –, neugierig zu bleiben.

Gerade in einer Zeit, in der sich unsere Welt immer schneller verändert, brauchen wir Orte wie die Volkshochschule. Orte, an denen Menschen miteinander ins Gespräch kommen, unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen und lernen, einander zuzuhören. Bildung ist weit mehr als das Vermitteln von Wissen. Sie schafft Orientierung, eröffnet Chancen und stärkt die Fähigkeit, Verantwortung für sich selbst und für unsere Gesellschaft zu übernehmen. Eine lebendige Demokratie lebt von informierten, neugierigen und dialogbereiten Menschen. Deshalb sind Volkshochschulen heute vielleicht so wichtig wie selten zuvor.



Unsere vhs ist aber auch ein Stück Zuhause auf Zeit. Hier wird gelernt, diskutiert, gelacht und manchmal auch gemeinsam über kleine Missgeschicke geschmunzelt. Aus Kursen entstehen Freundschaften. Aus gemeinsamen Interessen entwickeln sich Netzwerke. Und nicht selten verändert ein einziger Kurs den Blick auf die Welt oder sogar das eigene Leben.

Dass wir dieses vielfältige Programm Jahr für Jahr verwirklichen können, verdanken wir unseren mehr als 250 Dozentinnen und Dozenten. Mit großem Engagement, Fachwissen und Begeisterung geben sie ihre Erfahrungen weiter und machen unsere Volkshochschule lebendig. Dafür danken wir ihnen von Herzen. Ebenso danken wir Ihnen. Mit jeder Anmeldung, jedem Kursbesuch und jeder Begegnung tragen Sie dazu bei, dass unsere Volkshochschule seit nunmehr 80 Jahren ein lebendiger Treffpunkt für Bildung, Kultur und Gemeinschaft ist.

Nehmen Sie sich Zeit, unser Programm zu entdecken. Blättern Sie in Ruhe durch die vielen Angebote und lassen Sie sich überraschen. Vielleicht wartet genau der Kurs auf Sie, der Ihr Leben ein kleines Stück bereichert.

Und noch eine Bitte: Melden Sie sich möglichst frühzeitig an. Damit helfen Sie uns und unseren Dozentinnen und Dozenten bei einer verlässlichen Planung und sorgen mit dafür, dass möglichst viele Kurse stattfinden können.

Wir freuen uns darauf, Sie im Herbst und Winter bei uns begrüßen zu dürfen – ganz gleich, ob Sie zum ersten Mal den Weg zu uns finden oder bereits seit vielen Jahren Teil unserer großen vhs-Familie sind.

Herzliche Grüße

**Ihr Team der vhs Schrobhausen**



## 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 01.05.2026 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
- Josef Dietenhauser, Stadtrat
- Stefan Eikam, Stadtrat
- Bettina Stegmeir, Stadträtin
- Jörg Weber, Stadtrat
- 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 und der Südstärke GmbH. 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 • Prof. Dr. Klaus Englert • Dr. Stephanie Englert-Dougherty LL.M. • Josef Ehrl • Prof. Dr. Bastian Fuchs LL.M. • Hospizverein • Dirk Klein • Kristin Kurczinski • Ferdinand Mießl • Claudia Müller-Sedlacek • Bernhard Peterke • Silke Rauschenbach • Manfred Röble • Prof. Dr. Günther Schalk • Hartmut Siegl • Dr. Karlheinz Stephan • Oliver Stoll • Olga Tissot • Verbraucherzentrale Bayern • Amt für Ernährung Landwirtschaft und Forsten Pfaffenhofen • Verein „Energie effizient einsetzen“ • Thomas Zaum

**junge vhs**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Kids kreativ und aktiv ..... | 8  |
| Kids in der Küche .....      | 17 |
| Alles rund ums Pferd .....   | 18 |
| Führerschein & Co. ....      | 20 |

**Elternakademie**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| vhs-Impulse mit Aussicht .....            | 22 |
| Herausforderungen im Familienalltag ..... | 23 |
| Rund ums Baby und Kleinkind .....         | 25 |

**Nachhaltigkeit**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Nachhaltigkeit, Natur und Umwelt – vom Wissen zum Handeln ..... | 28 |
| Energieberatungen .....                                         | 31 |
| Freilichtmuseum und Umweltbildungsstätte Haus im Moos .....     | 34 |
| Rund um das Thema Garten, Wald und Wiese .....                  | 36 |

**Gesellschaft & Leben**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Politische Bildung – Vortragsreihe ...      | 40 |
| Länderkunde .....                           | 40 |
| vhs unterwegs .....                         | 42 |
| Weitere besondere Vorträge .....            | 48 |
| Psychologie und Pädagogik .....             | 52 |
| Juristischer Rat und Finanzen von A–Z ..... | 56 |
| Steuererklärung .....                       | 58 |
| Bauen und Wohnen .....                      | 59 |

**Sprachen**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Deutsch als Fremdsprache .....    | 62 |
| Englisch .....                    | 65 |
| Französisch .....                 | 68 |
| Italienisch .....                 | 69 |
| Spanisch .....                    | 71 |
| Kroatisch/Bosnisch/Serbisch ..... | 73 |
| Portugiesisch .....               | 73 |
| Niederländisch .....              | 74 |
| Türkisch .....                    | 74 |
| Chinesisch .....                  | 74 |
| Koreanisch .....                  | 74 |
| Arabisch .....                    | 75 |

**Beruf & IT**

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Beruf .....                | 76 |
| Word, Excel und mehr ..... | 77 |

**Kultur, Kunst & Handwerk**

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Kulturherbst .....                              | 85  |
| Kultur .....                                    | 94  |
| vhs macht Kino .....                            | 94  |
| Das lange SOB Filmwochenende ..                 | 96  |
| vhs Hausmusik .....                             | 97  |
| Weitere Schmankerl, Konzerte und Lesungen ..... | 97  |
| Barocktage .....                                | 98  |
| Literatur – lesen und schreiben .....           | 99  |
| Rund um die Fotografie .....                    | 100 |
| Musik und Gesang – bewegt und verbindet .....   | 101 |
| Brauchtum und Nützliches .....                  | 103 |
| Malen, zeichnen und mehr .....                  | 103 |
| Schmuck selbst herstellen und verzieren .....   | 108 |
| Nähen, Schneidern, Stricken und Klöppeln .....  | 108 |
| Töpfern .....                                   | 110 |
| Dekoratives und so viel mehr .....              | 112 |

**Gesundheit & Bewegung**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Kochen, Backen und Genießen ... | 117 |
| Gesundheit informativ .....     | 126 |
| Gesundheit aktiv .....          | 134 |
| Tanz .....                      | 148 |

**vhs Online**

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





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

### Kids kreativ und aktiv

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

**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, 22.09.26 bis 19.01.27, 10–10.45 Uhr, 15 x

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

**Gebühr:** 110,50 €

**J-003**

**NEU!**



**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, 14.10.26 bis 11.11.26, 15–15.50 Uhr, 4 x

**Gebühr:** 36,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### Kindermalkurs für Grundschulkinder (6 bis 8 Jahre)

**J-018**

Der Kurs ist inhaltlich gleich mit Kurs J-016.

**Termin:** Donnerstag, 15.10.26 bis 12.11.26, 16–17 Uhr, 4 x

**Gebühr:** 48,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### Mutter/Vater + Kind Handlettering in den Herbstferien

**J-019**

In den Herbstferien wollen wir gemeinsam „lettern“. Dies ist ein Kurs für Eltern und Kinder, für Anfänger sowie bereits Erprobte im Handlettering. Wir starten einige kleine Projekte und haben eine Menge Spaß an der kreativen Schrift. Material und ein Skript werden für 5 € gestellt. Die Anmeldung eines zusätzlichen Kindes ist möglich (20 €).

**Termin:** Mittwoch, 04.11.26, 16–18.30 Uhr

**Gebühr:** 45,00 €

**Anmeldung:** Hier



**NEU!**

**Das besondere Geschenk:**

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

## Kreativ-Kurs in den Herbstferien mit Ulrike Halfmann und Melanie Schmid

**Ulrike Halfmann, Melanie Schmid**

Mein Memory-Buch: Wir falten ein aufstellbares Accordion-Buch für bleibende Erinnerungen (Scrapbooking). Dieses Faltbuch wird kreativ und künstlerisch gestaltet und kann ein Gutscheinebuch, Geschenkbuch, Familienfotobuch, Freundebuch oder ein Buch über mein Haustier werden. Gerne können eigene Fotos zum Kurstag mitgebracht werden (als Fotokopie oder im Original). Materialkosten in Höhe von 6 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Freitag, 06.11.26, 9–12.30 Uhr

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

**Gebühr:** 30,00 €

### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Freitag, 08.01.27, 9–12.30 Uhr, **J-020A**

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

J-020

NEU!



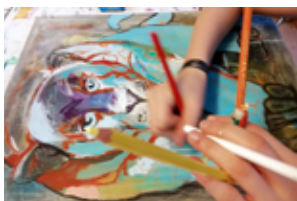
**Anmeldung:** Hier



**Anmeldung:** Hier

## Unsere Kreativ-Kurse für Kinder und Jugendliche mit der Kreativpädagogin und Künstlerin 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. Maximal 6 kids.

**Termin:** Dienstag, 27.10. und 17.11.26, 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, Farbmischen und Kunstwissen wird von der Kreativpädagogin und Künstlerin kindgerecht erklärt.

**Termin:** Dienstag, 27.10. und 17.11.26, 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 maximal 5 Teilnehmenden. Leinwände können günstig erworben werden.

**Termin:** Dienstag, 27.10. und 17.11.26, 17.00–18.30 Uhr

**Gebühr:** 30,00 €

**Anmeldung:** Hier



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

J-058

**Der beliebte Kunst-Crash-Kurs in den Ferien erwartet euch!**

Wir lasieren, zeichnen, malen, kleben, drucken, sprühen... und am Ende hast du nicht nur mindestens 6 Techniken ausprobiert, sondern ein sehr cooles Bild auf Leinwand geschaffen. Du erhältst einen Einblick in die Werke von Mixed-Media-Künstlern und jeder Schritt ins Tun wird spannend erklärt. Eine Leinwand kann vor Ort für 6 € erworben werden, ein beschichteter Malkarton ist kostenlos inklusive. Probiere dich aus – du bist ein Künstler!

**Termin:** Mittwoch, 04.11.26, 10–12.30 Uhr

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier



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

Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

### Wir basteln Sterne & eine Laterne (ab 8 Jahren)

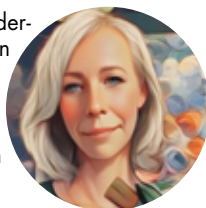
J-083

Heute wollen wir uns auf die Adventszeit einstellen. Wir werden wunderschöne Sterne anfertigen, die wir mit Lichterketten zum Leuchten bringen können. Und weil St. Martin bald vor der Tür steht, werden wir auch einzigartige Laternen basteln. Diese können auch wunderbar als Windlicht genutzt werden. Wir werden wunderschöne bunte Lichterwelten schaffen. Du solltest geübt im Umgang mit der Schere sein. Die Materialkosten in Höhe von 15 € werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Samstag, 07.11.26, 15–18 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €



Anmeldung: Hier



### Magische Ebru-Kunst – Eltern-Workshop (für Kinder ab 6 Jahren)

J-085

NEU!

M. Faruk Demir

Gemeinsam kreativ werden und die faszinierende Welt der Ebru-Kunst entdecken! In diesem Eltern-Kind-Workshop gestalten Erwachsene und Kinder einzigartige Kunstwerke mit der traditionellen türkischen Maltechnik. Farben werden auf Wasser getropft, mit einfachen Werkzeugen zu fantasievollen Mustern geformt und anschließend auf Papier übertragen. Spielerisch entstehen bunte Bilder, bei denen jedes Werk ein Unikat ist. Der kreative Prozess macht Spaß, fördert die Fantasie, die Feinmotorik und das gemeinsame Erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am Ausprobieren und Gestalten genügt. Neben dem praktischen Arbeiten erfahren Sie Wissenswertes über die Herkunft und Geschichte der Ebru-Kunst. Am Ende nehmen alle Teilnehmenden ihre selbst gestalteten Kunstwerke mit nach Hause. Der Workshop richtet sich an Kinder in Begleitung eines Erwachsenen und bietet eine schöne Gelegenheit, gemeinsam kreativ zu sein und besondere Erinnerungen zu schaffen.

**Termin:** Sonntag, 15.11.26, 10–12.30 Uhr

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

**Gebühr:** 65,00 € für ein Elternteil und ein Kind



Anmeldung: Hier



### Kinderbastelkurs: Miniwelten aus Papier (ab 8 Jahren)

J-100

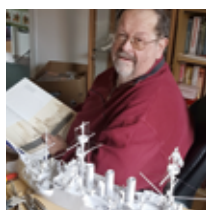
Oliver Stoll

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, 14.01.27, 16–18.30 Uhr

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

**Gebühr:** 10,00 €



Anmeldung: Hier



### BUTTON – erstelle deine eigenen Unikate (ab 8 Jahren)

J-250

Tanja Tysarzlik

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 Miniformat 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, 24.10.26, 9.30–11.30 Uhr

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

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



Anmeldung: Hier



### Kids for Kids – Kreativwerkstatt Foam Clay (Schaumton) – Modellieren, Formen mit Emma (ab 8 Jahren)

J-251

NEU!

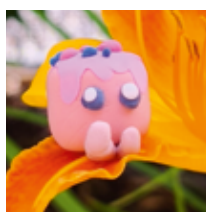
Tanja Tysarzlik, Emma Tysarzlik

Du liebst es, mit deinen Händen etwas Eigenes zu erschaffen? In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die bunte Welt von Foam Clay. Schritt für Schritt lernst du einfache Techniken zum Kneten, Modellieren und Strukturieren. Wir gestalten kleine Figuren oder Deko-Ideen ganz nach deiner Fantasie. Du bekommst Tipps zu Werkzeugen und am Ende nimmst du deine fertigen Kunstwerke mit nach Hause. Anfängerinnen und Anfänger willkommen • Keine Vorkenntnisse nötig, nur Lust auf Kreativität

**Termin:** Samstag, 10.10.26, 9.30–11.30 Uhr

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

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



Anmeldung: Hier



## Kreativer Halloween-Bastelkurs für Kinder ab 8 Jahren

J-292

NEU!

**Kerstin Wolff**

Schneiden, kneten, malen, kleben und ein kleines bisschen Nähen – in diesem fantasievollen Bastelkurs gestalten die Kinder ihr eigenes Halloween-Kostüm nach Vorlage. Zur Auswahl stehen verschiedene Modelle – die passenden Skizzenbilder sind vorab verlinkt. Die Basis jedes Kostüms bildet ein farblich passender Tüllrock. Dazu werden weitere Accessoires wie ein Haarreif mit Ohren, ein Schwanz oder andere zum Kostüm passende Details gebastelt, sodass ein stimmiges und individuelles Gesamtbild entsteht. Für den kompletten Look empfehlen wir passende Shirts und Leggings in der jeweiligen Kostümfarbe. Diese müssen bitte vorab selbst gekauft und zum Kurs mitgebracht werden. Da das gesamte Bastelmaterial individuell von der Kursleitung vorbereitet und eingekauft wird, ist eine verbindliche Anmeldung mit Angabe des gewünschten Kostüms bis spätestens 26.09.26 erforderlich. Voraussetzungen für die Teilnahme sind: Freude an Kreativität und Basteln, etwas handwerkliches Geschick, Lust auf ein eigenes, einzigartiges Halloween-Kostüm.


**Termin:** Samstag, 10.10.26, 10.30–14.30 Uhr

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

**Gebühr:** 47,00 € inkl. 22 € Materialkosten

**Anmeldung:** Hier


## Kreativer Faschingskostüm-Bastelkurs für Kinder ab 8 Jahre

J-293

NEU!

**Kerstin Wolff**

Schneiden, kneten, malen, kleben und ein kleines bisschen Nähen-In diesem fantasievollen Bastelkurs gestalten die Kinder ihr eigenes Faschingskostüm nach Vorlage. Zur Auswahl stehen verschiedene Modelle – die passenden Skizzenbilder sind vorab verlinkt. Die Basis jedes Kostüms bildet ein farblich passender Tüllrock. Dazu werden weitere Accessoires wie ein Haarreif mit Ohren, ein Schwanz oder andere zum Kostüm passende Details gebastelt, sodass ein stimmiges und individuelles Gesamtbild entsteht. Für den kompletten Look empfehlen wir passende Shirts und Leggings in der jeweiligen Kostümfarbe. Diese müssen bitte vorab selbst gekauft und zum Kurs mitgebracht werden. Da das gesamte Bastelmaterial individuell von der Kursleitung vorbereitet und eingekauft wird, ist eine verbindliche Anmeldung mit Angabe des gewünschten Kostüms bis spätestens 02.01.27 erforderlich. Voraussetzungen für die Teilnahme sind: Freude an Kreativität und Basteln, etwas handwerkliches Geschick, Lust auf ein eigenes, einzigartiges Faschingskostüm.


**Termin:** Samstag, 16.01.27, 10.30–14.30 Uhr

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

**Gebühr:** 47,00 € inkl. 22 € Materialkosten

**Anmeldung:** Hier


Mit Erfolg zur

# Mittleren Reife!

## Übertritt aus Klasse

### 4, 5, 6, 7, 8 und 9

in neue Eingangsklassen!

Sprechen Sie mit uns,  
wir beraten Sie gerne!

Private Wirtschaftsschule  
Maffelstraße 4 • 85053 Ingolstadt

Telefon: 0841 966 910

www.ws-in.de

Mehr Können • Mehr Zukunft • Mehr Du





## Häkle dir einen Kraken Schlüsselanhänger!

J-310

NEU!

Lilith Adler

Wir werden gemeinsam einen Kraken Schlüsselanhänger häkeln, jeder in seiner Lieblingsfarbe! Grundkenntnisse im Häkeln sind erforderlich. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Samstag, 10.10.26 bis 17.10.26, 10–12 Uhr, 2 x

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

**Gebühr:** 39,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Häkle dir einen Schneemann!

J-310A

NEU!

Lilith Adler

Wir werden gemeinsam einen süßen Schneemann häkeln, bei dem die Kinder selbst entscheiden, welche Farbe der Schal und die Mütze ihres Schneemanns haben soll. Grundkenntnisse im Häkeln sind erforderlich. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Samstag, 12.12.26 bis 19.12.26, 10–12.15 Uhr, 2 x

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

**Gebühr:** 42,00 €



**Anmeldung:** Hier

## Unsere Kreativkurse mit Kerstin Erskine

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

### Filzen für KiGa-Kinder (4 bis 6 Jahre) – Der Herbst ist bunt.

#### Wir filzen bunte Eicheln

J-300

Dieser Kurs richtet sich an Kindergartenkinder ab 4 Jahren, die gerne basteln. Aus bunter Filzwolle, warmem Wasser und Seife filzen wir bunte Eicheln. Kosten für Materialien in Höhe von ca. 1 € werden im Kurs eingesammelt.

**Bitte mitbringen:** Plastischüssel oder kleinen Eimer (ca. 20 cm Durchmesser), 1 Handtuch als Unterlage, 1 Handtuch zum Händeabtrocknen, evtl. einige Eichelhütchen

**Termin:** Donnerstag, 08.10.26, 15–16 Uhr

**Gebühr:** 9,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Kerzen verzieren für Kinder zum Advent (ab 6 Jahren)

J-305

Wir verzieren eine Kerze. Wachsplatten und Kerzen bringt die Kursleiterin mit. Du kannst eigene Ideen umsetzen oder dich von Vorlagen inspirieren lassen. Kosten für Material in Höhe von 5-6 € (je nach Verbrauch) werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Donnerstag, 19.11.26, 16–17.30 Uhr

**Gebühr:** 15,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Filzen für Kinder (ab 6 Jahren) –

#### Filz-Muscheln mit Perle

J-306

Wir erlernen die Grundtechnik des Nassfilzens. Wir filzen in Nass Technik eine bunte Filzmuschel, in der eine Marmor versteckt ist. Kosten für Materialien in Höhe von 2 € werden im Kurs eingesammelt.

**Bitte mitbringen:** Plastischüssel oder kleinen Eimer (ca. 20 cm Durchmesser), 1 Handtuch als Unterlage, 1 Handtuch zum Händeabtrocknen

**Termin:** Donnerstag, 08.10.26, 16–17.30 Uhr

**Gebühr:** 15,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Basteln für Kinder (ab 6 Jahren) – Lustiger Graskopf

J-309

NEU!

Bastle Dir ein lustiges Fantasiegesicht. Gefüllt wird es mit Erde und Grassamen. Wenn Du es regelmäßig gießt, wachsen ihm schon bald grüne Haare und Du kannst Frisör spielen. Kosten für Materialien in Höhe von ca. 3 € werden im Kurs eingesammelt.

**Bitte mitbringen:** Wenn möglich ein schmales, leeres Marmeladenglas, nicht höher als 7 cm.

**Termin:** Donnerstag, 28.01.27, 16–17.30 Uhr

**Gebühr:** 15,00 €



**Anmeldung:** Hier



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



## Filzen für Kinder – Kleinen Ball filzen (ab 6 Jahre)

J-311

Aus bunter Filzwolle, warmem Wasser und Seife filzen wir einen kleinen Ball. Kosten für Materialien in Höhe von 2 € werden im Kurs eingesammelt.

**Bitte mitbringen:** Plastikschüssel oder kleinen Eimer (ca. 20 cm Durchmesser), 1 Handtuch als Unterlage, 1 Handtuch zum Hände abtrocknen

**Termin:** Freitag, 19.02.27, 16–17.30 Uhr

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Filz dir deine(n) Fee oder Engel mit Lina & Marion ab 10 Jahren oder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

J-308

**Marion Pielmeier**

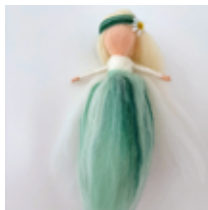
Ob als himmlische Dekoration oder persönliches Geschenk – in diesem Workshop gestaltet ihr unter Anleitung eure(n) ganz eigene(n) Fee oder Engel aus Filzwolle. Alle Materialien (hochwertige Filzwolle, Nadel, Unterlage und Deko-Elemente) werden gestellt und sind bereits in der Gebühr enthalten.

**Termin:** Samstag, 21.11.26, 10–13.30 Uhr

**Anmeldung:** Hier

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

**Gebühr:** 25,00 €



NEU!

## Die Kreativkurse mit Melanie Schmid

Die Kurse finden immer im vhs-Haus statt. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte Brotzeit und Getränk mitbringen.

### Kreativworkshop für Kinder – Theater und Kostüme (ab 6 Jahren) J-329

Wir basteln zusammen Kostüme/Requisiten und denken uns ein kreatives kleines Theaterstück aus, das anschließend den Eltern vorgeführt wird. Die gebastelten Kostüme können mit nach Hause genommen werden.

**Termin:** Freitag, 25.09.26, 15–18.30 Uhr

**Gebühr:** 35,00 € (inkl. Naturalien)

**Anmeldung:** Hier



### Playmobil-Kurzfilm drehen (Stop-Motiontechnik) für Kinder

J-330

Du liebst Playmobil und würdest gern einen eigenen Film drehen? Dann nimm gerne Dein Lieblings-Playmobilhaus, Requisiten und Figuren mit und drehe mit uns einen Playmobil-Film mit der Stop-Motiontechnik. Wenn noch Zeit ist, werden wir den Film noch zusammen am Laptop schneiden und Special-Effekte einfügen. Den fertigen Film bekommt ihr dann per E-Mail.

**Bitte mitbringen:** Brotzeit und Getränk, Playmobilhaus und/oder Figuren und Playmobilrequisiten

**Termin:** Freitag, 09.10.26, 15–18.30 Uhr

**Gebühr:** 27,00 €

**Anmeldung:** Hier



NEU!

### Kreatives Musizieren (für Kinder von 6 bis 14 Jahren)

J-331

Du machst einfach gern kreativ Musik (auch ohne sich an Noten zu halten). Vielleicht spielst Du ein Instrument (auch Anfänger) oder hast nur eine Rassel, Triangel, Trommel oder ähnliches Zuhause? Dann bring Dein Instrument mit und wir denken uns dann zusammen ganz kreativ aus den vorhandenen Instrumenten ein Stück aus. Es geht nicht darum, ein Instrument zu beherrschen und Lieder zu spielen, sondern um Kreativität und Spaß am gemeinsamen Musizieren.

**Termin:** Freitag, 15.01.27, 15–18 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Perlenfiguren für Kinder (ab 6 Jahren)

J-332

Wir machen aus kleinen Perlen süße Tiere oder Figuren in 2D oder 3D, die als Schlüsselanhänger oder Schulranzenanhänger dienen können.

**Termin:** Freitag, 26.02.27, 15–18.30 Uhr

**Gebühr:** 30,00 € (inkl. Material)

**Anmeldung:** Hier



NEU!

## Nähspañ für Kinder ab 10 Jahren

J-295

NEU!

**Natali Kinsvater**

Du möchtest deine eigenen Nähprojekte gestalten? In diesem Kurs lernst du den Umgang mit der Nähmaschine, die Grundlagen von Nähen und Fäden sowie die richtige Vorbereitung. Schritt für Schritt nährst du kleine, einfache Werkstücke und entdeckst, wie viel Spaß kreatives Arbeiten mit Stoff macht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Schere, Garn, Stoffstück, Maßband, Nähkreide

**Termin:** Freitag, 09.10.26 bis 16.10.26, 15–16.30 Uhr, 2 x

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

**Gebühr:** 30,00 €



**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, 21.11.26 bis 22.11.26, 9.30–11.30 Uhr, 2 x

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

**Gebühr:** 40,00 €



**Anmeldung:** Hier



## 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, 06.10.26 bis 27.10.26, 17–18.30 Uhr, 4 x

**Ort:** Praxis der Kursleiterin, Gartenstr. 4, 86529 Mühlried

**Gebühr:** 48,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Girls' Time: Wohlbefinden, Kreativität und Selbstvertrauen (ab 12 Jahren)

J-910

NEU!

**Judith Heckmaier**

Der Weg zum Frausein ist spannend – Dein Körper verändert sich, deine Interessen entwickeln sich weiter und jeder Tag bringt neue Erfahrungen. In diesem Workshop dreht sich alles darum, dich selbst besser kennenzulernen und gut für dich zu sorgen. Du erfährst, wie Ernährung, Bewegung, Entspannung und kreative Auszeiten dein Wohlbefinden unterstützen können. In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.

**Termin:** Samstag, 20.02.27, 13–16 Uhr

**Ort:** Inchenhofen, Motzenhofener Weg 1

**Gebühr:** 25,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Waldernis für Familien – Gemeinsam Natur entdecken und Beziehung stärken

J-101

**Thomas Maucher, Nicole Schreiner**

Gemeinsam den Wald mit allen Sinnen erleben. Bei abwechslungsreichen Spielen, kleinen Abenteuern und achtsamen Naturerfahrungen entdecken Eltern und Kinder die faszinierende Welt des Waldes. Mit Freude, Bewegung und Neugier entstehen wertvolle Momente des Miteinanders, die die Eltern-Kind-Beziehung stärken. Ein besonderes Element dieses Waldbadens, sind die sanften Klänge und Schwingungen der Klangschalen. Die harmonischen Töne, laden dazu ein, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Abschließend lassen wir das gemeinsame Erlebnis bei Lagerfeuer und einer kleinen Überraschung ausklingen.



**Termin:** Sonntag, 04.10.26, 15–17 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €



**Anmeldung:** Hier

## Spiele im Wald für Kinder von 5 bis 8 Jahren

**Anja Steiner, Ilona Dietrich**

Hast du Lust auf Action? Dann komm mit uns in den Wald, denn wir machen ihn zu unserem eigenen riesigen Spielplatz.

**Termin:** Mittwoch, 04.11.26, 9.30–11.30 Uhr

**Ort:** Parkplatz am Waldlehrpfad in Steingriff, Pöttmeser Str., Richtung Hagenauer Forst

**Gebühr:** 18,00 €



**Anmeldung:** Hier



J-221

NEU!

## Unsere Tanz-Kurse mit Linda Rosenberger

Die Kurse finden immer im Spiegelsaal, Zimmer 203, 2. Stock statt. Bitte in bequemer Kleidung kommen und Getränk und Handtuch mitbringen.

### Hip-Hop und Urban Dances für Kids (8 bis 12 Jahre)

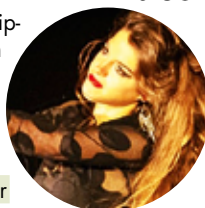
Von der Straße in die Charts – im Hip-Pop-Kurs verwenden wir sowohl Hip-hop- als auch Pop-Songs und trainieren damit die wichtigsten Techniken und Schritte für die urbanen Tanzstile wie Popping, Locking und Funky Jazz. Am Ende der Stunde arbeiten wir außerdem an ersten kleinen Choreografien.

**Termin:** Dienstag, 22.09.26 bis 01.12.26, 17.25–18.25 Uhr, 10 x

**Gebühr:** 65,00 €



**Anmeldung:** Hier



J-582

### Kreativer Kindertanz (4 bis 6 Jahre)

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

**Termin:** Samstag, 10.10.26 bis 12.12.26, 15.05–16.05 Uhr, 8 x

**Gebühr:** 50,00 €



**Anmeldung:** Hier

J-590

### Kreatives Kinderballett (4 bis 6 Jahre)

Spielerische und kindgerechte Ballettstunde zur Schulung der wichtigsten Grundelemente und Techniken in Kombination mit fantasievollen Lern- und Übungsspielen sowie ersten kleinen Choreografien.

**Termin:** Samstag, 10.10.26 bis 12.12.26, 16.10–17.10 Uhr, 8 x

**Gebühr:** 50,00 €



**Anmeldung:** Hier

J-592

### Zumba Kids (6 bis 11 Jahre)

**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, 30.09.26 bis 28.10.26, 17–18 Uhr, 5 x

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

**Gebühr:** 28,00 €

**Anmeldung:** Hier



J-596

## 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

## Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen (12 bis 18 Jahre) Stärke zeigen, Sicherheit gewinnen

J-600

NEU!

**Steve Scheibe**

Wie erkenne ich unangenehme oder gefährliche Situationen rechtzeitig? Wie kann ich selbstbewusst auftreten, klare Grenzen setzen und mich im Ernstfall wirksam schützen? In diesem Kurs lernen Mädchen und junge Frauen auf altersgerechte, praxisnahe und verständliche Weise wichtige Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Der Kurs stärkt Selbstvertrauen und Handlungskompetenz. Die Teilnehmerinnen lernen, auf ihr Bauchgefühl zu vertrauen, Grenzen wahrzunehmen und in schwierigen Situationen angemessen zu reagieren.

**Termin:** Samstag, 16.01.27, 14–16.30 Uhr**Anmeldung:** Hier**Ort:** Aiki-Dojo, Bahnhofstr. 22, Rückgebäude des Vereins für Budo- u. Zenküst e.V.**Gebühr:** 29,00 €

## Kinder-Yoga (5 bis 7 Jahre)

J-620

NEU!

**Petra Burkhardt**

Der Alltag von Kindern ist oft bunt, laut und voller Eindrücke. Kinder-Yoga bietet einen spielerischen Ausgleich: mit einfachen Yogaübungen, Atemspielen, Bewegungsgeschichten und kleinen Entspannungsreisen kommen die Kinder zur Ruhe und tanken neue Kraft. Ganz ohne Leistungsdruck stärken sie ihr Körpergefühl, ihre Beweglichkeit, Motorik und Konzentration. Gleichzeitig lernen sie, achtsam mit sich umzugehen und innere Balance zu finden. Ein fröhlicher Kurs zum Bewegen, Entspannen und Wohlfühlen – mit viel Fantasie und Spaß.

**Termin:** Dienstag, 29.09.26 bis 15.12.26, 15.45–16.45 Uhr, 11 x**Anmeldung:** Hier**Ort:** „Leuchtturm“ Kinderhort, (Eingang bei Garage) Dachgeschoss, Bgm.-Stocker-Ring 38, 86529 Schrobenehausen**Gebühr:** 137,50 €

## Kinder-Yoga (8 bis 12 Jahre)

J-621

NEU!

**Petra Burkhardt**

Schule, Hobbys, Freunde – manchmal ist ganz schön viel los. In diesem Kurs kannst du abschalten, dich bewegen und neue Energie tanken. Mit coolen Yogaübungen, Atemspielen, kleinen Entspannungsreisen und fantasievollen Bewegungsübungen stärkst du deinen Körper und kommst zur Ruhe. Dabei verbesserst du ganz nebenbei deine Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Es geht nicht darum, etwas perfekt zu können – sondern darum, Spaß zu haben, dich wohlfühlen und zu entdecken, was dir guttut. Mach mit und genieße eine entspannte Auszeit vom Alltag!

**Termin:** Donnerstag, 01.10.26 bis 17.12.26, 16–17 Uhr, 11 x**Anmeldung:** Hier**Ort:** „Leuchtturm“ Kinderhort, (Eingang bei Garage) Dachgeschoss, Bgm.-Stocker-Ring 38, 86529 Schrobenehausen**Gebühr:** 137,50 €

## Tanzen statt Pauken – Der Schülertanzkurs

J-799

**Stephan Pokorny**

Kursinhalte sind: Grundschrte Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Fox-Trott, Tango (frz.), Rumba, Samba, Cha-Cha, Jive; Disco-Fox; Rechtsdrehungen in Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Disco-Fox; Promenaden auswärts in Rumba und Cha-Cha; Lady-in-Lady-out (offen) in Jive und Disco-Fox (offen = Brezel, geschlossen = Körbchen); Benimmregeln bei Tisch und Aufforderungsregeln mit Eröffnungspolnaise beim Ball. Abschlussball: Freitag, 22.01.27 mit Liveband, Freitag, 29.01. und Samstag, 30.01.27 mit DJ jeweils von 18 bis 1.00 Uhr im Landgasthof Brummer in 86554 Pöttmes, OT Reicherstein. Weitere Infos im Tanzkurs! Kurswiederholer tanzen kostenlos, wenn sie mit einem neuen Schüler ein Tanzpaar bilden.

**Termin:** Freitag, 09.10.26 bis 15.01.27, 13.30–15 Uhr, 10 x**Anmeldung:** Hier**Ort:** 3-fach Turnhalle Schrobenehausen, Georg-Leinfelder-Str. 21**Gebühr:** 65,00 €

## 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. Laptop falls vorhanden bitte mitbringen.

**Termin:** So. 06.12, Sa. 12.12. und So. 13.12. jeweils von 12:30–14:30 und Sa. 19.12. und So. 20.12.26, jeweils von 12:30–14:00 Uhr, 5 x**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock**Gebühr:** 59,00 € für Schüler**Anmeldung:** Hier



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

J-930

**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. Wir bereiten zielgerichtet auf die Prüfung vor und geben Tipps zur Prüfung.

**Termin:** Donnerstag, 12.11.26 bis 25.02.27, 15–16.30 Uhr, 12 x**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG**Gebühr:** 114,00 €**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 Bestsellerautor und Diplompädagoge 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. Der Kursleiter bittet darum, 5 bis 10 Minuten vor Kursbeginn den Kursraum zu betreten.

**Termin:** Donnerstag, 15.10.26, 16–18 Uhr**Ort:** Online über edudip**Gebühr:** 26,00 €**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: Snackbuffet (8 bis 10 Jahre)

J-335

NEU!

**Maria Maxbauer**

Wir bereiten ein abwechslungsreiches Snack-Buffer mit verschiedenen Party-Snacks zu. Dabei gibt es sowohl süße als auch pikante Varianten – mit Fleisch, aber auch vegetarisch. Bei diesem Buffet ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Kosten für Naturalien in Höhe von 10 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Samstag, 12.12.26, 14–17 Uhr**Gebühr:** 35,00 €**Anmeldung:** Hier

### Kinderbackkurs mit essbaren Wildpflanzen – ab 7 Jahren

J-320

**Cornelia Förster, Marlies Beer**

In der Weihnachtsbäckerei, gibt's so manche Leckerei...

Herzlich willkommen, sind alle kleinen Bäcker/innen ab 7 Jahren. Gemeinsam zaubern wir Plätzchen & Co. Die Kosten für Naturalien in Höhe von 10 € werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Samstag, 12.12.26, 9.30–11.30 Uhr**Gebühr:** 10,00 €**Anmeldung:** Hier

## Schoko-Zauber für kleine und große Naschkatzen für Eltern mit Kind (ab 6 Jahren)

J-340

NEU!

**Ann-Kathrin Bodamer**

In diesem neuen Kurs sind Eltern und Kinder herzlich eingeladen, gemeinsam kreativ zu werden. Wir stellen gemeinsam köstliche Leckereien aus Schokolade her – ob Schokolollis, Trinkschokolade oder selbst gestaltete Schokoladentafeln. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, und die Kinder dürfen nach Herzenslust experimentieren, naschen und gestalten. Die Kosten für Zutaten in Höhe von 25 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Sonntag, 21.02.27, 10–11.30 Uhr**Gebühr:** 44,50 € für ein Elternteil mit Kind**Anmeldung:** Hier

## Die magischen Kochkurse mit Melanie Schmid

### Kochen, lachen und Picknick machen – Koch- und Backkurs für Familien

J-321

Wir bereiten in der Lehrküche zusammen verschiedene Leckereien für ein schönes Picknick zu und setzen uns anschließend bei schönem Wetter in den Garten zum gemeinsamen Picknicken oder wir setzen uns bei Regen ins Esszimmer.

**Termin:** Samstag, 19.09.26, 11–14 Uhr

**Gebühr:** 45,00 € pro Familie (inkl. Naturalien)

Anmeldung: Hier



NEU!

### Kochexperimente für kleine Forscher (von 6 bis 14 Jahren)

J-322

Apfelsaft in Perlenform, Eisherstellung ohne Gefrierschrank, Kindercocktail mit Farbwechsel, Rotkohl der sich in Regenbogenfarben verändert- Kochen kann richtig spannend sein!

**Termin:** Samstag, 03.10.26, 15–18 Uhr

**Gebühr:** 33,00 € (inkl. Naturalien)

Anmeldung: Hier



NEU!

### Kreativer Koch- und Backkurs – Halloween für Kinder (6 bis 14 Jahre)

J-323

Du liebst Halloween und möchtest dafür gruseliges Essen kochen und backen? Ob SÜßES oder SAURES – gruselig muss es sein und furchtbar lecker schmecken. Wer mag, kann sich verkleiden oder schminken. Dann wird es noch gruseliger.

**Termin:** Freitag, 30.10.26, 15–18.30 Uhr

**Gebühr:** 34,00 € (inkl. Naturalien)

Anmeldung: Hier



### Eigenes Koch- oder Backrezept kreieren (für Kinder/Teenies 9 bis 15 Jahre)

J-324

Du kochst und backst gerne und bist zudem kreativ? In diesem Kurs kannst du aus den vorhandenen Lebensmitteln Dein eigenes Rezept kreieren und gleich austesten. Außerdem kannst Du einen eigenen alkoholfreien Cocktail erfinden, den wir dann zum Testen der gebackenen und gekochten Kreationen trinken.

Bitte Lebensmittelwünsche vorher per Mail mitteilen.

**Termin:** Freitag, 22.01.27, 15–19 Uhr

**Gebühr:** 45,00 € (inkl. Naturalien)

Anmeldung: Hier



### Mag ich nicht, gibt es nicht! Koch- und Backkurs (ab 5 Jahre)

J-325

Alles schmeckt, wenn es nur richtig zubereitet ist. Wir kochen und backen mit Euren ungeliebten Nahrungsmitteln und testen aus, wie es Euch vielleicht doch noch schmecken könnte. Vorab gerne das Ekelgemüse/-obst oder ungeliebte Nahrungsmittel per Mail mitteilen.

**Termin:** Freitag, 19.02.27, 15–18 Uhr

**Gebühr:** 33,00 € (inkl. Naturalien)

Anmeldung: Hier



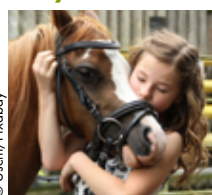
NEU!

## Alles rund ums Pferd mit Stefanie Eppelsheimer

Die Kurse finde alle am Hof der Kursleiterin, Öd 12, 86529 Schrobenehausen statt. Bitte mitbringen: Feste Schuhe, lange Hosen, wetterfeste Kleidung, Reit- oder Fahrradhelm und Getränk mitbringen.

### Pony-Abenteuer – Ausritt & mehr!

J-854



© Utschi/Pixabay

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, 27.09.26, 10–13 Uhr

**Gebühr:** 22,00 €

Anmeldung: Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Sonntag, 25.10.26, 10–13 Uhr (J-855)

Anmeldung: Hier

**Termin:** Sonntag, 15.11.26, 10–13 Uhr (J-856)

Anmeldung: Hier

**Termin:** Sonntag, 13.12.26, 10–13 Uhr (J-857)

Anmeldung: Hier

**Termin:** Sonntag, 17.01.27, 10–13 Uhr (J-858)

Anmeldung: Hier

**Termin:** Sonntag, 21.02.27, 10–13 Uhr (J-859)

Anmeldung: Hier

## Mit Katrin Seemüller bei den Zwergschafen

### Zwergschäfer bei den Zwergschafen (4 bis 8 Jahre)

J-870

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 verschiedene Entwicklungsbereiche. Kurs ohne Eltern.

**Termin:** Montag, 28.09.26 bis 19.10.26, 15.30–16.45 Uhr, 4 x

**Ort:** Hohenwart, Kirchstr. 11 (Parken am Wandererparkplatz)

**Gebühr:** 80,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Weihnachten im Schafstall (4 bis 6 Jahre)

J-871

NEU!

Eine ganz besondere Einstimmung auf Weihnachten. Wir machen es uns gemeinsam im frischen Stroh gemütlich und betrachten ein weihnachtliches Bilderbuch. Die Schafe leisten uns dabei sicher gerne Gesellschaft. Im Anschluss wärmen wir uns bei Punsch und Lebkuchen im „Schäferwagen“ auf und basteln ein kleines Andenken aus echter Schafwolle.

**Termin:** Dienstag, 08.12.26, 17–18.15 Uhr

**Ort:** Hohenwart, Kirchstr. 11 (Parken am Wandererparkplatz)

**Gebühr:** 20,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Weihnachten im Schafstall (7 bis 10 Jahre)

J-872

NEU!

Eine ganz besondere Einstimmung auf Weihnachten. Wir machen es uns im frischen Stroh gemütlich und lesen ein Weihnachtliches Bilderbuch. Die Schafe leisten uns dabei sicher gerne Gesellschaft. Im Anschluss wärmen wir uns bei Punsch und Lebkuchen im „Schäferwagen“ auf und filzen ein kleines Tannenbäumchen aus echter Schafwolle.

**Termin:** Mittwoch, 09.12.26, 17–19 Uhr

**Ort:** Hohenwart, Kirchstr. 11 (Parken am Wandererparkplatz)

**Gebühr:** 29,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Märchenzelt auf der Eselweide – Geschichten und Esel für Kinder (6 bis 10 Jahre)

J-880

NEU!

**Tina Rinsky, Afra Kriss**

Eine spannende Eselgeschichte im zauberhaften Märchenzelt, eine ganze Bande freundlicher und neugieriger Esel, die darauf warten, geputzt und gekuschelt zu werden und ein gemütliches Lagerfeuer...

Kommt und erlebt mit uns einen unvergesslichen Nachmittag!

**Termin:** Samstag, 24.10.26, 15–17 Uhr

**Ort:** Langenmosen, Am Höhenberg

**Gebühr:** 40,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Märchenzelt auf der Eselweide – Geschichten und Esel für Kinder (6 bis 10 Jahre)

J-880A

NEU!

**Tina Rinsky, Afra Kriss**

Eine spannende, vorweihnachtliche Eselgeschichte im zauberhaften Märchenzelt, eine ganze Bande freundlicher und neugieriger Esel, die darauf warten, geputzt und gekuschelt zu werden und ein gemütliches Lagerfeuer. Kommt und erlebt mit uns einen unvergesslichen Nachmittag!

**Termin:** Samstag, 12.12.26, 15–17 Uhr

**Ort:** Langenmosen, Am Höhenberg

**Gebühr:** 40,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Nikolaus-Eselwanderung für Familien

G-214

NEU!

**Tina Rinsky**

Ein unvergessliches Adventserlebnis für die ganze Familie!

Ruhige Winterwanderung mit unseren Langohren abseits vom vorweihnachtlichen Trubel und natürlich ganz viel Kontakt mit den Eseln Lotte, Sammy, Rudi, Lisel und Hannes. Ausklang mit warmem Punsch am Lagerfeuer.

**Termin:** Sonntag, 06.12.26, 14–16 Uhr

**Ort:** Langenmosen, Am Höhenberg

**Gebühr:** 55,00 € 110 € Familie (2 Erw. + max. 2 Kinder bis 12 J.)

**Anmeldung:** Hier





## Gruselführung, Sagen, und Märchen für Familien mit Kindern (ab 7 Jahren)

J-829

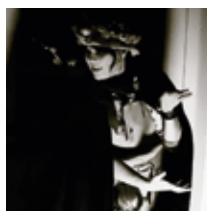
Sabine Dauber

In der Zeit, in der die Nächte länger werden und der kalte Wind schaurig um die Häuser heult, erzählt man sich schon seit Menschengedenken grau-sig-schreckliche Geschichten, Sagen und Märchen. Auf einem Rundgang durch Schrobhausens dunkle Schleichwege und Winkel lauscht Ihr einer Hexe, die gar Schauerhaftes über Geister und Gruselgestalten zu berichten hat. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Hilgertshausen-Tandern statt. Nicht für Kinder unter 7 Jahren geeignet!

**Termin:** Dienstag, 27.10.26, 18–19.15 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Lenbachmuseum, Ulrich-Peisser-Gasse 1

**Gebühr:** 7,50 €



Anmeldung: Hier



## vhs-Familien Kino Sonntag! „Pumuckl und das große Missverständnis“ J-400

NEU!

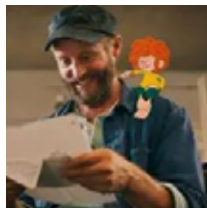
Sandra Kimmel

Ein Kinonachmittag voller Spaß, Staunen und Pumuckl-Magie! Machen Sie es sich mit der ganzen Familie gemütlich und freuen Sie sich auf einen fröhlichen Filmnachmittag in entspannter Atmosphäre. Mit leckerer Kinoverpflegung, guter Laune und jeder Menge Vorfreude heißt es: Film ab für „Pumuckl und das große Missverständnis“! Gemeinsam erleben wir ein in ein turbulentes Abenteuer mit dem frechen Kobold – zum Lachen, Mitfiebern und Genießen. Ein schöner Nachmittag für kleine und große Kinofans! Einlass ab 15.30 Uhr

**Termin:** Sonntag, 11.10.26, 16–17.30 Uhr

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

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



Anmeldung: Hier



## vhs-Familien Kino Sonntag! „Checker Tobi – Die heimliche Herrscherin der Erde“

NEU!

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 – Die heimliche Herrscherin der Erde“ 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, 21.02.27, 16–17.30 Uhr

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

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



Anmeldung: Hier



## Führerschein und Co.

### Erste Hilfe für den Führerschein

J-954

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 spannend, klar und in einer freundschaftlichen Atmosphäre bei. Außerdem kannst du bei uns auch den benötigten Sehtest und Passbilder vor Ort dazubuchen. Jeder Kursteilnehmende 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.

**Termin:** Samstag, 19.09.26, 9–16.30 Uhr

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

**Gebühr:** 55,00 €

Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Sonntag, 04.10.26, 9–16.30 Uhr (J954A)

**Termin:** Samstag, 17.10.26, 9–16.30 Uhr (J955)

**Termin:** Sonntag, 01.11.26, 9–16.30 Uhr (J956)

**Termin:** Samstag, 14.11.26, 9–16.30 Uhr (J957)

**Termin:** Sonntag, 29.11.26, 9–16.30 Uhr (J958)

**Termin:** Samstag, 12.12.26, 9–16.30 Uhr (J959)

**Termin:** Samstag, 09.01.27, 9–16.30 Uhr (J-960)

**Termin:** Sonntag, 24.01.27, 9–16.30 Uhr (J-961)

**Termin:** Samstag, 06.02.27, 9–16.30 Uhr (J-962)

**Termin:** Sonntag, 21.02.27, 9–16.30 Uhr (J-963)

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier



Unser herzlicher Dank gilt allen  
Dozentinnen und Dozenten.





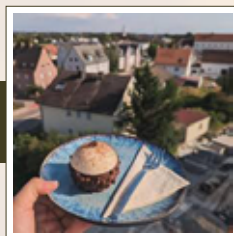
## Elternakademie

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!

### vhs-Impulse mit Aussicht

...auf gute Gespräche, spritzige Getränke und spannende Themen!

Einmal monatlich dienstags.  
Gesprächsrunde im Cafe Mijou,  
über den Dächern von Schrobenehausen.  
15 EUR inkl. Getränk.



### frei – Gemeinsam bewusst mit digitalen Medien umgehen

G-122

Seibold Marion, Ionescu Stefanie

Smartphone, soziale Medien, Gaming und digitale Unterhaltung prägen den Familienalltag oft ganz selbstverständlich. Doch wie gelingt ein gesunder und bewusster Umgang mit digitalen Medien? An diesem Abend lernen Eltern das Präventionsprojekt frei kennen – für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien. Das Projekt unterstützt Familien dabei, Mediennutzung und Freizeit wieder stärker in Einklang zu bringen. Herzstück ist eine App, die Familien über einen Zeitraum von 21 Tagen mit alltagstauglichen Impulsen begleitet und sich unkompliziert in den Familienalltag integrieren lässt. Zusätzlich werfen wir einen Blick auf ausgewählte Apps, soziale Netzwerke und digitale Angebote, die Kinder und Jugendliche aktuell nutzen. Dabei werden mögliche Risiken aufgezeigt und praktische Tipps für einen sicheren und sinnvollen Umgang im Familienalltag vermittelt. Ein Abend für Eltern, die bereit sind, sich gemeinsam mit ihrer Familie auf ein kleines digitales Abenteuer einzulassen.

