

ENERGIE



Moderne exclusive Floristik

Friedenstr. 19
85591 Vaterstetten
Tel.: (0 81 06) 10 15
Fax: (0 81 06) 30 27 18



Gartencenter

Ziegltrum

Kaufen Sie beim Erzeuger

Topfpflanzen - Schnittblumen - Grünpflanzen - Keramik - Stauden
Ziersträucher - Obstgehölze - Rosen - Beet- und Balkonpflanzen

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr, Samstag 8.00-12.30 Uhr



Unverpacktladen mit Café in Poing

Marktstraße 5a, Poing
www.buntebohne.de

Montag	10:00-18:00
Dienstag	10:00-18:00
Mittwoch	10:00-18:00
Donnerstag	10:00-17:00
Freitag	10:00-18:00
Samstag	10:00-16:00
Sonntag	Geschlossen



COPYSHOP PLIENING WIR MACHEN IHRE IDEEN SICHTBAR.



Drucken, Kopieren, Plotten,
Schneiden, Binden, Digitalisieren und vieles mehr.
Flyer, Plakate, Banner, Bauzeichnungen, alle Formate und Auflagen.

COPYBASE

Dienstag bis Freitag
9-13 Uhr & 14-17 Uhr
Montags geschlossen



Kastanienweg 11 - 85652 Pliening
www.copybase.de - info@copybase.de Tel.: 08 121 / 9 11 20 - Fax: 08 121 / 9 11 21



PflegeHilfe+
Leben neu organisiert

Auch im
Landkreis
Ebersberg!

24h Betreuung und Pflege zu Hause

Carsten Raab Ihr Ansprechpartner vor Ort

MÜNCHEN OBERBAYERN

Zugspitzstraße 68 | 85591 Vaterstetten | Tel. 08106 3217503
E-Mail carsten.raab@pflegehilfeplus-muenchen-oberbayern.de
www.pflegehilfeplus-muenchen-oberbayern.de



ANTONIUS-APOTHEKE
APOTHEKERIN ANDREA WÖLFLE

Johann-Sebastian-Bach-Str. 8 // 85591 Vaterstetten
Telefon 08106 1270 // Telefax 08106 34263

Gut beraten. Natürlich gesund!

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8:00-12:30 // 14:30 -18:00

Sa 8:00-12:30

www.apotheke-vaterstetten.com



„Ohne Strom müssten wir
bei Kerzenlicht fernsehen.“

Gräfin Fito, eigentlich Klaus
Klages (1938-2022),
deutscher Gebrauchsphilosoph ☺

Liebe Freunde und Förderer der vhs Vaterstetten,

dieser nicht ganz ernst gemeinte Spruch leitet ein ernstes Thema ein: Energie. Spätestens seit Beginn des Ukraine-Krieges befinden wir uns mehr oder weniger in einer Energiekrise. Preise für Strom, Wärme und Benzin steigen ständig, weitere Krisen und Kriege beschleunigen diese Prozesse. Parallel dazu hat Deutschland den aktiven Atomausstieg vollständig vollzogen und ist weiter auf dem Weg, die Energiewende hin zu erneuerbaren Energien umzusetzen. Überall im Land gibt es lokale und regionale Projekte, die versuchen, mehrere Energielieferanten wie Wind, Sonne, Holz, Wasser, Geothermie und mittelfristig auch weiterhin Kohle und Gas zu kombinieren, um die Energieversorgung und die Energiesicherheit für die Bevölkerung zu gewährleisten. Dies richtet sich nach den lokalen und regionalen Möglichkeiten und Ressourcen. Unser Landkreis Ebersberg gilt bei diesen Bemühungen bayernweit als Vorreiter bei der dezentralen und erneuerbaren Energieversorgung. Dies liegt an seiner Struktur, aber auch am Engagement der hier lebenden Menschen. Viele dieser Projekte stellen wir Ihnen in Vorträgen, Exkursionen und weiteren Veranstaltungen vor. Beteiligen Sie sich bitte aktiv, diskutieren Sie mit und bringen Sie gerne auch Ihr eigenes Wissen rund um das Thema mit ein!

An dieser Stelle möchten wir Sie dazu ermutigen, sich als Dozentin oder Referent an unserer vhs zu bewerben, nicht nur für das aktuelle Thema, sondern für alle Programmbereiche, die wir anbieten. Was können Sie gut? Was interessiert Sie und was möchten Sie davon anderen Menschen beibringen und vermitteln? Sprachen? Kunst? Sport? Handwerk? Literatur? Oder etwas ganz anderes? Sprechen Sie uns an!