Termin: Dienstag, 06.10.26, 18–19.30 Uhr



Anmeldung: Hier

### Gesunde Zähne von Anfang an Zahnpflege in Schwangerschaft und Kleinkindalter

G-042

Milena Weigel, Zahnärztin

Die Grundlage für gesunde Zähne wird bereits in der Schwangerschaft gelegt! Doch wann beginnt Zahnpflege eigentlich – und worauf kommt es besonders an, wenn es um die ersten Zähnchen geht? In diesem Vortrag von Zahnärztin Milena Weigel erhalten (werdende) Eltern praxisnahe Informationen rund um das Thema Mundgesundheit in der Schwangerschaft und im frühen Kindesalter. Sie erfahren, welchen Einfluss die Zahngesundheit der Mutter auf das Kind haben kann, welche Pflegeprodukte sinnvoll sind und wie man spielerisch Zahnpflege in den Alltag mit Kleinkindern integriert. Zahnarzt- oder Prophylaxebesuche, Fluorid, Stillen, Fläschchen etc. – all diese Themen werden verständlich und alltagsnah besprochen. Es bleibt ausreichend Zeit für Ihre individuellen Fragen. Zielgruppe: Werdende Eltern, junge Familien, Großeltern, pädagogisches Fachpersonal und alle Interessierten.

Termin: Dienstag, 17.11.26, 19–20.30 Uhr



Anmeldung: Hier

### Redet nicht, räumt nicht auf – und braucht uns trotzdem. Willkommen in der Pubertät!

G-121

Dr. Peter Keilhacker

Gestern noch kuschelbedürftig, heute genervt von allem? Willkommen in der Pubertät! Zwischen Augenrollen, verschlossenen Zimmertüren, Social Media und dem Wunsch nach immer mehr Freiheit, geraten auch die gelassensten Eltern manchmal an ihre Grenzen. Diplom-Psychologe Dr. Peter Keilhacker erklärt, was in dieser spannenden Lebensphase passiert, warum Jugendliche ticken, wie sie ticken, und wie der Familienalltag entspannter gelingen kann. Vor allem aber soll der Abend Raum für Ihre Fragen, Erfahrungen und den Austausch mit anderen Eltern bieten – denn vieles wird leichter, wenn man merkt, dass man mit seinen Erlebnissen nicht allein ist. Beide Elternteile sind herzlich willkommen.

Termin: Dienstag, 01.12.26, 18.30–20 Uhr



Anmeldung: Hier

### Offen.Auf.Klärung – Kinderfragen echt und entspannt beantworten

G-120

Johanna Ehm

„Papa, wie kommen die Babys in den Bauch?“ oder „Was ist eigentlich ein Dildo?“ Manchmal verspricht es uns bei Kinderfragen regelrecht die Sprache. Wir sind peinlich berührt und wissen nicht so recht, wieviel zu viel ist und was unser Kind schon als Antwort verträgt. Ob das eigentlich normal ist, schwingt dabei immer mit. Wie man mit Kindern altersgerecht und entspannt auch schwierige Themen bespricht ist zwar Typ- aber auch Übungssache. Und dieser Abend bietet Gelegenheit zum Üben. Die Sozial- und Sexualpädagogin Johanna Ehm bringt echte Kinderfragen aus der Praxis auf den Tisch – und gemeinsam können humorvoll und wertvoll die richtigen Antworten gefunden werden. Beide Elternteile sind herzlich eingeladen.

Termin: Dienstag, 19.01.27, 18–20 Uhr



Anmeldung: Hier



## Homöopathie für Kinder – Sanfte Unterstützung im Familienalltag G-040

Carolín Leiss

Kinder reagieren oft besonders sensibel auf Beschwerden und Erkrankungen. Die Homöopathie bietet viele Möglichkeiten, typische Alltagsbeschwerden auf sanfte Weise zu begleiten – von Erkältungen über Bauchweh bis hin zu Schlafproblemen oder kleinen Verletzungen. In diesem Vortrag erhalten Eltern und Interessierte einen verständlichen Einblick in die Grundlagen der homöopathischen Hausapotheke für Kinder. Anhand praktischer Beispiele erklärt die erfahrene Apothekerin Carolín Leiss, welche Mittel häufig eingesetzt werden und worauf bei der Anwendung geachtet werden sollte. Zudem gibt es Raum für Fragen und den Austausch aus dem Familienalltag.

**Termin:** Dienstag, 16.02.27, 19–20.30 Uhr



**Anmeldung:** Hier

## Herausforderungen im Familienalltag

### Kindernotfalltraining – schnell und richtig reagieren

G-041

NEU!

Daniela Kleinhans

Sicher handeln, wenn's drauf ankommt: In diesem kompakten 3-stündigen Kindernotfalltraining zeigt Notfallsanitäterin Daniela Kleinhans, wie Sie bei Notfällen mit Säuglingen und Kleinkindern ruhig und richtig reagieren. Für werdende Eltern, Großeltern, Babysitter und Kita-Personal. Das erwartet Sie: – Atemnot bei Kindern erkennen und richtig handeln – Die häufigsten Kindernotfälle sicher meistern – Einführung in die Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) – Tipps zu Unfallvermeidung, Vergiftungen und Verbrennungen – Sinnvolle Hausapotheke für Kinder. Mit praktischen Übungen, viel Raum für Fragen und entspannter Atmosphäre gewinnen Sie Sicherheit für den Ernstfall.

**Termin:** Donnerstag, 03.12.26, 17.30–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 40,00 €

**Anmeldung:** Hier



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

Robin Weniger

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn 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:** Dienstag, 01.12.26, 17–18.30 Uhr, Online-Kurs über Zoom

**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, Angehörige und alle Interessierten dazu ein, einen Einblick in die Welt von Kindern im Autismus Spektrum zu gewinnen. Wir sprechen über Reizfilterschwäche, veränderte Wahrnehmung, Verhalten und die kognitiven Besonderheiten. Ziel ist es, die Bedürfnisse und Verhaltensweisen autistischer Kinder besser zu verstehen oder nachvollziehen zu können. Der Vortrag ist auch für Familien, die ein Kind mit einer kognitiven Behinderung haben, oftmals ist diese mit autistischen Auffälligkeiten gekoppelt.

**Termin:** Mittwoch, 07.10.26, 18.30–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Neurodiversität Richtig anders? Anders richtig!

P-106

NEU!

Marion Pielmeier

Autismus, AD(H)S, Hochsensibilität, LRS/ Legasthenie, Dyskalkulie und Dyspraxie – sind das „moderne Trends“ oder erleben wir heute einfach mehr Offenheit im Umgang mit menschlicher Vielfalt? Dieser Vortrag richtet sich an Eltern und alle Interessierten und vermittelt verständliche Einblicke: Was bedeutet „Neurodiversität“ genau? Wie wirkt sich eine Reizfilterschwäche bei Autismus, AD(H)S oder Hochsensibilität aus? Warum stellt das bestehende Schulsystem für neurodivergente Kinder oft eine besondere Herausforderung dar? Welche konkreten Strategien helfen dabei, neurodivergente Kinder besser zu verstehen, einfühlsam zu begleiten und zu unterstützen?

**Termin:** Mittwoch, 11.11.26, 18.30–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 35,00 €

**Anmeldung:** Hier





## Neurodiversität – Richtig anders? Anders richtig!

P-106A

NEU!

Marion Pielmeier

Autismus, AD(H)S, Hochsensibilität, LRS/ Legasthenie, Dyskalkulie und Dyspraxie – sind das „moderne Trends“ oder erleben wir heute einfach mehr Offenheit im Umgang mit menschlicher Vielfalt? Dieser Vortrag richtet sich an Eltern und alle Interessierten und vermittelt verständliche Einblicke:

- Was bedeutet „Neurodiversität“ genau?
- Wie wirkt sich eine Reizfilterschwäche bei Autismus, AD(H)S oder Hochsensibilität aus?
- Warum stellt das bestehende Schulsystem für neurodivergente Kinder oft eine besondere Herausforderung dar?
- Welche konkreten Strategien helfen dabei, neurodivergente Kinder besser zu verstehen, einfühlsam zu begleiten und zu unterstützen?

Bitte mitbringen: Block + Stift

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 19–21 Uhr

Ort: Online-Kurs über Zoom

Gebühr: 35,00 €

Anmeldung: Hier



## Wenn Verhalten herausfordert – verstehen statt bewerten

P-107

Marion Pielmeier

Im Alltag mit neurodivergenten & behinderten Kindern gibt es immer wieder Momente, die uns an unsere Grenzen bringen – Situationen, in denen das Verhalten eines Kindes ratlos macht, frustriert oder erschöpft zurücklässt. Doch was steckt wirklich hinter diesen herausfordernden Augenblicken? Denn: Ein Kind würde sich anders verhalten, wenn es könnte. Ziel des Vortrags ist es, Eltern und Interessierten eine neue Perspektive zu eröffnen und mögliche Strategien zu vermitteln, die mehr Gelassenheit, Verbindung und Sicherheit in den Alltag bringen können.

Termin: Mittwoch, 17.02.27, 18.30–20.30 Uhr

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

Gebühr: 35,00 €

Anmeldung: Hier



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

P-110

Marion Pielmeier

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 sie unterstützen, Stress zu regulieren, innere Balance zu finden und auch in schwierigen Momenten handlungsfähig zu bleiben.

Termin: Mittwoch, 20.01.27, 18.30–20.30 Uhr

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

Gebühr: 25,00 €

Anmeldung: Hier



## Wenn Kinder starke Gefühle haben – Bachblüten-Erlebnisworkshop für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

G-095

Monika Meier

Viele Kinder sind heute emotional stark gefordert: Schule, Erwartungen und ein oft schneller Alltag können zu Überforderung, Ängsten oder Unsicherheit führen. Für Eltern ist es nicht immer leicht, ihre Kinder in solchen Momenten passend zu begleiten. In diesem Bachblüten-Erlebnisworkshop entdecken Eltern und Kinder gemeinsam einen achtsamen Zugang zur Welt der Gefühle. Sie lernen die wichtigsten Bachblüten kennen und erfahren, wie diese Kinder dabei unterstützen können, mit starken Emotionen wie Wut, Angst oder Nervosität besser umzugehen. Der Workshop verbindet kurze fachliche Impulse mit spielerischen Übungen, kleinen Achtsamkeitselementen und gemeinsamen Erfahrungen. Ziel ist es, Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung zu stärken und Eltern einfache, praktische Möglichkeiten für den Familienalltag mitzugeben. Für jedes Kind wird eine eigene Bachblütenmischung zusammengestellt und mitgegeben. Preis für ein Elternteil mit Kind. Materialkosten in Höhe von ca. 5 EUR werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Samstag, 10.10.26, 15–16.30 Uhr

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

Gebühr: 19,00 €

Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

Termin: Samstag, 30.01.27, 15–16.30 Uhr (G-096)

Anmeldung: Hier



Unser gesamtes Programm finden Sie auch im Internet:

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





## 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, 16.11.26, 16–17.30 Uhr

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

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

**Anmeldung:** Hier

## Rund ums Baby und Kleinkind

**„Fit mit MiniMe“**
**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!“

**Termin:** Mittwoch, 14.10.26 bis 09.12.26, 10–11 Uhr, 8 x

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

**Gebühr:** 72,00 €

**Anmeldung:** Hier


G-520

**NEU!**

## Elterngeld, Elternzeit & Co.

R-001

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

**Johanna Ehm, Tobias Beutrock**

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:** Donnerstag, 14.01.27, 18–19.30 Uhr

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

**Gebühr:** kostenlos

**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

**WEB** www.neuburg-schrobenhausen.de

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

H-041

**Monika Blankenhorn, Rosa Oeckl**

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, 22.10.26, 17–20 Uhr

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

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



## Windelfrei trifft Stoffwindel

G-025

NEU!

**Stefanie Heinrich, Pia Petrovic**

Ab dem Moment der Geburt signalisieren unsere Kleinsten, wenn sie zur Toilette müssen. Wie wir es erkennen und wie einfach die Umsetzung ist, ist Teil des Kurses. Die Kommunikation zwischen Eltern und Kind wird besonders intensiv.

Der Vortrag beinhaltet Windelfrei-Tipps für den Alltag und bietet die Möglichkeit alle gängigen Stoffwindel-Modelle kennenzulernen. Denn mit Stoffwindeln lässt sich Windelfrei besonders gut kombinieren.

**Termin:** Donnerstag, 09.10.26, 18–19.30 Uhr

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

**Gebühr:** 20,00 €

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, 02.10.26, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Freitag, 20.11.26, 19–20.30 Uhr (G-035A)

Anmeldung: Hier

## Babyschlaf verstehen – Ein Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren

G-037

**Maria Kugler**

Warum schlafen die Kleinen nie, wenn wir es wollen – und was können wir daran ändern? In diesem Kurs dreht sich alles um den oft unterschätzten Mythos "Babyschlaf". Mit einem Augenzwinkern, viel Fachwissen und alltagstauglichen Tipps, erkläre ich, wie schlafen für alle entspannter werden kann – ganz ohne Zauberei, aber mit Herz und Verstand.

**Termin:** Donnerstag, 22.10.26, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 10,00 € / 15 € Paare

Anmeldung: Hier



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

G-039

**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 17.09.26 von 9.30–11 Uhr

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

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag 10.12.26 von 9.30–11 Uhr (G-039A)

Anmeldung: Hier

Mit ihrem Einsatz bereichern sie unser Kursangebot auf besondere Weise.







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

### Nachhaltig leben. Gemeinsam Zukunft gestalten.

Nachhaltigkeit beginnt im Alltag – mit kleinen Entscheidungen, die Großes bewirken können. Ob bewusste Ernährung, Klimaschutz, Ressourcenschonung oder nachhaltiger Konsum: Jeder Schritt zählt und trägt dazu bei, unsere Zukunft aktiv mitzugestalten.

Mit Vorträgen, Filmabenden, Exkursionen und Workshops möchte die vhs Schrobenehausen informieren, inspirieren und Mut machen, neue Perspektiven kennenzulernen. Seit 80 Jahren begleiten wir Menschen dabei, Wissen zu erwerben und Verantwortung für sich selbst und unsere Gesellschaft zu übernehmen.

Gestalten Sie mit uns Zukunft – denn sie beginnt nicht morgen, sondern heute.

**„Viele kleine Menschen, die an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.“**

– Afrikanisches Sprichwort –

### Tipps für einen „fast“ plastikfreien Alltag

**Patricia Kufer**

Patricia Kufer, Preisträgerin des Klimaschutzpreises der Stadt Pfaffenhofen a.d. Ilm, nimmt Sie mit auf eine Reise durch ihren fast plastikfreien Alltag. Seit über 13 Jahren versucht die fünfköpfige Familie mit so wenig Plastik wie möglich zu leben. An diesem Abend erwarten Sie viele einfache, alltagstaugliche Tipps wie man Plastik reduzieren kann und lustige Geschichten von den Anfängen.

**Termin:** Dienstag, 06.10.26, 19.30–21 Uhr

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

**Gebühr:** 12,00 €



N-030

NEU!



**Anmeldung:** Hier

### Reinigungsmittel selbst herstellen

**Patricia Kufer**

Auf dem Markt gibt es unzählige Reinigungsmittel – brauchen wir diese teuren Mittel wirklich? Nein – es geht auch mit wenigen, selbst zusammengestellten Reinigern. An diesem Abend zeigt die Kräuterpädagogin Patricia Kufer, wie man natürlich und ohne Chemie seinen Haushalt zum Glänzen bringen kann. Gemeinsam stellen wir einen Badreiniger, einen Allzweckreiniger, einen Zitrus-Essigreiniger und ein Textilerfrischer-Spray her.

**Termin:** Donnerstag, 25.02.27, 19.30–21.30 Uhr

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

**Gebühr:** 35,00 € inkl. Rezepte und Material

N-031

NEU!

**Anmeldung:** Hier



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

**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:** Donnerstag, 24.09.26, 18.30–20 Uhr

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

**Gebühr:** kostenlos



N-105

**Anmeldung:** Hier



### Altbau modernisieren – Schritt für Schritt zum effizienten Haus

**Ferdinand Mießl**

Viele Menschen überlegen, ihr Eigenheim energetisch zu modernisieren – doch welche Maßnahmen sind sinnvoll und in welcher Reihenfolge sollten sie umgesetzt werden? In dem Vortrag gebe ich einen verständlichen Überblick über aktuelle Möglichkeiten rund um Dämmung, Heizung und Photovoltaik. Anhand von Praxisbeispielen wird erläutert, wie Maßnahmen sinnvoll kombiniert werden können, welche Förderprogramme aktuell zur Verfügung stehen und welche typischen Fehler bei der Planung vermieden werden sollten. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Haus zukunftssicher und energieeffizient weiterentwickeln möchten.

**Termin:** Mittwoch, 10.02.27, 18.30–20 Uhr

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

**Gebühr:** kostenlos

N-106

**Anmeldung:** Hier





## Unsere Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Umweltbeirat Schrobenehausen.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung,  
aber auch Kurzentschlossene sind immer herzlich willkommen!  
Alle Vorträge sind kostenlos!

### Naturgarten für Einsteiger

David Seifert.

Der Referent ist seit Jahren leidenschaftlich aktiv für unsere Natur. Als ausgebildeter Naturgarten-Profi (Naturgarten-Akademie <https://naturgarten-profi.org/>) und zertifizierter Naturgarten Fachbetrieb (Fachbetrieb für naturnahes Grün, Bioland e. V., Naturgarten e. V.) plant er artenreiche Biodiversitätsflächen für Firmen, Bildungseinrichtungen und private Auftraggeber ([www.naturgartenexperten.de](http://www.naturgartenexperten.de)). In seinem Vortrag „Naturgarten für Einsteiger“ beantwortet er unter anderem folgende Fragen: Wie hat sich ökologische Vielfalt in der Natur entwickelt? Wieso hängen Pflanzen und Tiere voneinander ab? Was ist ein Naturgarten? Was sind typische Pflanzen im Naturgarten? Wie kann ich als Laie loslegen? Wie pflege ich einen Naturgarten richtig?

**Termin:** Sonntag, 18.10.26, 11–12.30 Uhr

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

N-100



**Anmeldung:** Hier



### „99 Wege des Baumerhalts“

Dr. Annette Hartmann

Die Referentin nennt sich selbst „Baumschützerin“. Ihre Liebe zu Bäumen motivierte sie zur Ausbildung als Baumkontrolleurin (FLL). In dieser Funktion arbeitet sie auch als Fachjournalistin ([www.baumstark.eu](http://www.baumstark.eu)). Hitzeinseln sind nicht auf Ballungsräume beschränkt. Auch auf „Hotspots“ kleinerer Kommunen sinkt die Lebensqualität überall, wo bis in die Nacht hinein belastend hohe Temperaturen herrschen. Und das ist häufig dort, wo leistungsfähige kühlende Baumkronen fehlen.

Doch wie lassen sich im bebauten Raum aller Größenordnungen „grüne Klimageräte“ langfristig erhalten? Mit Unterstützung der Lokalen Aktionsgruppe des Landkreises Pfaffenhofen (LAG) im Rahmen des LEADER-Projekts Bürgerengagement betreute der Bund Naturschutz e.V. Annette Hartmann mit der Studie „Grüne Klimaschützer bewahren: Positive Ansätze für den Erhalt von Bäumen im Siedlungsraum“ (Arbeitstitel). In ihrer Studie „99 Wege des Baumerhalts“ präsentiert Fr. Dr. Hartmann die Ergebnisse und Erfahrungen von 15 deutschen Kommunen erstmals in Schrobenehausen.

**Termin:** Donnerstag, 12.11.26, 18–19.30 Uhr

**Ort:** Stadtbücherei Schrobenehausen

N-101



**Anmeldung:** Hier



### Film: „Die Retter der Artenvielfalt“

Einfach mal zeigen, wie simpel und effektiv der Schutz und die Rettung von Arten in unserem Land funktionieren können.

Jan Haft hat sich mit seinem Filmteam auf die Suche nach Menschen gemacht, die ihre Leidenschaft für den Erhalt der Biodiversität zum Beruf gemacht haben.

**Termin:** Sonntag, 06.12.26, 11–12.30 Uhr

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

**Anmeldung:** Hier



N-102

### Unser Umgang mit Bäumen

Rudolf Wittmann

Der Gärtnermeister, Fotojournalist, Sachbuchautor, Baumsachverständige und Vorsitzende der LBV-Ortsgruppe Ingolstadt, Rudolf Wittmann, beschäftigt sich seit über 50 Jahren beruflich mit Bäumen. In seinem Vortrag „Unser Umgang mit Bäumen“ beleuchtet er die einst tiefe Verbundenheit zwischen Mensch und Baum – und erinnert an den Baum als wertvollen Lebensraum für eine vielfältige Tierwelt. Noch nie wurden im Siedlungsraum so viele Bäume gepflanzt wie heute – und zugleich so oft sich selbst überlassen: ungepflegt, falsch behandelt, beschnitten oder gar gekappt. Gerade im Zeichen des Klimawandels ist es an der Zeit, unseren Umgang mit Bäumen grundlegend zu überdenken.

**Termin:** Sonntag, 24.01.27, 11–12.30 Uhr

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

N-103



**Anmeldung:** Hier



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

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung,  
aber auch Kurzsentschlossene sind immer herzlich willkommen!  
Alle Vorträge sind kostenlos!

### Meister Bockert (der Biber) in der Paarau

N-002

**Dipl.-Biologe Norbert Model**

Auf unserem Spaziergang im Goachat wollen wir die Biologie des Bibers kennenlernen und nach Spuren seiner Anwesenheit suchen. Und vielleicht haben wir ja sogar das große Glück, ihm leibhaftig zu begegnen.

**Termin:** Samstag, 12.09.26, 18.30–20.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Hans-Sachs-Weg/Ecke Dreiweiherweg **Anmeldung:** Hier

**Gebühr:** 15,00 € / Kinder 7 €



### Pilze unserer Heimat

N-003

**Anita Buhmaier**

Der Kurs gibt einen Einblick in die faszinierende Welt der heimischen Pilze. Bei unserer rund dreistündigen Wanderung erfahren Sie Wissenswertes über die aktuell wachsenden Speise- und Giftpilze sowie ihre wichtige Rolle im Ökosystem. Tipps zum Sammeln, zum Haltbarmachen und zur Zubereitung runden die Wanderung ab.

**Termin:** Samstag, 03.10.26, 9.30–12.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Parkplatz Waldkindergarten Wurzelzwerge/SSV-Heim, Edelshausener Str. 33, Schrobhausen

**Gebühr:** 19,00 € / Kinder 9,50 €



**Anmeldung:** Hier



### Die Geheimnisse des Waldes

N-005

**Dominik Reil, Josef Finkenzeller**

Die letzten Jahre haben gezeigt, dass in den Wäldern rund um Schrobhausen Schäden durch Borkenkäferbefall, Sturmereignisse oder Schnebruch teils massiv zunehmen. Was kann ein Förster hier unternehmen? Und was haben ein Jäger und der Naturschutz damit zu tun? Lassen Sie sich durch unseren Forstrevierleiter Dominik Reil und Josef Finkenzeller, Jäger des Jagdreviers Gerolsbach II, durch einen spannenden und kurzweiligen Nachmittag leiten.

**Termin:** Freitag, 09.10.26, 14–16 Uhr

**Ort:** Hofstelle des Jägers in Lichthausen 2, 85302 Gerolsbach

**Gebühr:** 5,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Aus alt mach neu – Alte Häuser neu entdecken

N-004

**Monika Meyer**

Renovieren Sie derzeit ein älteres Gebäude und wollen kreative, pragmatische Lösungen – individuell, nachhaltig und praxisnah? Oder sind Sie einfach interessiert, welche Möglichkeiten es gibt, umweltverträglich zu bauen? Monika Meyer, Architektin und Schreinerin mit Spezialisierung auf Altbauanierung, Denkmalschutz, Brandschutz und Energieeffizienz, gibt Ihnen in diesem Kurs Einblicke in ihre ungewöhnlichen und nachhaltigen Projekte.

**Termin:** Sonntag, 11.10.26, 11–13 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: 86561 Rettenbach, Beinberger Str. 2

**Gebühr:** 5,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Unser Goachat – Neu entdecken

N-006

**Renate Schwäricke**

Entdecken Sie mit der erfahrenen Umweltpädagogin Renate Schwäricke das Goachat auf neue Art und Weise! Erkunden Sie bei einem Spaziergang diese einzigartige Flussaue an der Paar im herbstlichen Gewand. Wenn sich die Farben der Natur wandeln und die Tierwelt sich auf den Winter vorbereitet, gibt es hier noch viel Neues zu erleben. Lassen Sie sich von Renate Schwäricke langjähriger Erfahrung leiten und gewinnen Sie neue Einblicke in den besonderen Reiz des Goachats.

**Termin:** Samstag, 31.10.26, 14–16 Uhr

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

**Gebühr:** 5,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Herbst im Goachat

### Eine literarische Wanderung durch die Paarauen

N-007

**Gitti Sandner**

Die Paarauen, eine Landschaft der Sonderklasse. Weitgehend naturbelassene Wäldchen, Strauch- und Wiesenflächen, altehrwürdige Baumgestalten, romantische Wege über hölzerne Brücken, ein im Bett der alten Paar mäanderndes Wasser, mit all seiner reizvollen Natur. Spuren der Biber, der ästhetische Flug des Silberreiher, seltene Pflanzen, Libellen – weiter Horizont. Eine Stimmung zum Genießen, zum Nachdenken, begleitet von Texten aus Lyrik und Märchen, Hymnen an die Schönheit der Natur.

**Termin:** Sonntag, 08.11.26, 10–11.30 Uhr**Anmeldung:** Hier**Ort:** Treffpunkt: Hans-Sachs-Weg/Ecke Dreilweiherweg**Gebühr:** 5,00 €

## 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.

Im Anschluss an die Vorträge ist Zeit für individuelle Fragen. 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).



### Smarte Technik für Ihr Zuhause – Energieverbrauch gezielt steuern N-059

**Christian Winterhalter**

Digitale Technologien bieten neue Möglichkeiten, den Energieverbrauch im eigenen Zuhause gezielt zu steuern und zu optimieren. Doch was steckt konkret hinter Begriffen wie Smart Home, intelligenten Stromzählern oder dynamischen Stromtarifen – und wie lassen sie sich sinnvoll im Alltag nutzen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie digitale Anwendungen dabei helfen können, Energie effizienter einzusetzen und Kosten zu senken. Wir zeigen praxisnah, welche Technologien bereits heute verfügbar sind und worauf Sie bei der Nutzung achten sollten.

**Termin:** Montag, 19.10.26, 19–20.30 Uhr**Anmeldung:** Hier

### Fit für die Wärmepumpe? – Heizperiode nutzen und Heizungssystem testen

N-060

**Christian Winterhalter**

Die Heizsaison läuft, der ideale Zeitpunkt, um herauszufinden, ob Ihr Haus für eine Wärmepumpe geeignet ist. Energieberater Christian Winterhalter zeigt in seinem praxisnahen Vortrag, wie Sie die aktuelle Heizperiode nutzen können, um genau das zu testen – unkompliziert und ohne technisches Vorwissen. Anhand eigener Erfahrungen erklärt der Referent, welche Möglichkeiten es gibt, die Eignung Ihres bestehenden Heizsystems für eine Wärmepumpe zu testen. Dazu gehören etwa die Absenkung der Vorlauftemperatur, das Entlüften der Heizkörper oder die Einstellung der Heizkurve. Solche einfachen Maßnahmen lassen sich selbst durchführen und bieten eine Grundlage, um eine Entscheidung über einen möglichen Heizungswechsel zu treffen.

**Termin:** Montag, 09.11.26, 19–20.30 Uhr**Anmeldung:** Hier

### Sprechstunde: Wärmeschutz der wirkt – so sanieren Sie Ihr Zuhause richtig

N-061

**Wolfgang Kuchler**

Ein gut gedämmtes Haus spart nicht nur Energie – es sorgt auch für mehr Wohnkomfort und schützt den Wert Ihrer Immobilie. Doch welche Maßnahmen sind wirklich sinnvoll? Und wo lohnt sich der Einsatz am meisten? In diesem kompakten Impulsvortrag zeigt Energieberater Wolfgang Kuchler, wie Sie den Wärmeschutz Ihres Gebäudes gezielt verbessern können. Im Fokus stehen die entscheidenden Stellschrauben der Gebäudehülle: Dach, Fassade und Fenster. Sie erfahren, welche Maßnahmen besonders effektiv sind und wie sie sinnvoll zusammenspielen. Darüber hinaus erhalten Sie einen verständlichen Überblick über aktuelle Fördermöglichkeiten, mit denen sich die Kosten einer Sanierung deutlich reduzieren lassen.

**Termin:** Dienstag, 24.11.26, 18.30–20 Uhr**Anmeldung:** Hier

### Sprechstunde: Eigener Strom vom Balkon – einfach erzeugen, speichern, nutzen

N-062

**Hans Peter Schmitt**

Sie möchten unabhängiger von steigenden Strompreisen werden und selbst Energie erzeugen? Balkonkraftwerke bieten einen einfachen Einstieg – auch ohne eigenes Dach – ideal für Mieterinnen, Mieter und Wohnungseigentümer. Mit Kleinspeichern lässt sich der selbst erzeugte Solarstrom noch effizienter nutzen: Überschüsse vom Tag stehen auch abends oder bei schlechtem Wetter zur Verfügung. Energieberater Dipl.-Ing. (FH) Hans-Peter Schmitt erklärt in diesem Impulsvortrag, wie die Technik funktioniert, wann sich die Anschaffung lohnt und worauf Sie achten sollten.

**Termin:** Donnerstag, 17.12.26, 19–20.30 Uhr**Anmeldung:** Hier

## 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-150F

Termin: Mittwoch, 09.09.26, 14.30–19 Uhr



Anmeldung: Hier

### Energieberatung Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen

N-150A

Termin: Mittwoch, 14.10.26, 14.30–19 Uhr



Anmeldung: Hier

### Energieberatung Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen

N-150B

Termin: Mittwoch, 11.11.26, 14.30–19 Uhr



Anmeldung: Hier

### Energieberatung Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen

N-150C

Termin: Mittwoch, 09.12.26, 14.30–19 Uhr



Anmeldung: Hier

## „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 sind alle kostenlos und finden entweder online über ZOOM oder in Präsenz statt.**

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. Nach Eingang der Anmeldungen erhalten Sie einen Link für den Zugang zu den Vorträgen. 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.**



### Photovoltaikanlagen zur Selbstversorgung gekoppelt mit Stromspeicher

N-160

Sebastian Segeth

Photovoltaikanlagen zur Selbstversorgung, gekoppelt mit Stromspeicher – inkl. sinnvollen Weiterbetrieb nach 20 Jahren. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Photovoltaikanlage (PV) zur optimalen Selbstversorgung nutzen können, welche Vorteile die Kombination mit einem Stromspeicher bietet und wie Sie eine optimale Energieautarkie erzielen. Zudem erhalten Sie wesentliche Informationen zum aktuellen „Solarspitzengesetz“ sowie zu den Vorzügen der Direktvermarktung.

Termin: Dienstag, 22.09.26, 18.30–20 Uhr

Anmeldung: Hier

Ort: Elektrotechnik Segeth, Möslinstraße 27, 86697 Oberhausen



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





## Wärmepumpe und Photovoltaik im Bestandsgebäude – geht das wirklich?

N-161

**Tobias Stuhlenmiller und Lucas Krell**

Erfahren Sie, wie Wärmepumpe und Photovoltaik auch im Bestandsgebäude zuverlässig funktionieren. Sparen Sie über 60 % Energie und Stromkosten und machen Sie sich unabhängiger von steigenden Preisen.

**Termin:** Dienstag, 06.10.26, 18.30–20 Uhr

**Ort:** das otto – der Kreativraum in Neuburg, Schmidstr. 133 ND

**Anmeldung:** Hier


## Eine Ladestation für das Elektroauto mit Strom vom eigenen Dach – funktioniert das auch bei mir?

N-162

**Tobias Stuhlenmiller und Helmut Reiter (Autohaus Prüller)**

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Auto ganz einfach zu Hause laden und dabei über 90 % Ihres Stroms für Haushalt und E-Auto selbst erzeugen und sich ein großes Stück Unabhängigkeit sichern.

**Termin:** Dienstag, 20.10.26, 18.30–20 Uhr

**Ort:** Autohaus Prüller, Am Schwalbanger 39, ND

**Anmeldung:** Hier


## Altbau modernisieren – Schritt für Schritt zum effizienten Haus

N-163

**Ferdinand Mießl**

Viele Menschen überlegen, ihr Eigenheim energetisch zu modernisieren – doch welche Maßnahmen sind sinnvoll und in welcher Reihenfolge sollten sie umgesetzt werden? In diesem Vortrag gibt der unabhängige Energieberater Ferdinand Mießl einen verständlichen Überblick über aktuelle Möglichkeiten rund um Dämmung, Heizung und Photovoltaik. Anhand von Praxisbeispielen wird erläutert, wie Maßnahmen sinnvoll kombiniert werden können, welche Förderprogramme aktuell zur Verfügung stehen und welche typischen Fehler bei der Planung vermieden werden sollten. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Haus zukunftssicher und energieeffizient weiterentwickeln möchten.

**Termin:** Dienstag, 10.11.26, 18.30–20 Uhr

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Anmeldung:** Hier


## Neubau – Effizienzhaus – Förderung – Nachhaltigkeitssiegel

N-164

**Petra Goschenhofer**

In meinem Vortrag möchte ich Sie über energieeffiziente und klimagerechte Neubauten informieren. Was muss ein Neubau haben, um die aktuellen, staatlichen Förderungen zu erhalten? Was ist ein Gebäude mit dem Nachhaltigkeitssiegel QNG und wie kann man das erreichen bzw. was muss dabei beachtet werden? Dabei möchte ich auf die aktuellen gesetzlichen Regelungen zur Ausführung von Neubauten eingehen.

**Termin:** Dienstag, 24.11.26, 18.30–20 Uhr

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Anmeldung:** Hier


## Vom alten Dach zum Wohnraum: Energie sparen, Wohnraum gewinnen!

N-165

**Christian Stemmer**

Wie lässt sich ein Dach sinnvoll modernisieren – und worauf kommt es wirklich an? Zimmermeister Christian Stemmer zeigt Ihnen praxisnah, welche Möglichkeiten in Ihrem Dach stecken. Ob energetische Dachdämmung oder Ausbau zu zusätzlichem Wohnraum: Sie erhalten einen verständlichen Überblick über bewährte Lösungen, typische Konstruktionen und die wichtigsten Unterschiede der einzelnen Dämmmethoden. Außerdem geht es um Kosten, Fördermöglichkeiten sowie aktuelle Anforderungen an Energieeffizienz. Aus der täglichen Praxis erfahren Sie, welche Fehler häufig gemacht werden – und wie Sie diese vermeiden.

**Termin:** Dienstag, 08.12.26, 18.30–20 Uhr

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**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

## 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: 084 54/ 91 42 10 oder E-Mail: [info@haus-im-moos.de](mailto:info@haus-im-moos.de).**



### Ein Naturspaziergang voller Geschichten, Heilkraft & Genuss

N-019

Jutta Köstler, Umweltpädagogin, [www.7sinne5.de](http://www.7sinne5.de)

Bei einem achtsamen Naturspaziergang über das Gelände des HAUS im MOOS widmen Sie sich den Schätzen des Spätsommers und Herbstes: den Früchten von Büschen und Bäumen – leuchtende Beeren, kraftvolle Samen, würzige und aromatische Wildfrüchte, die uns die Natur großzügig schenkt. Dabei begegnen Sie nicht nur den Pflanzen selbst, sondern auch ihren Geschichten: Überlieferungen, Mythen und Bräuche, die seit Jahrhunderten mit ihnen verbunden sind. Sie eröffnen einen Blick darauf, wie Menschen früher die Kräfte und Bedeutungen dieser Früchte verstanden. Dazu erhalten Sie Einblicke in die Volksheilkunde – wie die Früchte traditionell genutzt wurden, welche Eigenschaften man ihnen zuschrieb und welche Anwendungen sich daraus ableiten. Zum Abschluss nehmen Sie eine Fülle an kulinarischen Ideen mit: einfache Köstlichkeiten für den Alltag ebenso wie kreative Inspirationen, die Ihre Küche um eine wilde, naturverbundene Note bereichern. Der Kurs findet nicht bei Starkregen und Gewitter statt.

**Termin:** Sonntag, 13.09.26, 16–18 Uhr

**Gebühr:** 20,00 €, Kinder 3,50 €

**Anmeldung:** Hier



### Im Reich der Bäume – Naturspaziergang für Familien

N-020

Rebekka Wimmer, Waldpädagogin

Bäume begegnen uns überall – doch wie viel steckt in ihnen, wenn wir genauer hinsehen? Gemeinsam begeben wir uns auf eine kleine Entdeckungsreise und schlüpfen in die Rolle von Baumforschenden. Auf einem gemeinsamen Spaziergang lernen wir spielerisch und kreativ verschiedene Baumarten und ihre Besonderheiten kennen.

**Termin:** Samstag, 19.09.26, 14–16 Uhr

**Gebühr:** 6,00 €, 3,50 € Kinder

**Anmeldung:** Hier



### „Bäume mal anders“ Malkurs für Jugendliche und Erwachsene

N-021

Maria Matschina, freischaffende Künstlerin

Ob mit Bleistift gezeichnet, mit Acrylfarbe gemalt oder auch mit echten Blättern und Zweigen beklebt. Der Kreativität und Fantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Ob ein ganzer Baum oder nur Ausschnitte wie Stamm, Zweige, Blätter... alles ist möglich. Mit Tipps und Unterstützung der Künstlerin gelingen einzigartige Kunstwerke.

**Termin:** Samstag, 21.11.26, 14–18 Uhr

**Gebühr:** 20,00 €, 3,50 € Kinder

**Anmeldung:** Hier



### Die Zentangle®-Methode Basiskurs – meditatives Zeichnen

N-022

Antel Konrad, Strick-, Mode-, und Textildesignerin und Modegraphikerin,  
CZT (certified Zentangle®Teacher)

Im Basiskurs zur Zentangle®-Methode entdecken Sie eine kreative Auszeit vom Alltag. Mit nur fünf einfachen Grundformen entstehen Schritt für Schritt faszinierende Muster und einzigartige Kunstwerke – ganz ohne Zeichenkenntnisse oder Leistungsdruck. Zentangle® verbindet Struktur mit Freiheit und macht den Zeichenprozess zu einer meditativen, entspannenden Erfahrung. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Methode, ihre Herkunft und Techniken und lädt dazu ein, Kreativität neu zu entdecken. Am Ende gehen Sie entspannt, inspiriert und mit einem eigenen kleinen Kunstwerk nach Hause – bereit, Zentangle® selbstständig weiterzuführen oder die neue Leidenschaft zu vertiefen. Materialkosten in Höhe von 13,20 € werden im Kurs bar beglichen.

**Termin:** Samstag, 12.12.26, 13–18 Uhr

**Gebühr:** 17,00 €, 3,50 € Kinder

**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!

# PRAXIS- POWER BEI BAUER

Als dualer Student, Werkstudent oder Praktikant tauchst du bei uns direkt in die Praxis ein. Nutze die Chance, deine Talente zu entfalten und erfolgreich in die Zukunft zu starten! Mehr unter **[karriere.bauer.de](https://karriere.bauer.de)**.

Passion for Progress



## Group

**BAUER Aktiengesellschaft**

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



## Rund um das Thema Garten, Wald und Wiese

### Faszination Wald – Natur erleben unter Männern

N-010

**Thomas Maucher, Nicole Schreiner**

Raus aus dem Alltag, hinein in den Wald. Dieser Kurs lädt Männer dazu ein, die Natur und sich selbst bewusst mit allen Sinnen zu erleben. Abseits von Terminen, Verpflichtungen und digitaler Dauerpräsenz bietet der Wald einen Raum zum Ankommen, Wahrnehmen und Auftanken. Achtsames Waldbaden, begleitet von sanften Klängen der Klangschalen.

Neben Naturerfahrung und Wissensvermittlung bleibt

Raum für Austausch, Gemeinschaft und das einfache Dasein in der Natur. Den Abschluss bildet ein gemeinsamer Ausklang am Lagerfeuer bei einer Tasse Tee.

**Termin:** Sonntag, 11.10.26, 14–16 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Vom Goldenen Herbst zum Blühenden Frühling Inspirierende Gartentipps

N-530

**Gertrud Schramm**

In diesem Kurs entdeckst du Pflanzen, die deinen Garten im Herbst in leuchtende Farben tauchen und für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgen. Du erhältst einen praxisnahen Überblick über die wichtigsten Gartenarbeiten dieser Jahreszeit. Zusätzlich lernst du attraktive Frühlingsblüher kennen, die du bereits im Herbst pflanzen kannst, um dich im kommenden Jahr über farbenfrohe Akzente zu freuen. Ergänzend erhältst du inspirierende Vorschläge für herbstliche Blüher, die deinem Garten auch spät im Jahr lebendige Strukturen verleihen. Die vhs lädt dich herzlich ein, neue Ideen für deinen Garten zu entdecken und den Herbst bewusst als kreative Gestaltungszeit zu nutzen. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Aichach-Friedberg statt.

**Termin:** Donnerstag, 01.10.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** Aichach, Treffpunkt Martinstr. 15, Feuerhaus

**Gebühr:** 20,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Naturwanderung – Waldwissen, Wildkräuter & Naturschutz

N-500

**Helmut Löffler**

Bei dieser abwechslungsreichen Rundwanderung mit Helmut Löffler (Kräuterpädagoge, Fachberater für Selbstversorgung aus der Natur sowie zertifizierter Baumkontrolleur) geht es um die Zusammenhänge im Wald: von Naturschutz und Waldaufbau über die Bedeutung von Bäumen bis hin zu den faszinierenden Lebensweisen der Waldameisen. Auch Fragen wie „Warum sollte man keine Federn sammeln?“ werden anschaulich erklärt. Zum Jahresende stehen zudem die letzten Wildkräuter sowie Grundlagen der Wald- und Naturheilkunde im Mittelpunkt. Trittsicherheit erforderlich.

**Termin:** Samstag, 14.11.26, 10–12.30 Uhr

**Ort:** Oase Steinerskirchen, Steinerskirchen 1, 86558 Hohenwart

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Unser Team der vhs-SOB





## Essbare Wildpflanzen im Herbst entdecken

N-520

**Cornelia Förster, Marlies Beer**

Zusammen erkunden wir unseren Wildpflanzengarten in Unterweilenbach. Was wächst, was ist aktuell zu finden und zu ernten. Auch die herrliche Herbstzeit hält ihre Schätze für die Küche bereit. Neben einer „wilden“ Verköstigung warten Tipps & Tricks zur Haltbarmachung. Kinder in Begleitung zahlen nur die Hälfte und sind natürlich auch herzlich willkommen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

**Termin:** Samstag, 17.10.26, 9.30–11.30 Uhr

**Ort:** Unterweilenbach, Sportheim

**Gebühr:** 19,00 € / Kinder die Hälfte



**Anmeldung:** Hier



## Essbare Wildpflanzen im Winter

N-521

**Cornelia Förster, Marlies Beer**

Auch in den kalten Monaten des Jahres warten tolle Pflanzenteile auf alle Liebhaber der essbaren Wildpflanzen. Taucht mit uns ein in die Welt der essbaren Knospen & Co. Sie sind nicht nur lecker und bereichern die Winterküche – sie strotzen on top vor Kraft und Energie! Wir freuen uns auf eine gemeinsame Miniverkostung nach dem Vortrag.

**Termin:** Samstag, 09.01.27, 19.30–21 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier



## „Räuchern mit Kräutern und Harzen“ Einsteigerkurs

G-097

**Susanne Traub**

Das Räuchern mit Kräutern und Harzen wirkt reinigend, schützend und klärend. Bereits unsere Vorfahren räucherten bei allen wichtigen Anlässen des Lebens, z.B. bei Geburt, Hochzeit, Rauhächte usw.. Räuchern ist etwas für Menschen, die sich in einem harmonischen Raumklima wohl fühlen, die kleine Rituale lieben und selbst für Harmonie und Lebensfreude sorgen wollen. In diesem Workshop bekommen Sie einen Überblick rund ums Räuchern. Das Seminar findet in der Kleingruppe statt.

**Termin:** Samstag, 21.11.26, 15–16.30 Uhr

**Ort:** biovitales, Bahnhofstr. 9, Schrobhausen

**Gebühr:** 19,00 €

**Anmeldung:** Hier



**Von dahoam, für dahoam.**

**Ökostrom für die Region.**

Zukunftsfähige und bezahlbare Energie aus kommunaler Hand – jetzt wechseln!

[paartal-energie.de](https://paartal-energie.de)

**Paartal ENERGIE**

© Ingolf Hatz

## Hausräucherung zum Jahresbeginn – Reinigung und Neubeginn

G-098

**Susanne Traub**

Ein neues Jahr beginnt – der ideale Moment, um Altes loszulassen und frische Energie in Ihre vier Wände zu bringen. Unsere erfahrene Dozentin kommt zu Ihnen nach Hause und führt eine individuelle Hausräucherung durch. Mit heimischen und traditionellen Räucherstoffen schafft sie eine Atmosphäre der Klärung, Reinigung und Stärkung. Dieses Ritual (max. 1 Stunde) kann helfen, alte Energien zu verabschieden, gute Vorsätze zu verankern und mit einem gestärkten Gefühl ins neue Jahr zu starten.

**Termin:** Mittwoch, 06.01.27, 9–18 Uhr, sowie Samstag, 09.01.27, 14–18 Uhr. Die genaue Uhrzeit wird bei telefonischer Anmeldung individuell vereinbart.

**Anmeldung:** Hier**Ort:** bei Ihnen zu Hause**Gebühr:** 79,00 €

## Pilzkurs II – Vertiefung in praxisorientierte Pilzkunde – anerkannt als Bildungsurlaub

N-556

**René Richter**

Dieser Kurs baut direkt auf Pilzkurs I auf und führt dich tiefer in die Vielfalt der Pilze. Wir arbeiten mit anspruchsvolleren Merkmalen, vergleichen ähnliche Arten und schärfen deinen Blick für Details, die viele selbst nach Jahren übersehen. Wer meint, „schon vieles zu kennen“, merkt hier schnell: Die Pilzwelt ist größer, verzweigter und überraschender, als es auf den ersten Blick wirkt. Die Übungen finden bei Exkursionen im Gelände und indoor statt. Wir vertiefen wichtige Blätterpilz-Gattungen (inklusive Täublingen) und richten den Blick auch auf Pilzgruppen, die oft übersehen werden – darunter Ascomyceten, Bauchpilze und Gallertpilze. Viele schmackhafte Speisepilze schlummern genau in diesen Bereichen, wenn man weiß, worauf es ankommt. Gelernt wird in einer Gruppe von Menschen, die dasselbe Ziel verfolgen: tiefer verstehen, sauber bestimmen, sicher entscheiden.

Der Kurs richtet sich an alle, die über Grundkenntnisse verfügen und ihr Wissen strukturiert vertiefen möchten.

**Inhalte (praxisorientiert & klar):** Übungen im Gelände und indoor / Vertiefung wichtiger Gattungen / Arbeiten mit ähnlichen und schwierigen Arten / Einblicke in Ascomyceten, Bauchpilze und Gallertpilze / Systematik, Merkmalskombinationen, Variabilität / Aktuelle Erkenntnisse / Vorbereitung auf Pilzberater-/PSV-Prüfung möglich / **Anerkannt als Bildungsurlaub.** Wenn du Pilze nicht nur bestimmen, sondern wirklich durchdringen willst, geht es hier weiter.

**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

## Das richtige Teleskop für den Anfänger

N-506

**Dr. Susanne Friedrich**

Der gestirnte Himmel übt eine Faszination aus, der sich kaum jemand entziehen kann. Versandhäuser und Discounter nutzen dies und bieten vollmundig eine Fülle verschiedener Fernrohre zur Erkundung der Sterne zu kleinem Preis an. Damit dem Kauf keine Enttäuschung folgt, sollte man wissen, welches Fernrohr für welche Aufgabe geeignet ist, was es optisch leistet und welches Zubehör notwendig, nützlich oder überflüssig ist. Darüber hinaus werden Tipps für erste Beobachtungen gegeben. Zum Kurs können, wenn vorhanden, eigene Fernrohre mitgebracht werden.

**Termin:** Donnerstag, 12.11.26, 19.30–21 Uhr**Ort:** Eikam-Haus Schulungsraum, Lenbachstr. 32**Gebühr:** 10,00 €**Anmeldung:** Hier

NEU!

## 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.



IMPRESSIONEN

# TAG DER OFFENEN TÜR







## 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.



### Unser Gesundheitssystem – Leistungsfähiger und gleichzeitig kostengünstiger reformierbar?

K-011

Deutschland gibt mehr für seine Gesundheitsversorgung aus als fast jedes andere Land der Welt – und bekommt dafür nicht immer die beste Leistung. Wohin fließen die 505 Milliarden Euro wirklich? Wo stecken die Milliarden, die das System ineffizient verschwendet? Und was müsste sich ändern, damit das Gesundheitssystem auch morgen noch finanzierbar bleibt? Der Vortrag liefert eine klare Analyse der Reformpotenziale, einen Blick auf internationale Vorbilder und konkrete Handlungsempfehlungen – aktuell und praxisnah, auch mit Blick auf das neue GKV-Stabilisierungsgesetz 2026.



**Termin:** Donnerstag, 08.10.26, 19–20.30 Uhr

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Amerika hat gewählt:

### Die Zwischenwahlen in den USA im November 2026

K-012

Die Midterm Elections am 3. November 2026 markieren eine Weichenstellung für die zweite Hälfte der Trump-Präsidentschaft. Wer kontrolliert künftig Repräsentantenhaus und Senat? Welche Botschaft haben die amerikanischen Wählerinnen und Wähler an die Regierung gesandt – und was bedeutet das für Europa? Der Vortrag liefert eine fundierte Analyse der Wahlergebnisse, der politischen Kräfteverhältnisse in Washington und der Konsequenzen für Außen-, Wirtschafts- und Sicherheitspolitik, mit Blick auf die transatlantischen Beziehungen und die Herausforderungen einer sich verändernden Weltordnung.

**Termin:** Donnerstag, 05.11.26, 19.30–21 Uhr

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

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Jahresausblick 2027

K-013

Das Jahr 2026 hat die Welt erneut in Atem gehalten: Die geopolitischen Spannungen zwischen den USA und China haben sich verschärft, der Krieg in der Ukraine wirft weiter seinen Schatten auf Europa, und in Washington haben die Midterm Elections die politischen Kräfteverhältnisse neu geordnet. Was bedeutet das alles für das Jahr 2027? Bei unserem Jahresausblick werfen wir gemeinsam einen fundierten Blick auf die politischen Entwicklungen und Konfliktlinien, die das kommende Jahr prägen werden: Wie entwickelt sich die transatlantische Partnerschaft unter einer zweiten Trump-Administration? Welche Weichen stellt Europa für seine Sicherheit und Souveränität? Und welche Krisenherde könnten 2027 zum Zündfaktor einer neuen Eskalation werden? Auch Deutschland steht 2027 vor einer anspruchsvollen innenpolitischen Agenda. Die neue Bundesregierung muss beweisen, ob sie die großen Herausforderungen unserer Zeit – Wirtschaftsschwäche, Energiewende, Migrationspolitik und die Modernisierung des Staates – tatsächlich anpackt und gestalten kann. Wie stabil ist die Koalition? Gelingt der erhoffte wirtschaftliche Aufschwung, oder droht Deutschland in der Stagnation zu verharren? **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Donnerstag, 04.02.27, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Länderkunde

**Städtepartnerschaften schaffen Begegnungen, aus denen Freundschaften entstehen. Sie verbinden Menschen über Ländergrenzen hinweg, fördern den kulturellen Austausch und lassen Europa im persönlichen Miteinander erlebbar werden. Entdecken Sie unsere Angebote und lernen Sie die Menschen, Traditionen und Besonderheiten unserer Partnerstädte kennen.**

### Städtepartnerschaft: Schwetzingen stellt sich vor

K-026

**Dr. Karlheinz Stephan, Hartmut Siegl**

Entdecken Sie mehr über unseren Städtepartner Schwetzingen. Die Referenten zeigen Ihnen die schönsten Ecken und erzählen einige Anekdoten zur jüngsten, bestehenden Partnerschaft. Abgerundet wird dieser Vortrag mit einer typisch regionalen Verkostung.

**Termin:** Freitag, 16.10.26, 19.30–21 Uhr

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

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier





**Workshop – Was macht einen „Platz der Freundschaft“ aus?****K-025****NEU!****Dr. Karlheinz Stephan**

Schrobenhausen richtet im Jahr 2031 die Landesgartenschau aus. Im künftigen Bürgerpark soll auch ein „Platz der Freundschaft“ entstehen. Der Städtepartnerschaftsverein begleitet dieses Projekt zusammen mit den Organisationen aus den Partnerstädten (Thiers, Bridgnorth, Perg und Schwetzingen). Auch die Schrobenhausener Bürgerinnen und Bürger sollen in die Planungen eingebunden werden.

**Termin:** Donnerstag, 26.11.26, 19–20.30 Uhr**Anmeldung:** Hier **Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** kostenlos**Lilie & Sattler – Jugendstil aus Schwetzingen und Schrobenhausen****K-609****Claudia Freitag-Mair, Dr. Barbara Gilsdorf**

**Im Rahmen des Kunstherbstes Schrobenhausen** laden die Museen Schrobenhausen am Donnerstag, den 15. Oktober 2026, um 18:30 Uhr zu einem besonderen Doppelvortrag in die Stadtbücherei am Lenbachplatz ein. Der kostenfreie Abend widmet sich Leben, Werk und Wirkung zweier bedeutender Künstler um 1900: Walter Lilie und Josef Kaspar Sattler. Anlässlich des 150. Geburtstags des in Schwetzingen wirkenden Malers Walter Lilie (1876–1924) entstand die Idee zu diesem Vortrag. Da der in Schrobenhausen geborene Josef Kaspar Sattler nahezu zeitgleich sein grafisches Werk schuf, eröffnet der Doppelvortrag spannende Perspektiven auf künstlerische Parallelen, Unterschiede und Verflechtungen – nicht zuletzt im Kontext der Städtepartnerschaft zwischen Schrobenhausen und Schwetzingen. Um 1900 befand sich die Kunstwelt im Umbruch: Neue Linien, frische Farben und moderne Formen prägten eine Epoche zwischen Tradition und Aufbruch. Der in Straßburg tätige Grafiker und Buchillustrator Josef Kaspar Sattler steht exemplarisch für diese Zeit des Jugendstils und wird von Claudia Freitag-Mair vorgestellt. Walter Lilie hingegen lässt sich nicht eindeutig dem Jugendstil zuordnen, wenngleich auch er in dieser Epoche intensiv künstlerisch tätig war. Dr. Barbara Gilsdorf zeigt stilistische Annäherungen auf und zeichnet Lilie als einen „empfindsamen“ Künstler, der sich unterschiedlicher Stilrichtungen bediente. Die Referentinnen Dr. Barbara Gilsdorf und Claudia Freitag-Mair führen in zwei aufeinander abgestimmten Vorträgen durch Leben, Kunst und Zeit der beiden Künstler. Die Moderation übernimmt Lars Maurer, Museumsleiter des Museums der Stadt Schwetzingen. Dr. Barbara Gilsdorf ist promovierte Kunsthistorikerin sowie Kulturreferentin der Stadt Schwetzingen und Expertin für symbolistische Kunst. Claudia Freitag-Mair, ebenfalls Kunsthistorikerin, leitet das Kulturamt der Stadt Schrobenhausen, einschließlich der Museen. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Kunst um 1900, insbesondere auf den Bildkünsten von Historismus und Jugendstil.

**Termin:** Donnerstag, 15.10.26, 18.30–20 Uhr**Anmeldung:** Hier **Ort:** Stadtbücherei Schrobenhausen, Lenbachplatz 9–10**Gebühr:** kostenlos

# SCHLÖGEL & WAGNER

Rechtsanwälte

**RA Andreas Schlögel**

Wohnungseigentums- und Immobilienrecht  
Miet- und Pachtrecht  
Strafrecht

**RA Gerhard Wagner**

privates Baurecht  
Erbrecht  
Familienrecht

## vhs unterwegs

### ...in und um Schrobenhausen

#### Landesgartenschau 2031 –

#### Erste Eindrücke vom geplanten Landesgartenschau-Areal

K-022

**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, 23.10.26, 15.30–17.30 Uhr

**Ort:** Friedhofskapelle im Alten Friedhof an der Bahnhofstr./Franziskanerweg

**Gebühr:** 5,00 €



Anmeldung: [Hier](#)



Anmeldung: [Hier](#)

#### ➤ Weiterer Termin:

**Termin:** Freitag, 06.11.26, 15.30–17.30 Uhr (K-023)

#### Schrobenhausener Stadtversuchung

K-037

**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: herzhaftes 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, 25.09.26, 18.30–21.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt am Rathaus

**Gebühr:** 33,00 €



Anmeldung: [Hier](#)



#### Der alte Friedhof in Schrobenhausen

K-038

**Daniela Dittrich**

Der Alte Friedhof ist eine grüne Oase und zugleich ein einzigartiges Zeugnis der Schrobenhausener Stadtgeschichte. Bei einer Führung mit Daniela Dittrich entdecken Sie historische Grabmäler, alte Baumriesen und die Friedhofskapelle. Spannende Geschichten rund um das ehemalige Franziskanerkloster und die Entwicklung der Stadt machen diesen besonderen Ort lebendig.

**Termin:** Freitag, 02.10.26, 17.30–19 Uhr

**Ort:** Alter Friedhof in Schrobenhausen

**Gebühr:** 7,50 €

Anmeldung: [Hier](#)



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

K-039

**Daniela Dittrich**

Die schönsten Ecken Schrobenhausens 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, 16.10.26, 18.30–20.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt am Rathaus

**Gebühr:** 7,50 €

Anmeldung: [Hier](#)



NEU!



Stadtbücherei Schrobenhausen

Lenbachplatz 9-10

Öffnungszeiten:

MO/Fr 10-18 Uhr; Di 10-18:30 Uhr;

Do 9-17 Uhr; Mi geschlossen

## Die Türme der Stadt Aichach – Schmankerlführung mit Kirchturmbesteigung Kulinarische Stadtführung entlang der alten Stadtbefestigung von Aichach

K-040

**Sabine Dauber, Martin Ruhland**

Kulinarische Stadtführung entlang der alten Stadtbefestigung von Aichach: Acht Wehrtürme und zwei mächtige Tore schützten im Mittelalter zusammen mit der Stadtmauer und den Stadtgräben die Stadt und ihre Bürger. Hinzu kommen zwei Kirchtürme, die seit Jahrhunderten die Silhouette der Stadt prägen. Jeder Turm hat seine eigene spannende Geschichte, dazu gibt es passende Aichacher Schmankerl. Zum Abschluss besuchen wir die Stadtpfarrkirche, besteigen den Kirchturm und genießen den herrlichen Blick über das nächtliche Aichach. Diese Stadtführung findet in Kooperation mit der vhs Hilgertshausen-Tandern statt.

**Termin:** Mittwoch, 14.10.26, 18.30–21 Uhr

**Ort:** Aichach, Stadtpfarrkirche, Danhauserplatz 2

**Gebühr:** 39,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Bierführung in Aichach

K-041

**Franz Gutmann**

Besucht mit Brauknecht Franz auf einem Rundgang durch Aichach die Wirkstätten der alten Braumeister, hört von ihm die Jahrhunderte alte Geschichte der Brauereien und erfreut Euch an zahlreichen Anekdoten. Mit Bierproben und kleiner Brotzeit inklusive. Diese Stadtführung findet in Kooperation mit der vhs Hilgertshausen-Tandern statt.

**Termin:** Samstag, 17.10.26, 16–18.30 Uhr

**Ort:** Aichach, Hubmannstr. 4

**Gebühr:** 32,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Wuide Jagd & druckade Drud – Rauhnahtsführung in Aichach Kulinarische Erlebnis-Stadtführung mit der Stadthexe

K-042

**Sabine Dauber**

Auf einem Rundgang durch Aichachs dunkle Gasserl und Winkel tauchen Sie ein in das Reich der Rauhnahtsgeister und Schicksalsmächte, lauschen alten Sagen und Bräuchen, und schauen der Hex über die Schulter, wie sie ihre Vorkehrungen gegen die bösen Kräfte trifft. Adventliche Naschereien, Hexentränke und ein Nachtstuhl runden die Führung kulinarisch ab. Diese Stadtführung findet in Kooperation mit der vhs Hilgertshausen-Tandern statt.

**Termin:** Mittwoch, 09.12.26, 18–19.30 Uhr

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

**Gebühr:** 26,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Bunkerführung im Fernmeldebunker in Pfaffenhofen an der Ilm

K-043

**Stadtführer Pfaffenhofen**

Der Pfaffenhofener Fernmeldebunker, ein Stück Geschichte, das lange unter strengster Geheimhaltung stand und der Kenntnis der Zivilbevölkerung verborgen blieb, ist nun der Öffentlichkeit zugänglich. Die Bunker-Tour führt Sie durch die vielen Räume und verwinkelten Gänge der über 1.400 m<sup>2</sup> großen Anlage. Unterwegs sehen Sie Filter-, Lüftungs-, Notstrom- und andere Versorgungsanlagen und erfahren alles Wissenswerte über die Geschichte des Bunkers, über den Kalten Krieg und fühlen die beklemmende Situation in einem Bunker unter der Erde. Treffpunkt ist Ende des Heimgartenwegs in Pfaffenhofen. Da am Bunkergelände nur beschränkt Parkplätze zur Verfügung stehen, empfehlen wir das Parken auf dem Parkplatz des Freibads oder dem Volksfestplatz. Diese Stadtführung findet in Kooperation mit der vhs Hilgertshausen-Tandern statt.

**Termin:** Samstag, 16.01.27, 15–16.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt ist das Tor vor dem Verwaltungsgebäude am Bunkergelände

**Gebühr:** 10,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Klosterführung Scheyern

K-044

Die Grafen von Scheyern überließen Anfang des 12. Jh. ihre Burg in Scheyern den Benediktinermönchen und benannten sich nach ihrem neuen Stammsitz, der Burg Wittelsbach. Scheyern diente ihnen fortan als Hauskloster und Grablege. Ebenfalls im 12. Jh. gelangte eine Kreuzreliquie in das Kloster. Sie wird im berühmten „Scheyrer Kreuz“ aufbewahrt. Unter kundiger Führung eines Benediktinerpaters besichtigen wir die Benediktinerabteikirche, und im Kloster die Hl.-Kreuz-Kapelle mit dem Scheyrer Kreuz, die Kapitalkirche mit der Grablege der Wittelsbacher und den Scheyrer Fürstenbildern, die gotische Königskapelle, die Sakristei mit prachtvoller barocker Ausstattung und den Kreuzgang. Nach der Führung besteht die Möglichkeit, in der Klosterschenke einzukehren.

**Termin:** Samstag, 30.01.27, 16–17 Uhr

**Ort:** Scheyern, Schyrenplatz 1, Klosterladen

**Gebühr:** 10,00 €

**Anmeldung:** Hier


NEU!

NEU!



## Gold, Glanz und Renaissance ...auf den Spuren von Elias Holl durch Augsburg

K-100

NEU!

**Barbara Kreuzer**

Die Führung beleuchtet das Leben und Werk von Elias Holl dem bedeutendsten Architekten des 17. Jahrhunderts in Augsburg. Er gestaltete die Stadt zur nördlichsten Stadt Italiens und sein Hauptwerk ist das monumentale Rathaus mit dem prunkvollen Goldenen Saal, der nach längerer Bauzeit wieder im neuen Glanz erstrahlt. Doch woher nahm Holl seine Ideen? Sie sehen das Zeughaus und sein Wohnhaus von außen und erfahren mehr aus seinem Leben. Höhepunkt ist die Besichtigung des Goldenen Saals. Der Eintritt in den goldenen Saal ist vor Ort zu entrichten.

**Termin:** Donnerstag, 12.11.26, 14.30–16.30 Uhr**Ort:** Augsburg, Treffpunkt Rathaus Haupteingang**Gebühr:** 23,00 €**Anmeldung:** Hier

## Lichterglanz und Adventsmärkte

K-101

**Barbara Kreuzer**

Viele Gäste aus aller Welt lieben den Augsburger Weihnachtsmarkt am Rathausplatz mit dem berühmten „Engelespiel“! Bei dieser Führung zeigt Ihnen die Augsburger Gästeführerin Barbara Kreuzer jedoch auch die versteckten Adventsmärkte in den Gassen der Augsburger Altstadt. Anschließend erleben Sie den Lichterglanz in der Prunkstraße von Augsburg, der „Maximilianstraße“. Mit adventlichen Gedanken untermalt, endet die Führung am Rathausplatz, damit Sie dort um 18.00 Uhr das berühmte Engelespiel anschauen können. Lassen Sie sich mit Geschichten rund um die Adventszeit einstimmen auf ein frohes Weihnachtsfest.

**Termin:** Sonntag, 29.11.26, 16–17.30 Uhr**Ort:** Augsburg, Treffpunkt Rathaus Haupteingang**Gebühr:** 20,00 €**Anmeldung:** Hier

## NS-Zeit in München

K-111

NEU!

**Barbara Feige, Stadtführerin, Max Richter**

Um 1900 galt München als eine der führenden Kunstmetropolen der Welt. Doch der Schock der Niederlage im Ersten Weltkrieg, die Wut über das „Schanddiktat“ von Versailles und die Niedererschlagung der Münchner Räterepublik von 1919 schufen den Nährboden für reaktionäre Kräfte. Die Themenführung beleuchtet entlang historischer Plätze, wie die Geschehnisse der 1920er Jahre zur Machtübernahme durch die Nationalsozialisten führten, wie die Stadt als Kultstätte der faschistischen Propaganda instrumentalisiert wurde, und wie sich der Umgang in München mit seinem zeitgeschichtlichen Erbe entwickelt hat.

**Termin:** Freitag, 23.10.26, 16–18 Uhr**Ort:** München, Treffpunkt Am Königsplatz vor dem Lenbachhaus**Gebühr:** 23,00 €**Anmeldung:** Hier

## Kirche, Kloster, Kanzel

K-112

NEU!

**Barbara Feige, Stadtführerin**

Als zertifizierte Kirchenführer der Erzdiözese München und Freising, führen wir Sie kurzweilig und kenntnisreich durch drei ausgewählte Kirchen der Münchner Altstadt. Wir widmen uns bei diesem Rundgang auch der Frage, wie die vielen Kirchen der Innenstadt und die (ehemaligen) Klöster das Gesicht der Stadt bis heute prägen.

Wir starten an der Asamkirche, St. Johann Nepomuk, dem barocken Juwel der Brüdern Cosmas Damian und Egid Quirin Asam. Anschließend geht es zu St. Michael, der größten Renaissancekirche diesseits der Alpen. In St. Peter, der ältesten und traditionellsten Kirche der Stadt, endet unser Spaziergang. Wer es sportlich mag, kann im Anschluss noch den Turm der Kirche, den sogenannten „Alten Peter“, erklimmen und die fantastische Aussicht bis zu den Alpen genießen. (Der Eintritt hierfür ist nicht im Preis enthalten).

**Termin:** Freitag, 27.11.26, 16–18 Uhr**Ort:** München, Treffpunkt vor der Asamkirche**Gebühr:** 23,00 €**Anmeldung:** Hier

## Giesing von unten nach oben mit Glühwein

K-113

NEU!

**Barbara Feige, Stadtführerin**

„Giesing von unten nach oben, heute mit Glühwein!“ – Wir starten am Kolumbusplatz mit einer kurzen, geschichtlichen Einführung. Anschließend sehen wir spektakuläre Architektur am Hexenhäusl „GansWoanders“ und spazieren weiter zum Auer Mühlbach – Klein-Venedig heißt das Viertel dort. Bevor wir den Giesinger Berg erklimmen, machen wir noch einen Abstecher zu einer der ältesten Herbergen der Stadt München. Nach der Besichtigung der Hl. Kreuz Kirche, geht es durch die unter Denkmalschutz stehende Feldmüllersiedlung durch den Krone Park zum Nockherberg. Im Ticketpreis ist pro Person eine Tasse Glühwein (oder Kinderpunsch) enthalten.

**Termin:** Freitag, 18.12.26, 16–18 Uhr**Ort:** München, Treffpunkt Am Kolumbusplatz vor dem ASZ**Gebühr:** 30,00 €**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. Weitere Details zu den exakten Zeiten finden Sie auf der Homepage.

### Herbstwanderung: Von Schliersee nach Miesbach

K-900

NEU!

Vom Bahnhof Schliersee wandern wir durch den spätsommerlichen Wald nach Miesbach. Der Weg nach Miesbach führt uns zum Rohnberg/Stadlberg. Von dort haben wir bei klarer Sicht einen herrlichen Blick auf das Alpenvorland. In Miesbach besteht die Möglichkeit zur Einkehr und bei ausreichender Zeit zu einer kleinen Stadtführung, bevor die Rückfahrt von Miesbach Richtung Heimat beginnt. Die An- und Abreise erfolgt mit der Bahn. Dauer: 3,5-4 Stunden Länge: ca. 10 Km, festes Schuhwerk und Grundkondition erforderlich, leichte Wanderung.



Foto: Dornsteiner/Pixabay

**Termin:** Sonntag, 27.09.26, 7.15–19.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Schrobenehausen

**Gebühr:** 20,00 €

Anmeldung: Hier



### Der Blaue Reiter – Tagesfahrt nach Murnau

K-902

Die Künstlerin Gabriele Münter erwarb 1909 in Murnau ein Haus, das zum bedeutenden Treffpunkt einer Reihe von Malern wie Franz Marc, August Macke und Kandinsky wurde. Die Murnauer Landschaft inspirierte die Maler für ihre Werke und der „Blaue Reiter“ entstand, der dem Expressionismus entscheidende Impulse gab. Münter und die Künstler des Blauen Reiters stehen im Mittelpunkt dieser Tagesfahrt nach Murnau. Neben einer Führung zu den Malern des Blauen Reiters und einem Besuch des Münter Hauses, in dem Münter bis zu Beginn des Ersten Weltkriegs lebte, besteht noch die Möglichkeit zum Stadtrundgang.



**Termin:** Sonntag, 04.10.26, 7.15–20.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Schrobenehausen

**Gebühr:** 48,00 €

Anmeldung: Hier



### Zu Besuch in Eichstätt – Von Uni Flair, Killian und Archaeopteryx

K-901

NEU!

Eichstätt, die Universitätsstadt in der Region hat einiges zu bieten. Dom und Willibalds Burg, verträumte Gässchen, romantisch an der Altmühl gelegen. Klein, aber oho. Lernen Sie die Stadt bei unserer heutigen Tagesfahrt kennen und lassen Sie sich überraschen!

**Termin:** Sonntag, 11.10.26, 8.15–18.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Schrobenehausen

**Gebühr:** 39,00 €

Anmeldung: Hier



autohaus  
**BACHER** GMBH  
[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

Schrobenehausen · Pöttmeser Straße 29 · Telefon 08252 8898-0



## Jüdisches Leben erleben – Eine besondere Entdeckungstour in München Besuch jüdisches Museum im Kulturzentrum

K-904

Hebräische Kultur und jüdische Religion lassen sich nach der Katastrophe des Holocausts auch wieder in München finden. Die Ohel-Jakob-Synagoge ist Bestandteil des jüdischen Kulturzentrums in München. Ziel dieser Fahrt ist es, jüdisches Leben und Religion etwas näher kennenzulernen. Die vhs-Gruppe nimmt an einer allgemeinen Führung teil.

Im Anschluss an die rund einstündige Führung besteht die Möglichkeit, im koscheren Restaurant „Einstein“ die Köstlichkeiten der jüdischen Küche kennenzulernen oder das Jüdische Museum im Kulturzentrum zu besuchen.

**Treffpunkt (bei Selbstanreise):** 13.40 Uhr vor dem Eingang der Synagoge, St.-Jakobs-Platz 18, 80331 München. Um Pünktlichkeit wird gebeten, da vor Führungsbeginn um 14 Uhr eine Einlasskontrolle stattfindet. Anmeldeschluss: 08.11.26.

**Termin:** Sonntag, 22.11.26, 11.15–17.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Schrobhausen

**Gebühr:** 10,00 €



Foto: thomaschizall/unsplash

Anmeldung: Hier



## Adventliches Regensburg – Weihnachtsausflug zu den Regensburger Christkindel Märkten mit Stadtführung Regensburg

K-903

Ein Adventssonntag im romantischen Regensburger Weihnachtsmarkt im Schloss Thurn und Taxis. Glühwein trinken und Plätzchen essen und sich auf das Weihnachtsfest im Hof von Schloss Thurn und Taxis einstellen lassen. Zuvor besteht die Möglichkeit, die anderen Weihnachtsmärkte der Stadt Regensburg kennenzulernen und an einer Stadtführung durch die mittelalterliche Regensburger Altstadt teilzunehmen.

**Termin:** Sonntag, 13.12.26, 9.15–18.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Schrobhausen

**Gebühr:** 19,50 €



Foto: L.Niederwimmer/Pixabay

Anmeldung: Hier



NEU!

## Betriebsbesichtigung BAUER Maschinen GmbH

K-906

Die heutige Betriebsbesichtigung führt zur BAUER Maschinen GmbH, dem Weltmarktführer für Spezialtiefbaumaschinen. Lernen Sie die Produktion von Bohrgeräten kennen, wie sie überall auf der Welt im Spezialtiefbau, zum Beispiel beim Bau von Hochhäusern und U-Bahnschächten zum Einsatz kommen!

**Termin:** Montag, 12.10.26, 10–11.30 Uhr

**Ort:** Eingang zum Werksgelände Sonnenhamer Str.55. 86561 Aresing

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



## Wie entsteht eine Zeitung? – Zeitung machen in Zeiten von KI

K-906A

Betriebsbesichtigung einmal anders. Wie entsteht eine Zeitung? Der langjährige Redakteur der „Schrobenshauser Zeitung“ Jürgen Spindler erklärt den täglichen Entstehungsprozess einer Zeitung, erläutert, wie man Redakteur wird und gibt Antworten auf die Frage nach der Zukunft des Printmediums Zeitung in Zeiten von KI. Spindler geht auch auf die Frage ein, wie man als Laie Fake News erkennen kann.

**Termin:** Donnerstag, 15.10.26, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



## Ökologische und regionale Landwirtschaft: Betriebsbesichtigung auf dem Leinfelderhof

K-906B

Ökologische und regionale hergestellte Lebensmittel gewinnen zunehmend an Bedeutung. Die heutige Betriebsführung führt daher auf den Leinfelderhof mit Regio Shop in Schrobhausen und auf den Rinderhof.

**Treffpunkt:** Rinderhof 1, anschließend Besuch des Leinfelderhofs

**Termin:** Samstag, 17.10.26, 14–15.30 Uhr

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



## Betriebsbesichtigung: Bürocenter Reich GmbH

K-906C

Das alteingesessene Schrobenshauser Familienunternehmen Bürocenter Reich demonstriert moderne Bürotechnik und innovative Büroeinrichtung im Live-Betrieb und bietet einen Blick hinter die Kulissen seines hochmodernen Bürogebäudes.

**Treffpunkt:** Eingang Bürocenter, Regensburger Straße 40, Schrobhausen

**Termin:** Montag, 09.11.26, 10.30–12 Uhr

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



## Betriebsbesichtigung – Firma Poellath Schrobenehausen

K-906D

Die Firma Poellath zählt zu den Traditionsunternehmen in Schrobenehausen mit einer langen Firmengeschichte. Begonnen als Münz- und Prägeanstalt ist das Unternehmen mit Metallschildern, Gravuren und Emblemen in einer Vielzahl von Geschäftsfeldern, zu denen beispielsweise auch Markenembleme für Automobilhersteller oder Uniformabzeichen gehören, tätig. In einer ca. einstündigen Führung gewinnen Teilnehmer der Betriebsbesichtigung Einblick in die Produktionsverfahren, Produktpalette und Geschichte des Familienunternehmens. Ein gültiger Personalausweis ist zur Führung mitzubringen.

**Termin:** Donnerstag, 26.11.26, 17–18 Uhr

**Ort:** Eingang Firma Poellath, Bahnhofstr. 19, SOB

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier


## Firmenbesuch ZÜBLIN Timber – Holz und Holzbau

K-099

**Referent:** Heinz Thurik

Bei einem Rundgang erhältst du spannende Einblicke in den ökologischen Baustoff Holz und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Du erfährst, wie Holz für Wohnqualität, gesundes Raumklima und Energieeffizienz steht und warum es als Baustoff der Zukunft gilt. ZÜBLIN Timber öffnet die Türen und zeigt dir den gesamten Prozess: von der Entwicklung über die Produktion bis hin zur kompletten Bauausführung. Inspirierende Projekte machen deutlich, wie aus Ideen nachhaltige Architektur entsteht. Die Werksführung bietet dir die Möglichkeit, moderne Holzbausysteme hautnah zu erleben und wertvolle Informationen direkt aus der Praxis mitzunehmen. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Aichach-Friedberg statt.

**Termin:** Donnerstag, 12.11.26, 17–19 Uhr

**Ort:** Ecknach; ZÜBLIN Timber GmbH, Seminarraum, Industriestr. 2

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Blick hinter die Kulissen: Klinikführung Erleben Sie das Kreiskrankenhaus von innen

K-906E

**Kreiskrankenhaus Schrobenehausen**

Wie funktioniert ein modernes Krankenhaus im Alltag? Bei dieser exklusiven Führung durch das Kreiskrankenhaus Schrobenehausen erhalten Interessierte historische Anekdoten, spannenden Zahlen und Fakten rund um den Klinikbetrieb und die Möglichkeit, alte Dokumente und Zeichnungen aus der Krankenhausgeschichte anzusehen. Dr. Katrin Singer führt durch das Haus und steht für Fragen zur Verfügung.

**Termin:** Freitag, 04.12.26, 10–11.30 Uhr

**Ort:** Krankenhaus Schrobenehausen

**Gebühr:** kostenlos

**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, Details finden Sie auf der Homepage der vhs.

### London im Weihnachtszauber

K-120

**go travel GmbH Straubing**

Reisen Sie mit uns in der Vorweihnachtszeit in eine der vielfältigsten und aufregendsten Metropolen der Welt, in der Geschichte, Kultur und moderne Trends aufeinandertreffen. Lassen wir uns durch die weihnachtlich geschmückte Stadt treiben und vom romantischen Lichterglanz verzaubern. Unsere Reiseleiterin Karin Urban ist gebürtige Straubingerin, passionierte Touristikerin und verbringt seit über 30 Jahren viel Zeit in London. Karin wird uns in diesen Tagen durch ihre zweite Heimat führen und uns ihre Lieblingssorte im vorweihnachtlich glänzenden London zeigen. ...mehr

**Infos auf unserer Homepage.**
**Termin:** 05.-08.12.26

**Ort:** Flughafen München

**Gebühr:** 1.125,00 € /p.P. im Doppelzimmer, Anmeldeschluss: 3. Ok. 26, später auf Anfrage

**Anmeldung:** Hier

NEU!



**BURKHART**  
Obst und Gemüse

Schrobenehausen

Lenbachstraße 10  
86529 Schrobenehausen  
Telefon 0 82 52 / 8 12 81  
E-Mail: info@burkhart-sob.de  
www.burkhart-obst-gemuese.de

## Sizilien und die goldene Küste

K-121

NEU!

go travel GmbH Straubing

Auf unserer 6-tägigen Sizilienreise mit Halbpension erleben Sie die Höhepunkte der Region – bei nur einem Hotelwechsel und mit Flügen zu optimalen Zeiten. Unser 5\* Hotel Cefalù Sea Palace liegt am Meer, in fußläufiger Entfernung zur Altstadt und ideal für Ausflüge. Wir verbringen eine Nacht im Raum Taormina und vier Nächte in Cefalù. Der malerische Küstenort begeistert mit seinem schönen Strand, der historischen Altstadt mit verwinkelten Gassen, der normannischen Kathedrale aus dem 12. Jahrhundert und dem Hausberg Rocca mit Burgruine. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Sonntag, 18.04.27 bis 23.04.27**Ort:** Flughafen München**Gebühr:** 1.525,00 € /p.P. im Doppelzimmer, Anmeldeschluss: 12.Febr. 27, später auf Anfrage**Anmeldung:** Hier

## Weitere besondere Vorträge

### Jakobsweg in Frankreich von Genf nach Le Puy-en-Velay VIA GEBENNENSIS – Multivision Vortrag im Rahmen der Deutsch-Französischen Woche

K-160

Maria und Heinz Weinmann

Die 360 km lange Via Gebennensis soll zu den schönsten Jakobswegen überhaupt gehören. Der Weg beginnt in der Genfer Altstadt mit ihrer Kirche Saint Pierre. Vom Kirchturm hat man einen wunderbaren Blick über den Genfer See mit der 140 m hohen Fontäne. Die unscheinbare Grenze nach Frankreich liegt mitten in Weinbergen. Der Weg führt in das wildromantische Rhonetal, auf Hochterrassen, durch Auenwälder, kleine Dörfer, Burgruinen und Schluchten mit Wasserfällen. La Côte St. André mit seiner historischen Markthalle ist die Geburtsstadt des Komponisten Hector Berlioz. Ins Mittelalter versetzt fühlt man sich in dem Dorf Mallevall aus dem 11. Jhd. Die Landschaft im Velay ist geprägt von längst erloschenen Vulkankegeln und im Ort Queyrières stehen riesige Basaltorgeln, Reste eines Vulkans. Das Pilgerzentrum Le Puy-en-Velay ist das Ziel der Via Gebennensis. Die Kathedrale ist seit 1998 UNESCO-Weltkulturerbe und mitten im Ort erheben sich die Wahrzeichen der Stadt auf schroffen Vulkannadeln: Die 22 m hohe Marienstatue und die Michaelskapelle aus dem 12. Jhd.

**Termin:** Dienstag, 19.01.27, 19–21.30 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 19,00 €**Anmeldung:** Hier

### Begegnungen mit Indianern und Schamanen Nordamerikas Dia – Reisevortrag mit Caroline Klaus

K-165

NEU!

Caroline Klaus

Vor über 30 Jahren erfüllte sich die Augsburgerin Caroline Klaus einen Kindheitstraum: Eine Reise zu den Indianern Nordamerikas führte sie zu den Hopi, Navajo und Ute in Arizona, Utah und Colorado. Aus ersten Begegnungen entstanden langjährige Freundschaften und tiefe Einblicke in das Leben der Menschen in den Reservaten. In ihrem Diavortrag berichtet Caroline Klaus von ihren Erlebnissen bei verschiedenen Indianerstämmen, von spirituellen Bräuchen und dem Alltag zwischen überlieferten Traditionen und moderner Lebensweise. Ein Navajo-Medizinmann ermöglichte ihr sogar seltene Einblicke in eine Heilungszeremonie. Beeindruckende Bilder zeigen die Landschaften des Südwestens der USA, das Leben in den Reservaten, Handwerkskunst, Familienleben und kulturelle Traditionen. Da Fotografieren in vielen Reservaten nur eingeschränkt erlaubt ist, gewähren ihre Aufnahmen einen außergewöhnlichen Einblick in eine oft wenig bekannte Welt. Der Abend wird mit Getränken und Snacks abgerundet.

**Termin:** Freitag, 15.01.27, 19.30–21.30 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 19,00 €**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!



# 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**

## Reisen auf dem Hausboot

**Harald Glaser**

Urlaub auf dem Hausboot wird immer beliebter. Aus der Erfahrung von 13 Touren in Frankreich und Deutschland werden umfassend Themen besprochen, die sich gerade für Einsteiger stellen (Auswahl von Fahrgebiets, Boot und Vermieter, Versicherungen, Ablauf einer Tour, Budget etc. etc.). Natürlich wird auch ausführlich auf Fragen der Teilnehmer eingegangen.

**Termin:** Donnerstag, 24.09.26, 18.30–20 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €

K-140

NEU!



Anmeldung: Hier

## Was waren HIAG und PARAXOL im Hagenauer Forst?

**Wolfgang Haas**

Im Vortrag erfahren wir die Geschichte der Chemiefabrik HIAG und PARAXOL im Hagenauer Forst bei Schrobhausen, den Vorgängern des heutigen Rüstungskonzerns MBDA. Im Mittelpunkt stehen die technischen Entwicklungen und Hintergründe dieser geheimen Anlagen während der Zeit des Nationalsozialismus. Es werden unter anderem folgende Fragen behandelt: Was steckt hinter den Gerüchten rund um den Standort? Welche Produkte wurden dort hergestellt und welche chemischen Verfahren kamen zum Einsatz? Wie viele Zwangsarbeiter waren beschäftigt und warum blieb das Werk im Zweiten Weltkrieg weitgehend unversehrt? Außerdem wird der Umgang mit den Nachwirkungen und Hinterlassenschaften nach Kriegsende thematisiert. Ein 170-seitiges Buch zum Thema ist zum Selbstkostenpreis erhältlich.

**Termin:** Donnerstag, 12.11.26, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 12,00 €

K-001



Anmeldung: Hier



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



## „Die verrückte Welt der modernen Physik“

K-003

NEU!

Prof. Dr.-Ing. Sebastian Bauer

Was hält die Welt im Innersten zusammen? Warum verhalten sich Atome so unterschiedlich, obwohl sie aus denselben Grundbausteinen bestehen? Dieser Kurs führt verständlich und anschaulich in die faszinierende Welt der modernen Physik: von Atomen und Quantenmechanik bis zu Einsteins Relativitätstheorien. Es geht um die kleinsten Teilchen und riesige schwarze Löcher, um Wahrscheinlichkeiten statt einfacher Ursache-Wirkung-Beziehung, um die konstante Lichtgeschwindigkeit, Reisen durchs Universum und um die Frage, wie man sich den gekrümmten Raum vorstellen kann. Für alle, die neugierig sind, wie unser Universum wirklich funktioniert.

**Termin:** Mittwoch, 18.11., 25.11., 02.12. und 16.12.26, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 20,00 €



Anmeldung: Hier



## Die Geschichte der „Spargelspitzen“

K-004

NEU!

Franz Josef Mayer

Seit 1981 geistern die „Spargelspitzen“ durch die Schrobenuhauser Kulturszene, ein lokalpolitisches Kabarett in einer durchaus eigenartigen Konstruktion. Nicht als feste kleine Gruppe, auch nicht als Verein, ging man durch die Jahrzehnte – beim Personal wurde laufend gewechselt und erneuert und verjüngt. Die Liste derer, die auf der Bühne standen oder für Texte und Musik sorgten, umfasst 60 bis 70 Namen. Der Erfolg der Spargelspitzen ist unbestritten, die Aufführungen waren immer ausverkauft, beim letzten Mal 2025 zählte man über 1000 Besucher. Der starke Zuspruch liegt wohl daran, dass die Zuschauer mit den satirisch-ironischen Darstellungen des Stadtgeschehens sehr häufig konform gehen. Anhand vieler Bilder erzählt Franz Josef Mayer, der von Anfang an als Texter und Regisseur dabei ist, die Geschichte der Spargelspitzen.

**Termin:** Donnerstag, 25.02.27, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 5,00 €



Anmeldung: Hier



## Eismeerkonvois

K-005

NEU!

Oliver Stoll

Einmal im Jahr zelebriert die russische Führung eine große Militärparade zur Erinnerung an den Sieg über Nazideutschland. Mit keinem Wort wird die großzügige Unterstützung der Alliierten USA und England erwähnt. Über die Eismeerroute kamen Massen von Gütern nach Murmansk und Archangelsk. Panzer, Flugzeuge, Versorgungsgüter aller Art, Flugzeuge, Munition und vieles mehr. Wir machen uns auf in den hohen Norden, zum Polarkreis und begleiten die Geleitzüge auf ihrer gefährlichen Fahrt durch das Polarmeer. Denn dort lauern die deutschen U-Boote und Schiffe, bereit den Frachtern ein eisiges Grab zu bereiten. Doch oft wurde es für die Jäger zum Grab. Wir erinnern uns.

**Termin:** Donnerstag, 12.11.26, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 5,00 €



Anmeldung: Hier



# Gigler



## Verwertung. Entsorgung. Recycling.

Schrobenuhausen 08252 8977-0  
Augsburg 0821 716-856  
Pfaffenhofen 08441 892-92

info@gigler.de  
**www.gigler.de**

## Revolution unter Wasser – Die Geschichte der U-Boote

K-005A

NEU!

Oliver Stoll

An diesem Abend tauchen wir ein in die Geschichte der Unterseeboote. Wir alle kennen Jules Verne's Roman 20.000 Meilen unter dem Meer. Damals fast noch Science-Fiction, doch bald schon Wirklichkeit. Es hat Jahrhunderte gedauert bis der Traum von der Tiefe Wirklichkeit geworden ist. Aus dem Traum wurde bald schon eine Waffe. Wir erleben diese Zeit und ihre Erfinder noch einmal. Eine ganz besondere Zeitreise in die Abgründe der Meere, der Technik und die Seele der Menschen und ihre nassen Gräber.

**Termin:** Donnerstag, 21.01.27, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 5,00 €

Anmeldung: Hier



## Papier als Werkstoff – Film „Ein Leben aus Papier“

K-006

NEU!

Oliver Stoll

In ihrer Produktion für Cinema Deluxx begleiten Norbert und Michael Miller den Papierkünstler Oliver Stoll über mehrere Wochen bei der Arbeit und zeichnen zugleich seinen künstlerischen Weg nach. Was mit neun Jahren mit Rechenpapier, Schere und Kleber begann, ist heute eine eigenständige Praxis: Papier wird Stoll zum formbaren Werkstoff für detailgenaue Nachbildungen von Kriegsschiffen, Waffen, Burgen und Lokomotiven. Der Film zeigt seinen Arbeitsprozess, die Vorbereitung von Ausstellungen in Österreich und Deutschland sowie Auftritte im ZDF-Fernsehgarten und in der SAT1-Abendschau. Eine Ausstellung in Pfaffenhofen führt ihn zu seinen Anfängen zurück und macht sichtbar, wie eng Kindheit, Materialerfahrung und künstlerisches Schaffen verwoben sind – ein ruhiger Beobachtungsfilm über kreatives Arbeiten, handwerkliche Präzision und die Kraft des Materials..

**Termin:** Donnerstag, 18.02.27, 19–21 Uhr

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

**Gebühr:** 5,00 €

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



## Psychologie und Pädagogik

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

### Grundordnung schaffen mit Markéta Lűbбен

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. mehr Infos unter [www.ordnungsfaden.de](http://www.ordnungsfaden.de)

#### Endlich Ordnung im Kleiderschrank inkl. Kleiderfalten Wohlgefűhl statt Klamottenchaos!

P-001

Du wűnschst dir einen űbersichtlichen Kleiderschrank, der dir Freude statt Chaos macht? Du hast viele Teile und trotzdem oft das Gefűhl: Ich habe nichts zum Anziehen? In diesem Kurs zeige ich dir, wie du deinen Kleiderschrank optimal organisierst und nur die Kleidung behaltst, die du wirklich gern trágst. Mit vielen Tipps zu Aufbewahrung, passenden Organizern und Kleiderbűgeln. Im Praxisteil űben wir Kleiderfalten und du lernst, was in deinem Schrank besser ist: falten, stapeln oder hängen.

**Termin:** Dienstag, 29.09.26, 17–19.30 Uhr

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

**Gebűhr:** 29,00 €

Anmeldung: Hier



NEU!

#### Notfallordner – die wichtigsten Unterlagen geordnet Klarheit fűr dich, Entlastung fűr deine Angehűrigen

P-002

Was passiert im Notfall, wenn wichtige Unterlagen nicht auffindbar sind und niemand weiű, wo etwas zu finden ist? Ein Notfallordner schafft Klarheit, Sicherheit und Entlastung und das nicht nur fűr den Ernstfall, sondern auch im Alltag. In diesem Kurs bekommst du einen űberblick, welche Unterlagen und Informationen wichtig sind und wie du sie sinnvoll zusammenstellst. So hast du das Wesentliche griffbereit und machst es dir und anderen leichter.

**Termin:** Mittwoch, 18.11.26, 17–19 Uhr

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

**Gebűhr:** 29,00 €



Anmeldung: Hier

NEU!

#### Ausmisten befreit! Weniger Ballast, mehr Struktur und Klarheit

P-003

Fállt es Dir schwer, Dich von Dingen zu trennen? Belastet Dich das Chaos und die Berge von angesammelten Dingen und unerledigten Aufgaben? Hier lernst Du, wie Du eine Ordnung und Leichtigkeit zuhause schaffst und den Kopf frei bekommst. Praktische Tipps zu Ordnungssystemen, Aufráumroutinen, Ausmisten und wohin damit. So kannst Du gleich loslegen. Denn Ordnung macht glűcklich und ist erlernbar!

**Termin:** Dienstag, 19.01.27, 17–19.30 Uhr

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

**Gebűhr:** 29,00 €



Anmeldung: Hier



#### Erstelle Dein eigenes Einrichtungskonzept – Innenarchitektur als Kunstform

M-410

**Franziska Schlecht**

Willst du deine Ráume neu denken und kreativ gestalten? In unserem Online-Kurs lernst du, wie aus Ideen echte Wohnkonzepte werden. Du entdeckst die Grundlagen von Design und Architektur, lernst Farb- und Materialwahl, Lichtplanung und Grundrissgestaltung kennen und setzt kreative Tools praktisch ein. Inklusive ausfűhrlicher Handouts & Bonusmaterial.

**...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Donnerstag, 07.01.27 bis 28.01.27, 19–20.30 Uhr, 4 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebűhr:** 69,00 €



Anmeldung: Hier

NEU!



#### Feng Shui Leben und Wohnen in Harmonie

P-010

**Ursula Grimm**

Leben und Wohnen in Harmonie. Das Ziel der fernűstlichen Lehre des Feng Shui ist die Harmonisierung des Menschen mit seiner Umgebung. Dies wird durch die individuelle Gestaltung der Wohn- und Lebensbereiche erreicht. Im Kurs werden 3 € fűr Material eingesammelt

**Termin:** Samstag, 21.11.26, 14.30–16.30 Uhr

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

**Gebűhr:** 19,00 €

Anmeldung: Hier





## Starke Stimme und Präsenz – überzeugend auftreten!

K-511

**Eleonore Daniel**

Sie lernen, 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 oder freien Reden bekommen möchten. 1 Stunde Mittagspause.

**Termin:** Sonntag, 28.02.27, 10–17 Uhr**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock**Gebühr:** 69,00 €**Anmeldung:** Hier

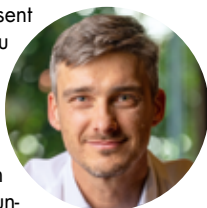
## Mit Thomas Adler Kraft und Souveränität gewinnen

Alle Veranstaltungen finden in der vhs statt.

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

P-030

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, 24.10.26, 9–12 Uhr**Gebühr:** 45,00 €**Anmeldung:** Hier

#### ➤ Weiterer Termin:

**Termin:** Freitag, 04.12.26, 18–20 Uhr, **Gebühr:** 35,00 € (P-032)**Anmeldung:** Hier

### Endlich ich sein!

P-031

Viele Menschen funktionieren im Alltag, erfüllen Erwartungen und sind für andere da, doch dabei geht oft die Verbindung zu sich selbst verloren. Dieser Kurs lädt dazu ein, wieder näher bei sich anzukommen, innere Blockaden bewusster wahrzunehmen und das eigene Selbstvertrauen zu stärken. Der Kurs verbindet inspirierende Denkanstöße mit alltagstauglichen Übungen zur Selbstreflexion, bewussten Wahrnehmung und inneren Ausrichtung. Ziel ist es, sich selbst wieder näherzukommen, die eigene Stärke klarer zu erkennen und mit mehr Mut und Echtheit durchs Leben zu gehen.

**Termin:** Samstag, 14.11.26, 9–12 Uhr**Gebühr:** 45,00 €**Anmeldung:** Hier

#### ➤ Weiterer Termin:

**Termin:** Samstag, 20.02.27, 9–12 Uhr (P-035)**Anmeldung:** Hier

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

P-033

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:** Freitag, 15.01.27, 18–20 Uhr**Gebühr:** 35,00 €**Anmeldung:** Hier

#### ➤ Weiterer Termin:

**Termin:** Samstag, 30.01.27, 9–12 Uhr, **Gebühr:** 45,00 € (P-034)**Anmeldung:** Hier

**Türen  
Fenster**  
**Albert Wagner**

**AW**

Altbausanierung

Ludwigsmoos

Tel. 08433 - 92 00 40

www.albertwagner.com

## Wichtige Themen mit Anja Schaller

### Besser schlafen – zur Ruhe kommen in Körper und Geist

P-037

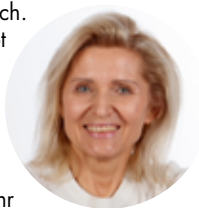
NEU!

Viele Menschen kennen es. Der Körper ist müde, doch der Kopf bleibt wach. Gedanken kreisen, innere Anspannung lässt nicht los und der Schlaf bleibt aus. In diesem Kurs lernen Sie, die Hintergründe von Schlafstörungen besser zu verstehen und vor allem: wie Sie sich selbst wieder in einen Zustand von Ruhe und Entspannung begleiten können. Durch einfache, alltagstaugliche Übungen aus Körperwahrnehmung, Atemarbeit und mentaler Ausrichtung erfahren Sie, wie Sie innere Aktivität reduzieren und Ihr Nervensystem gezielt beruhigen können. Ziel des Kurses ist es, wieder mehr Vertrauen in den eigenen Schlaf zu entwickeln und konkrete Impulse für eine erholsame Nachtruhe mitzunehmen.

**Termin:** Dienstag, 13.10.26 bis 27.10.26, 18.30–20 Uhr, 3 x

**Ort:** Praxis der Dozentin, St. Ursula Str. 5 / SOB-Mühlried

**Gebühr:** 45,00 €



Anmeldung: Hier



### Der Ruf Deiner Seele – Intuition und Lebensweg verstehen

P-038

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:** Samstag, 07.11.26, 9.30–12.30 Uhr

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

**Gebühr:** 29,00 €

Anmeldung: Hier



### Zurück in Deine Lebenskraft – mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit spüren

P-039

NEU!

Fühlst du dich oft erschöpft, angespannt oder innerlich unruhig? In diesem Kurs verstehst du, wie deine Gedanken, dein körperliches Wohlbefinden und dein Stresserleben zusammenwirken, du lernst dein Nervensystem besser zu verstehen, wie du es zur Ruhe bringen könntest und somit wieder mehr Leichtigkeit in deinen Alltag bringst. Mit einfachen Übungen, Meditation sowie Impulsen zu Ernährung und Bewegung stärkst du Schritt für Schritt dein Wohlbefinden. Diese Abende unterstützen dich dabei, aus der Erschöpfung in neue Energie und innere Balance zu finden.

**Termin:** Dienstag, 19.1., 02.02. sowie 16.02.27, jeweils 18:30–20 Uhr

**Ort:** Praxis der Dozentin, St. Ursula-Str. 5, SOB-Mühlried

**Gebühr:** 45,00 €

Anmeldung: Hier



### Hack your Nervensystem – kleine Übungen zur Selbstregulation

P-060

**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 entspannteren Zustand zu versetzen oder mit Stress, Angst oder Erschöpfung besser umgehen zu können.

**Termin:** Donnerstag, 19.11.26, 19–21 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €



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. Der Vortrag findet in Kooperation mit der vhs Aichach-Friedberg statt

**Termin:** Dienstag, 17.11.26, 18.30–20 Uhr

**Ort:** Aichach, Gymnasium, Mehrzweckraum

**Gebühr:** 10,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Tabuthema Trauer und Tod

### Tabuthema Tod – begleitet uns ein Leben lang

P-008

**Anita Limmer**

Dieser Workshop lädt dazu ein, dem Thema Tod offen und ohne Berührungsängste zu begegnen. In geschützter Atmosphäre können Fragen gestellt, Gedanken geteilt und Unsicherheiten abgebaut werden. Der Kurs vermittelt Wissen, regt zum Austausch an und eröffnet neue, oft entlastende Perspektiven auf Leben, Abschied und Endlichkeit. Viele Teilnehmende erleben die Annäherung an dieses Thema als befreiend und stärkend – mit mehr Klarheit, Ruhe und einem bewussteren Blick auf das Leben.