Es ist uns gelungen, das Semesterthema wieder über fast alle Programmbereiche zu streuen. Vor allem haben wir aber wieder viel „Energie“ in die Gestaltung unserer Semesterthemen-Schwerpunktreihe gelegt. Hier starten wir mit dem Geothermieprojekt unserer Gemeinden und widmen uns danach allen weiteren Energieformen, die oben genannt sind. Zudem gibt es ein Symposium „Energie und Ernährung“ sowie einen Workshop „Energie und Gesang“ (S. 12). Und am 16.11.2026 ist Professor Harald Lesch (Terra X) zu Gast. Wir sind schon ganz gespannt, wie Sie diese Angebote annehmen werden! Auch im vhs-Team gab es einige Veränderungen. Bitte beachten Sie hierzu die folgenden Seiten mit den aktuellen Informationen.

Das Titelbild „Verbindungen – Umspannwerk Vaterstetten“ stammt von Thilo Bauer und hat beim Cover-Wettbewerb unseres vhs-Fotoclubs gewonnen. Es wurde vom vhs-Team unter 41 Fotografien ausgewählt. Die Entscheidung war sehr knapp, da wieder so viele tolle Fotografien dabei waren. DANKE an unseren Fotoclub!

In allen anderen Programmbereichen gibt es wieder viel Neues, ohne dass wir auf unsere bewährten und beliebten Angebote verzichten mussten. Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der Lektüre und hoffe, dass Sie passende Kurse und Veranstaltungen finden!

Bis bald in der vhs Vaterstetten,



Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer



Maria Wirnitzer



Sebastian Stüwe
© Iolaslicht



Anton Holzner

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der vhs Vaterstetten,

Bildung lebt vom Austausch, von Neugier und von der Bereitschaft, gemeinsam neue Perspektiven zu entdecken. Genau dafür steht die Volkshochschule Vaterstetten seit vielen Jahren mit einem vielfältigen und hochwertigen Angebot für Menschen aller Generationen. Als 1. Bürgermeisterin/Bürgermeister der Gemeinden Vaterstetten, Grasbrunn und Piening freuen wir uns besonders, dieses Programmheft begleiten zu dürfen. Die vhs verbindet unsere insgesamt 6 Mitgliedsgemeinden weit über Ortsgrenzen hinaus und schafft Räume für Begegnung, Weiterbildung und gesellschaftlichen Dialog.

Der Semesterschwerpunkt „Energie“ greift ein Thema auf, das aktueller kaum sein könnte. Energie betrifft uns alle – im Alltag, in der Wirtschaft, beim Wohnen, in Fragen der Versorgungssicherheit ebenso wie beim nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen. Besonders wertvoll ist dabei, dass die vhs dieses Thema breit, sachlich und praxisnah beleuchtet: von Geothermieprojekten in unserer Region über Fragen des Heizens und der Stromversorgung bis hin zu Ernährung, Gesundheit und technologischen Zukunftsfragen wie Kernfusion.

Für uns persönlich besitzt dieses Thema zudem einen besonderen Bezug: Wir alle kommen aus Berufen, in denen Energie- und Energieversorgung eine wichtige Rolle spielen, sei es als Landschaftsarchitektin, Elektroinstallateur-Meister und Betriebsinhaber oder Kämmerer. In dieser Zeit haben wir die Entwicklungen rund um Energieversorgung, Technik, Effizienz und Nachhaltigkeit und die damit verbundenen Aufwände und Kosten unmittelbar in der Praxis erlebt. Umso wichtiger ist es aus unserer Sicht, Wissen verständlich zu vermitteln und Menschen bei diesen großen Zukunftsfragen mitzunehmen. Gerade in Zeiten großer Veränderungen leistet die vhs hierzu einen bedeutenden Beitrag: Sie schafft Information, ermöglicht Diskussionen und bringt Menschen miteinander ins Gespräch.

Unser herzlicher Dank gilt dem gesamten Team der vhs, allen Dozentinnen und Dozenten sowie den Ehrenamtlichen für ihr großes Engagement. Ihnen allen wünsche ich ein inspirierendes Semester mit vielen neuen Erkenntnissen, spannenden Begegnungen und bereichernden Erfahrungen.

Maria Wirnitzer

1. Bürgermeisterin Vaterstetten

Sebastian Stüwe

1. Bürgermeister Grasbrunn

Anton Holzner

1. Bürgermeister Piening

Impressum

Programm vhs Vaterstetten Wintersemester 2026/2027

Hrsg.: Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer vhs Vaterstetten, Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten

Redaktion: Dr. Helmut Ertel, Michael Brunner, Maria Hodes, Bettina Nölle-Budka, Letizia Porcelli, Maryana Reinhardt, Hubert Schierl

Gestaltung und Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Straße 18, 97080 Würzburg

Fotonachweis: Archiv vhs, pixabay.com

Auflage: 20.000 Stück

Verteilung: Alle Haushalte in den Gemeinden: Vaterstetten/Zorneding/Grasbrunn/Poing/Anzing/Piening

Anzeigenverkauf: vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V., Jessica Blachmann

Verteilung: Bayern Prospekt, Seniweg 2, 82538 Geretsried



gedruckt auf
Recyclingpapier

vhs-Info

Allgemeine Infos
ab Seite 5

Datenschutzerklärung
auf Seite 151

AGB auf Seite 152

Geschäftsstelle

vhs Vaterstetten e.V.

Baldhamer Straße 39

85591 Vaterstetten

Tel. 08106 3590-35

Fax 08106 3590-16

service@vhs-vaterstetten.de

Geschäftszeiten:

Mo bis Fr 09.00 bis 12.00 Uhr

Mo bis Do 16.00 bis 19.00 Uhr

Außenstelle

Poing – Pliening – Anzing

Friedensstraße 5

85586 Poing

Tel. 08106 3590-91

Geschäftszeiten:

Mo, Do 09.00 bis 12.00 Uhr

Di 17.00 bis 19.00 Uhr

Sie finden uns auch in den sozialen
Netzwerken unter:

Vhs Vaterstetten (Facebook) und
volkshochschulevaterstetten (Instagram)



www.vhs-vaterstetten.de



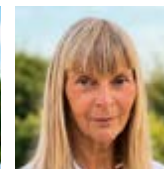
Dr. Helmut Ertel



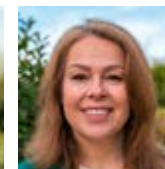
Birgit Piprek



Maria Hodes



Bettina Nölle-Budka



Letizia Porcelli



Hubert Schierl



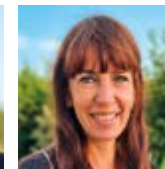
Ulrike Burggraf



Daniela Gründl



Maryana Reinhardt



Lissy von Fleissner



Barbara Ehrenstorfer



Jessica Blachmann



Michael Brunner



Jacqueline Huber

Leitung

Dr. Helmut Ertel

Geschäftsführung
Schulprojekte, Öffentlichkeits-
arbeit, Firmenschulungen,
Fachbereiche: Politik, Ernährung

ertel@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-28

Birgit Piprek

Stellvertretende Geschäftsführung
Personal, Digitales, Finanzen

piprek@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-32

Pädagogische Mitarbeiter

Maria Hodes

Leitung der Außenstelle Poing
alle Fachbereiche (außer Sprachen)

hodes@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-93

Michael Brunner

Fachbereiche: Wirtschaft, Recht, Ökologie,
Technik, Fotografie, Berufliche Bildung,
Medizin, Mode, Pädagogik, Psychologie

brunner@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-21

Bettina Nölle-Budka

Fachbereiche: Kreatives Gestalten,
Kultur- und Kunstgeschichte, Musik,
Führungen, Reisen (Mo, Mi, Do)

noelle@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-31

Letizia Porcelli

Fachbereiche: Sprachen, Literatur

porcelli@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-22

Hubert Schierl

Fachbereich: vhs auf dem Wasser
(Segeln, Bootsführerscheine, Funk)

schierl@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-20

Maryana Reinhardt

Fachbereiche: Gesundheit, Bewegung
und Tanz

reinhardt@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-33

Anmeldung und Support

Ulrike Burggraf

Daniela Gründl

Elisabeth von Fleissner

Jacqueline Huber

Barbara Ehrenstorfer

burggraf@vhs-vaterstetten.de

gruendl@vhs-vaterstetten.de

fleissner@vhs-vaterstetten.de

huber@vhs-vaterstetten.de

ehrenstorfer@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-35

08106 3590-35

08106 3590-35

08106 3590-35

08106 3590-91

Buchhaltung / Tandem Sprachen

Jessica Blachmann

blachmann@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-29

Vorwort	1
Geschäftsstelle, Kontaktmöglichkeiten . . .	2
Inhaltsverzeichnis	3
Anmeldung / Allgemeines	4
Semesterthema „Energie“	20

Spezial

Vortragskarte – Übersicht	54
vhs auf dem Wasser	21
Kinderkurse – Übersicht	68

Politik, Wirtschaft, Recht

Semesterthema „Energie“	9
Politik online	13
Bundeswehr und Gesellschaft	13
Geldanlage	16
Juristische Vorträge	19