**Termin:** Freitag, 11.12.26, 18–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 22,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Letzte Hilfe – Umsorgen und Begleiten am Lebensende

P-011

**Hospizverein Neuburg-Schrobenehausen, Helga Grunwald**

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basis-Wissen und Basis-Kompetenzen aus Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende. Niemand soll nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: Wenn ich nur das oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht. Der Letzte Hilfe-Kurs umfasst ca. 4 Stunden und ist offen für alle Bürgerinnen und Bürger. Der Kurs besteht aus 4 Modulen: Sterben ist ein Teil des Lebens / Vorsorgen und Entscheiden / Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern / Abschied nehmen. Neben der Vermittlung von Faktenwissen über Sterben, Tod, Trauer und die Umsorge am Lebensende wird ein offener Austausch über diese Themen ermöglicht und angeregt. Das Thema geht uns alle an.

**Termin:** Mittwoch, 30.09. und 07.10.26, jeweils 18.30–20.30 Uhr, 2 x

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

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

**Anmeldung:** Hier



## „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:** Donnerstag, 01.10.26, 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 sehr viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechentricks.

**Termin:** Donnerstag, 08.10.26, 19–21.30 Uhr

**Gebühr:** 26,00 €



**Anmeldung:** Hier



**BRILLEN  
BURG**

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

KONTAKT-  
LINSEN  
SCHROBEN-  
HAUSEN

Tel. 1523



## „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:** Donnerstag, 22.10.26, 19–21.30 Uhr

**Gebühr:** 26,00 €

**Anmeldung:** Hier



## „5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis“ – Tagesworkshop

P-022

Unser Denken und Lernen sind 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. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

**Termin:** Samstag, 31.10.26, 9–16.30 Uhr

**Gebühr:** 65,00 €

**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:** Dienstag, 08.12.26, 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:** Mittwoch, 28.10.26, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 10,00 €

**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.





## Früher in Rente – (über Webex)

R-006

**Agata Röhrheim**

Ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente und früher den Ruhestand genießen – wer will das nicht? Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und wie der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand auch unter Berücksichtigung der neuen Flexirenten-Regelungen aussieht, erfahren Sie in diesem Kurs. Dabei erhalten Sie unter anderem Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und lernen die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren kennen.

**Termin:** Dienstag, 24.11.26, 18.30–20.30 Uhr

**Ort:** Online über Webex

**Gebühr:** 12,00 €

**Anmeldung:** Hier



## 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.**

**Termin:** Donnerstag, 24.09.26, 16–19 Uhr

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

**Gebühr:** kostenlos



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag, 22.10.26, 16–19 Uhr (N-155B)

**Termin:** Donnerstag, 19.11.26, 16–19 Uhr (N-155C)

**Termin:** Donnerstag, 10.12.26, 16–19 Uhr (N-155D)

## Sachinformationen zu den modernen Finanzanlagemöglichkeiten

### Geld anlegen in ETFs – speziell für Frauen

R-190

NEU!

**Hartmut Nehme**

ETFs sind eine einfache und zeitgemäße Möglichkeit, auch ohne große Vorkenntnisse und mit überschaubarem Zeitaufwand erfolgreich am Kapitalmarkt zu investieren. Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Geldanlage selbstbestimmt angehen und finanzielle Entscheidungen mit mehr Sicherheit und Klarheit treffen möchten. Zunächst werden die wichtigsten ETF-Grundlagen verständlich und praxisnah erläutert. Anschließend steht die Frage im Mittelpunkt, wie auf Basis der eigenen Ziele ein sinnvoll aufgebautes Portfolio aussehen kann. Zum Abschluss wird die praktische Umsetzung der Anlagestrategie betrachtet. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Montag, 28.09.26, 18.30–21 Uhr

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 19,00 €

**Anmeldung:** Hier



**RUMINY**  
**RAUM UND IDEE**

Bartengasse 2-4  
86529 Schrobenehausen  
Tel. 08252 - 8 38 80  
[www.ruminy.de](http://www.ruminy.de)



## Vermögensaufbau – Grundlagen

R-191

NEU!

**Hartmut Nehme**

Marktuntersuchungen der Verbraucherzentralen zeigen regelmäßig auf, dass Kreditinstitute häufig Geldanlagen empfehlen, welche nicht zu den Zielen ihrer Kunden passen. Die Berater empfehlen viel zu riskante und zu teure hauseigene Produkte. Kunden können die Qualität der Angebote und deren Risiken nur schwer einschätzen. Dieser Kurs bietet Einsteigern einen leichten Einstieg in eine selbstbestimmte Geldanlage. Wir besprechen die Grundbegriffe der Finanzwelt sowie wichtige wirtschaftliche Zusammenhänge. Im nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Anlageklassen (z.B. Aktien, Anleihen) und deren Vor- und Nachteile. Ausgehend von den persönlichen Anlagezielen, der Risikobereitschaft sowie der zur Verfügung stehenden Zeit für das Erreichen der Ziele werden unterschiedliche Anlagestrategien vorgestellt und beispielhaft praktisch umgesetzt. Abschließend befassen wir uns mit den Risiken der Geldanlage und prüfen, wie wir Risiken erkennen und begrenzen können. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Montag, 02.11.26, 18.30–21 Uhr**Anmeldung:** Hier**Ort:** Online-Kurs über Zoom**Gebühr:** 19,00 €

## Anleihen als flexible Alternative zum Festgeld

R-192

NEU!

**Hartmut Nehme**

In Zeiten schwankender Märkte sind viele Anleger auf der Suche nach Stabilität für ihr Depot. Während Aktien oft als Renditetreiber für den langfristigen Vermögensaufbau dienen, sorgen Anleihen als stabilisierender Faktor auch bei Börsenturbulenzen für Sicherheit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Anleihen zur Diversifizierung nutzen können, um Ihr Kapital breiter aufzustellen und das Gesamtrisiko zu senken. Ein wesentlicher Vorteil gegenüber Festgeld ist die deutlich höhere Flexibilität. Da Anleihen an der Börse gehandelt werden, können sie bei Bedarf auch vor Ende der Laufzeit verkauft werden. Wir räumen mit komplizierten Fachbegriffen auf und zeigen Ihnen, warum festverzinsliche Wertpapiere ein unverzichtbarer Baustein Ihrer persönlichen Anlagestrategie sind.

**...mehr Infos auf unserer Homepage.****Termin:** Freitag, 06.11.26, 18.30–21 Uhr**Anmeldung:** Hier**Ort:** Online-Kurs über Zoom**Gebühr:** 19,00 €

## Steuererklärung



### Einkommensteuererklärung verständlich gemacht in einer entspannten und unterhaltsamen Online-Videokonferenz

R-090

**Volker Riechert**

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Rentenbezügen und Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. 2 x 15 Minuten Pause

**Termin:** Freitag, 23.10.26, 15.30–20.30 Uhr**Anmeldung:** Hier**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause**Gebühr:** 79,00 €

## Einkommenssteuer speziell für Ruheständler

R-091

**Volker Riechert**

In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter. Schritt für Schritt werden zentrale Fragen geklärt: Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare tragen Sie Renten oder Pensionen ein? Für welche Einkünfte können Sie einen Altersentlastungsbetrag geltend machen? Wie hoch ist Ihre zumutbare Belastung bei Krankheits- und Pflegekosten? Und was bedeutet der Rentenanpassungsbetrag für die Besteuerung Ihrer Bruttorente? Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie mit „Mein ELSTER“ schnell und unkompliziert

### Mindestbeteiligung!

Unsere Kurse können nur bei einer gewissen Mindestbeteiligung stattfinden.  
Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

Sie helfen damit uns und auch unseren Kursleiterinnen und Kursleitern.

prüfen können, ob Ihre Alterseinkünfte eine Steuerpflicht auslösen. Der Kurs schafft einen Rahmen, in dem Sie Ihre Fragen stellen können und vermittelt Ihnen praxisnahes Wissen. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrer Steuererklärung und erleben, dass das Thema verständlich und sogar mit Freude bearbeitet werden kann. Auch die Frage, inwieweit Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird gemeinsam besprochen.

**Termin:** Dienstag, 12.01.27, 14–18 Uhr

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

**Gebühr:** 79,00 €

**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, 05.12.26, 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 – In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Schrobhausen

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 Kfz-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:** Mittwoch, 07.10.26, 14.30–16 Uhr

**Ort:** Eikam-Haus Schulungsraum, Lenbachstr. 32

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



**Aidelsburger** OFENSTUDIO  
Meisterbetrieb G. Neumair GmbH

Tulikivi

**Münchener Straße 12 ♦ 86529 Schrobhausen**  
**Tel. 0 82 52 - 8 24 88 ♦ Fax 0 82 52 - 8 82 88 95**

**E-Mail: specksteinofen@t-online.de**  
**www.aidelsburger-specksteinofen.de**

**ERLEBE DEIN DRAUSSEN!**  
Ihr wollt wissen was PETROMAX ist?  
Schaut rein

## Plötzlich Wohnungseigentümer! Rechte und Pflichten innerhalb der Eigentümergeinschaft

R-011

**Claudia Müller-Sedlaczek**

Das Seminar mit Rechtsanwältin und Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, Claudia Müller-Sedlaczek, richtet sich gleichermaßen an alle, die bereits längere Zeit Mitglied einer Wohnungseigentümergeinschaft sind, wie an diejenigen, die erst seit Kurzem – z.B. durch einen Wohnungskauf oder eine Erbschaft – in diese Rolle hineinwachsen müssen. Es geht hierbei unter anderem um folgende Fragen: Wie ist der Ablauf einer Eigentümerversammlung? Welche Aufgaben hat der Hausverwalter? Was muss ich beachten, wenn ich als Eigentümer mit Beschlüssen der WEG nicht einverstanden bin? Aber auch wesentliche Grundbegriffe wie die Abgrenzung von „Gemeinschafts- und Sondereigentum“, „Vereinbarung“, „Wirtschaftsplan und Jahresabrechnung“, „Sondernutzungsrecht“ und daneben Dauerbrenner, wie z.B. die Thematik „bauliche Veränderung“ werden behandelt.

Der Kurs bietet eine zum einen eine allgemeine Einführung in die wichtigsten rechtlichen Grundlagen der Wohnungseigentümergeinschaft, als auch einen Einblick in aktuelle Entwicklungen und Rechtsprechung zum neuen WEG- Recht. Daher sind natürlich auch alle, die beruflich im Immobilienbereich tätig sind – z. B. in Maklerbüros, Hausverwaltungen oder beim Bauträger – herzlich eingeladen, sich zum Seminar anzumelden.

**Termin:** Montag, 09.11.26, 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 Schrobenhausen, informiert Sie schnell, kompakt und praxisnah, von der Abmahnung über Betriebskostenabrechnung, Dübellöcher, Eigenbedarfskündigung, fristlose Kündigung, Gartenpflege, Hundehaltung, Jahresfrist, Kautions, Lärmprotokoll, Minderung, Nachmieter, ortsübliche Vergleichsmiete, Pfändung, Quotenklausel, Räumungsklage, Schönheitsreparaturen, Textform. Übergabeprotokoll, Verjährung, Wartungskosten bis zu Möglichkeiten eines Zeitmietvertrags.

**Termin:** Dienstag, 19.01.27, 18.30–20 Uhr

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

**Gebühr:** 10,00 €

**Anmeldung:** Hier

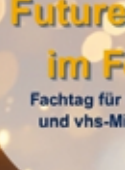
**Elektro-Fachkompetenz seit 1948**
**REICHEL**
**Elektroanlagen GmbH**
**Carl-Poellath-Str. 29**
**86529 Schrobenhausen**

- Photovoltaik
- Elektroinstallation
- Gebäudeautomation
- Blitzschutzanlagen
- Netzwerktechnik
- Baustromanlagen

**Telefon: 08252 / 2053**
**info@reichel-elektro.de**
**www.reichel-elektro.de**
**E-CHECK**  
Fachbetrieb




# Semesterrückblick



**vhs**

# Future Skills im Fokus

Fachtag für Kursleitende  
und vhs-Mitarbeitende

**Samstag, 25.04.2026**  
Ab 10.00 Uhr  
**vhs Schrobenhausen**  
Lenbachstr. 22  
86529 Schrobenhausen

A group of five men, the Mufuti Twins, posing in a cluttered, industrial setting. The text "Mufuti Twins" is overlaid on the image.

**Herzliche Einladung**

**80 JAHRE • BILDUNG, DIE MENSCHEN BEWEGT**

**TAG DER OFFENEN TÜR**

**27.06.2026 10 - 16 Uhr**

**Mitmach-Aktionen**

Mitglieder basteln  
Design your own Buttons  
Flechtkorben & Farbstreifen  
Glitzer & Neon Tattoos  
Kinderkochen  
...und vieles mehr

**Wir freuen uns auf euch**

**hsh**



## 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 Schrobenehausen 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 Schrobenehausen

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



Rathausbesichtigung mit Bürgermeister Harald Reisner und Kursleiter Samir Celikovic vom Integrationskurs



## Deutsch als Fremdsprache – mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen (B2)

S-915

**Dr. Sabine Franke**

Um an einem B2-Kurs teilzunehmen, sollten die Lernenden bereits ein solches 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.

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Termin:** Mittwoch, 30.09.26 bis 11.12.26, 8.30–10 Uhr, 20 x

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

**Gebühr:** 194,00 €



Anmeldung: Hier



## Prüfungstraining Deutsch B2

S-916

NEU!

**Dr. Sabine Franke**

Sie möchten sich gezielt auf die B2 Prüfung vorbereiten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir werden den Prüfungsablauf vorstellen, die Prüfungsteile „Hörverstehen“, „Leseverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündliche Prüfung“ kennenlernen und anhand von Modelltests trainieren.

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, Cornelsen Prüfungstraining telc Deutsch B2

ISBN: 978-3-06-121273-5

**Termin:** Freitag, 02.10.26 bis 11.12.26, 10–11.30 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## Deutsch als Fremdsprache ab Lektion 8 – Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)

S-940

**Christine Mose**

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester und wendet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Grundvoraussetzung ist die Kenntnis der lateinischen Schrift. Kopierkosten sind im Kurs zu bezahlen. Achtung: Der Kurs findet Dienstag und Donnerstag statt! Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

**Termin:** Dienstag, 22.09.26 bis 03.12.26, 18–19.30 Uhr, 20 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 357

**Gebühr:** 194,00 €



Anmeldung: Hier



## Prüfung Leben in Deutschland (Einbürgerungstest)

I-666

**Stefan Hörmann**

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. 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:** Freitag, 11.09.26, 8.30–10 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, 07.11.26, 8.30–15 Uhr

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

**Gebühr:** 175,00 €

Anmeldung: Hier



## Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

I-550

**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, 05.12.26, 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:

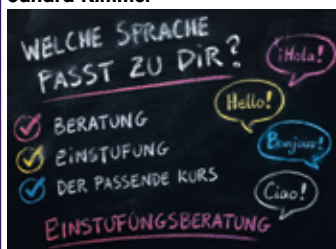
- ab 5 Personen 97 € (für 90 Minuten also 9,70 €)
- bei 4 Personen 110 € (für 90 Minuten also 11,00 €)
- bei 3 Personen 142 € (für 90 Minuten also 14,20 €)

## Europäischer Tag der Sprachen – 26. September

Jede Sprache eröffnet eine neue Welt. Sie verbindet Menschen, schafft Verständnis über Grenzen hinweg und ermöglicht Begegnungen, die ohne Worte oft nicht möglich wären. Wer eine Sprache lernt, erweitert nicht nur seinen Wortschatz, sondern entdeckt neue Kulturen, Denkweisen und Perspektiven. Rund um den Europäischen Tag der Sprachen am 26. September laden wir Sie ein, die faszinierende Vielfalt der Sprachen zu entdecken. Ob Sie erste Worte in einer neuen Sprache lernen, vorhandene Kenntnisse auffrischen oder einfach neugierig auf andere Länder und Kulturen sind – unsere Angebote zeigen, wie viel Freude lebenslanges Lernen bereiten kann. Denn jede neu gelernte Sprache ist ein Schlüssel zu mehr Offenheit, gegenseitigem Verständnis und einer Welt, die ein Stück näher zusammenrückt. Wir freuen uns darauf, Sie auf dieser spannenden Reise zu begleiten. Kommen Sie zu unserer Beratung bei einer Tasse Cafe.

### Einstufungsberatung – Finden Sie den passenden Sprachkurs

S-000

**Sandra Kimmel**


Sie möchten eine Sprache neu lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Unsere erfahrenen Sprachdozentinnen und Sprachdozenten beraten Sie persönlich und ermitteln gemeinsam mit Ihnen den passenden Sprachkurs.

**Termin:** Samstag, 26.09.26, 10–12 Uhr

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

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier

**NEU!**

**Hinweis:** Ein Zutritt zu den Sprachkursen ist meistens möglich. Rufen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gerne und helfen weiter.



## Englisch

### Englisch – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

E-034

**Ulrike Hlavatsch, M.A.**

Lerne in diesem Fortsetzungskurs aus dem Sommersemester Englisch Schritt für Schritt: Wir üben Grammatik, sprechen frei und entdecken kurze, einfache Texte.

**Bitte mitbringen:** Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1 – ab Lektion 2 ISBN 978-3-19-102936-4 und Schreibmaterial ggf. Vokabelheft

**Termin:** Montag, 05.10.26 bis 14.12.26, 17.45–19.15 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier

### Englisch – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

E-034A

**Ulrike Hlavatsch, M.A.**

Lerne in diesem Fortsetzungskurs aus dem Sommersemester Englisch Schritt für Schritt: Wir üben Grammatik, sprechen frei und entdecken kurze, einfache Texte.

**Bitte mitbringen:** Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1 – ab Lektion 3 ISBN 978-3-19-102936-4 und Schreibmaterial ggf. Vokabelheft

**Termin:** Montag, 11.01.27 bis 01.02.27, 17.45–19.15 Uhr, 4 x

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

**Gebühr:** 39,00 €

**Anmeldung:** Hier

### Englisch (A1)

E-001

**Israa Zedan**

Dieser Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Great! A1 Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501753-5 und Schreibmaterial

**Termin:** Mittwoch, 30.09.26 bis 09.12.26, 9–10.30 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier

### Englisch – geringe Vorkenntnisse oder Wiedereinsteiger (A1)

E-005

**Annika Michelle Echter**

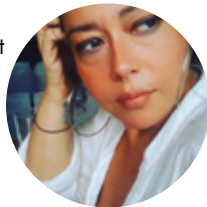
Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester 2026 und gedacht für Anfänger mit Grundkenntnissen oder alle, die seit der Schulzeit das meiste vergessen haben. Dabei sollen Freude am Lernen und Spaß nicht zu kurz kommen. Wir lernen ohne Druck und Stress, das Tempo passen wir flexibel dem Lernfortschritt an. Dieser Kurs kann auch in Kombination mit E-005 als Intensivkurs gebucht werden.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

**Termin:** Donnerstag, 01.10.26 bis 10.12.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Eikam-Haus Schulungsraum, Lenbachstr. 32

**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.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

**Termin:** Mittwoch, 30.09.2026 bis 09.12.2026, 17–18.30 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier

### English Conversation Club A1: Reden, Lernen, Spaß haben Für alle mit Grundkenntnissen in Englisch

E-025

**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, 29.09.26 bis 08.12.26, 17–18.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Eikam-Haus Schulungsraum, Lenbachstr. 32

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier

NEU!



## English Conversation Club A2: Reden, Lernen, Spaß haben Für alle mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen in Englisch

E-024

Annika Michelle Echter

In diesem Kurs übst Du einfaches, flüssiges Englisch 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, 29.09.26 bis 08.12.26, 18.30–20 Uhr, 10 x

**Ort:** Eikam-Haus Schulungsraum, Lenbachstr. 32

**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, 01.10.26 bis 10.12.26, 16.30–18 Uhr, 10 x

**Ort:** Eikam-Haus Schulungsraum, Lenbachstr. 32

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## Travel English – Plan your dream Trip Deinen Traumurlaub auf Englisch planen

E-219

NEU!

Annika Michelle Echter

Gut vorbereitet in den nächsten Urlaub starten! In diesem Englischkurs für Reisen lernst du die wichtigsten Redewendungen und Situationen rund ums Unterwegssein: vom Flughafen über Hotel und Restaurant bis hin zu Ausflügen und Small Talk. Mit praktischen Übungen und realistischen Dialogen trainierst du dein Hörverstehen und Sprechen, gewinnst Sicherheit und kannst dich im Urlaub entspannt verständigen. Ideal für alle, die ihr Englisch auffrischen und selbstbewusst auf Reisen anwenden möchten.

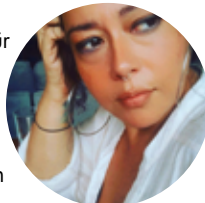
**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

**Termin:** Freitag, 02.10.26 bis 11.12.26, 16.30–18 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## Englisch Mittelstufe – grundlegende Vorkenntnisse (A2)

E-035

Ulrike Hlavatsch, M.A.

Wir beenden die Niveaustufe A 2 und werden im Anschluss wichtige Grammatikkapitel wiederholen. Danach können wir gerüstet die Niveaustufe B1 im Herbst in Angriff nehmen. Quereinsteiger willkommen. Bitte nehmen Sie vorab Kontakt mit der Dozentin auf: HermineGranger007@gmail.com

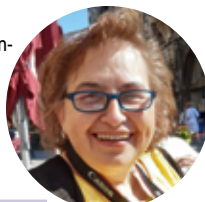
**Bitte mitbringen:** wird im Kurs bekannt gegeben!

**Termin:** Montag, 05.10.26 bis 14.12.26, 19.30–21 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



## Englisch Mittelstufe – grundlegende Vorkenntnisse (A2)

E-035A

Ulrike Hlavatsch, M.A.

Wir beenden die Niveaustufe A 2 und werden im Anschluss wichtige Grammatikkapitel wiederholen. Danach können wir gerüstet die Niveaustufe B1 im Herbst in Angriff nehmen. Quereinsteiger willkommen. Bitte nehmen Sie vorab Kontakt mit der Dozentin auf: HermineGranger007@gmail.com

**Bitte mitbringen:** wird im Kurs bekannt gegeben!

**Termin:** Montag, 11.01.27 bis 01.02.27, 19.30–21 Uhr, 4 x

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

**Gebühr:** 39,00 €

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?

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

**Termin:** Freitag, 02.10.26 bis 11.12.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



# Wir helfen Ihnen, Ihr Recht zu kennen und durchzusetzen!

Beim Bauen, Planen, Apotheken-, Praxis- und Krankenhausbau sowie in Straf- und Ehesachen und bei internationalem Bezug!



**NETZWERK  
BAUANWÄLTE**  
Baurechtskompetenz.  
Bundesweit.



**prof englert + partner**  
RECHTSANWÄLTE



**BKM**  
Bau Kompetenz München e.V.

**Prof. Dr. Klaus Englert**, FA f. Bau- u. Architektenrecht, Mediator\*

**Dr. Florian Englert**, FA f. Bau- u. Architektenrecht, FA f. Strafrecht,  
Partner auch bei Ratajczak & Partner, München\*

**Dipl.-Jur. (univ.) Christine Englert**, FA f. Bau- u. Architektenrecht,  
FA f. Familienrecht, Off Counsel Ratajczak & Partner\*

**Dr. Stephanie Englert-Dougherty**, LL.M. (Phil. / USA),  
FA f. Bau- u. Architektenrecht;  
FA f. Intern. Wirtschaftsrecht (engl., ital., span.)\*

**RA Kilian Seitle**, LL.M. (Baurecht/Uni Marburg),  
FA für Bau- und Architektenrecht  
in Bürogemeinschaft mit **Dr. Helmut A. Eikam**

**Sascha Petzold**, FA für Strafrecht (Off Counsel)

**Hans-Jörg Weber**, FA für Medizinrecht und  
FA für Strafrecht (Off Counsel)

Kanzlei: Lenbachstr. 40, 86529 Schrobhausen

Telefon: 0 82 52 – 4 07 22-20 (Zentrale).

Zweibüro: Trimbургstr. 2, 81249 München, Geb. 240, 6. OG,

Telefon: 0 89 – 9 04 11 45-40

**Mail: [info@englert.legal](mailto:info@englert.legal) [www.englert.legal](http://www.englert.legal)**

**prof englert + partner Rechtsanwälte PartGmbH**  
PR 81 AG Ingolstadt \*Partner

In Kooperation mit **Albrecht Steuerberatungs-GmbH**  
Rinderhoferbreite 11, 86529 Schrobhausen



## 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, 30.09.26 bis 09.12.26, 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.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

**Termin:** Donnerstag, 01.10.26 bis 10.12.26, 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 zurecht! 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, ab Lektion 3B. Quereinsteiger für Personen mit leichten Vorkenntnissen möglich! Du bist dir unsicher, ob der Kurs passt? Kein Problem! Der Kursleiter berät dich gerne, ob der Kurs geeignet ist. Mail an wolfgang.murr@vhs-sob.de. Kein Kurs am 22.10.2026.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Voyages neu A1 Klett-Verlag, ISBN 3-12-529412-7 und Schreibmaterial

**Termin:** Donnerstag, 01.10.26 bis 17.12.26, 19.45–20.45 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 355

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



### Französisch ab Lektion 9a – mit grundlegendem Wissen (A2) Präsenz/Hybrid

S-190

Ludwig-Paul Forchhammer

On parle français? Bien oui, et on s'amuse! Sie möchten Ihre Französischkenntnisse auffrischen und erweitern? In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen steht nicht nur Französisch für Urlaub und Alltag im Mittelpunkt. Sie üben, sich sicherer auszudrücken, typische Situationen souverän zu meistern und über einfachen Small Talk hinaus lebendige Gespräche zu führen. Gerne werden auf Wunsch auch andere Themen besprochen. Eine Teilnahme ist in Präsenz oder Hybrid möglich. Im Präsenzunterricht sind die Kopierkosten in Höhe von 2,50 € nicht in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Voyages neu A2 Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6 + Trainingsbuch zu Voyages Neu A2: ISBN 978-3125294257

**Termin:** Freitag, 02.10.26 bis 11.12.26, 16.45–18.15 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 97,00 €

Anmeldung: Hier



Wir suchen ständig qualifizierte Kursleitende für Englisch,  
Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch und weitere Sprachen.

Bitte setzen Sie sich mit uns (Tel. 08252/8940-0) in Verbindung!



## Italienisch



### Italienisch – Einstieg mit geringen Vorkenntnissen (A1)

S-298

Ulrike Hlavatsch, M.A.

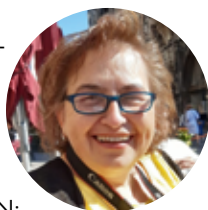
Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen und führt zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren). Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und Redemitteln der Stufe A1.1 vertraut. Quereinsteiger willkommen. Bitte nehmen Sie vorab Kontakt mit der Dozentin auf: HermineGranger007@gmail.com

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Passo dopo passo Plus A1 ab Lektion 7, ISBN: 978-3-19-249599-1 und Schreibmaterial

**Termin:** Mittwoch, 07.10.26 bis 16.12.26, 18.30–20 Uhr, 10 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 97,00 €



Anmeldung: Hier



### Italienisch – Einstieg mit geringen Vorkenntnissen (A1)

S-298A

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 willkommen. Bitte nehmen Sie vorab Kontakt mit der Dozentin auf: HermineGranger007@gmail.com

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Passo dopo passo Plus A1 ab Lektion 8, ISBN: 978-3-19-249599-1 und Schreibmaterial

**Termin:** Mittwoch, 13.01.27 bis 03.02.27, 18.30–20 Uhr, 4 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 39,00 €

Anmeldung: Hier



### Italienisch ab Lektion 8 – mit Vorkenntnissen (A1)

S-300

Ludwig-Paul Forchhammer

Auf dem Niveaus A1 und A2 lernen Sie, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Sie lernen, Informationen zu vertrauten Themen austauschen, zum Beispiel zu Familie, Arbeit, Einkaufen, Umgebung, Vorlieben, Alltagsroutinen und vergangenen Ereignissen. Außerdem lernen Sie, Personen, Orte und Dinge mit einfachen Worten zu beschreiben. Im Fokus steht die Festigung des passato prossimo. Gerne werden auf Wunsch auch andere Themen wiederholt.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Dieci A1, ISBN 978-3-19-005647-7 und Schreibmaterial

**Termin:** Mittwoch, 30.09.26 bis 09.12.26, 19.45–21.15 Uhr, 10 x

**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 vorab Kontakt mit der Dozentin auf: HermineGranger007@gmail.com

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Dieci, Band A2 ab Lektion 4, ISBN 9783190156474

**Termin:** Mittwoch, 07.10.26 bis 16.12.26, 8.15–9 Uhr, 10 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 48,50 €

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)



## Italienisch A2

S-319A

**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 vorab Kontakt mit der Dozentin auf: HermineGranger007@gmail.com

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Dieci, Band A2 ab Lektion 5, ISBN 9783190156474

**Termin:** Mittwoch, 13.01.27 bis 03.02.27, 8.15–9 Uhr, 4 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 19,50 €

**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 nehmen Sie vorab Kontakt mit der Dozentin auf: HermineGranger007@gmail.com

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 ab Lektion 6

ISBN: 978-3-19-205439-6 (zweisprachige Ausgabe) und Schreibmaterial

**Termin:** Mittwoch, 07.10.26 bis 16.12.26, 12.15–13 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-321A

**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 nehmen Sie vorab Kontakt mit der Dozentin auf: HermineGranger007@gmail.com

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 ab Lektion 7/8

ISBN: 978-3-19-205439-6 (zweisprachige Ausgabe) und Schreibmaterial

**Termin:** Mittwoch, 13.01.27 bis 03.02.27, 12.15–13 Uhr, 4 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 19,50 €

**Anmeldung:** Hier



## Italienisch am Vormittag – fortgeschrittene Kenntnisse (B1)

S-436

**MA Marcella Kicura**

Ciao a tutti! Benvenuti nel nuovo corso „mattutino“ per raccontarci, ripassare, rinfrescare la grammatica e per leggere insieme un bel libro.

Vi aspetto, non mancate!! Questo semestre vi propongo la lettura

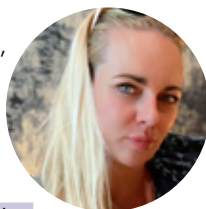
**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Fiamma in cucina“ di Antonella Santini-Wolf, ISBN 978-3-12-565881-3

**Termin:** Donnerstag, 01.10.26 bis 10.12.26, 8.45–10.15 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



## 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.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

**Termin:** Mittwoch 19.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12., und 16.12.26, jeweils 16.45–18.15 Uhr

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

**Gebühr:** 78,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Unsere Preisgestaltung bei den Sprachkursen

Ab 5 Teilnehmern: 97,– Euro

bei 4 Teilnehmern: 110,– Euro

bei 3 Teilnehmern: 142,– Euro

## Italianische Konversation am Nachmittag – fortgeschrittene Kenntnisse (B1)

S-445A

**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.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial**Termin:** Mittwoch, 13.01., 27.01., 17.02., und 03.03.27, jeweils 16.45–18.15 Uhr**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG**Gebühr:** 39,00 €**Anmeldung:** [Hier](#)

## Italiano – Corso di Conversazione avanzato (B2)

S-450

**MA 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.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial**Termin:** Donnerstag, 01.10.26 bis 10.12.26, 18.30–20 Uhr, 10 x**Ort:** Gymnasium, Zimmer 354**Gebühr:** 97,00 €**Anmeldung:** [Hier](#)

## Spanisch

### Spanisch für Anfänger – mit Freude kommunizieren!

S-571

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:** Dienstag, 29.09.26 bis 08.12.26, 18–19.30 Uhr, 10 x**Ort:** Gymnasium, Zimmer 353**Gebühr:** 97,00 €**Anmeldung:** [Hier](#)

### Spanisch ab Lektion 8 – Einstieg mit geringen Vorkenntnissen (A1) S-572

**Marleny Sanchez Cespedes**

Lernen Sie in diesem Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspektivisch Ya! A1 – Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7**Termin:** Dienstag, 29.09.26 bis 08.12.26, 19.30–21 Uhr, 10 x**Ort:** Gymnasium, Zimmer 353**Gebühr:** 97,00 €**Anmeldung:** [Hier](#)

**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)



## Spanisch ab Lektion 2 – Einstieg mit geringen Vorkenntnissen (A2)

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?

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas Ya! A2 Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4

**Termin:** Donnerstag, 01.10.26 bis 10.12.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 353

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Spanisch ab Lektion 3 – (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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas Ya! A2 Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4

**Termin:** Donnerstag, 01.10.26 bis 10.12.26, 19.30–21 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 353

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Spanisch ab Lektion 6 – 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!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2 Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4

**Termin:** Mittwoch, 30.09.26 bis 09.12.26, 18–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 354

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Spanisch am Nachmittag ab Lektion 10 – 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.

**Bitte mitbringen:** Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-464-20489-4

**Termin:** Dienstag, 29.09.26 bis 27.10.26, 16–17 Uhr, 5 x

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Spanisch ab Lektion 15 – mit grundlegendem Wissen (A2) Präsenz/Hybrid

S-605

**Ludwig-Paul Forchhammer**

¿Usted tiene conocimientos básicos y quiere aprofundizarlos? ¿No sea tan tímido! Entfachen Sie Ihren inneren Latino oder Ihre innere Latina, kommen Sie in diese Fortgeschrittenengruppe und üben Sie mit uns auf entspannte Weise den Sprachgebrauch. Sie können in diesen Kurs einsteigen, wenn Sie die Konjugation der wichtigsten regelmäßigen und unregelmäßigen Verben beherrschen, sowie das gerundio, pretérito indefinido, pretérito imperfecto, pretérito perfecto und condicional. Ausgewählte Themen werden auf Wunsch wiederholt. Eine Teilnahme ist in Präsenz oder Hybrid möglich. Im Präsenzunterricht sind die Kopierkosten in Höhe von 2,50 € nicht in der Kursgebühr enthalten. Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2 Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4

**Termin:** Freitag, 02.10.26 bis 05.02.27, 15.45–16.45 Uhr, 15 x

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

**Gebühr:** 97,00 €

**Anmeldung:** Hier





## Spanisch: Conversación (B1)

S-570

NEU!

**Elsa Ploss, geb. Sanchez**

Heutzutage wird fast überall in Süd- und Mittelamerika Spanisch gesprochen. Sogar in den USA, insbesondere in Texas und Kalifornien, ist Spanisch weit verbreitet. In diesem Konversationskurs unterhalten Sie sich in lockerer Runde über die alltäglichen Dinge des Lebens und frischen so Ihre Spanischkenntnisse wieder auf. Die Kursleiterin ist gebürtige Peruanerin und führt Sie durch einen gemütlichen Gesprächsabend. Bienvenidos! Es werden auch Texte aus dem Sprachmagazin „Ecos“ gelesen und zusammengefasst. Außerdem wird mit Kopien gearbeitet.

**Termin:** Mittwoch, 30.09.26 bis 09.12.26, 19.30–21 Uhr, 10 x**Ort:** Gymnasium, Zimmer 354**Gebühr:** 97,00 €**Anmeldung:** Hier

## Kroatisch/Bosnisch/Serbisch

### Kroatisch/Bosnisch/Serbisch für Einsteiger (A1)

S-600

**Faruk Hot**

Sie wollen sich einmal so richtig erholen und haben dafür Kroatien oder eine nahegelegene Region ausgewählt? Eine gute Entscheidung, denn hier finden Sie in erreichbarer Entfernung eine schöne, äußerst gastfreundliche und preiswerte Ferienregion. In diesem Seminar erhalten Sie das notwendige sprachliche Grundwissen, um sich in verschiedenen Alltagssituationen verständigen zu können – und das fast im ganzen Gebiet des ehemaligen Jugoslawiens. Anmelden lohnt sich! Herzlich Willkommen – „Dobro dosli“!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: PONS Reise-Sprachführer Kroatisch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-518145-8)**Termin:** Dienstag, 22.09.26 bis 19.01.27, 18–19.30 Uhr, 15 x**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG**Gebühr:** 145,50 €**Anmeldung:** Hier

### Kroatisch/Bosnisch/Serbisch für Einsteiger A1.2 (A1)

S-601

**Faruk Hot**

Fortsetzung des Kurses 261-S-601 „Bosnisch/Kroatisch/Serbisch (A1.1)“ aus dem Vorsemester. Neue Teilnehmende, die ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten, sind auch herzlich willkommen. Wir werden den gelernten Stoff wiederholen und mit dem Buch weiterarbeiten, um die Kultur dieser wunderschönen Region besser kennenlernen zu können.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: „Kroatisch ohne Mühe“, Assimil der Sprachverlag – ab Lektion 20, ISBN: 978-3-89625-030-8**Termin:** Dienstag, 22.09.26 bis 19.01.27, 19.30–21 Uhr, 15 x**Ort:** vhs-Haus, Zimmer 003, EG**Gebühr:** 145,50 €**Anmeldung:** Hier

## Portugiesisch

### Portugiesisch ab Lektion 3C (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, Spielen und Fado. Até breve!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2 Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528934-5**Termin:** Freitag, 02.10.26 bis 30.10.26, 20–21.30 Uhr, 5 x**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause**Gebühr:** 97,00 €**Anmeldung:** Hier

### Portugiesisch ab Lektion 5b (A1)

S-650A

**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, Spielen und Fado. Até breve!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2 Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528934-5 + Arbeitsbuch zu Olá Portugal: ISBN 978-3-12-528935-2**Termin:** Mittwoch, 30.09.26 bis 09.12.26, 18–19.30 Uhr, 10 x**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause**Gebühr:** 97,00 €**Anmeldung:** Hier



## Niederländisch

### Niederländisch für den Urlaub – Sprechen leicht gemacht

S-530

Lynda Lundt-Janssen

Sie planen einen Urlaub in den Niederlanden oder Flandern? In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Mit vielen Sprechübungen und Rollenspielen lernen Sie, typische Urlaubssituationen wie Einkaufen, Essen bestellen oder nach dem Weg fragen sicher zu meistern. Grammatik und Schreiben stehen dabei bewusst im Hintergrund. Praktische Tipps und interessante Informationen zu Land und Leuten runden den Kurs ab.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Leve de vakantie! Neu, ISBN 978-3-19-037243-0, Hueber Verlag

**Termin:** Donnerstag, 01.10.26 bis 10.12.26, 19–20.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 356

**Gebühr:** 97,00 €



Anmeldung: Hier



## Türkisch

### Türkisch entdecken – Schritt für Schritt ab Lektion 4 (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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Günaydin. Einführung in die moderne türkische Sprache, Tl.1: Taschenbuch – Illustriert, 1. Mai 2002 – ISBN 978-3895002755

**Termin:** Freitag, 02.10.26 bis 11.12.26, 18.30–20 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 97,00 €



Anmeldung: Hier



## Chinesisch

### Chinesisch (A1.0) für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Zoom)

S-001

Hongli Yang

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Lernen Sie in diesem Online-Kurs ganz bequem und sicher von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit anderen. Der Kurs vermittelt nicht nur grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache sowie den Aufbau der Schriftzeichen, sondern auch landeskundliche und kulturelle Hintergründe. Kommen Sie mit auf eine kleine Reise nach China!

**Bitte mitbringen:** Lernmaterial stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung

**Termin:** Dienstag, 29.09.26 bis 08.12.26, 8.30–10 Uhr, 10 x

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 97,00 €



Anmeldung: Hier



## Koreanisch

### Koreanisch leicht gemacht – ab Lektion 3 (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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht, Darakwon, ISBN 978-8927732792

**Termin:** Dienstag, 29.09.26 bis 26.01.27, 16–16.45 Uhr, 15 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 215,00 €



Anmeldung: Hier



### Koreanisch leicht gemacht – ab Lektion 14 (A1)

S-500A

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.





**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht, Darakwon, ISBN 978-8927732792

**Termin:** Montag, 28.09.26 bis 25.01.27, 17–18.30 Uhr, 15 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 215,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Koreanisch leicht gemacht – Einstieg ohne Vorkenntnisse (A1)

S-501

**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.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht, Darakwon, ISBN 978-8927732792

**Termin:** Montag, 28.09.26 bis 25.01.27, 18.45–20.15 Uhr, 15 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 215,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Arabisch



### Arabisch für Anfänger – A1

S-800

**Dozentin:** Mirna Yacoub

Arabisch gehört zu den meistgesprochenen Sprachen weltweit und eröffnet dir faszinierende Einblicke in eine reiche Kultur und Geschichte. Wenn du schon lange den Wunsch hast, die arabische Sprache zu entdecken und dich intensiver mit ihren kulturellen Facetten auseinanderzusetzen, bietet dir unser Kurs den idealen Einstieg. Der Kurs richtet sich an alle, die bisher keine Vorkenntnisse haben. Schritt für Schritt erhältst du grundlegende Sprachkenntnisse und lernst zugleich die arabische Schrift kennen. So kannst du nicht nur erste Gespräche führen, sondern auch die besondere Schriftzeichenwelt verstehen und anwenden. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Aichach statt.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Kalamuna A1, Hueber Verlag. Bitte besorgen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kurstag.

**Termin:** Donnerstag, 01.10.26 bis 10.12.26, 17.30–19 Uhr, 10 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 96,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Arabisch leicht fortgeschritten A.1.2

S-801

**Dozentin:** Mirna Yacoub

Du hast schon erste Erfahrungen mit der arabischen Sprache gesammelt und möchtest dich weiterentwickeln? Unser Kurs knüpft genau dort an. Gemeinsam bauen wir dein vorhandenes Wissen aus, erweitern deinen Wortschatz, vertiefen die Grammatik und stärken deine Fähigkeit, dich sicher auszudrücken. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Aichach statt.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Kalamuna A1, Hueber Verlag. Bitte besorgen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kurstag.

**Termin:** Dienstag, 29.09.26 bis 08.12.26, 17.30–19 Uhr, 10 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 96,00 €

**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

**WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG**








## 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!

### Wissen, das weiterbringt.

Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Digitalisierung, künstliche Intelligenz und neue Technologien eröffnen Chancen, stellen Unternehmen und Beschäftigte aber auch vor neue Herausforderungen. Berufliche Weiterbildung ist deshalb eine Investition in die Zukunft – sie schafft Sicherheit, eröffnet Perspektiven und stärkt die eigene Kompetenz.

Seit 80 Jahren begleitet die vhs Schrobenehausen Menschen und Unternehmen auf ihrem Weg der beruflichen Entwicklung. Praxisnah, flexibel und passgenau vermitteln unsere Dozentinnen und Dozenten aktuelles Wissen – von digitalen Kompetenzen über Kommunikation und Management bis hin zu kaufmännischen und technischen Themen. Viele Seminare bieten wir auch als individuelle Inhouse-Schulungen an.

Sprechen Sie uns an – wir entwickeln gerne gemeinsam mit Ihnen die passende Weiterbildung.

**„Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen.“**

– Nach Plutarch

### Persönliche Beratung zum Thema Weiterbildung

**B-050**

**Frau Olga Tissot 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 29.09.2026 bieten wir persönliche Beratungsgespräche in der VHS Schrobenehausen an. **Melden Sie sich bitte telefonisch bei der VHS Schrobenehausen für einen individuellen Beratungstermin an.**

**Termin:** Dienstag, 29.09.26, 10–12 Uhr,

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

**Gebühr:** kostenlos

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Dienstag, 08.12.26, 10–12 Uhr, vhs-Haus, Zimmer 003, EG **(P-051)**

**Termin:** Mittwoch, 10.02.27, 15–17 Uhr, vhs-Haus, Zimmer 003, EG **(P-052)**

### Motorsägen-Lehrgang Modul A

**B-010**

**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 (Schnitttechniken, Beurteilung von Spannungen im Holz, einschließlich sicherer Schnitttechniken). 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, 11.11.26, 19–21.30 Uhr und Samstag, 14.11.26, 8.30–14.00 Uhr, 2x

**Ort:** Hof des Kursleiters, Arnbachstr. 33, 86529 Edelshausen

**Gebühr:** 160,00 €



**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.



## 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, 12.12., Sonntag, 06.12. und 13.12. jeweils von 12:30–14:30 Uhr und Samstag 19.12., Sonntag, 20.12.26, jeweils von 12.30–14:00 Uhr, 5 x

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

**Gebühr:** 69,00 €

**Anmeldung:** Hier

## 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, 30.10.26, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 31.10.26, 9–15:30 Uhr mit 30 Min. Mittagspause

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

**Gebühr:** 96,00 €

**Anmeldung:** Hier

## Einstieg in die Computerwelt am Vormittag

B-372

**Silvia Kaltenegger**

Der Kurs richtet sich an Computer-Neulinge und Teilnehmende mit wenig Wissen. Sie werden mit dem Betriebssystem Windows vertraut. Sie lernen die Bedienung des PC, das Arbeiten mit Apps, das Speichern und Wiederfinden von Dokumenten, wie z. B. Briefen sowie die Datenübertragung auf externe Speichermedien, wie USB-Sticks. Sie werden Ihre Dateien, Briefe, Fotos und Ordner übersichtlich organisieren, speichern und sichern. Erste Schritte mit Word, wie das Erstellen, Gestalten, Drucken und Speichern von Texten runden den Kurs ab.

**Bitte mitbringen:** eigener Laptop, Lehrbuch: „Windows 11 – Vom Einsteiger zum Profi“ ISBN: 9783832804992 – 3,– Euro Kopierkosten

**Termin:** Dienstag, 29.09.26 bis 20.10.26, 9–12 Uhr, 4 x

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

**Gebühr:** 128,00 €

**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, 11.12.26, 18–21 Uhr und Samstag, 12.12.26, 9–15.30 Uhr mit 30 Min. Mittagspause

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

**Gebühr:** 99,00 €

**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, 27.11.26, 18–21 Uhr und Samstag, 28.11.26, 9–15.30 Uhr mit 30 Min. Mittagspause

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

**Gebühr:** 96,00 €

**Anmeldung:** Hier

# 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*

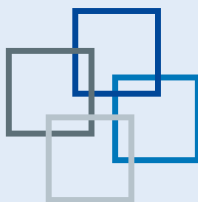


**Gerlinde Endres**

*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)



## Online mit Zoom in Office-365 mit Sigrid Müller einsteigen

Empfohlen ist die Installation von Zoom auf dem Rechner.

Zweiter Bildschirm ist notwendig – kann auch ein Tablet oder ein Notebook sein.

### Erste Schritte in Excel

B-507

NEU!

**Kursinhalte:** Tabellen erstellen und formatieren, Einfache Formeln, Funktion Summe.

**Voraussetzung:** Word, Excel oder PowerPoint auf eigenem Rechner

**Termin:** Montag, 25.01.27, 18–19.30 Uhr

**Gebühr:** 19,00 €



Anmeldung: Hier

### Rechnen mit Excel

B-507A

**Kursinhalte:** Mit Formeln und der Funktion Summe rechnen, Formeln kopieren, Listen drucken und speichern. **Voraussetzung:** Word, Excel oder PowerPoint auf eigenem Rechner.

**Termin:** Dienstag, 26.01.27, 18–19.30 Uhr

**Gebühr:** 19,00 €



Anmeldung: Hier

### Funktionen in Excel

B-507B

**Kursinhalte:** SUMME, MAX, MIN, MITTELWERT, ANZAHL.

**Voraussetzung:** Word, Excel oder PowerPoint auf eigenem Rechner

**Termin:** Mittwoch, 27.01.27, 18–19.30 Uhr

**Gebühr:** 19,00 €



Anmeldung: Hier

### Einstieg in PowerPoint

B-508

NEU!

**Kursinhalte:** Ansichten, Speichern, Drucken, Folien mit Text und Grafik erstellen, Animation und Folienübergänge.

**Voraussetzung:** Word, Excel oder PowerPoint auf eigenem Rechner.

**Termin:** Donnerstag, 28.01.27, 18–19.30 Uhr

**Gebühr:** 19,00 €



Anmeldung: Hier

### Word – Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief

B-509

NEU!

**Kursinhalte:** Anschriftenfeld nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020), Geschäftsbrief mit Infoblock, Basiswissen Seriendruck, Seriendruckfelder, Regeln.

**Voraussetzung:** Word, Excel oder PowerPoint auf eigenem Rechner

**Termin:** Montag, 01.02.27, 18–19.30 Uhr

**Gebühr:** 19,00 €



Anmeldung: Hier

### Word – Fortgeschrittene Formatierungen

B-509A

NEU!

**Kursinhalte:** Tabulatoren: Standardtabstopps nutzen, Individuelle Tabstopps verwenden und bearbeiten, Einzüge: Absätze mit Einzügen versehen, Tabellen erstellen und bearbeiten.

**Voraussetzung:** Word, Excel oder PowerPoint auf eigenem Rechner

**Termin:** Dienstag, 02.02.27, 18–19.30 Uhr

**Gebühr:** 19,00 €



Anmeldung: Hier

### Word – Dokumente mit Grafik und Text gestalten

B-509B

NEU!

**Kursinhalte:** Zeichen- und Absatzformatierungen, Text in Tabelle umwandeln, Mit Formen arbeiten, Größe und Position von Grafiken, Grafiken bearbeiten, zuschneiden, WordArt, Textfeld, Initial, Fußnote.

**Voraussetzung:** Word, Excel oder PowerPoint auf eigenem Rechner.

**Termin:** Mittwoch, 03.02.27, 18–19.30 Uhr

**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.



## Künstliche Intelligenz

Mit Nancy Degenhardt die richtige Nutzung von KI lernen

### Sicher im Internet – Digitale Selbstverteidigung im Alltag

B-005

NEU!