Gesundheit

Segeln, Bootsführerscheine	21
Bogenschießen	30
Entspannungskurse	32
Bewegungskurse	36
Meditation	38
Onlinesport	44
Fitness	45
Seniorenport	45
Selbstverteidigung	51
Aqua	51
Tanz	52
AbenteuerKinderWelt	53

Medizin, Pädagogik, Psychologie

Medizin	56
Pädagogik	60
Frühes Forschen	63
Psychologie	63
Achtsamkeit & Konfliktmanagement	66

Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen

Literatur	70
Literaturwettbewerb	71
Studium Generale	72
Kunstgeschichte	74
Ausstellungsbesuche	75
Musik	77
Ausstellungen der vhs	79

Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

Heimatkunde	80
München Spezial	81
Reisen	85

Natur, Technik, Fotografie

Landeskundliche Vorträge	86
Natur	88
Online-Vorträge der Verbraucherzentrale . .	89
Technik, Führungen	91
Fotografie	92

Berufliche Bildung, Digitales

Tablet und Handy	94
zusammen digital in Poing	95
Künstliche Intelligenz	96
Internet	97
Berufliche Bildung	98

Sprachen

Allgemeines	101
Englisch	102
Französisch	106
Italienisch	108
Spanisch	111
Andere Sprachen Europas	113
Asien	116
Alte Sprachen	118
Deutsch als Fremdsprache	119

Kreativ-manuelles Gestalten

Malen und Zeichnen	121
Plastisches Gestalten	128
Schmuckgestaltung, Silberschmieden . . .	131
Textiles Gestalten	133
Kunsthandwerk	134
Ikebana	135
Zaubern und Spiele	136

Ernährung, Mode

Internationale Küche	138
Einheimische Küche	142
Ernährung und Gesundheit	144
Kochen mit Kindern / Jugendlichen	146
Getränke	147
Wohnen und Mode	148

Datenschutzerklärung / Fotoinweise	151
AGB	152

Vorstand der vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.

Der Vorstand des Vereins besteht aus dem Vorsitzenden, dem stellvertretenden Vorsitzenden und 16 weiteren Vorstandsmitgliedern, die von den Gemeinden bestellt werden.

Aktuell setzt sich der Vorstand wie folgt zusammen:

1. Vorsitzender

Dr. Stephan Bobe
Vaterstetten

2. Vorsitzender

Thomas Stark (1. Bürgermeister)
Poing

Unser Programm finden Sie unter:
www.vhs-vaterstetten.de
oder wir schicken Ihnen
gern ein Programmheft zu.

Poing

Frau Christina Tarnikas
Herr Matthias Andres
Herr Wolfgang Spieth

Zorneding

Herr Lukas Graf
Frau Jutta Sirotek
Frau Silvia Apel

Vaterstetten

Herr Dr. Michael Niebler
Frau Sabine Remling
Herr Dr. Frank Meik
Herr Bruno Wirnitzer
Herr Prof. Dr.-Ing. Michael Zäh
Herr Dr. Nikolaus Blum

Grasbrunn

Herr Sebastian Stüwe
(1. Bürgermeister)
Frau Nicole Jung

Anzing

Frau Kathrin Alte
(1. Bürgermeisterin)

Pliening

Herr Anton Holzner
(1. Bürgermeister)

Unsere Mitgliedsgemeinden: Vaterstetten • Poing • Zorneding • Grasbrunn • Anzing • Pliening

Unsere Nachbarvolkshochschulen

Volkshochschule Haar e.V.

Münchner Straße 3
85540 Haar
Tel. 089 46002-800

Volkshochschule Landkreis Erding e.V.

Lethnerstraße 13
85435 Erding
Tel. 08122 9787-0

VHS Ebersberger Land

Griesstraße 27
85567 Grafing
Tel. 08092 8195-0

Volkshochschule SüdOst im Landkreis München

Infozentrum Neubiberg
Rathausplatz 8
85579 Neubiberg
Tel. 089 442389-0

Volkshochschule im Norden des Landkreises München

Bürgermeister-Wagner-Straße 3
85748 Garching
Tel. 089 550517-0

Volkshochschule im Osten des Landkreises München

Münchner Straße 8
85609 Aschheim
Tel. 089 990177-0

Volkshochschule SüdOst im Landkreis München

Infozentrum Ottobrunn
Rathausplatz 2
85521 Ottobrunn
Tel. 089 442389-0



Ferienkalender

September 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36.	.	01	02	03	04	05 06
37.	07	08	09	10	11	12 13
38.	14	15	16	17	18	19 20
39.	21	22	23	24	25	26 27
40.	28	29	30	.	.	.
	.	.	.	.	.	.