Wie schütze ich meine Daten, Geräte und Konten im Alltag? In diesem praxisnahen und interaktiven Kurs lernen Sie die häufigsten Sicherheitsrisiken kennen und erfahren, wie Sie sich mit einfachen Maßnahmen effektiv schützen können – ohne technisches Vorwissen. Konkrete Beispiele und Übungen sorgen dafür, dass Sie das Gelernte direkt anwenden können. Inhalte: • typische Betrugsmaschen (z. B. Phishing, Fake-Nachrichten) • sichere Passwörter und Passwortmanagement • Schutz von Smartphone und Laptop • Zwei-Faktor-Authentifizierung verständlich erklärt • Erkennen von gefälschten Webseiten und betrügerischen Nachrichten • konkrete Sofortmaßnahmen für den Alltag.

**Termin:** Mittwoch, 25.11.26, 18.30–20 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €

Anmeldung: Hier



➤ **Weitere Termine:**

**Termin:** Mittwoch, 20.01.27, 18.30–20 Uhr (B-005A)

Anmeldung: Hier

### ChatGPT & KI sicher nutzen – Chancen verstehen, Risiken vermeiden

B-006

NEU!

Künstliche Intelligenz wie ChatGPT wird immer häufiger im Alltag genutzt. Doch was passiert mit den eingegebenen Daten? Dieser Kurs zeigt, wie Sie KI sinnvoll einsetzen und gleichzeitig Ihre Daten schützen. Anhand praktischer Beispiele und eigener Übungen lernen Sie, typische Fehler zu vermeiden und KI bewusst einzusetzen. Inhalte: • Grundlagen: Wie funktionieren KI-Systeme? • welche Daten sollte man nicht eingeben • typische Risiken bei der Nutzung • sichere Anwendung im Alltag • praktische Beispiele und eigene Übungen.

**Termin:** Mittwoch, 09.12.26, 18.30–20 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €

Anmeldung: Hier



➤ **Weitere Termine:**

**Termin:** Mittwoch, 03.02.27, 18.30–20 Uhr (B-006A)

Anmeldung: Hier



### Vorträge und Präsentationen mit KI vorbereiten

B-008

NEU!

**Bernd Nagenrauft**

In diesem zweitägigen Workshop lernen Teilnehmer, wie sie schneller als zuvor eine moderne Präsentation oder einen Vortrag mit Hilfe von verschiedenen KITools erstellen können. Von der Recherche, über die Erstellung von Graphiken und Abbildungen bis hin zum Quellenverzeichnis. Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Browser und Erfahrung beim Login (für ChatGPT, Claude, Gemini etc.)

**Termin:** Mittwoch, 07.10.26 bis 08.10.26, 18–21 Uhr, 2 x

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 35,00 €

Anmeldung: Hier



### Mein KI-Führerschein

B-009

NEU!

**Bernd Nagenrauft**

Dieser Kurs bietet einen strukturierten Einstieg in Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen und Einsteiger – mit einer klaren Verbindung aus Theorie und praktischer Anwendung. Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis dafür zu entwickeln, wie KISysteme funktionieren, wo sie im Alltag und Beruf eingesetzt werden können und welche Grenzen sowie Risiken zu beachten sind. Inhaltlich werden zentrale Begriffe der KI verständlich erklärt, typische Anwendungsfelder vorgestellt und gängige KI-Tools praxisnah erprobt. Dazu gehören unter anderem textbasierte KI-Systeme, einfache Automatisierungen sowie Anwendungen zur Unterstützung im Büro- und Organisationsalltag. Die Teilnehmenden lernen, KI sinnvoll zu nutzen, Ergebnisse kritisch einzuordnen und erste eigene Anwendungsfälle zu entwickeln. Bitte eigenes Endgerät (Tablet, Laptop oder Smartphone) mitbringen und bei einem Chatbot (ChatGPT, Claude, Gemini, etc.) anmelden.

**Termin:** Montag, 07.12.26 bis 08.12.26, 18–20 Uhr, 2 x

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 30,00 €

Anmeldung: Hier



FREUDE SCHENKEN MIT UNSEREM  
SCHROBENHAUSENER EINKAUFSGUTSCHEIN

In 75 Geschäften in  
Schrobenehausen einlösbar

sms STADTMARKETING  
SCHROBENHAUSEN

Unsere Verkaufsstellen:  
Bauzentrum Schrobenehausen, Rinderhofer Breite 12  
Rathaus Apotheke, Lenbachplatz 17  
Ring-Apotheke, Lenbachstr. 2  
Sparkasse Altbayern, Donauwörther Str. 9-13



## Sprachen lernen mit KI

B-020

NEU!

**Tatyana Sarasa**

Sie möchten eine neue Sprache lernen, aber klassische Methoden haben Sie bisher nicht überzeugt? In diesem innovativen Kurs kombinieren wir die bewährte Birkenbihl-Methode mit den neuesten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, selbstständig KI-gestützte Lernmaterialien zu erstellen und Ihren Sprachlernprozess effektiv zu gestalten. Sie erhalten praktische Werkzeuge, die Sie sofort für Ihr persönliches Sprachenlernen einsetzen können.

In drei praxisorientierten Terminen lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools für Ihren persönlichen Sprachlernprozess nutzen können:

Termin 1: Die Birkenbihl-Methode verstehen und anwenden – Einblick in die Grundprinzipien des gehirngerechten Sprachenlernens – Praktische Übungen zur Wort-für-Wort-Übersetzung (Dekodierung) – Verstehen, warum diese Methode so effektiv ist.

Termin 2: Sprachassistenten clever nutzen – Einführung in die Arbeit mit KI-Sprachmodellen – Erstellen von personalisierten Lerntexten und Dekodierungen – Praktische Übungen zum effektiven Prompt-Engineering.

Termin 3: Von Text zu Sprache – Nutzung von Text-to-Speech Technologien – Erstellen eigener Audiomaterialien – Aufbau einer persönlichen Sprachlernstrategie

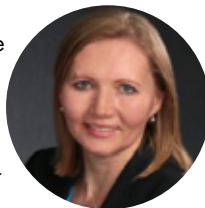
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

**Termin:** Dienstag, 10.11.26 bis 24.11.26, 18–19.30 Uhr, 3 x

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 65,00 €

**Anmeldung:** Hier



## 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. Von Schülerinnen und Schülern bis hin zu Rentnerinnen und Rentnern, von Unternehmern bis zu Geringverdienern: 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.

Linux: kostenlos, sicher und moderner denn je. Jetzt einsteigen und Ihren PC neu erleben! Es werden Leihgeräte (Laptops) zur Verfügung gestellt, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten und das Installieren von Linux ohne Risiko von Datenverlust zu üben. Eigene Geräte können dennoch gern mitgebracht werden. Ein USB Stick mit der Installationsdateien kann im Kurs für 5 € Aufpreis erstanden werden, alternativ kann auch ein eigener Stick mitgebracht werden.

**Termin:** Freitag, 15.01.27 bis 29.01.27, 17–18.30 Uhr, 3 x

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

**Gebühr:** 45,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Canva-Workshop: Grundkurs

B-750

**Robin Weniger**

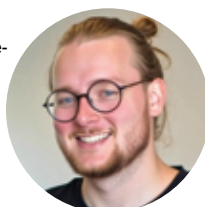
Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

**Termin:** Montag, 12.10.26, 17.30–20.30 Uhr

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 35,00 €

**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!



## 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:** Mittwoch, 25.11.26, 17.30–20.30 Uhr

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 35,00 €

Anmeldung: Hier



## KI-Bilder: Künstliche Intelligenz als Künstler

B-753

Robin Weniger

KI-Bilder erstellen, Bildgenerierung mit KI, fotorealistische Porträts, abstrakte Kunstwerke, KI-Tools zur Bilderstellung, Prompting für Bilder, Möglichkeiten und Grenzen, Copyright beachten, rechtliche Aspekte bei KI-Bildern

**Termin:** Donnerstag, 11.02.27, 15.30–17 Uhr

**Ort:** Online-Kurs über Zoom

**Gebühr:** 25,00 €

Anmeldung: Hier



## „Mein Smartphone verstehen – Einstiegskurs“

B-800

Maximilian Felber

Sie möchten Ihr Smartphone sicher und entspannt nutzen, wissen aber oft nicht, welche Funktionen wirklich wichtig sind? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Smartphone-Nutzung kennen – verständlich erklärt, in ruhigem Tempo und mit viel Zeit für Ihre Fragen. Gemeinsam üben wir das Telefonieren, das Schreiben von Nachrichten per SMS und WhatsApp sowie das Fotografieren und Versenden von Bildern. Außerdem erfahren Sie, wie Apps funktionieren, wie Sie sich mit WLAN verbinden und wann mobile Daten genutzt werden. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem sicheren Umgang mit dem Smartphone: Sie erhalten praktische Tipps zu Datenschutz, sicheren Passwörtern und dem Erkennen unseriöser Nachrichten. Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am Lernen genügt.

**Termin:** Montag, 05.10.26 bis 19.10.26, 17–18 Uhr, 3 x

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

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



NEU!

# werde technikerin

Weiterbildung zum/zur

## Staalich geprüften Techniker/in

in Vollzeit oder berufsbegleitend

Infoabend jeden ersten  
Donnerstag im Monat  
Termine siehe Homepage



Informationen unter  
[ts.ingolstadt.de](https://ts.ingolstadt.de)



Technikerschule  
der Stadt Ingolstadt







**80 Jahre -  
Kulturelle Erlebnisse,  
die Menschen bewegen.**





# 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)**

**Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
liebe Freundinnen und Freunde der Kultur,**

der **Schrobenhausener Kulturherbst** ist längst zu einer festen Institution in unserem Veranstaltungskalender geworden. Jahr für Jahr bereichert er das gesellschaftliche Leben unserer Stadt und zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und lebendig Kultur sein kann.

Schrobenhausen verfügt über eine engagierte und kreative Kulturszene, die von Vereinen, Künstlerinnen und Künstlern, Ehrenamtlichen und zahlreichen Kulturbgeisterten getragen wird. Dieses Engagement macht unsere Stadt lebens- und liebenswert und schafft immer wieder neue Räume für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben.

Der Kulturherbst bietet auch in diesem Jahr ein abwechslungsreiches Programm für unterschiedliche Interessen und Generationen.

Freuen Sie sich auf stimmungsvolle **Konzerte, Kino** und ein beeindruckendes **Kindertheater**. Jede Veranstaltung trägt auf unterschiedliche Weise dazu bei, Kultur erlebbar zu machen und Menschen zusammenzubringen.

Für mich als neuer Kulturreferent ist der diesjährige Kulturherbst ein Neustart in neuer Funktion. Als jemand, der selbst aus der Kulturszene kommt, weiß ich um die Bedeutung von Kunst und Kultur für das gesellschaftliche Miteinander. Es ist für mich eine große Herausforderung und Verpflichtung zugleich, die kulturelle Entwicklung unserer Stadt mitzugestalten und gemeinsam mit vielen engagierten Akteuren neue Impulse zu setzen.

Unser herzlicher Dank gilt allen, die zum Gelingen des Kulturherbstes beitragen: den Künstlerinnen und Künstlern, den Organisatoren, den Sponsoren sowie den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Mit ihrem Einsatz machen sie dieses vielfältige Programm erst möglich.

Wir laden Sie herzlich ein, die liebevoll zusammengetragenen Veranstaltungen zu besuchen, neue kulturelle Eindrücke zu sammeln und gemeinsam mit uns die kulturelle Vielfalt Schrobenhausens zu feiern. Lassen Sie den Kulturherbst 2026 auch in diesem Jahr zu einem Treffpunkt werden für Kulturinteressierte aus nah und fern.

Wir wünschen Ihnen unterhaltsame und unvergessliche Stunden beim **Kulturherbst 2026 in Schrobenhausen**.

Mit herzlichen Grüßen



**Harald Reisner**  
1. Bürgermeister



**Jörg Weber**  
Kulturreferent

## Kulturherbst schafft Begegnung

### Alle Veranstaltungen im Überblick:

#### Unterbiberger Hofmusik – „Dahoam und Retour“

Sa, 26.09.2026, 19–21 Uhr, Einlass 18 Uhr

Ort: Pfarrsaal Schrobenhausen, Im Tal 9

#### Sky Full of Stars –

#### Das Blasorchester der Stadt Schrobenhausen live

Sa, 10.10.2026, 19.30 Uhr, Einlass ab 19 Uhr

Ort: Dreifachturnhalle

#### Münchner Klaviersonaten 1939–1948:

#### Musik als Zeitzeugnis

So, 18.10.2026, 11–12.30 Uhr, Einlass 10.30 Uhr

Ort: Pavillon der Musikschule

#### Poetry meets Brass – men in blech

Sa, 24.10.2026, 19–21 Uhr, Einlass 18.00 Uhr

Ort: Herzog-Filmtheater, Filmcafé, Herzoganger 4

#### KINDERTHEATER im Fraunhofer präsentiert

#### DAS MEER DER WÜNSCHE

Mi, 18.11.2026, 10–11 Uhr

Ort: Pfarrzentrum Mühlried, Großer Gruppenraum

#### Karl Jenkins: Stabat Mater – Konzerteinführung

Di, 17.11.2026, 19–20.30 Uhr

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

#### Chor-Orchester-Konzert: Karl Jenkins: Stabat Mater

So, 22.11.2026, 19–21 Uhr, Einlass ab 18 Uhr

Ort: Heilig Geist Kirche Mühlried

## Allgemeine Infos zum Kulturherbst 2026

Anmeldungen zu allen Veranstaltungen erfolgen über die vhs Schrobenhausen unter [www.vhs-sob.de](http://www.vhs-sob.de), via Mail unter [vhs@vhs-sob.de](mailto:vhs@vhs-sob.de), telefonisch unter 08252/89400 oder persönlich zu den Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle. Die Gebühren werden kurz vor Beginn der Veranstaltung durch die vhs eingezogen. Bei allen Veranstaltungen sind, soweit noch Plätze vorhanden sind, Kurzentschlossene gerne gesehen.

**Termin: Samstag, 26.09.2026, 19 - 21 Uhr, Einlass 18 Uhr**

**Ort: Pfarrsaal Schrobenhausen, Im Tal 9**

**Gebühr: 20,00 €**



**Anmeldung: Hier**

## Unterbiberger Hofmusik – „Dahoam und Retour“

K-600

Unterbiberger Hofmusik

In den ersten Sekunden scheint die Musik noch heimatlich verortbar: „Typisch bayerisch“ glaubt man hier zu wissen, wenn die ausgefuchsten Musiker der „Unterbiberger Hofmusik“ loslegen. Doch kaum haben sie mit scheinbarer Harmlosigkeit selbst bodenständige Jazzhasser geködert, nehmen sie sich fast alles heraus...! Herzstück der „Unterbiberger Hofmusik“ ist das Ehepaar Himplsl und seine drei Söhne – allesamt studierte Musiker. Seit 1992 überschreiten die Himplsls musikalische Grenzen – gemeinsam mit hochkarätigen Gästen, oder sagen wir besser Freunden, der internationalen Musikerelite. So entstehen in enger Zusammenarbeit mit Topleuten ihrer Genres wie z. B. Claudio Roditi, Jay Ashby und Matthias Schriefl Kompositionen, die begeistern. Folk? Jazz? Latin? Balkan? Brass? – Alles oder nichts von alledem!

Als mögliche Hinführung zu diesem besonderen Konzert zeigen wir im Rahmen "vhs macht Kino" am 2. September 2026 die super spannende Dokumentation zur dieser außergewöhnlichen Musikerfamilie und ihrer musikalischen Begegnungen weltweit. Buchbar über 261-K-406

Foto: Unterbiberger





**Termin: Samstag, 10.10.2026, 19.30 Uhr, Einlass 19 Uhr**

**Ort: Dreifachturnhalle**

**Gebühr: Erwachsene 12,00 € / Schüler 9,00 €**



**Anmeldung: Hier**

## Sky Full of Stars – Das Blasorchester der Stadt Schrobenhausen live

K-601

Thomas Zaum

Das Städtische Blasorchester entführt Sie unter der Leitung von Kai Häffner auf eine musikalische Reise unter den Sternenhimmel. Unter dem Motto „Sky Full of Stars“ erwartet Sie ein abwechslungsreiches Konzertprogramm, das die Faszination von Himmel, Licht und Sternen in eindrucksvollen Klangfarben erlebbar macht. Mit dem abwechslungsreichen Programm stellt das Orchester seine musikalische Vielfalt unter Beweis. Die Zuhörer erwarten mitreißende Werke wie Fireworks – Fanfare and Theme von Raphael Strasser, die klangvollen Impressionen von Aurora Borealis (Rossano Galante), Let It Shine Like a Star von Naoya Wada sowie Highlights aus Andrew Lloyd Webbers Starlight Express. Mit Coldplay in Symphony kommen auch Fans moderner Popmusik auf ihre Kosten. Eröffnet wird der Konzertabend durch die Bläserjugend der Musikschule. Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Konzertabend voller musikalischer Höhepunkte und erleben Sie mit dem Städtischen Blasorchester einen Abend unter einem „Sky Full of Stars“.



Foto: Blasorchester DJJ

**Termin: Sonntag, 18.10.2026, 11 - 12.30 Uhr, Einlass 10.30 Uhr**

**Ort: Pavillon der Musikschule**

**Gebühr: 20,00 €**



**Anmeldung: [Hier](#)**

## Münchner Klaviersonaten 1939–1948: Musik als Zeitzeugnis

K-602

Andreas Skouras

Der Pianist Andreas Skouras präsentiert im Pavillon der Musikschule ein Programm, das die gegensätzlichen Lebensrealitäten eines erschütternden Jahrzehnts dokumentiert. Zwischen dem Ausbruch des Zweiten Weltkriegs und den Nachkriegsjahren entstanden in München Werke von Wolfgang Jacobi, der im Versteck komponierte, und Karl Amadeus Hartmann, dessen Sonate „27. April 1945“ ein Mahnmal gegen das NS-Unrecht setzt. Dem gegenüber steht das Werk von Werner Egk, dessen Rolle im NS-Staat Fragen zur Verantwortung von Kunst aufwirft. Hans Winterberg, der nach KZ-Haft und der späteren Übersiedlung aus der kommunistischen Tschechoslowakei in München eine neue Heimat fand, vervollständigt dieses musikalische Porträt einer Epoche.



Foto: andreas skouras

**Termin: Samstag, 24.10.2026, 19 - 21 Uhr, Einlass 18.00 Uhr**

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

**Gebühr: 20,00 €**



**Anmeldung: Hier**

## Poetry meets Brass – men in blech

Andreas Bolleiningger

K-605

Einen kurzweiligen Abend bietet das Friedberger Blechbläserquintett men in blech. Die fünf Herren mit Trompete, Horn, Posaune und Tuba sind seit 22 Jahren aus dem Kulturleben am Lechrain und darüber hinaus nicht mehr wegzudenken. Mit ihren erfrischenden Blechbläserklängen machen sie vor keiner Musikrichtung halt und überraschen immer wieder durch kreative Projekte. Ihre Musik wird mit pffigen Texten garniert, die zum Schmunzeln, Nachdenken oder Handeln anregen und ein kontrastreiches musikalische Feuerwerk zünden. Mehr Info unter: [www.blechmaenner.de](http://www.blechmaenner.de).

Die Texte von Liedermacher und Poet Franz Kühne aus Rosenheim sind wortspielerisch und tiefgründig. Es darf gelacht und nachgedacht werden, wenn er mit Herz und Verstand kleine Dinge des Alltags wie auch große Weisheiten der Philosophie mit neuen Perspektiven versetzt.

Hannah Stockhammer lebt ihre Liebe zur Sprache sowohl hauptberuflich als Logopädin aus als auch in ihrer Freizeit als Autorin und Poetry Slammerin. In ihren Texten zaubert sie mit Wörtern, lädt zum Wunderlauschen ein und gibt dem Leisen eine Stimme.

Ihre Texte sind in ihren Büchern sowie unter [wunderlauschen.home.blog](http://wunderlauschen.home.blog) zu finden.

Instagram: [@dwunderlauschen](https://www.instagram.com/dwunderlauschen)

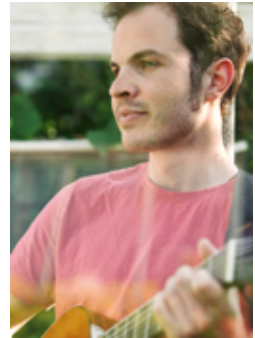


Foto: [blechmaenner.de](http://blechmaenner.de)



**Termin: Mittwoch, 18.11.2026, 10 - 11 Uhr**  
**Ort: Pfarrzentrum Mühlried, Großer Gruppenraum**  
**Gebühr: 5,00 €**



**Anmeldung: Hier**

## **KINDERTHEATER im Fraunhofer präsentiert DAS MEER DER WÜNSCHE**

**K-607**

Nach der Erzählung „Pulcinella und der magische Fisch“  
von den Gebrüdern Grimm und Emanuele Gianini-Luzzati

Animiertes Märchen und Figurentheater

Renate Groß

DAS MEER DER WÜNSCHE ist ein poetisches Figurentheater- und Erzähltheaterstück, inspiriert vom italienischen Animationsfilm „Pulcinella e il Pesce Magico“ sowie vom Grimmschen Märchen „Vom Fischer und seiner Frau“. Entstanden in Neapel und anlässlich seines zehnjährigen Jubiläums in einer deutschen Fassung weiterentwickelt, verbindet das Stück Humor, Magie und zeitlose Märchenmotive. Pulcinella und seine Frau Zeza leben in ärmlichen Verhältnissen am Meer. Als der hungrige Alltag sie einholt, schickt Zeza Pulcinella zum Fischen. Dort begegnet er einem geheimnisvollen, magischen Fisch, der Wünsche erfüllen kann – doch wie weit darf man gehen? Mit Figuren und Bühnenbildern aus Papier und Pappe, einer erzählerischen Gesangsstimme und einem unsichtbaren Puppenspieler entsteht eine einfache, aber überraschende Theaterwelt. Das Stück verbindet Fantasie und Nachhaltigkeit, Tradition und Innovation und lädt Kinder ab 3 Jahren wie Erwachsene zum Nachdenken über Wünsche, Maß und Zufriedenheit ein.





**Termin: Sonntag, 22.11.2026, 19 - 21 Uhr, Einlass ab 18 Uhr**

**Ort: Heilig Geist Kirche Mühlried**

**Gebühr: 20,00 €**



**Anmeldung: Hier**

## **Chor-Orchester-Konzert: Karl Jenkins: Stabat Mater**

**K-608**

**Markus Bartholomé**

Der Lenbach Chor und das Lenbach Orchester laden zu einem besonderen Konzerterlebnis ein: Karl Jenkins: Stabat Mater Ein eindrucksvolles zeitgenössisches Werk, das den mittelalterlichen Text des „Stabat Mater“ in kraftvoller, emotionaler Musik neu interpretiert. Karl Jenkins verbindet eingängige Melodik mit archaischen Rhythmen, orientalischen Klängen und lateinischen wie auch fremdsprachigen Texten. So entsteht eine bewegende Klangwelt zwischen Tradition und Moderne, die Schmerz, Hoffnung und spirituelle Tiefe eindrucksvoll zum Ausdruck bringt. Erleben Sie Chor und Orchester in einer intensiven musikalischen Darstellung von Leid und Trost – berührend, farbenreich und von großer Ausdruckskraft. Die Karten können in der vhs-Geschäftsstelle zu den üblichen Öffnungszeiten abgeholt werden bzw. werden, wenn gewünscht gegen 4 Euro Aufpreis (Einwurfeinschreiben) versendet.

**Als Einführung zu diesem Konzert findet am 17. November ein Vortrag von Markus Bartholomé und Rita Brunner statt . Buchbar über K-235**

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

**Gebühr: 5,00 €**



**Anmeldung: Hier**



Foto: Manfred Schalk

Foto: M...



## Hier geht's zu unseren Kursen zum Thema „Kultur“

Zum 80. Jubiläum der vhs SOB

### Luft & Saiten – Harfe trifft Harmonika

K-224

Semestereröffnungskonzert – weltoffen – experimentell – bayrisch – traditionell

Das Duo „Luft & Saiten“ verbindet die Steirische Harmonika mit der Harfe. Den musikalischen Kosmos von Irmi Schuhbauer und Elisabeth Grandl könnte man als rhythmisch-feurigen Heimatsound beschreiben, der bayrisch traditionell, aber auch weltoffen und experimentell ankommt. Klare Präzision und höchstes Feingefühl zeichnen das Spiel der beiden Musikerinnen aus, und mit Sensibilität, Tiefgründigkeit, Humor und Herz punkten sie regelmäßig in Sendungen des Bayerischen Rundfunks. Beide studierten in München an der Hochschule für Musik und Theater bzw. am Richard-Strauß-Konservatorium. Irmis und Elisabeths Programm reicht von bayrisch traditionellen Stücken, eigenen Kompositionen, witzigen Arrangements bis hin zu neuentstandenen und internationalen Stilrichtungen. So findet auch ein rhythmischer Bossa Nova seinen sicheren Platz neben einem geschmeidigen bayerischen Landler und ein swingender Schlager der 30er Jahre neben einem kraftvollen Jodler. Und es entsteht eine Atmosphäre, die den Staub des Alltags von der Seele wäscht! Einlass ab 18.00 Uhr. Wie immer ist für das leibliche Wohl mit Getränken und kleinen Snacks gesorgt.



**Termin:** Donnerstag, 17.09.26, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier



## 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 €, Abendkasse 10 €. Kinder und Jugendliche kostenlos. Die jeweilige thematische Einführung erfolgt durch Eleonore Daniel. Nach dem Film ist Raum für Diskussionen und Gespräche. Den jeweiligen Trailer zum Film und weitere Informationen gibt es auf unserer Homepage.

### vhs macht Kino – Contra

K-400



**Sönke Wortmann, 2021, mit Christoph Maria Herbst**

Der Film Contra erzählt die Geschichte des zynischen Universitätsprofessors Richard Pohl, der nach einer rassistischen Beleidigung gegenüber der Studentin Naima Hamid dazu verpflichtet wird, sie für einen Debattierwettbewerb zu coachen.

Anfangs stehen sich beide ablehnend gegenüber, doch im Laufe der Zusammenarbeit entwickeln sie gegenseitigen Respekt. Der Film

behandelt Themen wie Vorurteile, soziale Ungleichheit und die Kraft von Bildung und Kommunikation

**Termin:** Mittwoch, 07.10.26, 19–20.30 Uhr



**Anmeldung:** Hier

## vhs macht Kino – Amrum

K-401

Faith Akin, deutsche Produktion, 2025



Der Film spielt in den letzten Tagen des Zweiten Weltkriegs auf der Insel Amrum. Der zwölfjährige Nanning versucht mit harter Arbeit und großem Mut seiner Mutter zu helfen, die Familie zu ernähren. Nach dem Kriegsende muss er erkennen, dass der Frieden neue Herausforderungen und schmerzhaft Wahrheiten mit sich bringt. Dabei entdeckt er Familiengeheimnisse und beginnt, seinen eigenen Weg zu finden. Das Drama erzählt ein bewegendes Coming-of-Age über

Krieg, Verantwortung und das Erwachsenwerden.

Termin: Mittwoch, 04.11.26, 19–20.30 Uhr



Anmeldung: Hier

## vhs macht Kino – Monsieur Blake zu Diensten

K-402

Produktion Frankreich/Luxemburg, 2023



Der verwitwete britische Geschäftsmann Andrew Blake reist nach Frankreich, um Erinnerungen an seine verstorbene Frau aufleben zu lassen. Durch ein Missverständnis wird er auf einem Schloss als Butler angestellt und beschließt, die Rolle anzunehmen. Mit seiner ungewöhnlichen Art bringt er neuen Schwung in das Leben der Schlossherrin und ihrer Angestellten. Dabei entstehen unerwartete Freundschaften und alle Beteiligten lernen, mit ihrer Vergangenheit

Frieden zu schließen. Die warmherzige Komödie erzählt von Neuanfängen, Freundschaft und der Freude am Leben.

Termin: Mittwoch, 02.12.26, 19–20.30 Uhr

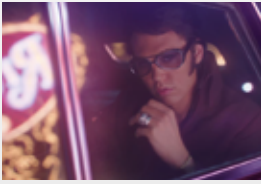


Anmeldung: Hier

## vhs macht Kino – Elvis

K-403

Produktion USA / Australien, 2022



Der Film erzählt das Leben des berühmten Rock-'n'-Roll-Sängers Elvis Presley – von seinen ersten Erfolgen bis zu seinem Weltruhm. Im Mittelpunkt steht auch seine schwierige Beziehung zu seinem langjährigen Manager Colonel Tom Parker. Der Film zeigt die Höhen und Tiefen von Elvis' Karriere sowie den Einfluss von Ruhm und öffentlichem Druck auf sein Leben. Gleichzeitig wird die gesellschaftliche Entwicklung in den USA der 1950er bis 1970er Jahre dargestellt.

Das Musikdrama verbindet spektakuläre Konzertaufnahmen mit einer bewegenden Lebensgeschichte.

Termin: Mittwoch, 06.01.27, 19–20.30 Uhr



Anmeldung: Hier

## vhs macht Kino – Zopf

K-404

Produktion: Frankreich, Italien, Kanada und Belgien, 2024



Der Film erzählt die Geschichten von drei Frauen auf drei verschiedenen Kontinenten, deren Leben auf unerwartete Weise miteinander verbunden sind. Smita kämpft in Indien für eine bessere Zukunft ihrer Tochter, Giulia versucht auf Sizilien das Familienunternehmen zu retten, und Sarah muss in Kanada Beruf und schwere Krankheit miteinander vereinbaren. Obwohl sich die drei Frauen nie begegnen, verbindet sie ein gemeinsames Schicksal. Jede von ihnen beweist

Mut, Hoffnung und große Stärke. Das bewegende Drama handelt von Zusammenhalt, Selbstbestimmung und der Kraft, das eigene Leben zu verändern.

Termin: Mittwoch, 03.02.27, 19–20.30 Uhr



Anmeldung: Hier

## vhs macht Kino – das Valentinstags Special „Ticket ins Leben“

K-406

Sandra Kimmel



Verbringen Sie den Valentinstag in gemütlicher Atmosphäre bei einem besonderen Filmabend! Gezeigt wird die warmherzige Komödie „Ticket ins Leben“. Regisseur Jean-Pierre Améris („Die kleinen Wunder von Saint-Gilles“) erzählt darin mit viel Charme und Humor von Abschied, Neubeginn und der Kraft menschlicher Begegnungen. Im Mittelpunkt steht eine ungewöhnliche Reise, auf der alte Gewohnheiten hinterfragt und neue Perspektiven entdeckt werden – berührend, lebensnah und voller kleiner Überraschungen. Freuen Sie sich auf leckeres Fingerfood und ein Glas Sekt zur Begrüßung. Genießen Sie einen Abend voller Unterhaltung, guter Gespräche und gemeinsamer Lacher – ganz gleich, ob Sie als Paar, mit

Freunden oder alleine kommen. Ein Valentinstag für alle, die diesen Tag einmal anders und in netter Gesellschaft verbringen möchten. Einlass ab 18:00 Uhr

Termin: Sonntag, 14.02.27, 19–21 Uhr

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

Gebühr: 25,00 € / pro Person



Anmeldung: Hier

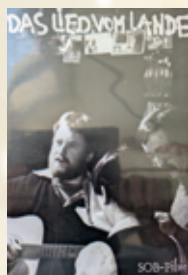




## Das Lange SOB-Filmwochenende

Zum 80. Jahrestag der Gründung der vhs Schrobenuhausen präsentiert die vhs ein besonderes Schmankerl. Die schönsten Filme der SOB-Filmgruppe sind an einem Wochenende im Herzog-Filmtheater zu sehen. Lassen Sie sich verzaubern von schönen Bildern! Ein Muss, nicht nur für alle Schrobenuhauser!

Es erfolgt eine kurze Einführung zur Geschichte der Filmgruppe. Danach ist noch Raum für Gespräche und Diskussionen. Die Einzelveranstaltungen kosten 9 €. Die beiden Samstagabendfilme kosten zusammen 15 €. Der Eintritt beinhaltet jeweils ein Willkommensgetränk Sekt oder O-Saft und Snacks. Kinder und Jugendliche kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten. Abendkasse ist vorhanden.



### Das Lied vom Land

K-410

**Vorfilm:** „He, Willi..“

Eine Naturlandschaft im Spannungsfeld zwischen Wirtschaft und Anwohnerinteressen und Naturschutz. Diesen klassischen Konflikt beleuchtet in eindringlicher Bildsprache dieser Kurzfilm. Das Lied vom Land. 1982 als bester deutscher Amateurfilm auf den Deutschen Amateurfilm-Festspielen ausgezeichnet, berichtet der wohl bekannteste Film der SOB-Filmgruppe über den Konflikt zwischen alternativen Leben in ländlicher Idylle und den Zwängen eines bürgerlichen Lebens.

**Termin:** Freitag, 20.11.26, 19–20.15 Uhr

**Anmeldung:** Hier



### Eduard

K-411A

**Vorfilm:** Sperrmüll

Dieser stumme Slapstick erzählt kurzweilig von einem schwarzen Tag im Leben eines Kaminkehrers, der verzweifelt seinen beiden Fahrradreifen hinterher hetzt, die ein nichtsahnender Passant am Sperrmülltag zur anderweitigen Verwertung an sich genommen hat. Eduard oder der Appetit kommt beim Essen Es ist die Geschichte von „Eduardo de la Suicido“, der dieses Leben satt hat und sich drum müht mit Kraft und Phantasie es zu beenden. Doch das Schicksal will es anders.

**Termin:** Samstag, 21.11.26, 19–20 Uhr

**Anmeldung:** Hier



### Lindenkeller

K-411B

Eine wahre Idylle ist für viele das Schrobenuhauser Kultlokal „Lindenkeller“. So auch für Alex, Vicky, Fabian und Markus. Aber der friedliche Schein trügt. Ordnungsamt, Landratsamt und Banken drohen. Doch den jungen Leuten gelingt es in einem wahrhaft abenteuerlichen Einsatz, dieser Gefahr zu trotzen. Leider haben sie die Rechnung ohne den Wirt gemacht

**Termin:** Samstag, 21.11.26, 20.30–22 Uhr

**Anmeldung:** Hier



### „Der rote Schirm“ – Sonntags Matinee

K-412

Die Dokumentation der Filmgruppe zeichnet in Filmszenen die außergewöhnliche Karriere des Porträtisten nach. Sie entstand in dreijähriger Arbeit im Auftrag der Stadt Schrobenuhausen anlässlich des 150. Geburtstags Lenbachs. Es ist der zweite Film, in dem sich die Filmgruppe mit dem Leben Lenbachs beschäftigt.

**Termin:** Sonntag, 22.11.26, 11–12 Uhr

**Anmeldung:** Hier



### Des Tages Nachts

K-413

In einer fernen Zeit lebte ein kleines Volki in einem kleinen Dorf im Moor ein einfaches, zufriedenes Leben. Jede Hektik war ihnen fremd. Es hätte so bleiben können, wenn nicht... Eine farbenprächtige, lebens- und sinnfrohe Parabel.

**Termin:** Sonntag, 22.11.26, 18.30–20.30 Uhr

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

**Anmeldung:** Hier



## 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-207

#### 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 10 €, 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, 23.09.26, 18.30–20 Uhr

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

**Gebühr:** 10,00 €



Foto: Jochen Niemann

**Anmeldung:** Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 09.12.26, 18.30–20 Uhr (K-212) Christmas Special

**Anmeldung:** Hier

**Termin:** Mittwoch, 27.01.27, 18.30–20 Uhr (K-213) **Gebühr:** 12,00 €

**Anmeldung:** Hier

## Weitere Schmankerl, Konzerte und Lesungen

### Candlelight Concert im Herzoganger PAARGOLD – Gitarre. Gefühl. Gesang.

K-224A

#### Peter Maklar

„Mitreißend und natürlich“, „Seelenwärmer“, „Gitarre, feiner Gesang und viel Gefühl“, „Ein Abend voller Perfektion und Leidenschaft“, „Rundumwellness“ – mit diesen Worten werden PAARGOLD-Konzerte in den Presseberichten treffend beschrieben.

Wenn Perfektion und Leidenschaft zusammentreffen, wenn sich zwei Stimmen und eine Gitarre zu einem außergewöhnlichen Trio verbinden, dann ist musikalischer Genuss garantiert. PAARGOLD ist das jüngste Projekt des Profimusikers Peter Maklar. Gemeinsam mit den ausdrucksstarken Sängerinnen Christine Biolek und Laura de Sousa Torres hat der bekannte Gitarrist ein Trio geschaffen, das mit einem vielseitigen Repertoire begeistert. Als besondere musikalische Bereicherung begleitet an diesem Abend die mehrfach ausgezeichnete junge Geigerin Aleksandra Manic das Ensemble. Die große Leidenschaft für ehrliche, einfühlsame, handgemachte und akustische Musik prägt jedes Konzert. Die atmosphärisch dichten und kontrastreichen Liederabende laden zum bewussten Zuhören ein und berühren das Publikum nachhaltig. Neben dem Konzerterlebnis bietet der Abend die Möglichkeit, die Wirkung von Musik auf Emotionen und Wohlbefinden bewusst wahrzunehmen sowie das Zusammenspiel von Stimme, Instrumenten und musikalischem Ausdruck kennenzulernen. Die Teilnehmenden erweitern ihre kulturelle und musikalische Wahrnehmung und reflektieren, wie Musik Gemeinschaft, Entspannung und persönliche Ressourcen fördern kann.

**Termin:** Samstag, 07.11.26, 20–22 Uhr, Einlass: 19.00 Uhr

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

**Gebühr:** 24,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Franggn Mafia – Glassigger aff fränggisch

K-237

#### Franggn Mafia, Heini Spielberger

Alte Rock Klassiker versehen mit fränkischen Mundarttexten – Das ist das Markenzeichen der Franggn Mafia. Und so werden sie am 13.11.2026 das Herzoganger Kino in Schrobenehausen in einen Hexenkessel verwandeln.

Fränkische Comedy trifft auf altbekannte Klassiker der Musikgeschichte. Diese werden versehen mit fränkischen Mundarttexten – Das ist das Markenzeichen der Franggn Mafia. Eine verwegene Truppe mit kriminell guter Laune und einer großen Portion Selbstironie steht da auf der Bühne. Dabei machen die Mafiosi vor sich selbst nicht Halt und hauen sich, wenn es sein muss, gegenseitig in die Pfanne. ANMELDUNG NUR UEBER vhs SCHROBENEHAUSEN MÖGLICH! Mehr Infos unter <https://www.franggn-mafia.de>. Einlass ab 19 Uhr. Für Kurzentschlossene sind Karten für 22 € an der Abendkasse erhältlich.

**Termin:** Freitag, 13.11.26, 20–22.30 Uhr

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

**Gebühr:** 20,00 €



**Anmeldung:** Hier



NEU!

NEU!



## FELIZ NAVIDAD! Andalusische Weihnacht

K-223

NEU!

**Ricardo Volkert & Ensemble**

Mit ihrem musikalischen Programm „Feliz Navidad“ begeisterten Ricardo Volkert und Ensemble ihr Publikum. „Von der andalusischen Weihnacht mit Flamenco konnten die Zuhörer nicht genug bekommen. Viele Zugaben mussten gegeben werden und der nicht enden wollende Schlussapplaus war wie eine Zustimmung dafür, dass die Heilige Nacht ein guter Grund für wild ausgelassene Stimmung ist“ *Münchner Merkur*

Das weihnachtliche Wohnzimmer einer andalusischen Familie ist der Ausgangspunkt einer musikalischen Reise durch den Süden Spaniens. Mit rassigen Flammcogitarren, virtuosem Violoncello, mehrstimmigem Gesang und ausdrucksstarkem Tanz widmen sich die Musiker und Tänzerinnen den melodiosen, mal schwungvollen, lustigen, satirischen, mal sanften, zart-melancholischen Weihnachtsliedern (span. Villancicos) der Spanier. Sie handeln von den biblischen Geschichten rund um die Geburt Christi, von der vergeblichen Herbergssuche, von den drei Heiligen Königen (Los Reyes Magos) und den sorgenden Hirten an der Krippe im Stall, von Engeln und Schafen. Lustigerweise geht's aber auch immer wieder um die gestohlenen Windeln des „El Niño“ (Christuskind) oder die von Mäusen angefrassen Socken des Hl. Josef. Typische lebenslustige Villancicos (spanische Weihnachtslieder) eben! Ricardo Volkert führt wie immer unterhaltsam moderierend die Zuschauer in eine andalusisch-weihnachtliche, poetische Bilderwelt und erzählt spannende, interessante Geschichten über Land & Leute, Heilige und Sünder, über das Spanien von Gestern und Heute. Die Musik: ein temperamentvolles Klanggemälde aus (Be-)Sinnlichkeit, Lebensfreude und Leidenschaft. Ein weihnachtlicher Abend im Advent, ganz im Zeichen des Südens. Perfekt für die kalte Jahreszeit! Feliz Navidad! Wie immer ist für das leibliche Wohl mit Getränken und kleinen Snacks gesorgt.


**Termin:** Freitag, 04.12.26, 19–20.30 Uhr, Einlass ab 18 Uhr.

**Ort:** Pfarrsaal Schrobenhausen, Im Tal 9

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier
BAROCKTAGE  
SCHROBENHAUSEN

## Barocktage 2026 mit Jakob Rattinger



### KlangZeit – Von der Serenade bis zum Advent: MEISTER DES BAROCK Bach, Händel, Purcell & Co – berührend und mitreißend

K-852

**Jakob Rattinger**

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 &amp; Jakob Rattinger – Viola da Gamba &amp; FRIENDS

**Termin:** Freitag, 25.09.26, 19–20.30 Uhr

**Ort:** Pfarrsaal Schrobenhausen, Im Tal 9

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier


### KlangZeit Von der Serenade bis zum Advent: Barocke Adventsklänge Abschlusskonzert der Barocktage Schrobenhausen

K-853

**Jakob Rattinger**

Zum Ausklang der diesjährigen Barocktage erwartet Sie ein festlicher musikalischer Abend voller Besinnlichkeit und Glanz. Der Basilikachor Scheyern 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 €

**Anmeldung:** Hier


## Märchen, die das Herz berühren Reisen und Abenteuer

K-215

**Maria Zenker**

Der Märchenabend lädt dazu ein, gemeinsam auf besondere Wege zu gehen: auf Reisen in ferne Länder mit mutigen Heldinnen und Helden und wunderschönen Begegnungen. Es sind Geschichten von Sehnsucht, Mut und Abenteuern, Träumen und dem Finden verborgener Schätze. Jeder Schritt führt näher zu einer neuen Erkenntnis. Und schließlich öffnen Märchen Türen zu Reisen nach Innen, dorthin wo Fantasie, Erinnerung und Hoffnung wohnen. Zwischen Worten und Bildern entsteht ein Raum zum Lauschen, Staunen und Nachdenken. Lassen Sie sich entführen in eine Welt voller Geschichten – märchenhaft, geheimnisvoll und zeitlos.

**Termin:** Freitag, 20.11.26, 19.30–21 Uhr

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

**Gebühr:** 12,00 €

**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@schrobhausen.de.



### Konzerte im Pavillon: KlangZeit

K-703

**Friedrich Halbleib**

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 Schrobhausen

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier


### Konzerte im Pavillon: Ikigai Trio – Preisträgerkonzert

K-704

**Friedrich Halbleib**

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 Schrobhausen

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** Hier


## 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, 19.10., 16.11., 14.12.26 und 11.01.27, 18:30–20 Uhr, 4x

**Ort:** Stadtbücherei Schrobhausen, Lenbachplatz 8–10

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier

**SOB LIEST 2026:**

Veranstaltungen dazu werden auf unserer Homepage veröffentlicht.



## Die kreative Schreibwerkstatt und Speedwriting mit Gabriele Kiesel.

Laptop und Schreibutensilien bitte mitbringen.

### Festliche Matinee-Lesung & Präsentation der Anthologie: Winterzauber zwischen Spargelfeldern und Stadtmauern

K-196

**Gabriele Kiesel**

Winterzauber zwischen Spargelfeldern und Stadtmauern – diese besondere Anthologie wächst derzeit im VHS-Kurs unter der Leitung der Autorin und Dozentin Gabriele Kiesel. Erste Einblicke in die entstehenden Geschichten erwarten Sie bei unserer festlichen Matinee-Lesung. Ein Vormittag voller winterlicher Poesie, regionaler Erzählfreude und literarischer Vorfreude auf die gemeinsame Buchveröffentlichung – geschaffen von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die die Weihnachtszeit und ihre Heimat auf einzigartige Weise zum Leuchten bringen.

**Termin:** Sonntag, 15.11.26, 10.30–12 Uhr

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

**Gebühr:** 5,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Speedwriting – Blitzschnelles Schreiben: Kreativtexte im Eiltempo

K-197

**Gabriele Kiesel**

Zu Beginn des Workshops erhalten Sie Ihre Aufgabe und haben anschließend eine halbe Stunde Zeit zum Überlegen, bevor es ans Schreiben geht. Erste Kommentare zu Ihren Texten erhalten Sie nach der Mittagspause. Die Zeit zwischen 14 und 15 Uhr nutzen wir dann, um Ihre Story zu überarbeiten. Am Ende des Workshops sind Sie dann um eine Geschichte reicher – schnell geschrieben und kreativ (vielleicht auch crazy?) getextet!

**Termin:** Samstag, 19.09.26, 10–15 Uhr

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

**Gebühr:** 43,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Kreative Schreibwerkstatt

K-198

**Gabriele Kiesel**

Entdecken Sie die Schatzkiste des Kreativen Schreibens! Inspirierende Schreibspiele und Schreibreisen lassen Ihre Worte fließen. Wer mag, kann eigene Texte – ob fertig oder im Entstehen – mitbringen, vorlesen und gemeinsam besprechen. Schreiben, vorlesen, zuhören: ein kreativer Austausch, der inspiriert.

**Termin:** Samstag, 17.10.26, 10–15 Uhr

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

**Gebühr:** 43,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Vom ersten Gedanken zum fertigen Buch – der kreative Weg zum Schreiben

K-199

**Gabriele Kiesel**

Sie haben ein Buchprojekt und möchten es weiterentwickeln? Verleihen Sie Ihren Figuren mehr Leben, vertiefen Sie die Handlung und Ihre Arbeitsweise. Gemeinsam bringen wir Ihr Manuskript voran – inklusive Tipps zu Veröffentlichung und Verlagskontakten.

**Termin:** Samstag, 14.11.26, 10–15 Uhr

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

**Gebühr:** 43,00 €

**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 Bildgestaltungsideen 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, 10.10.26, 9–15 Uhr

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

**Gebühr:** 31,00 €

**Anmeldung:** Hier







## Fotoshooting Weihnachtszauber das perfekte Weihnachtsgeschenk

K-228

**Tine Siegl Fotografie**

Manches verliert auch in der Wiederholung nie seinen Zauber. Sichert euch euer kleines Stück Weihnachtsmagie bei einem zauberhaften 20-Minuten-Mini-Shooting in meinem gemütlichen Tageslicht-Fotostudio in Schrobenhausen. Euch erwarten liebevoll gestaltete Sets für die Kleinen und die ganze Familie, um eure Vorfreude auf Weihnachten in stimmungsvollen Bildern festzuhalten. Buchbar pro Familie für 129€ inklusive drei Bilder als Download. Weitere Eindrücke finden Sie unter: [www.tinesiegl-fotografie.com](http://www.tinesiegl-fotografie.com) oder [instagram.com/tine\\_siegl\\_fotografie](https://www.instagram.com/tine_siegl_fotografie)

**Termin:** Samstag, 24.10.26, 10.00–15.00 Uhr, persönlicher Zeitslot von 30 Minuten bitte telefonisch buchen unter 0151/14522132

**Ort:** Fotostudio Tine Siegl Fotografie, Im Grund 6, Schrobenhausen

**Gebühr:** 129,00 € / pro Familie



**Anmeldung:** Hier



## Fototreff/Fotostammtisch

K-300

**Dr. Michael Behrendt**

Der Fotostammtisch vom Fotoclub Schrobenhausen 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, 10.09., 24.09., 08.10., 22.10., 12.11., 26.11., 10.12.2024 jeweils von 19–21 Uhr

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

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



## Musik und Gesang – bewegt und verbindet

### Musik verbindet. Musik bewegt. Musik bleibt.

Musik begleitet uns ein Leben lang. Sie berührt, verbindet Menschen und fördert zugleich Konzentration, Kreativität und Gedächtnis. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung mitbringen – der richtige Zeitpunkt zum Musizieren ist immer jetzt.

Seit 80 Jahren steht die vhs Schrobenhausen für gemeinsames Lernen und kulturelle Vielfalt. Unsere Musikurse laden Sie ein, neue Instrumente kennenzulernen, vorhandene Fähigkeiten auszubauen und die Freude am Musizieren neu zu entdecken. Im Mittelpunkt stehen Gemeinschaft, Neugier und die Begeisterung für die Musik.

**„Musik ist die gemeinsame Sprache der Menschheit.“**

– Henry Wadsworth Longfellow

### SingMITwoch

### Singen macht glücklich – gemeinsam Singen macht überglücklich! K-500

**Laut & Gemeinsam PAF, Julian Oswald und Michael Herrmann**

Ein Mitsingkonzert ist mehr als nur eine Veranstaltung. Es ist ein Erlebnis, das Menschen verbindet. Die Idee ist einfach: Es ist ein Musiker am Klavier, eine Leinwand mit Songtexten und ein Publikum, das gemeinsam singt. Dabei werden bekannte Hits aus verschiedenen Jahrzehnten gespielt – von ABBA bis Robbie Williams, von deutschen Schlägern bis zu internationalen Klassikern. Das Besondere: Es gibt keine Zuschauer. Jeder im Raum wird Teil des Konzerts. Die Energie, wenn Dutzende Menschen gemeinsam „Bohemian Rhapsody“ oder „Ein Stern“ singen, ist unbeschreiblich. Und das Schönste: Es ist völlig egal, ob du singen kannst. Hinter Laut&Gemeinsam aus Pfaffenhofen stehen leidenschaftliche Musiker, die für eines brennen: Menschen zusammenzubringen und gemeinsam Musik zu erleben. Mit viel Energie, Humor und dem richtigen Gespür für den perfekten Song-Mix sorgen sie dafür, dass jeder Abend zu etwas Besonderem wird. Die beiden Profis Julian Oswald und Michael Herrmann bringen den Saal zum Kochen. Oder zum Jodeln. Oder zum Singen. Auf jeden Fall zu Gänsehaut-Momenten! Keine Kehle wird trocken: für Getränke und Snacks ist gesorgt! **Einlass ist jeweils 18.30 Uhr.**

**Termin:** Mittwoch, 14.10.26, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 € / kostenlos für Kinder und Jugendliche

**Anmeldung:** Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 16.12.26, 19–20.30 Uhr (K-501) Weihnachtsedition

**Termin:** Mittwoch, 24.02.27, 19–20.30 Uhr (K-502)

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier



NEU!