Oktober 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40.	.	.	.	01	02	03 04
41.	05	06	07	08	09	10 11
42.	12	13	14	15	16	17 18
43.	19	20	21	22	23	24 25
44.	20	27	28	29	30	31
	.	.	.	.	.	.

November 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44.	.	.	.	.	.	01
45.	02	03	04	05	06	07 08
46.	09	10	11	12	13	14 15
47.	16	17	18	19	20	21 22
48.	23	24	25	26	27	28 29
49.	30	.	.	.	.	.

Dezember 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49.	.	01	02	03	04	05 06
50.	07	08	09	10	11	12 13
51.	14	15	16	17	18	19 20
52.	21	22	23	24	25 26 27	
53.	28	29	30	31	.	.
	.	.	.	.	.	.

Januar 2027

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53.	.	.	.	.	01	02 03
01.	04	05	06	07	08	09 10
02.	11	12	13	14	15	16 17
03.	18	19	20	21	22	23 24
04.	25	26	27	28	29	30 31
	.	.	.	.	.	.

Februar 2027

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05.	01	02	03	04	05	06 07
06.	08	09	10	11	12	13 14
07.	15	16	17	18	19	20 21
08.	22	23	24	25	26	27 28
	.	.	.	.	.	.

März 2027

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09.	01	02	03	04	05	06 07
10.	08	09	10	11	12	13 14
11.	15	16	17	18	19	20 21
12.	22	23	24	25	26 27 28	
13.	29	30	31	.	.	.
	.	.	.	.	.	.

April 2027

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13.	.	.	.	01	02	03 04
14.	05	06	07	08	09	10 11
15.	12	13	14	15	16	17 18
16.	19	20	21	22	23	24 25
17.	20	27	28	29	30	.
	.	.	.	.	.	.

Anmeldehinweise

So melden Sie sich an:

- **persönlich**

in den Geschäftsstellen in Vaterstetten oder Poing zu den Öffnungszeiten

- **per Post**

an unsere Geschäftsstelle, Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten

- **per Telefon**

in Vaterstetten ☎ 08106 3590-35
in Poing ☎ 08106 3590-91

- **per Telefax**

☎ 08106 3590-16

- **per E-Mail**

service@vhs-vaterstetten.de

- **per Internet**

www.vhs-vaterstetten.de

- **per Wiedereinschreibung**

Die vhs gibt in einigen Kursen den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, sich bereits am Ende des Semesters für einen Fortsetzungskurs im nächsten Semester einzuschreiben.

Bitte beachten Sie auch unsere AGB sowie den Hinweis zu unserem neuen Weitermeldeprozedere.

Personelle Veränderungen



Gabi Koller

Nach über 35 Jahren verließ **Gabi Koller** die vhs Vaterstetten und ging in den wohlverdienten Ruhestand. Sie war zunächst als Dozentin, bald aber auch als fest angestellte Mitarbeiterin der vhs Vaterstetten im Bereich Verwaltung und Service tätig. Gabi Koller hat die vhs durch ihr Engagement und ihren Sachverstand bereichert und war über die ganzen Jahre hinweg eine sehr engagierte und allseits geschätzte Kollegin.

Gabi, wir bedanken uns bei Dir und freuen uns sehr, dass Du uns als Kursleiterin im Bereich „Abenteuer Kinderwelt“ erhalten bleibst!



Anja Rahimpour

Nach gut 5 Jahren verließ uns **Anja Rahimpour** und wechselte an die vhs Nord, wo sie nun für den Bereich Politik/Gesellschaft verantwortlich ist. Anja hat in ihrer Zeit bei uns hervorragende Arbeit geleistet und war uns eine sehr gute Kollegin. Als Fachbereichsleitung für Sprachen und Literatur hat sie vor allem die Einführung der vielen Online-Sprachkurse umgesetzt und viele innovative Angebote geschaffen.

Anja, wir danken Dir für alles und wünschen Dir alles Gute!



Frank Hauser

Nach 3 Jahren verließ **Frank Hauser** unsere vhs. Er hat den Bereich Gesundheit/Entspannung und Bewegung geleitet und hier viele neue Angebote geschaffen. Zudem hat er in der vhs neue Formate wie Egym Wellpass und Onlinekurse eingeführt. *Frank, wir danken Dir für alles und wünschen Dir alles Gute!*



Jacqueline Huber

Bereits seit letztem Jahr unterstützt uns **Jacqueline Huber** in der Verwaltung und im Service. Seit Januar 2026 arbeitet sie nun dauerhaft in diesem Bereich und unterstützt vor allem Bettina Nölle-Budka in ihren Fachbereichen. *Herzlich willkommen, Jacqueline!*