## Gemeinsames Singen (Chanten) macht Freude

K-510

**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, 11.11.26 bis 09.12.26, 20–21.30 Uhr, 5 x

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

**Gebühr:** 35,00 €



**Anmeldung:** [Hier](#)

## Yoga der Energie – Singen im Raum

G-480

NEU!

**Carola Morgenschweis, Silvia Mondel**

In diesem Kurs verbinden sich Elemente des Hatha Yoga mit der Praxis des „Yoga der Energie“ zu einem harmonischen Ganzen. Achtsame Körperübungen, sanfte Dehnungen und bewusste Atemführung helfen dabei, Spannungen zu lösen, Kraft und Beweglichkeit zu fördern und den eigenen Energiefluss zu spüren. Im 2. Teil des Vormittags singen wir in lockerer Atmosphäre Lieder aus aller Welt und genießen den gemeinsamen Klangraum. Anfänger und Erfahrene sind herzlich willkommen.

**Termin:** Sonntag, 15.11.26, 10–12.15 Uhr

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

**Gebühr:** 30,00 €



**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, 17.09., 15.10., 19.11. und 17.12.26, 19:30–21

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

**Gebühr:** 34,00 €

**Anmeldung:** [Hier](#)



## Instrumente lernen

### Ukulele Crash Kurs

K-516

**Sandra Roth**

Lieder mit der Ukulele begleiten – Das kannst Du spielend lernen!

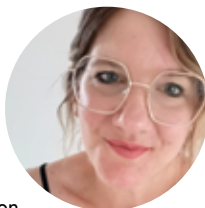
Möchtest Du die Ukulele kennenlernen und gemeinsam mit anderen Musik machen? Dann bist Du hier genau richtig! Die Ukulele ist ein viersaitiges Instrument mit Ursprung in Portugal, das heute vor allem in Hawaii sehr beliebt ist. In diesem Kurs lernst Du, erste Lieder mit einfachen Akkorden zu begleiten 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. Egal, ob Du bereits musikalisch bist oder ganz neu anfängst: Ich begleite Dich Schritt für Schritt auf Deinem Weg zum eigenen Ukulele-Spiel. (bitte bei Anmeldung angeben, ob ein Leihinstrument gg. Kautions benötigt wird)

**Termin:** Freitag, 02.10.26 bis 09.10.26, 17.45–18.45 Uhr, 2 x

**Ort:** vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103), 1. 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, 21.09.26 bis 16.11.26, 10.15–11 Uhr, 8 x

**Ort:** Haus des Kursleiters, Am Schleifmühlkanal 1, SOB

**Gebühr:** 109,00 €



**Anmeldung:** [Hier](#)

## Gitarrenspiel mein schönstes Hobby

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. Bitte eine eigene Gitarre um Kurs mitbringen.

**Termin:** Freitag, 25.09.26 bis 20.11.26, 10–10.45 Uhr, 8 x

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

**Gebühr:** 109,00 €



Anmeldung: Hier



K-530

## Brauchtum und Nützliches

### Schafkopfen für Anfänger

Gabriele Pfaffenzer

Sie wollten schon immer Schafkopf lernen oder Ihre ersten Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des beliebten bayerischen Kartenspiels kennen – von den Regeln über die wichtigsten Spielarten bis hin zu einfachen Taktiken. Schritt für Schritt wird gemeinsam gespielt, geübt und erklärt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Freude am Spielen und Geselligkeit stehen im Mittelpunkt.

**Termin:** Montag, 05.10.26 bis 26.10.26, 19–21 Uhr, 4 x

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

**Gebühr:** 25,00 €



Anmeldung: Hier



K-809

NEU!

### Skat – ein Kartenspiel für Jung und Alt – Der Trumpf, der nie aus der Mode kommt!

Josef Ehrl

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 Schafkopf liegen auf der Hand.

**Termin:** Samstag, 10.10.26 bis 24.10.26, 13–16 Uhr, 3 x

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

**Gebühr:** 25,00 €



Anmeldung: Hier



K-812

## 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, 21.09.26 bis 09.11.26, 18–21 Uhr, 7 x

**Ort:** Gymnasium, Zimmer 236

**Gebühr:** 95,00 €

Anmeldung: Hier



M-001

# Kfz-Angermeier

GmbH & Co. KG  
Karosserie- und Kfz-  
Meisterbetrieb



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)

## Unsere „FarbenFreude“ Kunstkurse mit Manuela Maidhof-Wildmann

### FarbenFreude im Herbst – einfach malen und entspannen

M-004

Wenn Sie vermehrt das Bedürfnis nach Entspannung haben und Abstand vom Alltag gewinnen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir erleben, wie einfach es ist, mit viel Spaß und Leichtigkeit wunderbare Bilder auf das Papier zu zaubern – und wie gut es tut, in einer netten Gruppe kreativ zu sein. Unsere Motive sind herbstliche Blumen, Tiere oder einfache Porträts. Ich freue mich auch über Ihre Wunschmotive. Am wichtigsten ist uns die Freude am Tun. Der Kurs ist so konzipiert, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene mitmachen können. Es sind absolut keine Vorkenntnisse nötig. Denn jeder kann malen, auch DU! Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und die Materialgebühr von 21 € ist im Kurspreis enthalten

**Termin:** Mittwoch, 23.09.26 bis 28.10.26, 18.30–20.30 Uhr, 6 x

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

**Gebühr:** 121,00 €



**Anmeldung:** Hier



### FarbenFreude im Advent – Aquarell einmal anders

M-005

In der dunklen, hektischen Vorweihnachtszeit haben wir oft das Bedürfnis uns mehr auf uns selbst zu besinnen. Mit einfachen Bildmotiven gelingt es uns leicht, Ruhe in unseren Geist einziehen zu lassen und unseren eigenen Malstil zu entwickeln. So sammeln wir wieder Kraft für den Alltag! Blumen, Tiere und stimmungsvolle vorweihnachtliche Motive stehen im Mittelpunkt des Kurses, auf Wunsch inspiriert von der dekorativen Bilderwelt Gustav Klimts. Wir mischen Materialien, Ornamente und Goldakzente und fügen alles mit viel Spaß und Leichtigkeit zu schönen Gemälden zusammen. Am wichtigsten ist uns die Freude am Tun. Es sind absolut keine Vorkenntnisse nötig. Denn jeder kann malen, auch DU! Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und die Materialgebühr von 14 € ist im Kurspreis enthalten

**Termin:** Mittwoch, 11.11.26 bis 02.12.26, 18.30–20.30 Uhr, 4 x

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

**Gebühr:** 80,50 €

**Anmeldung:** Hier



### Ihr neues Jahr – Ihre Ziele kreativ visualisieren und sichtbar machen

M-006

Auch in diesem neuen Jahr treffen wir uns wieder, um unsere Träume und Ziele für das neue Jahr sichtbar zu machen! Wir gestalten mit Ausschnitten von Zeitschriften, schönen Papieren und Handlettering eine Collage aus Bildern und Worten. Mit Hilfe von verschiedenen, leicht umsetzbaren Techniken entsteht unser Visionboard. Wir betrachten wichtige Lebensbereiche, wie Gesundheit, Familie, Beruf, Freizeit usw. und überlegen, was wir gern in 2027 in unserem Leben begrüßen würden. Dann suchen wir uns spontan Bilder und Zitate, die unsere Vision abbilden. Unsere Collage wirkt stark auf unser Unbewusstes und kann uns unterstützen unsere Wünsche Wirklichkeit werden zu lassen. Erleben wir die Kraft unserer inneren Bilder! Es sind absolut keine Vorkenntnisse nötig. Denn jeder ist kreativ, auch DU! Die Materialgebühr von 8 € ist im Kurspreis enthalten

**Termin:** Samstag, 16.01.27, 15–18.30 Uhr

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

**Gebühr:** 37,00 €

**Anmeldung:** Hier



### FarbenFreude im Frühling – erwachen, malen, aufblühen!

M-007

Wenn Sie das Bedürfnis nach Entspannung und Kreativität haben und Abstand vom Alltag gewinnen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier können Sie so richtig aufatmen um Kraft für die Bewältigung Ihrer täglichen Aufgaben zurück gewinnen! Pflanzen, Blüten und Tiermotive stehen dabei im Mittelpunkt und bieten vielfältige Inspiration für die individuelle Bildgestaltung. 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. Der Kurs lädt ein, Kreativität mit Freude, Leichtigkeit und ohne Leistungsdruck zu erleben. Er ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es sind absolut keine Vorkenntnisse nötig. Sie werden sehen: jeder kann malen, auch DU! Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und die Materialgebühr von 17,50 € ist im Kurspreis enthalten

**Termin:** Mittwoch, 20.01.27 bis 17.02.27, 18.30–20.30 Uhr, 5 x

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

**Gebühr:** 101,00 €

**Anmeldung:** Hier



### FarbenFreude im Frühling – in voller Blüte

M-008

Wenn Sie das Bedürfnis nach Entspannung und Kreativität haben und Abstand vom Alltag gewinnen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier können Sie aufatmen und neue Kraft für den Alltag schöpfen! In diesem Kurs tauchen wir noch tiefer in die Welt der Farben ein. Pflanzen, Tiermotive und Blüten in satten Farben bleiben unsere Inspirationsquelle, wobei wir noch mehr Wert auf Farharmonie und Ausdruck legen. Wir erleben, wie sich mit wachsender Sicherheit und Leichtigkeit immer individuellere und ausdrucksstärkere Bilder entwickeln. Der Kurs lädt dazu ein, Kreativität weiterhin ohne Leistungsdruck zu genießen und gleichzeitig die eigene künstlerische Handschrift zu finden und zu stärken. Er ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es sind



absolut keine Vorkenntnisse nötig. Sie werden sehen: jeder kann malen, auch DU! Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und die Materialgebühr von 14 € ist im Kurspreis enthalten

**Termin:** Mittwoch, 24.02.27 bis 17.03.27, 18.30–20.30 Uhr, 4 x

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

**Gebühr:** 80,50 €



**Anmeldung:** Hier

## Handlettering mit Ulrike Halfmann.

Die Kurse finden im Atelier Halfmann, Bürgermeister-Paulus-Str. 12, Mühlried statt. 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)

M-025

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. Materialkosten in Höhe von 5 € werden im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Collegeblock (kariert), Geodreieck, weicher Bleistift (4B), dünner und dicker Filzstift (wasserfest), Radiergummi

**Termin:** Freitag, 23.10.26, 17–20 Uhr

**Gebühr:** 37,50 €



**Anmeldung:** Hier

### Weihnachten mit Handlettering – Karten & kreative Geschenkideen

M-030

In diesem Kurs stimmen wir uns auf Weihnachten ein und „lernern“ Weihnachtskarten, Geschenkanhänger und es werden Inspirationen für Geschenkideen mit Handlettering vermittelt. Der Kurs ist auch für Handlettering-Neulinge geeignet. Materialkosten in Höhe von 5 € werden im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Collegeblock (kariert), Geodreieck, weicher Bleistift (4B), dünner + dicker Filzstift (wasserfest), Radiergummi, Brushletteringstifte (schwarz/farbig), Kreppband

**Termin:** Samstag, 05.12.26, 10–13 Uhr

**Gebühr:** 37,50 €



**Anmeldung:** Hier

### Experimentelles Handlettering mit Schmuckbuchstaben

M-031

NEU!

In diesem neuen Kurs widmen wir uns den Schmuckbuchstaben nach Sherrie Kiesel. Hierbei schreiben und zeichnen wir diese tolle Schrift und gestalten zum Ende ein kleines Leporello. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Materialkosten in Höhe von 5 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: wasserfeste Fineliner in verschiedenen Stärken, Brushstifte in den Lieblingsfarben oder Aquarellstifte (wenn vorhanden), alternativ Aquarellkasten/Tuschen oder Tinten

**Termin:** Montag, 18.01.27, 17–20 Uhr

**Gebühr:** 37,50 €



**Anmeldung:** Hier

### Kunst-Party „Prosecco-Weiber“ mit Sekt oder Selters!

M-063

**Silvia Gürtner**

Diese Party macht Anfängern und Fortgeschrittenen Spaß! In fröhlicher Runde wird das gemeinsame Thema des Abends vorgestellt und dann geht es schon ans Tun. Wir grundieren, zeichnen, malen und jeder Schritt wird von der Künstlerin und Kreativpädagogin Silvia Gürtner erklärt. Zur Begrüßung gibt es Sekt oder Selters gratis und auch während des Kurses genießen wir in der fröhlichen Runde ein prickelndes Gläschen während dem Tun. Lernt neue Leute kennen, viel Spaß und ein tolles Erlebnis und ein heiteres Kunstwerk für euer Zuhause! Malkarton ist inklusive, eine Leinwand 40 x 40 cm kann vor Ort für 6 € erworben werden. Ich freue mich auf Dich, Silvia.

**Termin:** Freitag, 20.11.26, 19–21.30 Uhr

**Ort:** Atelier Silvia Gürtner Aresing, Am Hohen Weg 9

**Gebühr:** 39,00 €

**Anmeldung:** Hier



**reich**  
...für dahoam!

Dein **Schuleinkauf** war noch nie so einfach!



Jetzt auch über WhatsApp  
unter 08252 886897

Schulliste persönlich abgeben – oder einfach schicken:

Per Mail an: [schule@reich-dahoam.de](mailto:schule@reich-dahoam.de)

Am nächsten Tag abholen!

Bürocenter Reich GmbH · Regensburger Str. 40  
86529 Schrobenehausen · 08252 8868-80  
[www.reich-dahoam.de](http://www.reich-dahoam.de)



## Der Kunstverein Schrobenehausen

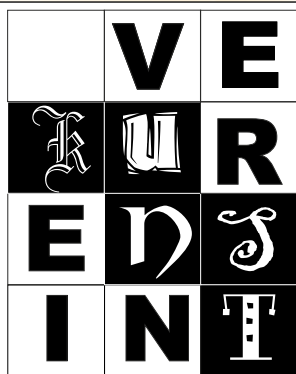
Der Kunstverein Schrobenehausen ist DER Anlaufpunkt wenn es um die Schrobenehausener Künstlerinnen und Künstler, und die Kunst geht.

Am 23.01.78 wurde die erste Gründungsversammlung von Yvonne Richter, Nik Richter und Martina Wörle einberufen. Am 21.02.78 erfolgte die Gründung des Kunstverein Schrobenehausen e.V., mit Irmgard Richter und Konrad Leufer als erste Vorstände (Die weitere Geschichte können Sie im Archiv nachlesen). Seit dem fanden eine Vielzahl von Ausstellungen und Events mit Schrobenehausener Künstlerinnen und Künstlern statt.

Auch über Schrobenehausen hinaus haben Kunstschaaffende bei uns die Möglichkeit, sich mit einer Ausstellung in unserer Galerie zu präsentieren oder aktiv als Vereinsmitglieder die Kunstszene mitzugestalten.

Auch nach mehr als 45 Jahren bringen wir viel Motivation und Leidenschaft mit die Kunst und Kultur zu fördern und in Schrobenehausen aktiv zu gestalten. Mit der 2025 umfassend neu und modern gestalteten Galerie haben wir dazu alle Möglichkeiten.

Selbstverständlich arbeiten wir eng mit den Schrobenehausener Museen und Galerien, den Kunstvereinen und -verbänden rund um Schrobenehausen und darüber hinaus zusammen.



## Urban Sketching Zeichnung als visuelle Chronik der eigenen Umwelt

M-065

NEU!

**Daniel Schüßler**

Es werden verschiedene Spots im Stadtraum von Schrobenehausen gemeinsam wahrgenommen und zeichnerisch umgesetzt. Dabei werden sowohl Bleistift als auch Pinsel und Aquarellfarben verwendet. Als Vorbereitung dazu wird es eine ca. 45-minütige Einführung geben, bei der insbesondere perspektivische Gesetzmäßigkeiten zum räumlichen Zeichnen leicht zugänglich erklärt werden und in einer praktischen Erprobung die Perspektive mit zwei Fluchtpunkten geübt werden kann. Ein selbstgebautes Hilfsmittel bietet einen geeigneten Zugang. Im Stadtraum von Schrobenehausen sind verschiedene interessante Stadtansichten. Ausgangspunkt für das gemeinsame Zeichnen, welches je nach Bedarf unterstützend begleitet wird. In einer gemeinsamen Abschlussrunde können die entstanden Arbeiten bestaunt und besprochen werden. Dieser Kurs richtet sich an alle ungeübten und geübten Zeichnenden, die Spaß am gemeinsamen Zeichnen unter Gleichgesinnten haben. Die gestellten Arbeitsmittel (Zeichenpapier, Wasserpinsel, Pigmentliner, Klemmbrett, Aquarellmalstifte, Klebeband, Büroklammer, Hutgummi) können am Ende des Kurses nach Hause mitgenommen werden. Dozent: Daniel Schüßler, Akademie der Bildenden Künste, München (2004-2020), Studium der Malerei bei Prof. Nikolaus Lang, Studium der Bildhauerei bei Prof. Nikolaus Gerhart, Studium der Grundlagen des dreidimensionalen Gestaltens bei Prof. Olaf Nicolai, Studium der Kunstpädagogik bei Prof. Ursula Rogg, seit 2016 Kunstpädagogin an Gymnasien in Bayern

**Termin:** Sonntag, 20.09.26, 10–17 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Susanne Gorcks - Malerei, Titel: Was man von hier aus sehen kann

Freitag, 4. September 2026, 19–22 Uhr: **Vernissage**

Samstag, 5. September bis Sonntag, 20. September, 14–17 Uhr: **Ausstellung**  
(nur Samstag und Sonntag geöffnet)

## Christine Wagner & Eva Pietzcker – Keramik & Japanischer Farbholzschnitt

Freitag, 9. Oktober 2026, 19–22 Uhr: **Vernissage**

Samstag, 10. Oktober bis Sonntag, 25. Oktober, 14–17 Uhr: **Ausstellung**  
(nur Samstag und Sonntag geöffnet)

## Mitgliederausstellung

Freitag, 20. November 2026, 19–22 Uhr: **Vernissage**

Samstag, 21. November bis Sonntag, 20. Dezember, 14–17 Uhr: **Ausstellung**  
(nur Samstag und Sonntag geöffnet)

**Weitere Infos auf der Homepage:** <https://kunstverein-schrobenehausen.de>

## Magische Ebru – Kunst für Erwachsene Erstellen Sie einzigartige Kunstwerke durch abstrakte Malerei auf Wasser

M-067

NEU!

**M. Faruk Demir**

Lernen Sie die faszinierende Welt der Ebru-Kunst kennen – einer traditionellen türkischen Maltechnik, bei der Farben auf einer Wasseroberfläche zu einzigartigen Mustern verschmelzen. Mit einfachen Werkzeugen und unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie Schritt für Schritt individuelle Kunstwerke, die anschließend auf Papier oder Stoff übertragen werden. Die Arbeit mit Wasser und Farbe lädt zum Entspannen ein und fördert Konzentration, Achtsamkeit und Kreativität. Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie spielerisch den Umgang mit Formen und Farben und erleben, wie aus jeder Bewegung ein unverwechselbares Unikat entsteht. Neben der praktischen Arbeit erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte und kulturelle Bedeutung der Ebru-Kunst. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihre selbst gestalteten Werke mit nach Hause. Der Kurs eignet sich für Anfänger alle, die Freude am kreativen Gestalten haben.

Materialkosten in Höhe von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Sonntag, 15.11.26, 13–16 Uhr

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

**Gebühr:** 50,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Kreatives und Meditatives Filzen mit Kersin Erskine

### Türdeko für den Advent – Stern aus Naturmaterialien

M-306

NEU!

Wir basteln aus Naturmaterialien wie Zweigen und Moos einen adventlichen Stern, den man zur Dekoration an die Tür hängen kann. Der Stern wird individuell mit adventlichen Deko-Materialien geschmückt. Kosten für Materialien in Höhe von 4–5 € je nach Verbrauch werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Donnerstag, 19.11.26, 18–20 Uhr

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

**Gebühr:** 17,00 €

**Anmeldung:** Hier


### Filzen für Erwachsene: Schlüsselanhänger

M-307

Wir erleben, wie aus der ungesponnenen Filzwolle mit Hilfe der Nasstechnik ein dekorativer Schlüsselanhänger wird. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Kosten für Materialien in Höhe von ca. 2 € werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Donnerstag, 28.01.27, 18–19.30 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier


# Wir planen und montieren auch Ihre TRAUMKÜCHE!



...immer eine  
Idee mehr!

Küchenstudio

# witetschek



Fachhändler



Berliner Straße 2  
86529 Schrobenehausen

Tel. 0 82 52 / 88 88-0  
www.witetschek.de



## Filzen für Erwachsene: Lustigen Vogel filzen

M-309

Wir filzen in Nasstechnik einen lustigen Vogel. Dabei erlernt man das Hohlfilzen, so dass aus einer Fläche ein dreidimensionales Objekt wird. Kosten für Materialien in Höhe von 3 € werden im Kurs eingesammelt.

**Termin:** Freitag, 19.02.27, 18–21 Uhr

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

**Gebühr:** 19,00 €



**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, 27.09.26, 10–14 Uhr

**Ort:** Regens-Wagner-Berufsschule, Georg-Leinfelder-Str., Schrobhausen

**Gebühr:** 50,00 €



**Anmeldung:** [Hier](#)



### Schmuck selbst gestalten

M-202

**Susanne Traub**

Sie haben zu Ihrer Kleidung kein passendes Schmuckstück? Sie möchten an Weihnachten ein ganz besonderes Schmuckstück verschenken? In diesem Kurs lernen Sie, aus Halbedelsteinen oder Perlen ein edles Collier, eine Drahtkette, Ketten, Ohringe oder Armbänder zu gestalten. Das benötigte Material kann im Kurs erworben werden oder Sie bringen aus Ihrem Schmuckkästchen alles mit, was sich fädeln lässt. Oft ergeben sich so völlig neue Ideen und Kreationen.

**Bitte mitbringen:** Falls vorhanden, Schmuckzangen (Rundzange, Flachzange, Seitenschneider), Perlen- oder Schmuckfädelnadel

**Termin:** Samstag, 14.11.26, 14–16.30 Uhr

**Ort:** biovitales, Bahnhofstr. 9, Schrobhausen

**Gebühr:** 22,00 €

**Anmeldung:** [Hier](#)



### Genialer Schmuck mit alcoholINKS

M-081

**Silvana Klostermann**

Du magst individuellen Schmuck, einen, den keiner hat? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich. Wir nutzen die unendliche Vielfalt der alcoholINKS und kreieren unsere Unikate. Die Materialien werden im Kurs gestellt. Ohringe, Kettenanhänger, Ringe, Schlüsselanhänger in den verschiedensten Formen und Größen stehen uns zur Verfügung und sind je Teilnehmer individuell wählbar. Ebenso alle zusätzlichen Materialien wie Blattgold, Glitzer und Glimmer.

Die Kosten für Materialien in Höhe von 20 € (für bis zu 5 Teile) werden im Kurs abgerechnet (weitere Materialien sind im Kurs zu erwerben)

**Bitte mitbringen:** Lockenstab (alternativ Föhn), Küchenpapierrolle und Tischabdeckung

**Termin:** Samstag, 05.12.26, 17–20 Uhr, vhs-Haus, Zimmer 104, 1. Stock

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

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** [Hier](#)



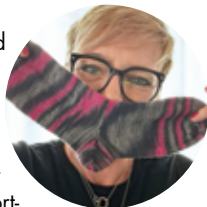
## Nähen, Schneiden, Stricken und Klöppeln

### Workshop: Socken stricken nach Oma Lotte

M-211

**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!





**Bitte mitbringen:** 100 g Sockenwolle (ein Knäuel), ein Nadelspiel in der Größe, die auf der Banderole deiner Wolle steht, ein Getränk und natürlich gute Laune

**Termin:** Montag, 09.11.26 bis 30.11.26, 18–19.30 Uhr, 4 x

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

**Gebühr:** 42,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Workshop – Modern Häkeln mit Baumwollkordel

Angerika Jäger

Gemeinsam fertigen wir je nach Wunsch und Kenntnisstand schöne Projekte wie Körbchen, Taschen oder Topflappen an. Die dicke Baumwollkordel lässt sich angenehm verarbeiten und sorgt schnell für sichtbare Ergebnisse – perfekt für Anfängerinnen und Anfänger sowie alle, die ihre Häkelkenntnisse erweitern möchten. Materialkosten in Höhe von 24 € (2 x Garn) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Häkelnadel 8 mm, Vernähnaedel für 5 mm Garn

**Termin:** Montag, 28.09.26 bis 26.10.26, 18–19.30 Uhr, 5 x

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

**Gebühr:** 69,00 €

M-213

NEU!



**Anmeldung:** Hier



## Klöppeln – der Einstieg in ein traditionelles Handwerk

Yvonne Nestler

Gemeinsam mit Ihnen möchte ich gern eine alte Handarbeitskunst aufleben lassen und zeigen, dass sie in der heutigen Zeit inspirierend, modern und entspannend ist und unser Zuhause 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.

**Bitte mitbringen:** Klöppelständer, Klöppelsack, Klöppel, Nadeln, Garn, Schere, feine Häkelnadel, falls vorhanden

**Termin:** Mittwoch, 23.09.26 bis 28.10.26, 19–21 Uhr, 6 x

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

**Gebühr:** 80,00 €

M-200



**Anmeldung:** Hier



## Nachhaltigkeit – schöne Dinge aus alten Jeans nähen

Dr. Sabine Franke

Wir machen uns einen gemütlichen „Nähtag“ und nähen aus alten Jeans Kissen oder Taschen in Patchwork-Technik. Außerdem können kleine, selbstgemachte Weihnachtsgeschenke entstehen. 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!

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Schere, Nähgarn und Nähzubehör, großes Lineal, Stifte oder Schneiderkreide, falls vorhanden: Schneidematte, Rollschneider, alte Jeans (ohne Elasthan), Baumwollstoff als Futter, für Kissen: Füllkissen und passenden Reißverschluss, kleine Brotzeit für die Pause

**Termin:** Sonntag, 08.11.26, 9–17 Uhr

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

**Gebühr:** 69,00 €

M-280



**Anmeldung:** Hier



## Nähen mit unserer erfahrenen Schneiderin Natali Kinsvater

### Basics des Nähens: Dein Start in die Nähwelt – Nähen für Anfänger

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! Achtung: Keine Kurse am 21. und 28.10.2026!

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Schere, Garn, Stoffstück Maßband, Nähkreide und evtl. Stoffreste

**Termin:** Mittwoch, 16.09.26 bis 04.11.26, 18–19.30 Uhr, 6 x

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

**Gebühr:** 85,00 €

**Anmeldung:** Hier



M-290



## Nähkunst für Geübte: Projekte und Tipps für den nächsten Schritt M-295

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 Auffrennen und Abstecken üben. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Kleidungsstücke reparieren und Reißverschlüsse austauschen können. Das Gelernte vertiefen Sie an Ihren eigenen Nähprojekten. Achtung: Keine Kurse am 21. und 28.10.2026!

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Schere, Garn, Stoffstück, Maßband, Nähkreide und evtl. Kleidungsstück

**Termin:** Mittwoch, 16.09.26 bis 04.11.26, 19.45–21.15 Uhr, 6 x

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

**Gebühr:** 85,00 €



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 stifteln oder smoken wird Ihr Trachtenteil zum Unikat. Gerade im Hinblick auf die bevorstehende Landesgartenschau, kann in diesem Kurs auch die Schrobenehausener Tracht genäht werden (Einfachgewand, Musik-, oder Festtagstracht). Der erste Abend dient zur Information – bitte nur Schreibmaterial mitbringen. Die Kosten für den Grundschnitt werden separat mit der Kursleiterin verrechnet.

**Bitte mitbringen:** Grundschnitt, Schnitt- und Kopierpapier, Bleistift, Lineal, Stoff- u. Papierschere, gut funktionierende Nähmaschine, Steck- und Nähadeln, Nähseiden, Bügeleisen mit dicker Unterlage, Fäden und Rädchen.

**Termin:** Freitag, 09.10.26 bis 11.12.26, 18–21.30 Uhr, 9 x

**Ort:** Regens-Wagner-Berufsschule, Georg-Leinfelder-Str., Schrobenehausen

**Gebühr:** 179,00 €



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. Packe gerne Spaß und gute Laune ein – wobei auch im Atelier einiges davon vorrätig ist.



### 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 – wird's bunt und du darfst Deinen neuen Lieblingsstücken Farbe verleihen. Die Teilnehmerzahl ist auf vier begrenzt. Die Materialkosten in Höhe von 60 € sind in der Kursgebühr enthalten.



**Termin:** Samstag, 30.01.27, 9.30 bis 13 Uhr und Freitag, 19.02.27, 19–20.30 Uhr

**Gebühr:** 139,00 €



Anmeldung: Hier

## Snackboards & Genussplatten – Keramik für besondere Momente M-100

NEU!

In diesem Kurs gestaltest du ein individuelles Snackboard aus Ton – perfekt für gemütliche Abende, Gäste oder als besonderes Geschenk. Du lernst, wie du Platten formst, stabil aufbaust und mit natürlichen Strukturen und Oberflächen arbeitest. Durch verschiedene Gestaltungstechniken entstehen einzigartige Stücke – von schlicht und elegant bis lebendig und verspielt. Dabei kannst du selbst entscheiden, wie viele Vertiefungen dein Snackboard haben soll, sodass du verschiedene Lebensmittel präsentieren kannst, Wurst, Käse aber auch Gemüse oder Obst. Darüber hinaus kannst du Mulden einarbeiten, um gleich die passenden Dips zu integrieren. Neben der praktischen Arbeit bekommst du ein Gefühl für Material, Form und Proportion. Deine fertigen Werke werden nach dem Brennen lebensmittelecht glasiert und sind bereit für ihren Einsatz am Tisch.

Für Anfängerinnen und Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene geeignet. Die 50 € Materialkosten sind im Preis enthalten.

**Termin:** Freitag, 30.10.26, 18.30–20 Uhr

**Ort:** Atelier Britta Kammerer, Zur Schildwache 8, Gachenbach

**Gebühr:** 89,00 €

Anmeldung: Hier



## Little Dishes – kleine Teller mit Farbe & Leichtigkeit

M-101

NEU!

In diesem kreativen Kurzformat entstehen mehrere kleine Teller („Little Dishes“), die direkt im Anschluss mit Engoben farbig gestaltet werden. Du formst einfache, flache Teller von Hand und lernst im zweiten Schritt, wie du mit Engoben spielerisch Muster, Flächen und feine Details auftragen kannst. So entstehen lebendige, persönliche Lieblingsstücke – perfekt für: – Insektentränken in Blumenform oder schlicht in runder Form mit Bambusstab – Schmuck- oder Tapasschälchen – Reiben für Knoblauch, Ingwer etc. – Ölbrenner – Blumenretter-Scheiben – runde Ornamente als Mobile – Beeren-siebe – Löffelablagen – Teelichthalter – Kerzenhalter. Kinder ab 8 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Die Begleitperson meldet sich ebenfalls an und nimmt aktiv am Kurs teil. Für Anfängerinnen und Anfänger bestens geeignet – keine Vorkenntnisse nötig. Die Materialkosten in Höhe von 30 € sind bereits enthalten.

**Termin:** Freitag, 20.11.26, 17.30–19 Uhr

**Gebühr:** 49,00 €



Anmeldung: Hier



## Plätzchenteller töpfeln – Handgemachtes für die Weihnachtszeit

M-102

NEU!

In diesem stimmungsvollen Kurs gestaltest du deinen eigenen großen Plätzchenteller aus Ton – ideal für die Adventszeit oder als persönliches Geschenk. Du lernst, wie du Teller formst, mit Engobe verzierst und mit weihnachtlichen Motiven oder dezenten Mustern gestalten kannst. Ob verspielt, klassisch oder modern – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben der Technik atmen wir so kurz vor der Weihnachtszeit nochmal zusammen durch und läuten diese gebührend ein. Für Anfängerinnen und Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene geeignet. Die Materialkosten in Höhe von 45 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 13.11.26, 18.30–20 Uhr

**Ort:** Atelier Britta Kammerer, Zur Schildwache 8, Gachenbach

**Gebühr:** 79,00 €

Anmeldung: Hier



## Organische große Schale – fließende Formen aus Ton

M-103

NEU!

In diesem Kurs entstehen großzügige, organisch geformte Schalen mit etwa 28 cm Durchmesser – inspiriert von natürlichen Linien und weichen Bewegungen. Du lernst, wie du größere Formen sicher aufbaust, gleichmäßige Wandstärken gestaltest und den Ton bewusst in fließende, ruhige Formen bringst. Besonderes Augenmerk liegt auf der Formgebung: weg von Perfektion, hin zu lebendiger, natürlicher Ästhetik. Durch dezente Oberflächenbearbeitung und Glasuren erhalten die Schalen ihren individuellen Charakter. Für Anfänger und Anfänger mit etwas Geduld sowie für Fortgeschrittene geeignet. Die Materialkosten in Höhe von 50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Töpfertermin: 22.01.27, 18.30–20 Uhr, Glasurtermin: 19.02.27, 19–20.30 Uhr

**Gebühr:** 89,00 €



Anmeldung: Hier



Lenbachstraße 18  
86529 Schrobhausen

08252 88 93 01

[email@buchhandlung-stadtmauer.de](mailto:email@buchhandlung-stadtmauer.de)

[buchhandlung-stadtmauer.de](http://buchhandlung-stadtmauer.de)

@ [buchhandlungstadtmauer](https://www.instagram.com/buchhandlungstadtmauer)

## Becher, Bowl und Co.

M-107

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! Die Materialkosten in Höhe von 50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Samstag, 27.02.27, 9–13 Uhr + Freitag, 12.03.27, 19–20.30 Uhr

**Gebühr:** 115,00 €



Anmeldung: Hier



## Dekoratives und so viel mehr...

### Ton-Workshop „Baumzauber“ – Eine schlichte, stilvolle Winterdekoration

**Stefanie Augustin**

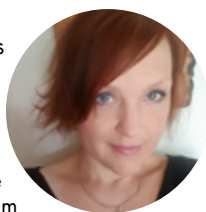
In diesem Workshop werden 7 Bäume in verschiedenen Größen (10 bis 30 cm hoch) aus Ton gefertigt. Durch eine individuelle Mustergestaltung der Oberflächen erhalten die Bäume eine ganz besondere Optik. Passende Standfüße werden ebenfalls aus Ton hergestellt, optional können auch Metallfüße erworben werden. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Bäume selbstständig auf ein schönes Holzstück zu stecken, somit sind keine Standfüße nötig. Der Glasiertermin wird dann in der Gruppe gemeinsam ausgemacht. Metallstandfüße optional ab 6 € /Stück

**Termin:** Mittwoch, 28.10.26, 19–21.30 Uhr

**Ort:** KREATIV.WERK, Stefanie Augustin, Bauernstr. 23, 86561 Aresing

**Gebühr:** 75,00 € inkl. Material- Brenn- und Glasurkosten

Anmeldung: Hier



M-120

NEU!

### Weidensterne in verschiedenen Größen

**Renate Glas**

In diesem Kurs gestalten wir wunderschöne Weidensterne in verschiedenen Größen. Mit einer einfachen Hilfsttechnik entstehen dekorative, gleichmäßige 5-zackige Sterne – von kleinen Anhängern mit ca. 5 cm bis hin zu eindrucksvollen Sternen mit bis zu 40 cm Durchmesser. Ob als natürliche Weihnachtsdekoration, Fensterschmuck oder Geschenkidee: Die selbst gestalteten Weidensterne bringen eine warme, handgemachte Note in jedes Zuhause. Die Kosten für Arbeitsmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, kleine Zange, evtl. Lichterkette

**Termin:** Donnerstag, 12.11.26, 19–21 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €

Anmeldung: Hier



M-075

NEU!

## Kreative Dekorationen und Kränze mit Heike Lidl

### Natur pur – Herbstkränze mit Hortensien, Hagebutten & Hopfen

M-071

NEU!

Der Herbst schenkt uns eine Fülle an Farben, Formen und natürlichen Schätzen.

In diesem Kurs gestalten Sie einen individuellen Herbstkranz aus Hortensien, Hagebutten, Hopfendolden und weiteren Fundstücken aus der Natur. Ob als Türkranz oder dekorativer Blickfang für Ihr Zuhause – jedes Werkstück wird zu einem ganz persönlichen Unikat. Sie lernen, wie Naturmaterialien harmonisch kombiniert und fachgerecht verarbeitet werden, sodass ein langlebiger und stimmungsvoller Kranz entsteht. Dabei erhalten Sie viele Anregungen zur Farbgestaltung, Materialauswahl und Bindetechnik. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, Klebepistole und gerne eigene Materialien, die Sie in der Natur finden

**Termin:** Samstag, 03.10.26, 13–17 Uhr

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

**Gebühr:** 30,00 €

Anmeldung: Hier



### Natürlich Advent – Adventskränze kreativ binden

M-072

NEU!

Die Adventszeit beginnt mit einem selbst gestalteten Kranz, der Ihrem Zuhause eine ganz persönliche Note verleiht. In diesem Kurs binden und dekorieren Sie Ihren individuellen Adventskranz aus frischem Tannengrün, Naturmaterialien und stimmungsvollen Dekoelementen. Ob klassisch, natürlich oder modern – Sie gestalten Ihren Kranz ganz nach Ihrem eigenen Geschmack. Sie lernen die Grundlagen des Kranzbindens, erhalten Tipps zur harmonischen Farb- und Materialauswahl sowie zur fachgerechten Verarbeitung der verschiedenen Materialien. So entsteht ein langlebiger Ad-





ventskranz, der Sie durch die Vorweihnachtszeit begleitet. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am kreativen Gestalten genügt. Ihren selbst gebundenen Adventskranz nehmen Sie am Ende des Kurses mit nach Hause und genießen so die Vorfreude auf Weihnachten auf ganz besondere Weise. Materialien werden im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, Klebepistole, Handschuhe und Materialien, die Sie in der Natur finden. Kerzen in den Wunschfarben und dazu passende Kerzenhalter sowie Dekoration gerne mitbringen.

**Termin:** Dienstag, 24.11.26, 18–21 Uhr

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

**Gebühr:** 30,00 €

**Anmeldung:** Hier

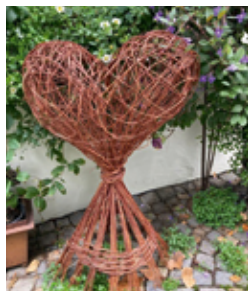


## Natürlich kreativ – Deko-Objekte aus Weiden gestalten

M-073

NEU!

Weiden sind ein vielseitiges Naturmaterial und bieten unzählige Möglichkeiten für kreative Dekorationen. In diesem Kurs gestalten Sie individuelle Deko-Objekte aus biegsamen Weidenruten für Haus und Garten. Sie lernen die grundlegenden Flecht- und Bindetechniken kennen und erfahren, wie sich Weiden sicher verarbeiten und mit Naturmaterialien kombinieren lassen. Schritt für Schritt entsteht ein persönliches Werkstück, das durch seinen natürlichen Charme und seine Langlebigkeit überzeugt. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Freuen Sie sich auf kreatives Arbeiten mit einem traditionellen Naturmaterial und nehmen Sie Ihr selbst gestaltetes Deko-Objekt mit nach Hause. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.



**Bitte mitbringen:** Gartenschere, Handschuhe, falls vorhanden: Drillapparat/Rödler

**Termin:** Sonntag, 17.01.27, 13–18 Uhr

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

**Gebühr:** 45,00 €

**Anmeldung:** Hier

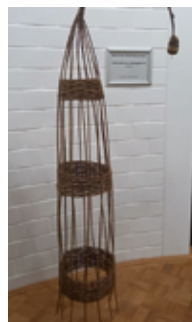


## Natürlich kreativ – Rankhilfen aus Weiden gestalten

M-074

NEU!

Verleihen Sie Ihrem Garten oder Balkon eine persönliche Note und gestalten Sie eine individuelle Rankhilfe aus Weiden. Ob für Kletterrosen, Clematis, Erbsen oder andere Rankpflanzen – mit biegsamen Weidenruten entstehen dekorative und zugleich praktische Gartenobjekte. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Flecht- und Bindetechniken kennen und erfahren, wie Weiden fachgerecht verarbeitet werden. Schritt für Schritt fertigen Sie eine stabile Rankhilfe nach Ihren eigenen Vorstellungen – von klassisch bis verspielt. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Freuen Sie sich auf kreatives Arbeiten mit einem natürlichen Material und nehmen Sie eine langlebige, selbst gestaltete Rankhilfe mit nach Hause. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.



**Bitte mitbringen:** Gartenschere, Handschuhe, falls vorhanden: Drillapparat/Rödler

**Termin:** Samstag, 20.02.27, 13–18 Uhr

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

**Gebühr:** 45,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Kreatives mit Yuliyana Botsov

### DIY-Kerzenhalter für gemütliche Herbstabende

M-183

NEU!

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden die Techniken und Materialien zur Herstellung eines Kerzenhalters aus getrockneten Elementen vorzustellen. Jeder Teilnehmende fertigt seinen eigenen Kerzenständer an, den er anschließend mit nach Hause nehmen kann. Materialkosten in Höhe von 6 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 26.09.26, 10–13 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €



**Anmeldung:** Hier



### DIY-Kerzenhalter für die Weihnachtszeit

M-184

NEU!

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden die Techniken und Materialien zur Herstellung eines Kerzenhalters aus getrockneten Elementen vorzustellen. Jeder Teilnehmende fertigt seinen eigenen Kerzenständer an, den er anschließend mit nach Hause nehmen kann. Materialkosten in Höhe von 6 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 14.11.26, 10–13 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €



**Anmeldung:** Hier





## Stimmungsvoller Weihnachtskranz in Zopftechnik

M-185

NEU!

Der Workshop hat das Ziel, die Teilnehmer mit der Technik und den benötigten Materialien zur Herstellung eines Kranzes aus Stoffen vertraut zu machen. Jeder Teilnehmer wird seinen eigenen Kranz erstellen, den er mit nach Hause nehmen kann. Materialkosten in Höhe von 8 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 28.11.26, 10–13 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €



Anmeldung: Hier



## Makramee-Weihnachtsengel knüpfen

M-186

NEU!

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden die Techniken und Materialien zur Herstellung eines dekorativen Engels vorzustellen. Jeder Teilnehmende fertigt seinen eigenen Engel an, den er anschließend mit nach Hause nehmen kann. Die Materialkosten in Höhe von 7 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Donnerstag, 26.11.26, 18–21 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €



Anmeldung: Hier



## Stein für Stein zum eigenen Mosaiktisch

M-070

**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, 10.10.26, 9–16 Uhr

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

**Gebühr:** 110,00 €



Anmeldung: Hier



## Selbermachen und Reparieren

### Bohren, Schrauben, Selbermachen – Der Akkuschrauber-Kurs für Frauen

M-400

NEU!

**Barbara Pohl**

Du möchtest Bilder aufhängen, Möbel aufbauen oder kleine Reparaturen in deiner Wohnung selbst erledigen, traust dich aber an Akkuschrauber und Co. noch nicht so richtig heran? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs lernst du die wichtigsten Werkzeuge kennen und bekommst einen praktischen Überblick über Schrauben, Bohrer und ihre Einsatzmöglichkeiten. Vor allem aber heißt es: selbst ausprobieren! Gemeinsam üben wir den sicheren Umgang mit Akkuschrauber und Werkzeugen, damit du künftig viele Alltagsreparaturen selbstbewusst meistern kannst. Der Kurs richtet sich speziell an Frauen und ist auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

**Termin:** Samstag, 07.11.26, 10–13 Uhr

**Ort:** Regens-Wagner-Berufsschule, Georg-Leinfelder-Str., Schrobenhausen

**Gebühr:** 39,00 €

Anmeldung: Hier



### Selbst gemacht – ein Möbel, viele Möglichkeiten – Hocker & Blumentisch

M-401

NEU!

**Barbara Pohl**

Du möchtest kreativ werden und mit deinen eigenen Händen etwas Bleibendes erschaffen? In diesem Kurs baust du Schritt für Schritt deinen eigenen Hocker aus Massivholz. Dabei entsteht ein schlichtes, modernes Möbelstück, das durch seine reduzierte Bauweise überzeugt und vielseitig einsetzbar ist – ob als Sitzgelegenheit oder stilvoller Blumentisch. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Aichach statt. Mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Samstag, 30.01.27 bis 06.02.27, 10–17 Uhr, 2 x

**Ort:** Schreinerei Klügl, Regensburger Str. 5a, Pönbach

**Gebühr:** 290,00 €

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!



**KEIN** Sondern

**MI** tmachen.

**MI** treden.

**MI** sch Dich ein!



AM

**02.10.2026**



# *Lange Nacht der* **DEMOKRATIE** **SCHROBENHAUSEN**



VHS

U.A. KONZERT UND LESEABEND

VIDEOSTATION FAKE.MACHT.DEMOKRATIE



Jugendzentrum

U.A. BLACKOUT POETRY

ESSEN VON FLAMINGOS FOR HANDICAP

KONZERTE

Pfarrzentrum St. Jakob

U.A. FAKE-NEWS-QUIZ

SHIRTS BEDRUCKEN

PUB QUIZ

Stadt

U.A. GRAFFITI AM LENBACHPLATZ

STRASSENZAUBEREI

FÜHRUNG DURCH DAS RATHAUS



WANN? WO? WER?  
HIER STEHT ALLES DRIN!

UND VIELES MEHR!



02.10.2026







## Kochen, Backen und Genießen

### Genuss verbindet.

Kochen ist weit mehr als die Zubereitung von Speisen. Es ist Kreativität, Genuss und gelebte Gemeinschaft. Wenn Menschen gemeinsam kochen, entstehen nicht nur köstliche Gerichte, sondern auch Gespräche, neue Ideen und schöne Erinnerungen. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für hochwertige Zutaten, regionale Produkte und eine ausgewogene Ernährung. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig selbst kochen, häufig bewusster essen und sich insgesamt gesünder ernähren. Wer den Kochlöffel selbst in die Hand nimmt, entdeckt neue Geschmackswelten, entwickelt Freude am Ausprobieren und gewinnt Sicherheit im Umgang mit Lebensmitteln – ganz unabhängig von den eigenen Vorkenntnissen.

Unsere erfahrenen Dozentinnen und Dozenten laden Sie ein, kulinarische Vielfalt mit allen Sinnen zu erleben. Ob internationale Küche, saisonale Spezialitäten, kreative Backideen oder traditionelle Lieblingsgerichte – in unseren Koch- und Backkursen lernen Sie neue Rezepte, hilfreiche Kniffe und spannende Techniken kennen. Dabei kommt auch das gemeinsame Genießen nicht zu kurz, denn gutes Essen schmeckt in geselliger Runde bekanntlich am besten.

Alle Kurse finden in der Lehrküche der vhs Schrobenuhausen statt. Damit wir stets mit frischen Zutaten planen können, bitten wir Sie, sich bei Verhinderung spätestens fünf Tage vor Kursbeginn abzumelden. Nach diesem Zeitpunkt müssen wir sowohl die Kursgebühr als auch die Kosten für die Lebensmittel berechnen. Bitte informieren Sie uns auch kurzfristig, damit wir Ihre Nachricht an die Kursleitung weitergeben können.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen zu kochen, zu backen, zu genießen und neue kulinarische Lieblingsrezepte zu entdecken.

**„Kochen ist Liebe, die man sehen, riechen und schmecken kann.“**

## Baristaerlebnisse in der Kaffeerösterei Secolino mit Manfred Spengler

### Barista-Erlebnisseminar in der Secolino-Kaffeerösterei

H-805

NEU!

Kaffee ist weit mehr als ein Getränk – in diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen rund um Röstung, Herkunft und Zubereitung kennen. Sie erfahren, worin sich helle und dunkle Röstungen unterscheiden, lernen die Unterschiede zwischen Arabica- und Robusta-Bohnen kennen und erhalten Einblicke in die Geschichte des Kaffees sowie den Anbau von Bio-Kaffee. Bei einer Verkostung entdecken Sie Kaffees aus verschiedenen Anbauländern und deren unterschiedliche Aromen. Im praktischen Teil steht die Zubereitung im Mittelpunkt. Bringen Sie gerne Ihre eigene Kaffeemaschine mit und erhalten Sie Tipps zur richtigen Einstellung der Kaffeemühle und zur optimalen Kaffeeaufbereitung. Zum Abschluss erfahren Sie, wie guter Filterkaffee gelingt, worauf es bei einem perfekten Espresso ankommt und welche Rolle die Milchezubereitung für Kaffeespezialitäten spielt.



**Termin:** Freitag, 02.10.26, 18–21 Uhr

**Ort:** Secolino Kaffeerösterei, Raiffeisenstr. 18, 85276 Pfaffenhofen

**Gebühr:** 150,00 €

Anmeldung: Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Freitag, 06.11.26, 18–21 Uhr (H-805A)

**Termin:** Freitag, 08.01.27, 18–21 Uhr (H-805B)

**Termin:** Freitag, 05.02.27, 18–21 Uhr (H-805C)

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

## Herbstschatz aus dem Garten – Batzln (Stoppelrüben) kochen, einlegen, fermentieren

H-000

NEU!