Letizia Porcelli

Im März 2026 übernahm **Letizia Porcelli** die Fachbereiche Sprachen und Literatur. Sie hat Literaturwissenschaften studiert und langjährige Erfahrung als Dozentin in Sprachkursen für Erwachsene. Zudem war sie Teamleiterin beim Cornelsen-Verlag. Wir freuen uns, dass sie unser Team verstärkt. *Herzlich willkommen, Letizia!*



Maryana Reinhardt

Im April 2026 übernahm **Maryana Reinhardt** den Fachbereich Gesundheit, Bewegung und Tanz. Sie hat Kommunikationswissenschaften studiert und in der Immobilienwirtschaft gearbeitet. Seit langem ist sie auch als vhs-Dozentin im Bereich Sprachen tätig. Wir sind sehr froh, sie im Team begrüßen zu dürfen. *Herzlich willkommen, Maryana!*

Semesterauftakt: „Energie aus der Erde – Geothermie in unseren Gemeinden“

Am 5.10. starten wir die Veranstaltungsreihe „Energie“ mit dem Leiter des Umweltamtes der Gemeinde Vaterstetten, Tobias Aschwer. Er erklärt uns, wo das Geothermieprojekt steht und wie es weitergeht. Weitere Themen sind Heizen, Holz, Windenergie, Gas, Kernenergie und Energieversorgung allgemein.

Am 16.11.2026 haben wir **Prof. Harald Lesch** zu Gast, ebenfalls in der Reihe „Energie“. Zwei weitere besondere Schmankerl sind das Symposium „Energie und Ernährung“ sowie der Workshop „Energie und Gesang“ (siehe S. 12).

Energie und Ernährung
Symposium: Gesundheit & bewusste Lebensführung

Erlebe einen Tag mit...

- spannenden Vorträgen
- Mitmachworkshops
- regionale Infostände
- neue Ernährungstrends
- Tasting

MUSIK MACHT GLÜCKLICH!

BABYMUSIKGARTEN 🎵 **MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG**
INSTRUMENTENKARUSSELL 🎵 **MUSIKWERKSTATT**
INSTRUMENTAL- UND GESANGSUNTERRICHT
CHÖRE 🎵 **ENSEMBLES** 🎵 **BANDS...**

... & KOSTENFREIE SCHNUPPERSTUNDEN !

WEITERE INFORMATIONEN ÜBER SERVICE@MUSIKSCHULE-VATERSTETTEN.DE

Wichtige Neuerung für alle Teilnehmenden und Kursleitungen!

Wir haben das Weitermeldeprozedere geändert.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Kursen, die mit Weitermeldung arbeiten (also z. B. semesterübergreifende Sprachkurse, Studium Generale oder Bewegungskurse) erhalten noch im laufenden Semester eine Mail mit der Aufforderung, sich über einen Link wieder anzumelden. Diese Weitermeldung läuft dann automatisch bei uns ein und wird weiterverarbeitet.

Die WeitermeldeListen entfallen!

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben in der Regel 2 Wochen Zeit, sich weiter zu melden.

Geschieht dies nicht, wird der Kursplatz frei gegeben.

Für Personen ohne Mailadresse besteht selbstverständlich weiterhin die Möglichkeit sich schriftlich, persönlich oder telefonisch direkt in den Geschäftsstellen weiter zu melden.

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung!

Gebührenänderungen bei den Sprachkursen

Nach den umliegenden Volkshochschulen haben nun auch wir das Honorar für unsere Sprachkursleitungen leicht erhöht, um ihre Leistungen weiter angemessen zu entlohnen und für eine gleichbleibende Qualität zu sorgen. Zugleich haben wir die Gebührenstruktur verändert.

Je nach Gruppengröße werden ab diesem Herbstsemester **folgende Beträge** fällig:

ab 7 Teilnehmende	150 € für 15 x 90 min	(10 € pro 90 min)
6 Teilnehmende	180 € für 15 x 90 min	(12 € pro 90 min)
5 Teilnehmende	195 € für 15 x 90 min	(13 € pro 90 min)
4 Teilnehmende	192 € für 12 x 90 min	(16 € pro 90 min)

Bei nur 3 Teilnehmenden werden Minigruppen (Preis auf Anfrage) gebildet.

Bei weniger Terminen wird die Gebühr entsprechend angepasst.

Die Tarifstaffelung gilt nicht für Online-Kurse in Kooperation mit anderen Volkshochschulen. Hier wird unabhängig von der Gruppengröße ein Pauschalbetrag berechnet und es sind keine Ermäßigungen möglich.

WICHTIGE ÄNDERUNG zur Vortragskarte!