**Till Huesmann, Lucia Huesmann**

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur ihre letzten Schätze bereithält, ist die perfekte Zeit, das Traditionsgemüse des Schrobenuhausener Landes, die Batzelrübe in seiner ganzen Vielfalt zu entdecken. In diesem Kochkurs lernen Sie, die Rüben traditionell und kreativ zuzubereiten. Der Kurs richtet sich an alle, die regionale Zutaten schätzen und vielleicht ihre Eltern oder Großeltern mit selbstgekohtem Batzelkraut überraschen wollen. Materialkosten sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.



**Termin:** Freitag, 16.10.26, 16–20 Uhr

**Gebühr:** 19,00 €

Anmeldung: Hier





## Superfood Hülsenfrüchte – vielseitig und lecker

H-080

NEU!

Elisa Nickel

Hülsenfrüchte gibt es in unzähligen Formen und Farben. Sie sind wichtige Quelle für Eiweiße und Ballaststoffe und tragen so zu einer gesunden Ernährung bei. Die Vielseitigkeit erlernen Sie in diesem Kurs. Wir kreieren Gerichte wie Currys, Eintöpfe und Nachspeisen, die wir im Anschluss zusammen genießen werden. Die Kosten für Naturalien in Höhe von 20 € werden im Kurs eingesammelt.

Termin: Samstag, 16.01.27, 10–14 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Anmeldung: Hier



## „Leichter leben in der Lebensmitte“ – Ernährung, die gut tut und schmeckt

H-030

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 und Lebensfreude. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Mix aus Vortrag und Kochen, Naturalien werden im Kurs abgerechnet, Kursgebühr beinhaltet Skript und Rezepte.

Termin: Samstag, 23.01.27, 10–13.30 Uhr

Gebühr: 33,00 €

Anmeldung: Hier



## Gesunde Bowls selbst zusammenstellen – einfach, frisch & alltagstauglich

H-031

NEU!

Marie Dippold

Sie möchten süß genießen, aber auf Zucker verzichten? In diesem Kurs lernen Sie einfache und alltagstaugliche Alternativen zum klassischen Backen kennen. Gemeinsam bereiten Sie ausgewählte Desserts und Kuchen mit Zuckeralternativen zu. Dabei lernen Sie die Eigenschaften verschiedener Zuckeralternativen kennen und erfahren, wie sie beim Backen erfolgreich eingesetzt werden können. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Skript und Lebensmittel in Höhe von 25 € sind im Kurspreis enthalten.

Termin: Samstag, 10.10.26, 16–19 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

Termin: Samstag, 16.01.27, 16–19 Uhr (H-031A)

Anmeldung: Hier

## Bon appétit! – Französische Klassiker selbst gekocht

H-422

Kochkurs im Rahmen der Deutsch-Französischen Woche

Oliver Birzele

Gemeinsam bereiten wir ein köstliches Menü zu und genießen dabei das besondere Savoir-vivre Frankreichs. Auf dem Speiseplan stehen unter anderem ein herzhaftes Bœuf Bourguignon, ein cremiges Gratin Dauphinois, die klassische Quiche Lorraine, eine aromatische französische Zwiebelsuppe sowie ein typisches französisches Dessert. Abgerundet wird das Menü mit einem passenden französischen Wein. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 25-30 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Termin: Sonntag, 17.01.27, 15–20 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Anmeldung: Hier



## Feierabendküche für Berufstätige Schnelles vom Herd und Backofen

H-160

Caroline Klaus

Köstliche und schnelle Gerichte für die gesunde Küche nach einem langen Arbeitstag, Gaumenkitzel und Belohnung für anstrengende Werktage, 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 35 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Dienstag, 06.10.26, 15–20 Uhr

Gebühr: 64,00 €

Anmeldung: Hier



## Die Küche Irlands – eine besondere kulinarische Reise

H-161

**Caroline Klaus**

Wir dürfen eintauchen in die Vielfalt der heutigen irischen Küche, mit ihren uralten keltischen Wurzeln, lernen bekannte Speisen wie Irish Stew, Shepards Pie, Irish Brown Bread und Scones kennen. Zudem lassen wir uns inspirieren von einem Rinderschmortopf mit Steckrüben, pochierten Äpfeln mit Thymian, köstlichem Lachs in Zitronen-Butter-Sauce, Irischem Lammragout mit Pastinaken-Sahne-Püree, Colcannon Pie, Buttermilch-Haferflocken-Pancakes und Guinness-Cake. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Die Kosten für Lebensmittel, Rezeptordner sowie Kostproben für zuhause in Höhe von 35 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 13.11.26, 15–20 Uhr

**Gebühr:** 64,00 €



**Anmeldung:** Hier

## Die Küche unserer Omas und Uromas, Teil II

H-162

die festliche Weihnachtsküche

**Caroline Klaus**

Die Küche unserer Großmütter und Urgroßmütter war oftmals eher einfach geprägt, an Festtagen wurde aufgetischt, was Vorratskammer und Gespartes hergaben. Wir schwelgen in frühesten Kindheitserinnerungen und kochen gemeinsam, was an Sonntagen auf den Tisch kam, z.B. Omas Hühner- und Rindfleischsuppe mit verschiedenen Einlagen, Rindsrouladen mit Apfelblaukraut und Kartoffelknödel, Bratäpfel, Salat- und Gemüsebeilagen, Senfbraten mit Knusperkruste aus dem Römertopf mit Kartoffelpüree, Gulasch – so wie wir es lieben, Obstsalat, Linzer Torte und Schwarzwälder Kirschtorte u.v.m. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Die Kosten für Lebensmittel, Rezeptordner sowie Kostproben für zuhause in Höhe von 35 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 27.11.26, 15–20 Uhr

**Gebühr:** 64,00 €



**Anmeldung:** Hier

## Marokkos faszinierende Küche der Berber und Araber

H-163

**Caroline Klaus**

MAROKKO – ein Land voller Küchenschätze und überlieferter Kochkultur. Auf zahlreichen Reisen habe ich mich tief in die Geheimnisse der marokkanischen Küche eingearbeitet – bei Streifzügen durch bunte Souks, zwischen köchelnden Tajines, duftenden Garküchen und dem geschäftigen Treiben der mittelalterlichen Medinas. In Gesprächen – oft mit Händen, Zutaten und Lächeln – lernte ich die Vielfalt kennen, die aus dem gekocht wird, was gerade da ist. Aus Gewürzen, handgerolltem Couscous und besonderen Zutaten, direkt vom Markt, entwickeln wir ein persönliches Fest der Sinne mit Speisen, die in Marokko nur zu besonderen Anlässen gereicht werden. Wir bereiten eine Vielzahl orientalischer Gerichte, Beilagen und Getränke zu. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Lebensmittelkosten, Rezeptordner und Kostproben für zu Hause (35 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Freitag, 29.01.27, 15–20 Uhr

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

**Gebühr:** 64,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Winterliche Tapas aus aller Welt – zum Valentinstag

H-011

**Jörg Bornmann**

Sie lernen die Zubereitung von Tapas-Kreationen. Dabei schauen wir nicht nur nach Spanien, dem Ursprungsland dieser kleinen Köstlichkeiten, sondern reisen einmal um die Welt. Wir versuchen uns an marinierten Speck-Aprikosen, Garnelen auf Orangencarpaccio, Pulpo mit Tomaten-Kräuter-Vinaigrette und karamellisiertem Fenchel, Ziegenkäse mit Rosmarin-Honig Crumble auf Zwiebelmarmelade, Halloumi auf Auberginenscheiben mit Joghurt-Kräuter-Dip und Secreto vom Ibericoschwein, Mandelkuchlein mit Brandy-Karamell – alles begleitet von einem guten Wein. Die Kosten für Naturalien (ca. 28 €) sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Sonntag, 14.02.27, 11–15 Uhr

**Gebühr:** 33,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Reisekochkurs Portugal

H-012

**Jörg Bornmann**

Entdecken Sie mit dem Reise- und Food-Journalisten Jörg Bornmann den Norden und die Mitte Portugals. Bei einem landestypischen Aperitif genießen Sie den bebilderten Reisebericht, bei dem Sie schon einen ersten Eindruck der regionalen Speisen bekommen. Einige davon kochen wir im Anschluss gemeinsam und verkosten sie in Begleitung passender portugiesischer Weine und interessanter kulinarisch-historischer Hintergründe. Die Kosten für Naturalien (ca. 28 €) sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 27.02.27, 16–20 Uhr

**Gebühr:** 33,00 €



**Anmeldung:** Hier



## „wieder Geschmack am Leben finden“ – gemeinsames Kochen für Trauernde

H-035

NEU!

**Hospizverein Neuburg-Schrobenehausen**

Ein geliebter Mensch ist verstorben? Der leere Platz am Tisch ist schmerzhaft? Die Motivation zu Kochen ist verschwunden? Wir möchten Trauernden die Möglichkeit geben, gemeinsam zu Kochen. Das anschließende Essen und die Zeit für Gespräche sollen als ermutigende Unterstützung im Mittelpunkt stehen. Bei diesem Treffen soll der Austausch untereinander nicht zu kurz kommen. Gemeinsam werden wir in lockerer Runde kochen. Wir – das sind ehrenamtliche Trauerbegleiter des Hospizvereins Neuburg/Schrobenehausen e.V.. Der Kurs ist kostenlos, es fallen lediglich Materialkosten an. Anmeldung: in der vhs Schrobenehausen oder Hospizverein Neuburg/Schrobenehausen Telefon: 08431/436 40 61 mail: info@hospizverein-neusob.de

**Termin:** Donnerstag, 19.11.26, 18–21 Uhr

**Gebühr:** 18,00 € Materialkosten

**Anmeldung:** Hier



## Indisch Kochen mit Sumitha Doosa

### Spice up Veggie – Vegetarische indische Klassiker

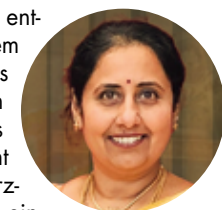
H-001

NEU!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der indischen Küche und entdecken Sie, wie vielfältig vegetarische Gerichte sein können! In diesem praxisnahen Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein köstliches Menü aus ausgewählten Spezialitäten zu. Als Vorspeise zaubern wir knusprigen Masala Papad, verfeinert mit frische Topping. Im Hauptgang steht das beliebte Palak Paneer auf dem Programm – ein cremiges Spinatgericht mit hausgemachtem Hüttenkäse, das durch seine harmonische Gewürzmischung begeistert. Dazu bereiten wir Roti frisch in der Pfanne zu – ein traditionelles indisches Fladenbrot, das perfekt zu den aromatischen Speisen passt. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Die Kosten für Naturalien (ca. 18 €) sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Freitag, 02.10.26, 17–21 Uhr

**Gebühr:** 35,00 €



**Anmeldung:** Hier

## Flavours of India

H-002

„Eine Reise durch Indiens vielfältige Aromen. Jedes Gericht erzählt eine Geschichte.“

Lass uns die Geheimnisse der authentischen indischen Küche mit unserem praxisorientierten Kochkurs entdecken! Gemeinsam bereiten wir ein 3-Gänge-Menü zu: knusprige Onion Bajji (Zwiebel im Kichererbsenteig), das beliebte Butter Chicken sala mit duftendem Basmati-Reis und als krönenden Abschluss ein süßes Dessert (Überraschung). Als besonderes Extra gibt es ein Chai-Rezept zum Mitnehmen. Zum Abschluss genießen wir das Menü in geselliger Runde. Die Kosten für Naturalien (ca. 18 €) sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Freitag, 08.01.27, 17–21 Uhr

**Gebühr:** 35,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Indische „Street Food Saga“ – Eine kulinarische Reise durch die Straßen Indiens

H-003

NEU!

Freuen Sie sich auf eine lebendige, aromatische Entdeckungsreise durch die Straßenküche Indiens – bunt, würzig, kreativ und voller Geschichten. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der indischen Street Food Klassiker, wie sie täglich von Millionen Menschen genossen werden – von den feurigen Garküchen Südindiens bis zu den duftenden Märkten Nordindiens. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Die Kosten für Naturalien (ca. 15 €) sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

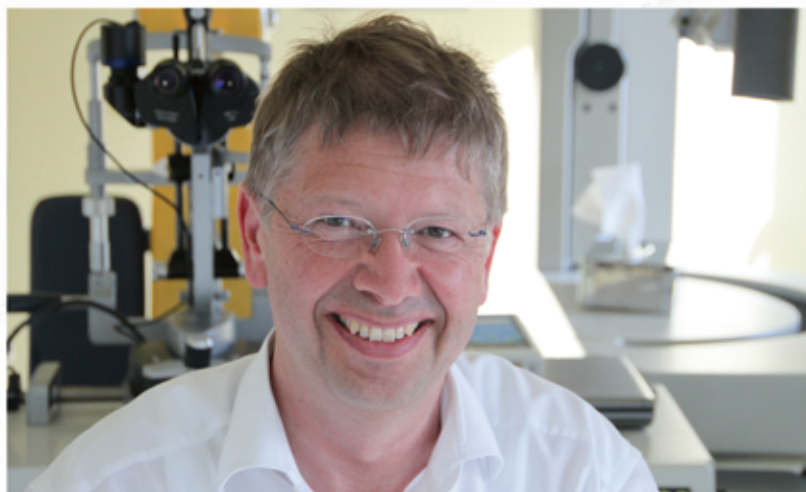
**Termin:** Freitag, 26.02.27, 17–21 Uhr

**Gebühr:** 35,00 €

**Anmeldung:** Hier







# Augenarzt

**Dr. med. Jürgen Garus**

**Joseph-Fraunhofer-Str. 6 II.OG**

**Pfaffenhofen**

**08441- 8 11 80**

**online-Termin:  
GARUS.com**





## Türkische Küchen mit Müge Sirin Yildiz

### Türkisch fermentieren

H-090

NEU!

#### Eingelegtes Gemüse selbst gemacht

Entdecke die Kunst des türkischen Fermentierens und stelle aromatische knackige Gurken, würzigen Blumenkohl oder bunte Paprika selbst her. Ich zeige Dir, wie Du mit traditionellen Gewürzen und einfachen Techniken leckere und gesunde Köstlichkeiten zaubern kannst. Deine selbst gemachten Gläser nimmst Du natürlich mit nach Hause – ein Genuss, der Tradition und Gesundheit verbindet! Die Kosten für Naturalien in Höhe von ca. 10 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 26.09.26, 10–12 Uhr

**Gebühr:** 19,00 €



Anmeldung: Hier

### Türkische Suppen: Genuss aus dem Orient

H-091

Der Winter steht vor der Tür. Nichts geht über eine heiße, köstliche Suppe, wenn man krank ist oder durchgefroren nach Hause kommt. Unsere traditionellen und ausgewogenen Suppen werden Euch stärken und wärmen. In diesem Kurs bereiten wir eine rote Linsensuppe, eine türkische Almsuppe (Joghurtsuppe) und weitere traditionelle türkische Suppen zu. Die Kosten für Naturalien in Höhe von max. 10 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 31.10.26, 10–13 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €



Anmeldung: Hier

### Türkische One-Pot-Küche

H-092

#### Einfach, aromatisch & alltagstauglich

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, 06.02.27, 10–13 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €

Anmeldung: Hier



## Die außergewöhnlichen Kochkurse von Elsa Ploss

### „Taste of Peru“ – Wir kochen ein peruanisches Menü

H-095

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, 16.12.26, 18–21 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €



Anmeldung: Hier



### Spanisch lernen mal anders –

#### Wir kochen südamerikanische Piqueos (Tapas)

H-096

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, 13.01.27, 18–21 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €

Anmeldung: Hier



### Empanaditas-Kochkurs –

#### Südamerikanischer Genuss zum Selbermachen

H-097

NEU!

Tauchen Sie ein in die vielfältige und aromatische Küche Südamerikas! In diesem Kochkurs lernen Sie, wie man traditionelle Empanaditas – kleine, gefüllte Teigtaschen – ganz einfach selbst zubereitet. Gemeinsam bereiten wir einen geschmeidigen Teig zu und füllen ihn mit verschiedenen herzhaften und optional auch süßen Varianten, inspiriert von der peruanischen und südamerikanischen Küche. Von würzig bis mild, von klassisch bis kreativ – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Freuen Sie sich auf einen

genussvollen Abend voller Düfte, Geschmackserlebnisse und kulinarischer Entdeckungen – ein kleines Stück Südamerika direkt in Ihrer Küche! Kosten für Naturalien werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Mittwoch, 20.01.27, 18–21 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Der Thermomix – wie bereichert er Deine Küche & Familie?

H-008

**Silvia Lechner-Klimas**

Sie haben noch keinen, interessieren sich aber 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:** Dienstag, 03.11.26, 19–20.30 Uhr

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier



## Wir backen zusammen

### 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, 25.10.26, 9–12.30 Uhr

**Gebühr:** 49,50 €

**Anmeldung:** Hier



#### In der Weihnachtsbäckerei

H-101

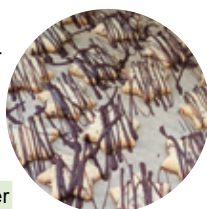
Was darf auf keinen Fall zu Weihnachten fehlen?

Natürlich: Plätzchen und Lebkuchen. In meinem Kurs zeige ich Euch mega leckere Plätzchen- und Lebkuchenrezepte, die einfach zuzubereiten sind. Meldet Euch an und kommt vorbei! Wir wollen uns gemeinsam auf die wundervolle Weihnachtszeit einstimmen. Die Kosten für Zutaten in Höhe von 25 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termin:** Sonntag, 22.11.26, 9–12.30 Uhr

**Gebühr:** 49,50 €

**Anmeldung:** Hier



#### Pralinen und Trüffel

H-102

– das perfekte Weihnachtsgeschenk –

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, 20.12.26, 9–13 Uhr

**Gebühr:** 59,50 €

**Anmeldung:** Hier



#### Croissants selbst gemacht – Dein Einstieg in die französische Patisserie

H-103

**Backkurs im Rahmen der Deutsch-Französischen Woche**

Lernen Sie die Kunst des Croissant-Backens! Im Rahmen der deutsch-französischen Woche zeigt Ihnen Konditorin Ann-Kathrin Bodamer, wie Sie den perfekten Croissant-Teig herstellen, tourieren und mit verschiedenen köstlichen Füllungen verfeinern. Ob klassisch, süß oder herzhaft – entdecken Sie die Vielfalt dieses französischen Gebäck-Klassikers und bringen Sie den Duft von Frankreich in Ihre Küche. Die Kursgebühr beinhaltet bereits die Kosten für die hochwertigen Zutaten.

**Termin:** Sonntag, 24.01.27, 9–11.30 Uhr

**Gebühr:** 47,50 €

**Anmeldung:** Hier





## Knusprige Semmeln, superschnelle Hörnchen und leckeres Brot backen

H-040

Christine Maucher

Was gibt es Schöneres, besonders in der kalten Jahreszeit, als den Duft von Frischgebackenem? Brot selber zu backen ist ganz leicht, spart Geld und ich weiß genau, was drin ist. Wir backen superschnelle Proteinhörnchen, leckere Dinkel-Kürbis-Semmeln und ein raffiniertes glutenfreies Low-Carb-Brot. Während die Backwaren im Ofen sind, stellen wir drei einfache Brotaufstriche her. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Eine liebevoll zusammengestellte Rezepte Sammlung ist in der Kursgebühr enthalten. Wer Interesse hat, kann im Kurs auch das Backbuch der Kursleiterin: „Backen – Einfach, lecker & gesund.“ für nur 15 € erwerben.

Termin: Samstag, 14.11.26, 10–13.30 Uhr

Gebühr: 29,00 €



Anmeldung: Hier



## Gesunde Brot-Alternativen backen – Low-Carb & weizenfrei

H-033

NEU!

Marie Dippold

Sie möchten Brot genießen, aber auf Weizenmehl verzichten oder Kohlenhydrate reduzieren? In diesem Kurs lernen Sie einfache und alltagstaugliche Alternativen zum klassischen Brotbacken kennen. Gemeinsam bereiten wir verschiedene weizenfreie und kohlenhydratreduzierte Brotvarianten zu, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Skript und Lebensmittel in Höhe von 25€ sind im Kurspreis enthalten.

Termin: Freitag, 29.01.27, 17–20 Uhr

Gebühr: 60,00 €



Anmeldung: Hier



## Mit Brotsommelier Joachim Seitz gemeinsam Brot backen.

Die Kurse finden in der Backstube der Bäckerei Seitz, Pöttmeser Str. 43, SOB statt. Bitte eine Küchenschürze mitbringen.



## Die Renaissance des Brotes –

### Natürliches Brot und Vollkornbrot selber backen

H-200

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: Donnerstag, 15.10.26, 15–19 Uhr

Ort: Backstube der Bäckerei Seitz, Pöttmeser Str. 43, Schrobenehausen

Gebühr: 45,00 €

Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

Termin: Donnerstag, 19.11.26, 15–19 Uhr (H-201)

Termin: Montag, 18.01.27, 15–19 Uhr (H-202)

Termin: Donnerstag, 18.02.27, 15–19 Uhr (H-203)

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier



## Teatime – Teemischungen mit Wildkräutern

H-600

Dr. Sabine Franke, zertifizierte Kräuterpädagogin

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. Außerdem werden Sie eigene Teekreationen zum mit nach Hause nehmen zusammenstellen. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Kosten für Naturalien sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Sonntag, 15.11.26, 15–18 Uhr

Gebühr: 37,00 €

Anmeldung: Hier





## Craft Beer selbst brauen – Vom Sudkessel ins Glas

H-005

Thomas Janscheck, Jillian Sopper

Bier selbst brauen – geht das überhaupt? Klar!

In diesem Praxiskurs steigen wir ein in die faszinierende Welt des Heimbrauens. Ob mit Malzextrakt, im Maischverfahren oder nach australischer „Brew in a Bag“-Methode – wir zeigen Schritt für Schritt, wie aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe ein individuelles Bier entsteht. Zusätzlich erfährst Du, wie Du mit fruchtigen Hopfensorten, Kräutern oder Gewürzen Deinem Bier eine ganz persönliche Note verleihen kannst.

Natürlich darf eine kleine Bierverskostung nicht fehlen – inklusive spannender Einblicke in die Geschichte und Vielfalt des Bieres.

Gebraut wird ein kräuterwürziges Bier, das nach etwa vier Wochen trinkbereit ist. ...mehr

**Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Samstag, 30.01.27, 9–16 Uhr

**Gebühr:** 79,00 €



**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 Cocktaillasting, Snacks, Getränke und Unterrichtsmaterialien enthalten. ...mehr **Infos auf unserer Homepage.**

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:** Freitag, 16.10.26, 19–22 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-720

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, 21.11.26, 18–21 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier



**zenker®**  
baking since 1885

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)

Weitere Produkte finden Sie auch in unserem Onlineshop: [www.fackelmann.de/zenker](http://www.fackelmann.de/zenker)

Bis zu  
**70%**  
sparen!

Abbildungsbild





## Vive le Vin! Genussreise durch Frankreich

H-721

Kurs im Rahmen der Deutsch-Französischen Woche

Martin Mayer

Begeben Sie sich auf eine genussvolle Entdeckungsreise durch Frankreichs Weinlandschaften. Freuen Sie sich auf 8 ausgewählte Weine und Sekte – von berühmten Klassikern bis zu regionalen Geheimtipps – und erfahren Sie dabei Interessantes über ihre Herkunft und die Menschen dahinter. Wasser, Baguette, Käse und Aufstriche begleiten die Verkostung. Die Kosten für die Naturalien von ca. 15 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden am Abend abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 16.01.27, 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

Ein kulinarischer Abend, wie man mit allen Sinnen genussvoll Wein trinken kann. Kein Vortrag, sondern ein gemütliches Treffen in illustrierter Runde und mit Informationen über Wein, Speisen und deren Kombinationen. Sie sollten Hunger und Zeit mitbringen, denn es wird den ganzen Abend gegessen und diverse Weine dazu probiert. (kein veganer Abend, Verkostung von Milchprodukten) Die Kosten für Naturalien in Höhe von ca. 38,- € werden am Kursabend bar beglichen!

**Termin:** Freitag, 23.10.26, 19.30–23.45 Uhr

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

**Gebühr:** 35,00 €

Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Freitag, 19.02.27, 19.30–23.45 Uhr (H-800A)

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. 43 € werden am Kursabend bar beglichen!

**Termin:** Freitag, 20.11.26, 19.30–23.30 Uhr

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

**Gebühr:** 35,00 €

Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Freitag, 15.01.27, 19.30–23.30 Uhr (H-801A)

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. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Die Materialkosten in Höhe von ca. 10 € werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Samstag, 21.11.26, 15–17 Uhr

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

**Gebühr:** 19,00 €

Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Sonntag, 24.01.27, 9.30–11.30 Uhr (G-132)

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 082 52 / 89400 oder mailen Sie uns Ihre Fragen und Anliegen.

## Typgerechtes Make-up – Beratung, Tipps & Tricks

G-136

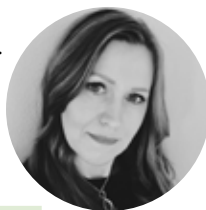
**Pamela Kramlich**

In diesem Kurs steht Ihre persönliche Schminkberatung im Mittelpunkt. Nach einer kleinen Typ- und Farbberatung erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für ein schnelles, typgerechtes Make-up. Die Materialkosten und das Infomaterial in Höhe von 14 € sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Termin:** Donnerstag, 15.10.26, 18–21.30 Uhr

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

**Gebühr:** 44,00 €



**Anmeldung:** Hier

## Lange Haare – unendliche Möglichkeiten!

G-149

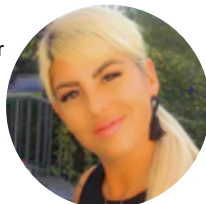
**Tülin Satilmis**

Kennen Sie das? Sie haben lange Haare (ab Boblänge), wissen aber außer Offenem 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, 18.01.27, 16.30–18 Uhr

**Ort:** HairLounge Tülin, Kreuzstr. 10, SOB Mühlried

**Gebühr:** 23,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Aufklärung zu verschiedenen Beschwerden.

### Bewegung verstehen – Schmerzen nachhaltig begegnen

G-500

**Mitmach-Vortrag**

**Andrea Frank**

Die Dozentin gibt Einblicke in die Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht. Sie erklärt anschaulich, wie Schmerzen entstehen können und welchen Einfluss Bewegung, Haltung und Alltagsgewohnheiten auf unser Wohlbefinden haben. Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr über ihren Körper erfahren und Impulse für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit im Alltag mitnehmen möchten.

**Termin:** Samstag, 12.12.26, 11–12.30 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €



**Anmeldung:** Hier



### R.E.S.E.T – Basis: Kiefergelenksentspannung

G-001

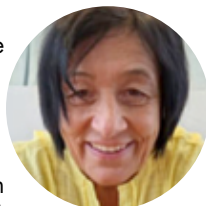
**Ulrike Wagner**

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. Auch für Paare geeignet. Die Gebühr beinhaltet 20 € Materialgeld für Unterlagen und CD. Ulrike Wagner, Zahnmed. Verwaltungsassistentin / RESET Instructor

**Termin:** Mittwoch, 21.10.26, 17–20 Uhr

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

**Gebühr:** 49,00 €



**Anmeldung:** Hier



### R.E.S.E.T – Ausbildung

G-002

**Ulrike Wagner**

Reset-Balance ist eine zusätzliche Behandlungsmethode für alle Berufsgruppen und Laien, die sich ein zusätzliches oder neues Standbein aufbauen wollen. Über ein einzigartiges, sanftes Verfahren werden die Kiefermuskeln entspannt durch Stimulation mit den Händen. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie bei sich selbst und Anderen das Kiefergelenk ausbalancieren können. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Inklusive Zertifikat.

**Termin:** Sonntag, 22.11.26, 9–15 Uhr

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

**Gebühr:** 150,00 €

**Anmeldung:** Hier



NEU!



## Kiefer und Körper mit ganzheitlichen Methoden balancieren

G-003

NEU!

Ulrike Wagner

Auch wenn wir uns sprichwörtlich so oft durchs Leben beißen müssen, gibt es alternative Methoden, besser damit umzugehen. So z.B. Körperkerzen, Antistress Klopfpunkte, Kiefergelenksmeditation und Kiefergelenks- und Nackenmassage. Ein interessanter Ergänzungskurs für die, die bereits den Kurs RESET besucht haben. RESET ist aber keine Voraussetzung.

**Termin:** Mittwoch, 25.11.26, 17–20 Uhr

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

**Gebühr:** 49,00 €

Anmeldung: Hier



## Zehenanalyse – der Blick in die Seele

P-040

Silvia Veitinger

Falls du dich auch schon mal gefragt hast, warum manche Zehen schief oder verbogen sind oder sich gar verstecken? In diesem Vortrag erkläre ich, was es bedeutet, aus den Zehen zu lesen. Die Sprache der Zehen ist eine fast verloren gegangene Kunst. Ich sehe an den Zehen, was für Talente, Stärken oder Charaktereigenschaften der Mensch besitzt und welche Blockaden hinter einem Hallux, Hühnerauge oder verdicktem Nagel stecken. Für Fragen stehe ich danach auch gerne zu Verfügung. Frau Veitinger ist Krankenschwester, Fußpflegerin und Zehenanalytikerin.

**Termin:** Freitag, 16.10.26, 18.30–20 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €

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, jeweils 18:30–20 Uhr, Start am 13.10.26

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

**Gebühr:** kostenlos

Anmeldung: Hier



## Schilddrüsenmassage – Sanfte Berührung. Spürbare Entlastung. Ganzheitliche Wirkung.

G-058

Ute Micko

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 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, 19.01.27, 18–19.30 Uhr

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

**Gebühr:** 19,00 €

Anmeldung: Hier



## Mit Fasten und Ernährung raus aus dem Schmerz

G-059

NEU!

Ute Micko

Rücken- und Gelenkschmerzen haben mehr als Verspannungen oder Abnutzungsprozesse als Ursache. Oft spielen der Stoffwechsel und die Regulation der körpereigenen Prozesse eine unerkannte, aber zentrale Rolle. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Fastenphasen Stoffwechselprozesse beeinflussen und wie eine basenbetonte Ernährung den Körper entlastet. Die Rolle der Ernährung bei chronischen Schmerzprozessen wird zunehmend mit Studien erforscht und bietet eine wichtige Basis in der Therapie. Dazu erhalten Sie praxistaugliche Ansätze für Ernährung, inklusive basenbetonter Nahrungsmittel und geeigneter Lebensmittel zum Aufbau von Muskeln und Gelenken.

**Termin:** Donnerstag, 26.11.26, 18.30–20 Uhr

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

**Gebühr:** 19,00 €

Anmeldung: Hier





## Vortragsreihe mit dem Kreiskrankenhaus Schrobenehausen

Alle Vorträge finden, soweit nicht anders benannt, im Mehrzweckraum (1. Stock) im Kreiskrankenhaus Schrobenehausen, Högenauer Weg 5 statt. Der Eintritt ist frei. Anmeldung ist weder bei der vhs noch im Kreiskrankenhaus erforderlich. Einfach kommen und informieren.

### Bauchdeckenbrüche:

#### vom Leistenbruch bis zur operativen Versorgung

G-070

Wann ist ein Bruch behandlungsbedürftig und welche Operationsmöglichkeiten gibt es? Chefarzt Stefan Scholz, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie, und sein Team geben an diesem Abend einen verständlichen Einblick in eines der häufigsten chirurgischen Krankheitsbilder. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion und zum persönlichen Gespräch.

Termin: Dienstag, 29.09.26, 18–19.30 Uhr

Anmeldung: Hier



### Blick hinter die Kulissen:

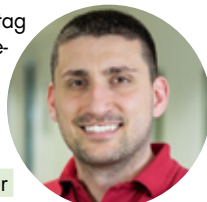
#### Ergotherapie – Physiotherapie – Logopädie

G-071

Was leisten Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie im klinischen Alltag – und wie arbeiten die verschiedenen Berufsgruppen zusammen? Therapieleiter Saša Gužijan, Therapieleiter, stellt gemeinsam mit seinem Team die vielfältigen Behandlungsangebote vor und erklärt, wie Therapie den Heilungsprozess aktiv unterstützt. Mitmachen, Fragen stellen und Übungen für zu Hause mitnehmen steht ebenfalls im Programm.

Termin: Dienstag, 27.10.26, 18–19.30 Uhr

Anmeldung: Hier



### Vorhofflimmern – wenn das Herz aus dem Takt gerät

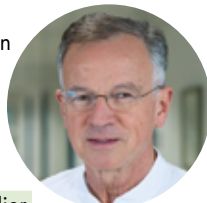
G-072

#### Vortrag im Rahmen der Wochen der Deutschen Herzstiftung

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung und betrifft allein in Deutschland Millionen von Menschen – oft ohne dass Betroffene es zunächst bemerken. Dr. Sinan Pehlivanli, Chefarzt Kardiologie und Kollegen erklären, wie Vorhofflimmern entsteht, welche Risiken es birgt und welche modernen Behandlungsmöglichkeiten heute zur Verfügung stehen. Ein Abend für alle, die ihr Herz besser verstehen möchten.

Termin: Dienstag, 24.11.26, 18–19.30 Uhr

Anmeldung: Hier



### Wenn ich nicht mehr entscheiden kann – alles tun oder loslassen dürfen?

G-074

#### Patientenverfügung, Ehegatten-Notvertretung und die Grenzen der Intensivmedizin

Was passiert, wenn wir selbst nicht mehr sprechen können – wer entscheidet dann, was mit uns geschieht? Und darf die Medizin wirklich alles tun, was sie kann? Dr. Christian Stoll, Chefarzt der Anästhesie am Kreiskrankenhaus, gibt Einblick in den Alltag der Intensivstation: Wie entscheidet das Team am Bett, wenn kein Wille bekannt ist – und wo endet Heilen, wo beginnt Begleiten? Der Schrobenehausener Jurist Prof. Bastian Fuchs beleuchtet die rechtliche Seite: Was regelt die Ehegatten-Notvertretung, wann brauche ich eine Vorsorgevollmacht – und was muss in einer Patientenverfügung stehen, damit sie wirklich gilt? Ein Abend mit zwei Experten, verständlich erklärt – und mit Raum für Ihre Fragen.

Termin: Dienstag, 19.01.27, 18–19.30 Uhr

Anmeldung: Hier



### Darmkrebs – erkennen, verstehen, handeln

G-075

Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland – und gleichzeitig eine der am besten behandelbaren, wenn er früh erkannt wird. Doch viele Menschen scheuen die Vorsorge oder wissen zu wenig über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Chefarzt Stefan Scholz, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie, erklärt verständlich, wie Darmkrebs entsteht, welche Warnsignale ernst genommen werden sollten und welche Vorsorgeuntersuchungen wirklich sinnvoll sind. Er gibt außerdem einen Einblick in moderne Operationstechniken und was eine Diagnose heute – im Vergleich zu früher – wirklich bedeutet. Ein Abend für alle, die mehr verstehen möchten – und vielleicht den entscheidenden Schritt zur Vorsorge noch vor sich haben.

Termin: Dienstag, 16.02.27, 18–19.30 Uhr

Anmeldung: Hier





## Genussmomente im Herbst mit allen Sinnen genießen lernen

G-162

NEU!

Judith Heckmaier

Dieser Workshop zeigt, wie bewusster Genuss weit über klassische Achtsamkeit hinausgeht: Neben dem Erleben im Moment stehen auch positive Erinnerungen und genussvolle Vorfreude im Mittelpunkt. Mit einfachen Übungen lernen Sie, schöne Erfahrungen innerlich zu vertiefen, verfügbar zu machen und neue Genussmomente aktiv zu gestalten – für mehr Lebensfreude im Alltag. In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 5 EUR enthalten.

**Termin:** Samstag, 24.10.26, 13–16 Uhr

**Ort:** Inchenhofen, Motzenhofener Weg 1

**Gebühr:** 25,00 €



Anmeldung: Hier



## Genusstraining im Advent – die Vorweihnachtszeit bewusst erleben

G-163

NEU!

Judith Heckmaier

Inmitten von Trubel und To-do-Listen lädt dieser Workshop dazu ein, die Vorweihnachtszeit bewusst anders zu erleben: mit mehr Genuss, innerer Ruhe und Vorfreude. Im Genusstraining arbeiten Sie nicht nur mit dem Moment, sondern auch mit wohltuenden Erinnerungen und positiven Erwartungen. So lernen Sie, sich kleine Inseln der Freude zu schaffen und die besondere Stimmung dieser Zeit intensiver auszukosten. In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 5 EUR enthalten.

**Termin:** Samstag, 21.11.26, 13–16 Uhr

**Ort:** Inchenhofen, Motzenhofener Weg 1

**Gebühr:** 25,00 €

Anmeldung: Hier



## Powerfrau statt Hormonchaos

G-080

Jenny Seeck

Hitzewallungen, Schlafchaos, Stimmung wie Achterbahn? Willkommen in den Wechseljahren! In diesem Kurs schauen wir gemeinsam, was im Körper passiert, welche Symptome auftreten können und wie alles zusammenhängt. Vor allem geht's um alltagstaugliche Tools: Nerven regulieren, besser schlafen, Ernährung clever nutzen, Bewegung integrieren und den Körper aktiv unterstützen mit ätherischen Ölen – für mehr Frauenpower statt Hormonchaos.

**Termin:** Samstag, 21.11.26, 15–17 Uhr

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

**Gebühr:** 19,00 €



Anmeldung: Hier



## Zeit für mich – mit Bachblüten zu mehr innerer Klarheit und Gelassenheit

G-090

Monika Meier

In diesem Workshop lernen Frauen, wie Bachblüten als sanfte Methode zur emotionalen Unterstützung eingesetzt werden können. Besonders in Lebensphasen des Wandels können sie helfen, innere Unruhe zu reduzieren, Klarheit zu gewinnen und wieder mehr bei sich selbst anzukommen. Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Wirkung und Anwendung der Bachblüten und bietet Raum für Selbstreflexion und Austausch. Die Teilnehmerinnen erfahren, wie sie ihre Gefühle bewusster wahrnehmen und Bachblüten gezielt im Alltag einsetzen können. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Eine eigene Bachblütenmischung wird in diesem Workshop für jede Frau eigens zusammengestellt und mitgegeben. Materialkosten in Höhe von ca. 5 EUR werden im Kurs abgerechnet.

**Termin:** Sonntag, 11.10.26, 10.30–13 Uhr

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

**Gebühr:** 25,00 €



Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Sonntag, 31.01.27, 10.30–13 Uhr (G-091)

Anmeldung: Hier

## Tanz der Hormone – die Frau und ihr Hormonkarussell ab 40

G-020

Dr. Konstanze Lange

Die Wechseljahre kündigen sich mit vielfältigen Veränderungen an und betreffen jede Frau unterschiedlich. Viele erleben belastende Symptome, fühlen sich jedoch oft nicht ernst genommen oder unzureichend informiert. Dieser Abend vermittelt grundlegendes Wissen über den weiblichen Zyklus und das hormonelle Zusammenspiel im Körper. Frau Dr. Lange klärt über typische Beschwerden auf und zeigt hilfreiche The-



rapieansätze – von Lebensstiländerungen bis hin zu bioidentischen Hormonen ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Mittwoch, 13.01.27, 19–20.30 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €

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.

...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Dienstag, 01.12.26, 18–20 Uhr

**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. 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. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Donnerstag, 05.11.26, 18–20 Uhr

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

**Gebühr:** 19,00 €

Anmeldung: Hier



## Online entspannen und mobilisieren und gesund essen mit Annkatrin Seidler

### Entspannter Mittwoch

G-188

NEU!

Bei diesem 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. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Mittwoch, 16.09.26 bis 28.10.26, 20.30–21 Uhr, 7 x

**Gebühr:** 42,00 €

Anmeldung: Hier



### Happy Monday Entspannung

G-189

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. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Montag, 16.11.26 bis 21.12.26,

20.15–20.45 Uhr, 6 x

**Gebühr:** 36,00 €

Anmeldung: Hier



### Fitte Mittagspause

G-189A

NEU!

Mit sanften Mobilisationsübungen, aktivierenden Kräftigungselementen und einem kurzen Entspannungsimpuls bringst Du Körper und Geist wieder in Balance – ganz ohne Umziehen oder Geräte. Ideal fürs Büro, Homeoffice oder unterwegs. Nutze Deine Mittagspause für Deine Gesundheit.

**Termin:** Montag, 11.01.27 bis 22.02.27, 12–12.15 Uhr, 7 x

**Gebühr:** 21,00 €

Anmeldung: Hier



**Ernährung bei Regelschmerzen, Endometriose und Adenomyose G-190**

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:** Dienstag, 20.10.26, 19–19.45 Uhr

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** Hier

**Workshop Speiseplan – Ernährung bei Regelschmerzen und Endometriose G-191**

Leidest Du unter Regelschmerzen oder Unwohlsein während deines Zyklus – und hast das Gefühl, dass Deine Ernährung das Ganze noch verstärkt? In diesem Workshop lernst Du, wie Du Deine Ernährung gezielt an Deinen Zyklus anpassen kannst, um Dich gestärkt, ausgeglichen und energiegeladen zu fühlen. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Mittwoch, 18.11.26, 19–21.30 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier

**Trink Dich fit G-192**

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:** Samstag, 23.01.27, 15–17 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier

**Protein Power – Mehr Stärke für den Körper G-193**

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, 08.12.26, 18–20 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €

**Anmeldung:** Hier

**Pimp my food – so wird aus essen gesund essen G-193A**

Du ernährst Dich gerade „irgendwie“, wünschst Dir jedoch, dass aus „irgendwie gesund, abwechslungsreich und lecker“ wird? Ohne großen Mehraufwand, mit kleinen Änderungen und einfachen Upgrades? Wenn Du gerne zu nährstoffreich, abwechslungsreich, lecker und gesund umschwenken möchtest, dann bist Du bei uns genau richtig. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Donnerstag, 25.02.27, 17–19 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.

**Entdecke die heilsame Kraft der Musik G-150**

Tauche ein in einen Erfahrungsraum für Klang, Gefühl und Deiner inneren Welt. An diesem Abend lade ich Dich ein, die Kraft der Musik in unterschiedlichen Formen zu entdecken. Erfahre die Lebendigkeit einfacher Rhythmen, spüre die Freude der Bewegung zu Musik, begib Dich auf eine innere Reise und fühle, wie Töne und Klänge auf Deinen Körper und Deine Emotionen wirken. Du brauchst keine musikalischen Vorkenntnisse – nur Offenheit und Freude, **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

**Termin:** Donnerstag, 29.10.26, 19–21 Uhr

**Gebühr:** 29,00 €

**Anmeldung:** Hier

**NEU!****NEU!**



## Gut ankommen im neuen Lebensabschnitt – erfüllt leben in der Rente

G-151

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. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Freitag, 13.11.26, 19–21.30 Uhr**Gebühr:** 35,00 €**Anmeldung:** Hier

## 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. Probiere es einfach mal aus.

**Termin:** Donnerstag, 5.11.26, 19.30–21 Uhr**Gebühr:** 20,00 €**Anmeldung:** Hier

## Die Dunkelnächte – Zeit vor den Raurnächten

G-153

NEU!

Die Dunkelnächte, auch Sperrnächte genannt, markieren die 12 Nächte vor der Wintersonnenwende. Sie gelten als Vorphase der Raurnächte und als Zeit der Klärung, Bereinigung und des Loslassens – eine seelische und energetische Vorbereitung auf die Raurnächte. An diesem Abend widmen wir uns der besonderen Qualität dieser Tage: Altes darf gewürdigt und verabschiedet werden, damit sich neue Räume im Inneren öffnen können. Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum, um zur Ruhe zu kommen, Gedanken zu ordnen und dich mit deiner inneren Stimme zu verbinden.

**Termin:** Dienstag, 08.12.26, 19–21 Uhr**Gebühr:** 29,00 €**Anmeldung:** Hier

## Zauber der Raurnächte

G-154

Die „Raurnächte“, die Tage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, gelten von alters her als besondere Zeit. Zeit, um Rückschau zu halten und ins neue Jahr zu blicken. An diesem Abend bereiten wir uns gemeinsam auf diese Zeit vor. Es geht um alte überlieferte Bräuche, Symbolik und Bedeutung der 12 Nächte, Räuchern, praktische Anleitung für mögliche Rituale und viele Anregungen für diese Zeit. Erfahre, wie Du diese mystischen Tage für Deine persönliche Transformation nutzen kannst. Ein Abend für Menschen, die den Zauber der Raurnächte für sich persönlich entdecken möchten.

**Termin:** Donnerstag, 10.12.26, 19–21.30 Uhr**Gebühr:** 37,00 €**Anmeldung:** Hier

### ► Weitere Termine:

**Termin:** Freitag, 11.12.26, 19–21.30 Uhr (G-155)**Anmeldung:** Hier

## Trommelabend zur Wintersonnenwende

G-159

Die Wintersonnenwende ist ein bedeutendes Jahreskreisfest und markiert den tiefsten Punkt der Dunkelheit – zugleich beginnt mit ihr die Zeit der Raurnächte. Symbolisch steht sie für die Rückkehr des Lichts, für Hoffnung, Neuanfang und den Wendepunkt hin zu längeren Tagen. Diese besondere Schwellenzeit lädt uns ein, innezuhalten, Altes loszulassen und uns neu auszurichten. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Sonntag, 20.12.26, 19–21 Uhr**Gebühr:** 25,00 €**Anmeldung:** Hier

## Mit mehr Resilienz und Bewusstsein gestärkt durch die digitale Welt

G-165

Termindruck, Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit – wie bleibe ich stabil und klar inmitten der digitalen Herausforderungen? In diesem praxisnahen Workshop erfährst Du, wie Du Deine innere Stärke aufbauen kannst, um mit den Anforderungen der digitalen Welt bewusster, gesünder und gelassener umzugehen. Wir erkunden, warum Resilienz, besonders in der digitalen Welt, so wichtig ist und wie Du Deine mentale Widerstandskraft durch Achtsamkeit, Selbstfürsorge und bewusste Nutzung digitaler Medien stärken kannst.

**Termin:** Samstag, 23.01.27, 14–16.30 Uhr**Gebühr:** 35,00 €**Anmeldung:** Hier



## Kraftvolles Atmen – in Deine Energie kommen – Bewusstes verbundenes Atmen für innere Klärung und Lebenskraft

G-157

Gabriele Koller

In diesem Kurs nutzen wir den Atem bewusst intensiver, um tiefer liegende Spannungen und unterdrückte Gefühle zu erreichen. Durch verbundenes Atmen kann sich lösen, was im Inneren festgehalten wurde – und neue Energie wird frei. Du bekommst Raum, Dich selbst intensiver zu spüren, emotionale Blockaden zu lösen und wieder mehr Lebendigkeit und Klarheit zu erfahren. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

Termin: Donnerstag, 08.10.26, 19–21 Uhr

Ort: Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1, Sandzell

Gebühr: 30,00 €



Anmeldung: Hier



## Wenn Atmen schwerfällt

### Bewusstes verbundenes Atmen für mehr Ruhe und Sicherheit

G-158

Gabriele Koller

Fühlt sich Dein Atem manchmal eng, unruhig oder eingeschränkt an? In diesem Kurs lernst Du, Deinen Atem sanft zu regulieren und wieder Vertrauen in Deinen Körper zu entwickeln. Mit achtsamen Übungen aus dem bewussten Atmen findest Du zurück zu einem ruhigeren, natürlichen Atemrhythmus. Du erfährst, wie Du Dein Nervensystem beruhigen, mit Luftnot besser umgehen und im Alltag mehr Entspannung und Stabilität aufbauen kannst. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

Termin: Donnerstag, 03.12.26, 19–21 Uhr

Ort: Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1, Sandzell

Gebühr: 30,00 €

Anmeldung: Hier



## Gesundheit aktiv

### Yoga und mehr mit Andrea Schymura

Die Kurse finden alle im Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1, Sandzell statt

#### Gesunder Schlaf & Yoga

G-166

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. Diese sind auch für Yoganeulinge geeignet. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Die Kursgebühr beinhaltet ein mehrseitiges Handout, das als pdf nachgereicht wird.

Termin: Samstag, 12.12.26, 16–19 Uhr

Gebühr: 42,00 €



Anmeldung: Hier

#### Yogische Morgenroutine

G-167

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: Samstag, 23.01.27, 9–11 Uhr

Gebühr: 27,00 €



Anmeldung: Hier

#### Kundalini Yoga: Freude – Würde – Energie

G-168

Lerne das vielfältige „Yoga des Bewusstseins“ kennenlernen. Kundalini Yoga 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 mentale Blockaden und Widerstände hindurch und setzt gebundene Energie wieder frei. **...mehr Infos auf unserer Homepage.**

Termin: Donnerstag, 15.10., 19.11., 17.12.26, 21.01 und 18.02.27, jeweils von 19–20.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 90,00 €



Anmeldung: Hier



## Yoga 70+

G-169

NEU!

Ein Angebot für ältere Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen, die Freude an Bewegung haben und ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun möchten. Angepasst an die individuelle Beweglichkeit werden wir Yoga im Stehen, auf dem Stuhl und auf der Matte üben. Ziel ist es, die Mobilität von Schultern und Wirbelsäule sanft zu verbessern, den Kreislauf und die Durchblutung anzuregen, eine gesunde Verdauung zu fördern, das körperliche und seelische Gleichgewicht zu erhalten und eine positive, würdevolle innere Haltung zu kultivieren. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Montag, 12.10.26 bis 23.11.26, 10–11.15 Uhr, 7 x

**Gebühr:** 135,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Eisbaden am Weicheringer See mit Anja Schleiffer

### Eisbaden am See – Dein Reset für Körper & Geist

G-100

NEU!

Du suchst nach einem echten Energieschub für den Winter? Wenn die Natur zur Ruhe kommt, wecken wir Deine Lebensgeister! Tauche ein in das kristallklare, kalte Wasser des Weicheringer Sees und erlebe, wozu Dein Körper fähig ist. Unter professioneller Anleitung lernst Du die richtige Atemtechnik und den kontrollierten Umgang mit dem Kälteeis. Ein Warm-up und ein kurzes Mentaltraining gehören zu jedem Termin dazu. Dein Mehrwert & Die Transformation:



- Immunsystem-Boost: Dein Körper lernt mit extremen Reizen umzugehen – das macht dich widerstandsfähiger gegen winterliche Infekte
- mentaler Fokus: Die Kälte zwingt dich ins Hier und Jetzt. Du lernst, Stress durch bewusste Atmung sofort zu regulieren – eine Fähigkeit, die dir auch im hektischen Alltag hilft
- Glücksrausch: Nach dem Bad schüttet dein Körper einen Cocktail aus Endorphinen und Dopamin aus. Das sorgt für eine tiefe innere Zufriedenheit und einen klaren Kopf.
- Stoffwechsel-Turbo: Dein Körper verbrennt Energie, um die Kerntemperatur zu halten – ein natürlicher Wachmacher für dein System.

Der Kurs findet in der Kleingruppe (max. 6 Personen) statt. Teilnahmebedingung: Gesundheitliche Fitness, Sicherheitsbelehrung und schriftlicher Haftungsausschluss. Weitere wichtige Informationen auf unserer Homepage. **Kein Kurs am 18.10.26!**

**Termin:** Sonntag, 20.09.26 bis 25.10.26, 10–11 Uhr, 5 x

**Ort:** Weicheringer See

**Gebühr:** 95,00 €

**Anmeldung:** Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Sonntag, 01.11.26 bis 29.11.26, 10–11 Uhr, 5 x (G-101)

**Anmeldung:** Hier

**Termin:** Sonntag, 10.01.27 bis 07.02.27, 10–11 Uhr, 5 x (G-102)

**Anmeldung:** Hier

## Indoor Cycling – 45 Minuten

G-400

NEU!

**Stefanie Wachinger, Andrea Lenz**

Unser Indoor-Cycling-Kurs ist ein motivierendes Gruppen-Workout für jedes Fitnesslevel, egal ob Einsteiger, Fortgeschrittene oder radsportorientierte Teilnehmende. Auf unseren acht modernen Life Fitness Indoor-Cycling-Bikes mit Wattsteuerung kannst du Widerstand und Intensität individuell steuern und so effektiv, kontrolliert und gelenkschonend trainieren. Sei dabei und bring gemeinsam mit Andrea (ICG Pro Trainerin) und Steffi (ICG Elite Trainerin) deine Fitness, dein Wohlbefinden und deine sportliche Begeisterung auf das nächste Level! Kein Kurs am 4.11.! verbindliche Probe-Einheit: 07.10.26, 17:15 Uhr (max. 45 Min.)



**Termin:** Mittwoch, 14.10.26 bis 09.12.26, 17.15–18 Uhr, 8 x

**Ort:** Indoor-Cycling, Langenmosen, Sonnenstr. 2

**Gebühr:** 99,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Indoor Cycling – 60 Minuten

G-401

NEU!

**Stefanie Wachinger, Andrea Lenz**

dieser Kurs ist identisch mit G-400. Kein Kurs am 4.11.26!  
verbindliche Probe-Einheit: 07.10.26, 17:15 Uhr (max. 45 Min.)

**Weiterer Termin:** Mittwoch, 14.10.–09.12.26, 18.15–19.15 Uhr, 8 x

**Gebühr:** 119,00 €

**Anmeldung:** Hier



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



## Lebendiger Beckenboden – 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. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Petra Sossau ist lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin, mehr Infos unter [www.feldenkrais-sossau.de](http://www.feldenkrais-sossau.de).

**Termin:** Dienstag, 22.09.26 bis 13.10.26, 20–21.15 Uhr, 4 x**Ort:** Online-Kurs über Zoom**Gebühr:** 72,00 €**Anmeldung:** Hier

## Für den Rücken

### Daily Rücken – tägliches Rückentraining (20 Minuten – 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 2 oder 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.** 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 01.10.26**Gebühr:** 69,00 €**Anmeldung:** Hier

### Rückenfit am Abend

G-525

**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, 23.09.26 bis 16.12.26, 18–19 Uhr, 12 x**Ort:** Grünes Yogahaus, Am Figurberg 12, Edelshausen**Gebühr:** 89,00 €**Anmeldung:** Hier

### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 13.01.27 bis 24.02.27, 18–19 Uhr, 6 x (G-525A)**Gebühr:** 45,00 €**Anmeldung:** Hier

### 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, 28.09.26 bis 07.12.26, 17.30–18.30 Uhr, 10 x**Ort:** Kindergarten Hörzhausen, Obermühlstr. 12, Gymnastikraum **Anmeldung:** Hier**Gebühr:** 69,00 €

### 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, 08252/89400 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.



## 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.

**Termin:** Mittwoch, 07.10.26 bis 16.12.26, 18.30–19.30 Uhr, 10 x

**Ort:** Aiki-Dojo, Bahnhofstr. 22, Rückgebäude d. Vereins f. Budo- u. Zenküst e.V.

**Gebühr:** 75,00 €

**Anmeldung:** Hier


#### ► Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 20.01.–24.02.27, 18.30–19.30 Uhr, 5 x (G-471A)

**Gebühr:** 37,50 €

**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, 28.09.26 bis 07.12.26, 18.45–19.45 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 69,00 €

**Anmeldung:** Hier


### HIIT meets Yoga Flow

G-503

**Sonja Fischerbauer**

Zwei effektive Trainingseinheiten in einem. Yoga-Flow, weil es Körper und Geist in Einklang bringt und für mehr Beweglichkeit und Kraft sorgt. HIIT (High-Intensity Interval Training), eine intensive kurze Einheit, für Herz und Kreislauf. Diese beiden Teile werden kombiniert und verbunden mit Atemtechnik. Wir trainieren in verschiedenen Levels. Bei Interesse wird dieser Kurs weitergeführt.

**Termin:** Freitag, 02.10.26 bis 30.10.26,

12.30–13.15 Uhr, 5 x

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

**Gebühr:** 39,00 €

**Anmeldung:** Hier


### DeepWork

G-504

**Sonja Fischerbauer**

DeepWork ist athletisch, einfach, anstrengend und doch entspannend. Ein Ganzkörpertraining nach dem Prinzip von Yin und Yang. In dieser Stunde starten wir langsam, steigern uns im Hauptteil und enden mit Entspannungsübungen. Auch für motivierte Einsteiger geeignet, da wir in verschiedene Levels trainieren.

**Termin:** Montag, 11.01.27 bis 22.02.27, 18.30–19.30 Uhr, 6 x

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

**Gebühr:** 49,00 €

**Anmeldung:** Hier


### Body-Fit-Mix

G-514

**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, 23.09.26 bis 02.12.26, 18.30–19.30 Uhr, 10 x

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

Gymnastikraum

**Gebühr:** 75,00 €

**Anmeldung:** Hier


#### ► Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 20.01.–24.02.27, 18.30–19.30 Uhr, 5 x (G-514A)

**Gebühr:** 39,00 €

**Anmeldung:** Hier

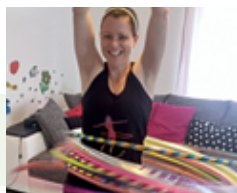

NEU!

NEU!



## HOOPdance mit Michaela Mose

Die Kurse finden in der Turnhalle Mühlried, Altenfurter Str. 37 statt. Die Reifen werden von der Kursleiterin gestellt, können aber auch erworben werden.


**G-516**

### Hoopdance für Anfänger

spielerisch zu Deinen ersten Basic-Tricks

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. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Reifen werden von der Kursleiterin gestellt, können aber auch erworben werden.

**Termin:** Montag, 16.11.26 bis 21.12.26, 19.30–20.30 Uhr, 6 x

**Gebühr:** 66,00 €

Anmeldung: Hier



### Hula Hoop Fitness – Ganzkörpertraining für jedes Level

**G-517**

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. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Die Reifen werden von der Kursleiterin für die Kursstunde gestellt, können aber auch erworben oder selbst mitgebracht werden.

**Termin:** Montag, 21.09.26 bis 26.10.26, 19.30–20.30 Uhr, 6 x

**Gebühr:** 66,00 €

Anmeldung: Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Montag, 11.01.–22.02.27, 19.30–20.30 Uhr, 6 x (G-157A)

Anmeldung: Hier



### Hula Hoop Kurs – Hullern 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. 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!

**Bitte mitbringen:** Hula-Hoop-Reifen und ein kleiner Bewegungsraum (2x2 Meter sind ausreichend).

**Termin:** Montag, 19.10.26 bis 16.11.26, 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. Kein Kurs am 14.10.!

**Termin:** Mittwoch, 09.09.26 bis 21.10.26, 18.30–19.30 Uhr, 6 x

**Ort:** Sporthaus SV-Steingriff e.V., Sportweg 6, Turnhalle (Obergeschoß)

**Gebühr:** 45,00 €

Anmeldung: Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 04.11.–16.12.26, 18.30–19.30 Uhr, 6 x (G-575A)

**Termin:** Mittwoch, 13.01.–24.02.27, 18.30–19.30 Uhr, 6 x (G-575B)

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier



### Hip Hop Adults – Workshop

**G-631**

**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. Zudem wird ein besonderer Fokus auf Rhythmusgefühl und Üben verschiedener Tanzschritte gelegt.

**Termin:** Mittwoch, 07.10.26, 18.30–20 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €

Anmeldung: Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 09.12.26, 18.30–20 Uhr (G-631A)

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.

**Termin:** Donnerstag, 24.09.26 bis 17.12.26, 18–19 Uhr, 12 x

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

**Gebühr:** 95,00 €

**Anmeldung:** Hier


### Pilates – all levels – am Vormittag

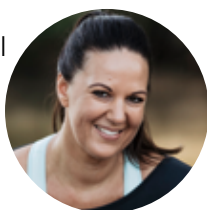
G-453

**Nicole Grill**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining. Es beinhaltet sowohl Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur als auch spezielle Atemübungen. Bei den Pilates-Übungen werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und oftmals schwachen Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit (geringer) Pilates-Erfahrung.

**Termin:** Mittwoch, 16.09.26 bis 16.12.26, 8.30–9.30 Uhr, 12 x

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

**Gebühr:** 88,00 €

**Anmeldung:** Hier


### Pilates

G-455

**Sabine Felber**

Ob zur Kräftigung, Stressreduktion, oder als Ausgleich zum Alltag – Pilates unterstützt dich dabei, aus deiner Mitte heraus zu leben: stabil, geschmeidig und bewusst. Ideal für Einsteiger, Geübte, oder Fortgeschrittene, die achtsam mit ihrem Körper arbeiten möchten. Joseph Pilates: „Meine Methode, fördert und fordert den Körper ganzheitlich. Sie korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität.“ Eine Schnupperstunde ist möglich.

**Termin:** Donnerstag, 24.09.26 bis 03.12.26, 18–19 Uhr, 10 x

**Ort:** inside Harmony, Augsburg Str. 36 (gegenüber Kaufland), SOB

**Gebühr:** 140,00 €

**Anmeldung:** Hier


### Beckenboden – Pilates

G-456

**Sabine Felber**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die sich einen sanften Einstieg in die Welt des Pilates wünschen und gleichzeitig ihren Beckenboden durch gezielte, alltagstaugliche Übungen nachhaltig stärken möchten. Besonders geeignet ist der Kurs für Pilates Einsteiger sowie für Menschen mit Beckenbodenproblematiken. Eine Schnupperstunde ist möglich.

**Termin:** Mittwoch, 23.09.26 bis 02.12.26, 17.30–18.30 Uhr, 10 x

**Ort:** inside Harmony, Augsburg Str. 36 (gegenüber Kaufland), SOB

**Gebühr:** 140,00 €

**Anmeldung:** Hier


# Ring-Apotheke

Schrobhausen, Lenbachstr. 2

[www.schultes-apotheke.de](http://www.schultes-apotheke.de)

## Ihre Gesundheit in guten Händen!

Unsere Empfehlung für ihr Wohlbefinden:

*hochwertige Naturprodukte mit ausgewählten Kräutern  
und dem wirkungsvollen Leopoldskroner Moor.*

**SonnenMoor® Moor- und Kräuterprodukte**

Hier bei uns erhältlich!





## kräftigende Beckenbodenschule® ZVK

G-911

**Physiotherapeutin und Beckenbodentherapeutin Ulrike Monz**

Kommt Ihnen das bekannt vor? Bei (fast) jedem Husten, Niesen oder Hüpfen meldet sich die Blase und das ständige Laufen zur Toilette ist ebenfalls sehr störend. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun! Lernen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, mit gezielten physiotherapeutischen Übungen zu trainieren und damit zu kräftigen oder gegebenenfalls zu entspannen. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

Dieser zertifizierte Präventionskurs ist nach § 20 SGB V förderfähig, bitte erkundigen sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse. Bei Fragen können Sie sich gerne mit der Kursleiterin in Verbindung setzen (08441/86157) Ulrike Monz, Physiotherapeutin und Beckenbodentherapeutin

**Termin:** Mittwoch, 21.10.26 bis 09.12.26, 17–18.15 Uhr, 8 x

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

**Gebühr:** 96,00 €



**Anmeldung:** Hier



## Feldenkrais mit Petra Sossau

– online oder in Präsenz an den zertifizierten Kursen teilnehmen.



### Lebendiger Beckenboden –

### Online Feldenkraiskurse (inkl. Audioaufnahmen)

G-300

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. Ein lebendiger Beckenboden kann sich zudem positiv auf Dein Wohlbefinden, Deine Lebensenergie und Deine Sexualität auswirken. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Petra Sossau ist lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin, mehr Infos unter [www.feldenkrais-sossau.de](http://www.feldenkrais-sossau.de)

**Termin:** Dienstag, 22.09.26 bis 13.10.26,

20–21.15 Uhr, 4 x

**Gebühr:** 72,00 €



**Anmeldung:** Hier



### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung – Entspannt, aufgerichtet, lebendig – Onlinekurs inkl. Audioaufnahmen

G-301

Mit sanften, achtsamen Bewegungen nach der Feldenkrais Methode verfeinerst Du dein Körperbewusstsein und findest zu mehr Leichtigkeit, Aufrichtung und innerer 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. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Mittwoch, 21.10.26 bis 18.11.26, 20–21.15 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 90,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag, 22.10.–19.11.26, 8.15–9.30 Uhr, 5 x (G-302)

**Anmeldung:** Hier

## Oase Steinerskirchen – Bewegung, Achtsamkeit und innere Balance – ein Feldenkrais-Wochenende

G-202

Ein Wochenende nur für Dich – Zeit zum Innehalten, Entspannen und Kraft schöpfen. In der idyllischen Oase Steinerskirchen erkunden wir mittels sanfter Feldenkrais-Lektionen achtsame Bewegung, entdecken neue Handlungsspielräume und kommen wieder mehr in Kontakt mit uns selbst. Das Seminar lädt Dich ein, hinderliche Muster bewusst wahrzunehmen und neue, unterstützende Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Freitag, 09.10.26, ab 16 Uhr, bis Sonntag, 11.10.26, bis ca. 14 Uhr

**Ort:** Oase Steinerskirchen, Steinerskirchen 1, 86558 Hohenwart

**Gebühr:** 235,00 € / Frühbucher (bis 09.09.26) 195 € zzgl. Unterkunft mit Vollpension i.d. Oase Steinerskirchen

**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:** Samstag, 17.10.26 bis 14.11.26, 10–11 Uhr, 5 x **Anmeldung:** Hier

**Ort:** Aiki-Dojo, Bahnhofstr. 22, Rückgebäude des Vereins für Budo- u. Zenküst e.V.

**Gebühr:** 85,00 €





## YOGA



### Stuhl-Yoga – Sitzbalance für Körper & Geist in Präsenz und online

G-237

**Jenny Seeck**

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.

...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Mittwoch, 16.09.26 bis 14.10.26, 10–11 Uhr, 5 x

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

**Gebühr:** 33,00 €



Anmeldung: Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 11.11.26 bis 16.12.26, 10–11 Uhr, 6 x (G-237A)

Anmeldung: Hier

**Termin:** Mittwoch, 13.01.27 bis 24.02.27, 10–11 Uhr, 6 x (G-237B)

Anmeldung: Hier

## Yoga Nidra

G-431

**Annika Finkenzeller**

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in die wohlthuende Welt des Yoga Nidra – dem „Schlaf der Yogis“. Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung, die Sie in einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf führt. Während der Körper vollkommen zur Ruhe kommt, bleibt das Bewusstsein wach und aufmerksam, genau dort wo tiefe Regeneration und innere Klarheit entstehen können. ...mehr Infos auf unserer Homepage. kostenlose Schnupperstunde am Dienstag, 29.9, 19.45 Uhr.

**Termin:** Dienstag, 06.10.26 bis 27.10.26, 19.45–21.15 Uhr, 4 x

**Ort:** ANIMA, Bräuhiasengasse 6, SOB

**Gebühr:** 59,00 €

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. Kein Kurs am 23.11.26!

**Termin:** Montag, 05.10.26 bis 07.12.26, 18–19 Uhr, 8 x

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

**Gebühr:** 68,00 €



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



## Yoga mit Emina Heinzlmeir

### Happy Monday Flow

Beginne Deine Woche mit einer aktivierenden Yoga-Monday-Flow-Stunde und starte voller Gelassenheit und mit frischer Energie in die Woche. Löse Verspannungen, tanke Energie und komme in Deine Kraft und Flexibilität. Egal ob totaler Beginner oder Geübter, jeder ist willkommen.

**Termin:** Montag, 21.09.26 bis 14.12.26, 18–19.30 Uhr, 12 x

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

**Gebühr:** 119,00 €

**Anmeldung:** Hier



G-245

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Montag, 11.01.–22.02.27, 18–19.30 Uhr, 6 x (G-245A)

**Anmeldung:** Hier



## Yoga mit Dagmar Fröhlich

### Sanftes Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

#### Dagmar Fröhlich

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.

**Termin:** Freitag, 25.09.26 bis 18.12.26, 17.30–19 Uhr, 12 x

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

**Gebühr:** 119,00 €

**Anmeldung:** Hier



G-260

#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Freitag, 15.01.27 bis 26.02.27, 17.30–19 Uhr, 6 x (G-260A)

**Anmeldung:** Hier



### Entspanntes Yoga am Abend

#### Dagmar Fröhlich

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.

**Termin:** Donnerstag, 24.09.26 bis 10.12.26, 19.15–20.45 Uhr, 11 x

**Ort:** Online – bei Ihnen zu Hause

**Gebühr:** 79,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag, 14.01.–25.02.27, 19.15–20.45 Uhr, 6 x (G-276A)

**Anmeldung:** Hier

## Yoga in Winter: A Season of Inner Reflection

### Sumalee Udornpong

As nature's rhythms guide us, it's essential to harmonize our daily habits, yoga practice, and food choices with the changing seasons.

In winter, the Earth's energy turns inward, inviting us to follow suit. Just as plants and animals hibernate, we can use this time for restoration and introspection, preparing ourselves for the renewal of spring.

**Termin:** Mittwoch, 13.01.27 bis 24.02.27, 18.30–20 Uhr, 6 x

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

**Gebühr:** 66,00 €

**Anmeldung:** Hierw



G-261

## Sukshma Yoga

### Karin Seiler-Giehl

Dieser Kurs bietet eine Auszeit vom Alltag für alle, die entspannen, loslassen und Kraft tanken wollen. In diesem Yoga-Kurs erwarten Dich sanfte Übungen für den ganzen Körper, bewusste Atmung und Entspannung für Körper und Geist.

Die Übungen sind einfach und können zu Hause fortgeführt werden. Geeignet für jedes Alter und ohne Vorkenntnisse.

**Termin:** Montag, 12.10.26 bis 21.12.26, 18.30–20 Uhr, 10 x

**Ort:** „Leuchtturm“ Kinderhort, (Eingang bei Garage) Dachgeschoss,

Bgm.-Stocker-Ring 38, 86529 Schrobenehausen

**Gebühr:** 100,00 €

**Anmeldung:** Hier



NEU!

G-279

## Die zertifizierten Yogakurse für Männer mit Hardy Kleinschmidt im grünen Yoga-Haus in Edelshausen

### Yoga für Männer – Kraft und Entspannung – Anfänger

G-280

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, 22.09.26 bis 15.12.26, 20–21.30 Uhr, 12 x

**Gebühr:** 119,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Yoga für Männer – Kraft und Entspannung

G-285

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. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

Der Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und wird mit ca. 80% bezuschusst. Die entsprechende Teilnahmebestätigung wird Ihnen vom Kursleiter ausgehändigt.

**Termin:** Donnerstag, 24.09.26 bis 17.12.26, 20–21.30 Uhr, 12 x

**Gebühr:** 119,00 €

**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 Schrobhausen

**Tel. 08252 - 89297 · [www.dr-jakob-zahnaerzte.de](http://www.dr-jakob-zahnaerzte.de)**



## Bewegung & Ausdruck – Yoga trifft Tanz – Workshop

G-505

NEU!

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, 26.09.26, 14.30–16.30 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €



Anmeldung: Hier



## Meditation und Entspannung

### Achtsame Eselwanderung mit anschließender Klangreise

G-212

NEU!

Tina Rinsky, Sabine Ajouri

Bei einem achtsamen Spaziergang im Tempo der sensiblen Langhohren entschleunigen und anschließend bei einer Klangreise im gemütlichen Jurtenzelt in unmittelbarer Nähe zu den Eseln den Alltag komplett loslassen und innere Balance finden. Ausklang mit warmem Punsch am Lagerfeuer

**Termin:** Samstag, 03.10.26, 14–17 Uhr

**Ort:** Langenmosen, Am Höhenberg

**Gebühr:** 85,00 €

➤ **Weitere Termine:**

**Termin:** Samstag, 07.11.26, 14–17 Uhr (G-212A)

Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

### Vollmond-Eselwanderung

G-213

NEU!

Tina Rinsky

Ein entschleunigendes Naturerlebnis! Gemeinsam mit den sensiblen Langhohren die Natur mal anders und mit anderen Sinnen wahrnehmen... Da die Esel in der Dunkelheit genau wie wir vorsichtiger auf ungewohnte Reize reagieren, findet vorher ein umfangreiches „Kennenlernen“ von Lotte, Sammy, Rudi, Lisel und Hannes in ihrem gewohnten Umfeld statt. Die Wanderung dauert ca. 1,5 Stunden. Ausklang mit warmem Punsch am Lagerfeuer.

**Termin:** Dienstag, 24.11.26, 16–19 Uhr

**Ort:** Langenmosen, Am Höhenberg

**Gebühr:** 65,00 €



Anmeldung: Hier



### TAKETINA – im eigenen Rhythmus ankommen – Ein Weg zu Entspannung, Klarheit und Lebensfreude

G-170

Katrin Wolf, Daniela Fröhlich

Dieser Workshop bietet Raum zum Entschleunigen, für Begegnungen, für groovige 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. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Es sind keine musikalischen oder sonstigen Vorkenntnisse nötig.

**Termin:** Samstag, 05.12.26, 16–19 Uhr

**Ort:** base Studio SOB, Rudolf-Diesel-Str. 7,

**Gebühr:** 35,00 €



Anmeldung: Hier



Anmeldung: Hier

### Schütteln & Loslassen – Der körperorientierte Reset für mehr Gelassenheit

G-216

NEU!

Brigitte Drieling

Suchen Sie nach einem Weg, den Alltagsstress effektiv abzubauen, finden aber schwer Zugang zur „stillen“ Meditation? Diese Kursreihe bietet einen körperorientierten Ansatz, um Anspannungen bewusst zu lösen und zur Ruhe zu kommen. Wir arbeiten mit der Methode des bewussten „Schüttelns“ – eine dynamische Technik, die den Körper dabei unterstützt, muskuläre Verspannungen zu lockern und den Parasympathikus zu aktivieren. ...mehr Infos auf unserer Homepage.





**Termin:** Samstag, 10.10.26 bis 31.10.26, 14–15.30 Uhr, 4 x  
**Ort:** ANIMA, Bräuhiasengasse 6, SOB  
**Gebühr:** 65,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Herz-Chakra-Meditation (Karunesh)

**G-217**
**NEU!**
**Brigitte Drieling**

Gönne Dir eine Auszeit, in der Du den Alltag hinter Dir lässt und ganz bei Dir ankommst. In diesem Kurs widmen wir uns der Herzchakra-Meditation nach Karunesh – einer bewegten, kraftvollen und zugleich sanften Form der Meditation. Anders als bei einer rein stillen Meditation nutzen wir bei dieser Methode einfache Bewegungsabläufe, Atemtechniken und Klänge, um Blockaden im Bereich des Herzraums liebevoll zu lösen. Wir laden Weite, Leichtigkeit und Mitgefühl in unser Leben ein. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Samstag, 07.11.26 bis 28.11.26, 14–15.30 Uhr, 4 x  
**Ort:** ANIMA, Bräuhiasengasse 6, SOB  
**Gebühr:** 65,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Klangschalenmeditation

**G-220**
**Isolde Sigl**

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. ...mehr Infos auf unserer Homepage.

**Termin:** Montag, 28.09., 26.10., 16.11., 23.11., 30.11. u. 7.12.26, jeweils 19–20 Uhr, 6 x

**Ort:** Maria-Ward-Realschule, Meditationsraum, Spitalgasse 2, SOB  
**Gebühr:** 74,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Bewegte Klangzeit – Klangzeit ist Seelenzeit

**G-223**
**Sandra Kimmel, Nicole Schreiner**

Entdecke die Welt sanfter Tanz- und Körperübungen, kombiniert mit beruhigenden Klangschalen. Diese harmonische Verbindung fördert Ruhe, Achtsamkeit und innere Balance. Spüre, wie Klang und Bewegung Körper und Geist in Einklang bringen. Eine Bereicherung für alle, die Entspannung und neue Energie suchen. Komm vorbei und gönn dir diese besondere Auszeit.

**Termin:** Donnerstag, 12.11.26 bis 03.12.26, 18–19.30 Uhr, 4 x  
**Ort:** Maria-Ward-Realschule, Meditationsraum, Spitalgasse 2, SOB  
**Gebühr:** 55,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Meditative Tänze und Co. – Mit Leichtigkeit in Bewegung

**G-224**
**Sandra Kimmel**

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, 14.01.27 bis 28.01.27, 19–20.30 Uhr, 3 x  
**Ort:** vhs-Haus, „Blauer Saal“ (Zimmer 301), 3. Stock  
**Gebühr:** 40,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Bachblütentänze – Tanzend die Kraft der Blüten erleben

**G-226**
**NEU!**
**Sandra Kimmel**

Die von der lettischen Tanzpädagogin Anastasia Geng entwickelten Bachblütentänze verbinden einfache Kreistänze mit den Qualitäten der 38 Bachblüten. Zu stimmungsvoller Musik fördern die meditativen Bewegungen Entspannung, Achtsamkeit und innere Balance. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude an Bewegung genügt.

**Termin:** Donnerstag, 08.10. und 22.10.26, jeweils von 19–20.30 Uhr, 2 x  
**Ort:** Maria-Ward-Realschule, Meditationsraum, Spitalgasse 2, SOB  
**Gebühr:** 20,00 €

**Anmeldung:** Hier


### Mindestbeteiligung!

Unsere Kurse können nur bei einer gewissen Mindestbeteiligung stattfinden.  
Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!  
Sie helfen damit uns und auch unseren Kursleiterinnen und Kursleitern.



## Tanznachmittag „Jauchzet, frohlocket“ – Weihnachtsoratorium

G-227

NEU!

Marlene Mair

„Jauchzet, frohlocket, auf preiset die Tage! rühmet, was heute der Höchste getan! In jeder Aufführung des Weihnachtsoratoriums möchte man bei diesen Takten aufspringen, mitsingen, mitjubeln auf eine Melodie, die zu einem Klassiker in der Kirchenmusik geworden ist. Im Jahre 1734 komponierte Johann Sebastian Bach sein Weihnachtsoratorium, in dem die Weihnachtsgeschichte wie ein Fortsetzungsroman erzählt wird. Seit 1993 gibt es Tänze zum Weihnachtsoratorium. Die holländische Tanzchoreografin Wilma Vesseur nähert sich tanzend dem Weihnachtsoratorium. „HÖREN ... SICH HINEINSPÜREN ... in die geheimnisvolle Welt der Bach'schen Symbolik, in seine bildhafte Klangsprache ... sich bewegen ... sich bewegen lassen. (Wilma Vesseur) An diesem Tanznachmittag werden wir ihre Tänze kennenlernen und uns tänzerisch ... auch singend ... auf den Weg zur Krippe machen.

In der Kursgebühr sind Kaffee, Wasser und ein Gebäck enthalten. ...mehr Infos auf unserer [Homepage](#).

Termin: Sonntag, 20.12.26, 14–18.30 Uhr

Ort: Maria-Ward-Realschule, Konzertsaal, Spitalgasse 2, SOB

Gebühr: 39,00 €

Anmeldung: Hier



## Tiefe Entspannung mit „Meerwert“ Progressive Muskelentspannung in der Salzoase

G-194

NEU!

Heike Schmucker

Schrittweise lernen wir, die gesamte Muskulatur des Körpers bewusst anzuspannen und zu lockern. Wir starten mit Dehnübungen, Elementen aus Qi Gong, Wahrnehmungsübungen, Schüttelyoga. Auf Anspannung folgen spürbar 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. ...mehr Infos auf unserer [Homepage](#). In der Kleingruppe mit maximal 4 Personen.

Termin: Donnerstag, 24.09.26 bis 15.10.26, 17–18 Uhr, 4 x

Ort: Salzoase, In der Birks 12, 86529 Schrobenehausen

Gebühr: 66,00 €

Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

Termin: Donnerstag, 24.09.–15.10.26, 18.30–19.30 Uhr, 4 x (G-195)

Termin: Donnerstag, 22.10.–19.11.26, 17–18 Uhr, 4 x (G-196)

Termin: Donnerstag, 22.10.–19.11.26, 18.30–19.30 Uhr, 4 x (G-197)

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

## Fußreflexzonenmassage

G-030

NEU!

Ursula Grimm

Eine Wohlfühlmassage am eigenen Fuß oder am Fuß des Partners.

Termin: Samstag, 30.01.27, 14.30–16 Uhr

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

Gebühr: 19,00 €

Anmeldung: Hier



## Aikido und Schwertkunst

### Aikido – eine japanische Kampfkunst

G-815

Ina Pinck

Aikido 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 12 Jahre. Schnuppern ist möglich.

Termin: Donnerstag, 24.09.26 bis 19.11.26, 18–19 Uhr, 8 x

Ort: Aiki-Dojo, Bahnhofstr. 22, Rückgebäude d. Vereins f. Budo- u. Zenküst e.V.

Gebühr: 50,00 €

Anmeldung: Hier



### ➤ Weitere Termine:

Termin: Donnerstag, 14.01.–11.03.27, 18–19 Uhr, 8 x (G-815A)

Anmeldung: Hier



## Kenjutsu – eine japanische Schwertkunst

G-820

Ina Pinck

Kenjutsu ist die klassische japanisch Schwertkunst, wie Sie im Film „The last Samurai“ gezeigt wurde. In ihr lebt der Geist der Samurai, die sieben Tugenden der Samurai: Höflichkeit, Menschlichkeit, Loyalität, Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit, Ehre und Mut. Im Kenjutsu schulen wir unsere Aufmerksamkeit und kultivieren unsere Lebensenergie, mit dem Ziel in einer natürlichen Haltung und Spontaneität im „Hier und Jetzt“ zu leben. Wir üben mit einem Bokken (stumpfen Holzsword) in einer respektvollen und aufmerksamen Trainingsatmosphäre. Der Kurs eignet sich für Erwachsene sowie auch Jugendliche ab 14 Jahre. Schnuppern ist möglich.

**Termin:** Donnerstag, 24.09.26 bis 19.11.26, 19–20 Uhr, 8 x

**Ort:** Aiki-Dojo, Bahnhofstr. 22, Rückgebäude d. Vereins f. Budo- u. Zenküste e.V.

**Gebühr:** 50,00 €

**Anmeldung:** Hier


### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag, 14.01.–11.03.27, 19–20 Uhr, 8 x (G-820A)

**Anmeldung:** Hier

## Florett – Fechten Schnupperkurs für Erwachsene

G-825

NEU!

SSV Schrobhausen Abteilung Fechten

In diesem Schnupperkurs lernen Erwachsene die Grundlagen des Florett-Fechtens kennen. Schritt für Schritt geht es um Haltung, Beinarbeit, erste Angriffs- und Verteidigungstechniken sowie das sichere Fechten mit Partnerin oder Partner. Der Kurs bietet einen verständlichen Einstieg in eine traditionsreiche Sportart, die Konzentration, Reaktionsvermögen und Körpergefühl verbindet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Termin:** Donnerstag, 12.11.26 bis 03.12.26, 20–21 Uhr, 4 x

**Ort:** Turnhalle Realschule, Georg-Leinfelder-Straße 18, SOB

**Gebühr:** 20,00 €

**Anmeldung:** Hier


## Selbstverteidigung für Erwachsene – Klar handeln. Effektiv verteidigen.

G-830

NEU!

Georg Moti

Der Kurs zur Selbstverteidigung vermittelt praxisnahe Techniken aus dem Wing Tsun, einem chinesischen Kampfkunstsystem, das speziell für reale Situationen, in denen Selbstschutz notwendig ist, entwickelt wurde. Der Grundkurs richtet sich an alle, die ihre persönliche Sicherheit stärken möchten. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Neuburg statt.

**Termin:** Dienstag, 06.10.26 bis 08.12.26, 17.30–19 Uhr, 9 x

**Ort:** vhs Neuburg, Franziskaner Str. B200, 86633 Neuburg

**Gebühr:** 66,00 €

**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: die acht Brokate (8 Alltagsübungen)

G-440

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. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Kein Kurs am 29.09.26!

**Termin:** Dienstag, 22.09.26 bis 15.12.26,

18.30–19.45 Uhr, 11 x

**Gebühr:** 99,00 €

**Anmeldung:** Hier


### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Dienstag, 12.01.–23.02.27, 18.30–19.45 Uhr, 6 x (G-440A)

**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. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Kein Kurs am 28.09.26!

**Termin:** Montag, 21.09.26 bis 14.12.26, 9–10.15 Uhr, 11 x

**Gebühr:** 99,00 €

**Anmeldung:** Hier


### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Montag, 11.01.–22.02.27, 9–10.15 Uhr, 6 x (G-441A)

**Gebühr:** 54,00 €

**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. Kein Kurs am 28.09.26!

**Termin:** Montag, 21.09.26 bis 14.12.26, 10.20–11.35 Uhr, 11 x

**Gebühr:** 99,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Montag, 11.01.–22.02.27, 10.20–11.35 Uhr, 6 x (G-442A)

**Gebühr:** 54,00 €

**Anmeldung:** Hier

## Qi Gong zur Entspannung

G-430

NEU!

**Annika Finkenzeller**

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Qigong. Durch sanfte, fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Körperwahrnehmung fördern Sie Entspannung, innere Balance und neue Lebensenergie. Qigong hilft dabei Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Kostenlose Schnupperstunde am Dienstag, 29.9, 18 Uhr.

**Termin:** Dienstag, 06.10.26 bis 27.10.26, 18–19.30 Uhr, 4 x

**Ort:** ANIMA, Bräuhiasengasse 6, SOB

**Gebühr:** 59,00 €

**Anmeldung:** Hier



## 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. **...mehr Infos auf unserer Homepage.** Wenn jemand sich ohne Tanzpartner anmelden möchte, dann schreibt uns eine kurze Nachricht.

**Termin:** Dienstag, 22.09.26 bis 20.10.26, 19–20.30 Uhr, 5 x

Der Kurs wird in 5er Blöcken fortgeführt

**Gebühr:** 30,00 €/pro Person

**Anmeldung:** Hier



#### Valentine goes Argentine

G-702

NEU!

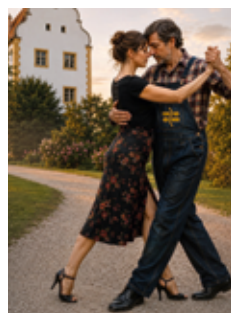
**TangoArgentino „Crush-Kurs“ am Valentinstag**

Am Sonntag den 14. Februar 27 laden wir Euch ein, zu einem ganz auf Euch und den Valentinstag zugeschnittenen TangoArgentino „Crush“-Kurs. Außer Neugierde und Mut zur Nähe braucht Ihr keinerlei Vorkenntnisse. Ihr werdet erleben, was den TangoArgentino so besonders macht, wie sich dieses Tanzen anfühlt und dass man gerade als ganz normaler Mensch TangoArgentino voll gut hinbekommen kann. Valentinstag mit TangoArgentino an einem verträumten Ort – es wird ein sehr besonderer Abend! Anmeldung paarweise – max. 14 Paare

**Termin:** Sonntag, 14.02.27, 17–20 Uhr

**Gebühr:** 30,00 €/pro Person (inkl. Getränke u. Häppchenbuffet)

**Anmeldung:** Hier





## Line Dance

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 Choreographien, 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.linedanca-vachal.de](http://www.linedanca-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 mit Evi

G-645

**Evelyn Ritter**

Wer etwas anspruchsvolle Choreographien lernen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Die meisten Schrittkombinationen sollten bekannt sein. Es werden Tänze aus den letzten Semestern wiederholt und neue einstudiert. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen, sind willkommen!

**Termin:** Montag, 21.09.26 bis 14.12.26, 19.15–20.45 Uhr, 11 x

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

**Gebühr:** 110,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Montag, 11.01.–22.02.27, 19.15–20.45 Uhr, 6 x (G-645A)

**Gebühr:** 60,00 €

**Anmeldung:** Hier

### Line Dance am Donnerstag mit Franziska

G-649

**Franziska Eibel**

Es werden Tänze aus den letzten Semestern wiederholt und neue einstudiert. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen, auch aus anderen Tanzarten oder Step-Aerobic, sind willkommen!

**Termin:** Donnerstag, 24.09.26 bis 29.10.26, 19.15–20.45 Uhr, 6 x

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

**Gebühr:** 60,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag, 12.11.26–28.01.27, 19.15–20.45 Uhr, 8 x (G-649A)

**Gebühr:** 80,00 €

**Anmeldung:** Hier



### Line Dance am Vormittag mit Petra und Fritz

G-651

**Petra und Fritz Vachal**

Wir tanzen in's Wochenende! Neueinsteiger lernen mit leichten neuen Choreographien die wichtigsten Grundschrirte kennen. Außerdem wiederholen wir die schönsten Tänze aus den letzten Semestern sowie „Klassiker“ wie Black Coffee, Chattahoochee und Hearts & Flowers. Kein Kurs am 9.10. sowie in den Ferien!

**Termin:** Freitag, 25.09.26 bis 11.12.26, 10–11.30 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 100,00 €

**Anmeldung:** Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Freitag, 15.01.–26.02.27, 10–11.30 Uhr, 6 x (G-815A)

**Gebühr:** 60,00 €

**Anmeldung:** Hier

**Unser gesamtes Programm finden Sie auch im Internet:**

**Mit uns kommen Sie weiter.**

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



**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!



## Lifedancing mit Anke Nitsche

Die Kurse finden im wunderbaren Seminarhaus „Ort der Begegnung“, Am Schlosskeller 1 in Sandzell 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, 18.09.26, 19–21.30 Uhr

**Gebühr:** 25,00 €

Anmeldung: Hier



#### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Donnerstag, 22.10.26, 19–21.30 Uhr (G-160A)

**Termin:** Freitag, 20.11.26, 19–21.30 Uhr (G-160B)

**Termin:** Sonntag, 27.12.26, 19–21.30 Uhr (G-160C)

**Termin:** Freitag, 22.01.27, 19–21.30 Uhr (G-160D)

**Termin:** Freitag, 19.02.27, 19–21.30 Uhr (G-160E)

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

Anmeldung: Hier

### 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. Für absolute Anfänger, die neugierig sind auf die Bewegungen des Orientalischen Tanzes und Teilnehmende mit geringer Erfahrung.

**Termin:** Freitag, 02.10.26 bis 27.11.26, 19.15–20.30 Uhr, 8 x

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

**Gebühr:** 68,00 €



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. ...mehr Infos auf unserer Homepage. Auf Wunsch bietet die Kursleiterin den Kurs hybrid an, sodass Teilnehmende auch von zu Hause dabei sein können.

**Termin:** Kursdauer wöchentlich Dienstag, 13. Oktober bis 8. Dezember, jeweils von 19.45–21.15 Uhr. Am 17. Januar 27 findet dann zum Abschluss eine Doppelstunde statt, von 10–13 Uhr.

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

**Gebühr:** 95,00 €



Anmeldung: Hier



### Hip Hop Adults

G-630

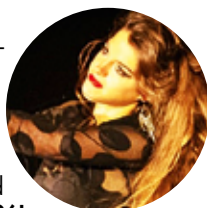
**Linda Rosenberger**

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. **Achtung: Kein Kurs am 17.11.26!**

**Termin:** Dienstag, 22.09.26 bis 08.12.26, 18.30–19.30 Uhr, 10 x

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

**Gebühr:** 65,00 €



Anmeldung: Hier



## Caribbean Nights – Karibische Tänze – Salsa, Bachata & Merengue für Einsteiger

G-705

Linda Rosenberger

In diesem Workshop mit den schönsten Rhythmen der Karibik lernen Sie bei jedem Termin die wichtigsten Grundschrirte 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.

**Termin:** Mittwoch, 11.11.26, 18–19.30 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €

### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Samstag, 05.12.26, 17.30–19 Uhr (G-705A)

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier

**Anmeldung:** Hier

## Disco Groove

G-706

NEU!

Linda Rosenberger

Von Abba und den Bee Gees hinzu Kool and the Gang oder Michael Jackson: In diesem Kurs geht es ab in die 70er-Jahre-Disco und wir erlernen die wichtigsten Discofox-Figuren und einige Special-Moves, sodass wir auf jeder Tanzfläche stets im Groove bleiben.

**Termin:** Mittwoch, 03.02.27, 18–19.30 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier


## „Blütenzauber“ – Getanzte Meditation für Körper, Geist und Seele

G-707

NEU!

Linda Rosenberger

Einfach mal dem Alltag entfliehen: Bewegung und Wellness, Tanzen und Träumen, all das vereint die getanzte „Blütenzauber“-Meditation. Eine fantasievolle Traumreise eröffnet uns den Raum, unseren eigenen Körper bewusst zu spüren und zu erleben, um uns einmal ganz in die Musik fallen zu lassen. Bewegung oder Ruhe, hier sind es unsere Seele und Fantasie, die uns den Takt vorgeben. Freier, experimenteller Workshop – keine Vorkenntnisse nötig.

**Termin:** Dienstag, 06.10.26, 19.45–21.15 Uhr

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

**Gebühr:** 15,00 €

**Anmeldung:** Hier


## 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- Tanzbroschüre ([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.**

**Ese finden alle Kurse in der Aula der der Franziska-Umfahrer-Grundschule, Schrobhausen, Georg-Leinfelder-Str. 17, Zugang beim Lehrerparkplatz (Stichstraße) statt.**



## Übungskurse / Tanztee

G-780

NEU!

Alle Gesellschaftstänze, Standard- Latein, Disco Fox etc. können in lockerer Tanzatmosphäre geübt werden. Kursleiter S. Pokorny steht zur Nachhilfe bereit. Für die Pause ist Selbstverpflegung möglich.

**Termin:** Freitag, 16.10.26 bis 11.12.26, 20.30–22.30 Uhr, 4 x

**Gebühr:** 24,00 €

**Anmeldung:** Hier




## Standard & Lateinamerikanische Tänze I: Anfängerinnen & 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, 09.10.26 bis 20.11.26, 19–20.30 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 69,00 €

**Anmeldung:** Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 14.10.–02.12.26, 19.15–20.45 Uhr, 5 x (G-741)

**Gebühr:** 69,00 €

**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, 27.11.26 bis 15.01.27, 19–20.30 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 69,00 €

**Anmeldung:** Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 09.12.26–27.01.27, 19.15–20.45 Uhr, 5 x (G-746)

**Gebühr:** 69,00 €

**Anmeldung:** Hier

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze VII Gold, 1. Teil G-750

Cha-Cha: Fächer (Fan) mit Solorechtsfinish Dame; Jive: 4. Platzwechsel; Samba: Wechselfromenade (Bota Fogo, 1. Teil); Wiener Walzer: Rechts-Links-Kombinationen

**Termin:** Mittwoch, 14.10.26 bis 02.12.26, 20.45–22 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 65,00 €

**Anmeldung:** Hier



## 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, 09.12.26 bis 27.01.27, 20.45–22 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 65,00 €

**Anmeldung:** Hier



## Hochzeitswalzer I: Anfängerinnen und Anfänger – Crashkurs G-771

Dieser Tanzkurs wendet sich speziell an Brautpaare, Trauzeugen, Hochzeitsgäste und Ballbesucher. Nach der Einführung mit dem Langsamen Walzer (Grundschrirte und Rechtsdrehung), tanzt die Gruppe den Wiener Walzer (= Brautwalzer, Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschrirte eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Außerdem werden im Fox-Trott und Disco-Fox sowie Rumba der Grundschrirte gelernt. Mit diesem „Notprogramm“ wird jede Hochzeit ein Vergnügen!

**Termin:** Freitag, 09.10.26 bis 23.10.26, 19–20.30 Uhr, 3 x

**Gebühr:** 42,00 €

**Anmeldung:** Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 14.10.–11.11.26, 19.15–20.45 Uhr, 3 x (G-772)

**Anmeldung:** Hier

## Disco-Fox I: Anfängerinnen und Anfänger G-781

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 Grundschrirtevarianten, 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, 09.10.26 bis 20.11.26, 18–19 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 50,00 €

**Anmeldung:** Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 14.10.–02.12.26, 18.15–19.15 Uhr, 5 x (G-782)

**Anmeldung:** Hier

## Disco-Fox II: Fortgeschrittene G-784

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, 27.11.26 bis 15.01.27, 18–19 Uhr, 5 x

**Gebühr:** 55,00 €

**Anmeldung:** Hier



### ➤ Weitere Termine:

**Termin:** Mittwoch, 09.12.26–27.01.27, 18.15–19.15 Uhr, 5 x (G-785)

**Anmeldung:** Hier



**Ein herzliches Dankeschön an alle,**



**die zum Gelingen des Tags der offenen Tür  
beigetragen haben!**



## 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“. Die Gebühr beträgt bei allen diesen Vorträgen 5 €.

### Frankreich vor den Präsidentenwahlen

Helene Bubrowski, Michaela Wiegel

**Termin:** Donnerstag, 17.09.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



09002



Foto: ©privat



Foto: ©tomatic

### STONEHENGE.

#### Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen.

Dr. Heiner Schwarzberg

**Termin:** Mittwoch, 30.09.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



09005



Foto: ©Stefanie Friedrich

### Der Wolf und die Deutschen Konflikt oder Koexistenz?

Prof. Dr. Heribert Hofer

**Termin:** Montag, 05.10.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



09006



Foto: ©ZIN

### Vertrauen in Wissenschaft zwischen Expertise und Skepsis

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

**Termin:** Dienstag, 06.10.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



09007



Foto: ©Univ Zürich

### Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Prof. Dr. Claus Daniel

**Termin:** Dienstag, 13.10.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



09011



Foto: ©Argonne

### Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

Dr. Susanne Heim

**Termin:** Sonntag, 18.10.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



09013



Foto: ©privat

### Versunkene Welten:

#### wRuinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Dr. Martin Zimmermann

**Termin:** Sonntag, 25.10.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



09015



Foto: ©Christoph Mubertse

### Künstliche Intelligenz und Bildung Lernen mit und lernen trotz KI

Prof. Dr. Ute Schmid

**Termin:** Mittwoch, 28.10.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier 

09017



Foto: ©Bildfiliu Bles

### Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Prof. Dr. Steffen Mau

**Termin:** Montag, 02.11.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier 

09019



Foto: ©Jordis Schloesser

### Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Prof. Dr. Joachim Grzega

**Termin:** Mittwoch, 04.11.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier 

09021



Foto: ©Studio Treuchling

### Trump und die MAGA-Bewegung

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

**Termin:** Sonntag, 08.11.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier 

09023



Foto: ©privat

### Franz Kafka und Prag

Dr. Reiner Stach

**Termin:** Donnerstag, 19.11.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier 

09024



Foto: ©privat

### Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Prof. Dr. Petra Schulle

**Termin:** Dienstag, 10.11.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier 

09025



Foto: ©MFC

### Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Norbert Frei

**Termin:** Dienstag, 24.11.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier 

09026



Foto: ©Niklas Diemer

### Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Eva Ladipo

**Termin:** Sonntag, 29.11.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier 

09029



Foto: ©Oskar Adenij

### Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest

Frank Uekötter

**Termin:** Mittwoch, 09.12.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier 

09030



Foto: ©privatNSch





## Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike 09031

Prof. Christoph Marksches

**Termin:** Freitag, 04.12.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



Foto: © Babo Castagnola

## Rubens oder Rembrandt? 09032

Neumeister Mirjam

**Termin:** Donnerstag, 10.12.26, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



Foto: © Elisabeth Grel

## Die Bischofskirche von Ostia 09033

Prof. Dr. Sabine Feistl

**Termin:** Sonntag, 13.01.2027, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



Foto: © Barbara Fromman

## Schönheit der Astrophysik 09035

Dr. Andreas Müller

**Termin:** Mittwoch, 13.01.2027, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



Foto: © Mike Zeitz

## Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht 09037

Prof. Claus Kreß

**Termin:** Mittwoch, 20.01.2027, 19.30–21 Uhr

**Anmeldung:** Hier



Foto: © privat

### Impressum:

**Herausgeber:** Volkshochschule Schrobenhausen 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, Schloßhof 2–6, 85283 Wolnzach

**Auflage:** 14.000 Exemplare

Das Programmheft wird auf chlorfreiem und holzfreiem Papier gedruckt



A modern office interior featuring a long wooden conference table and three white, high-back office chairs with black bases. The chairs have a distinctive design with horizontal ribbing on the backrest and a unique base structure. The background shows a colorful abstract painting and a lamp.

# aeris

## Folge einer Bewegung. Der deines Körpers.

Der Aeris Linu folgt intuitiv deinen Bewegungen und unterstützt deinen Körper beim Sitzen – für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Jetzt bei uns im Shop entdecken.

**FM**ADER

Bürodesign  Ergonomie



Franz Mader | Tel.: 08252 - 91512 82  
Putostraße 3 | 86565 Peutenhausen

## 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