Der Besitz einer vhs-Vortragskarte (20 €) berechtigt zum **kostenfreien Besuch** von ausgewählten vhs-Vorträgen und ist darüber hinaus **frei übertragbar** (also auch für Familienmitglieder oder Freunde nutzbar).

Die Vorträge finden **erst ab einer Mindestanzahl von drei** angemeldeten Teilnehmenden statt. Wir bitten Sie daher – auch mit Vortragskarte – um eine rechtzeitige Anmeldung bis mindestens 3 Tage vor der Veranstaltung.

Das gesamte Vortragskarten-Angebot finden Sie in unserem Programmheft (mit  gekennzeichnet) und natürlich im Internet. Die Karte ist jeweils für ein Semester gültig. Sie erhalten die Karte in der Geschäftsstelle der Volkshochschule in Vaterstetten und Poing. Außerdem wird die Karte bei den Vorträgen an der Abendkasse verkauft.

Literaturwettbewerb für Jugendliche

„Aufgeladen“ lautet in diesem Jahr das Thema und wir freuen uns schon auf die Beiträge in den Alterskategorien 13–15 Jahre sowie 16–18 Jahre.
ACHTUNG: Einsendeschluss ist am 15. Februar 2027!

Für die besten Geschichten gibt es wieder Geldpreise zu gewinnen.

Unser Dank gilt der Kreissparkasse

München Starnberg Ebersberg

für die Unterstützung.



Alle Einzelheiten zur Ausschreibung und die Teilnahmebedingungen können auf Seite 71 nachgelesen werden.

VaterstetENER Gutscheine auch in der vhs erhältlich und einlösbar



Weiterhin sind auch wir Verkaufsstelle für den VaterstetENER Gutschein, den Sie in vielen Geschäften unserer Gemeinde einlösen können.

Die Gutscheine können innerhalb der Öffnungszeiten erworben werden, nur Barzahlung möglich.

Ab sofort nehmen wir auch VaterstetENER Gutscheine an, die Sie bei uns einlösen können.

Die Gutscheine können aber nur bei Kursen ab einer Kursgebühr von 25,00 € eingelöst werden. Sie gelten nicht für Materialkosten, Lebensmittelkosten oder Ähnliches, sondern nur für die reine Kursgebühr.

Poing Gutschein – wir machen mit!



Unsere Außenstelle in Poing ist Teil des Poing-Gutschein-Netzwerks. Sie können dort Poing Gutscheine aufladen und auch einlösen. Der Erwerb der Poing Gutscheine in unserer Außenstelle ist zu den regulären Öffnungszeiten und nur gegen Barzahlung möglich.

Ernährungsberatung

Wir bieten Ihnen individuelle Ernährungsberatung zu allen relevanten Themen: von Ernährungsumstellung über Unverträglichkeiten bis hin zu Nahrungsmittelinformationen und Ernährung im Sport. Bitte nehmen Sie direkt mit vhs-Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 08106 359028 oder ertel@vhs-vaterstetten.de. Wir erstellen Ihnen ein individuelles Angebot.



Krafttanken für pflegende Angehörige

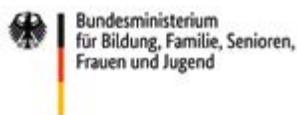
Kennen Sie das Projekt „vitamin d“ der Gemeinde Poing? Es ermöglicht noch bis Ende des Jahres viele unterschiedliche Angebote für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und pflegende Angehörige. Mehr Infos dazu unter www.poing.de/vitamin_d.

Auch die vhs-Außenstelle in Poing beteiligt sich an diesem Projekt und bietet als Kooperationspartner insbesondere pflegenden Angehörigen Raum und Zeit, um miteinander in den Austausch zu gehen und für den oft Kräfte zehrenden Alltag wieder Kraft tanken zu können.

Die Angebote sind dank der Förderung „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend kostenfrei. Mehr dazu im Heft auf Seite 65.



Gefördert vom:



Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

Wir organisieren für Sie und Ihr Kind Kindergeburtstage. Folgende Auswahlmöglichkeiten bieten wir an: Action, Outdoor, Wald, Kochen und Backen, Kreatives, Sport und Bewegung.

Weitere Infos erhalten Sie, wenn Sie uns eine E-Mail schreiben an service@vhs-vaterstetten.de.



Neues Raumangebot am Herzogplatz 19 in Zorneding

Die vhs Vaterstetten betreibt einen Kursraum am Herzogplatz 19. Mit Unterstützung der Gemeinde Zorneding finden hier die vhs-Kurse statt. Der Raum wurde modern hergerichtet und steht allen Vereinen, Organisationen und Gruppen, aber gerne auch Einzelpersonen gegen geringe Gebühr zur Verfügung. INTERESSIERT? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an ertel@vhs-vaterstetten.de oder rufen Sie uns unter 08106 359028 an.

3. Vereinstag Ebersberg

Die vhs Vaterstetten organisiert in diesem Jahr erstmalig den Vereinstag des Landkreises Ebersberg. Wir freuen uns darauf und laden alle Vereine herzlich dazu ein, mit der vhs zu kooperieren.

Anmeldungen zum Vereinstag bitte über Frau Meyer, Landratsamt Ebersberg, siehe Seite 8.



55 JAHRE
Volkshochschule
Vaterstetten e.V.

TEAMEVENTS | BETRIEBSAUSFLÜGE | GEBURTSTAGE | FIRMENSCHULUNGEN
LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!



WIR PASSEN UNSER ANBEBOT IHREM ANLASS AN!

WIR BERATEN SIE GERN! TEL. 0 81 06 / 35 90 35 | SERVICE@VHS-VATERSTETTEN.DE

3. VEREINSTAG EBERSBERG

24.10.26
Samstag

9.30 - 16.00 Uhr
VHS Vaterstetten

Mach
mal
Ehrenamt

3. VEREINSTAG IM LANDKREIS EBERSBERG WISSEN, NETZWERKEN UND IMPULSE

Engagement trägt und bereichert unsere Gesellschaft – damit es blühen kann, müssen die Bedingungen stimmen. Vereine, Initiativen und ehrenamtlich getragene Organisationen stehen heute vor vielfältigen Herausforderungen: Wie können wir neue Mitglieder gewinnen, wie können wir die Arbeit in einem ehrenamtlichen Team gut organisieren, wie finden wir neue Vorstände? Impulse für das Vereinsmanagement erhalten und über zeitgemäßes Vereinsmanagement sprechen. Welche Kommunikationskanäle brauchen wir?

Der Vereinstag ist dazu da, über diese und weitere spannende Fragen aus dem Engagement-Alltag miteinander ins Gespräch zu kommen.

Die Veranstaltung wendet sich an Menschen, die in Vereinen Verantwortung tragen oder übernehmen wollen.

An einem kompakten Tag wird neues Praxis-Wissen rund um die Vereinsarbeit von erfahrenen Referenten und Referentinnen vermittelt. Dabei steht im Mittelpunkt, dass konkrete Schwierigkeiten und Herausforderungen zum Thema gemacht und diskutiert werden. Ziel ist es, das lokale Engagement nachhaltig, motivierend und transparent zu stärken und zukunftsfähig aufzustellen.

ANMELDUNG
BIS

Dienstag
22. September
2026



WORKSHOP RUNDE 2 NACHMITTAGS

Workshop 3: Motivierte Vereinsmitglieder – mit Freude dabei!

Referent: Karl Bosch

Motivation und Ehrenamt gehören untrennbar zusammen – wie können Vereine ein Umfeld schaffen, das Lust auf Mitgestalten macht?

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Motivation entsteht und wie Sie mit gezielten Maßnahmen die Begeisterung Ihrer Mitglieder fördern. Anhand eines anschaulichen Motivationsmodells lernen Sie, was Menschen antreibt, wie Sie Anerkennung und Kommunikation wirksam einsetzen und Begeisterung schaffen. Inhalte:

- Motivation durch Anerkennung und Wertschätzung
- Motivation durch Delegieren
- Motivation durch Kommunikation
- Motivationsmodell und Persönlichkeitstypen

Workshop 4: Vereinsmanagement im Überblick

Referent: Michael Blatz

Die Anforderungen an eine professionelle Vereinsführung wachsen ständig. Das Seminar gibt einen guten Überblick über die verschiedenen „Bausteine“ der Vereinsarbeit. Unter anderem werden die folgenden Themen behandelt:

- Starkes Vereinsmanagement in Zeiten des Wandels
- Grundlagen der ordnungsgemäßen Geschäftsführung
- Effiziente Vereinsorganisation und moderne Vereinsführung
- Mitglieder, Geld und was man noch so braucht

Wir bitten um Anmeldung über das digitale
Anmeldeformular (QR Code) oder unter
<https://ehrenamt.lra-eb.eb.de/fortbildungen>

Anmeldeschluss: 22. September 2026

Fachstelle Ehrenamt
Landratsamt Ebersberg
Sabine Meyer – Tanjara Berbulr
Tel: 08092 823 516 und -397
E-Mail: ehrenamt@lra-eb.eb.de

3. Vereinstag Ebersberg
Samstag, 24. Oktober 2026
von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr
vhs Vaterstetten e.V.

Veranstaltungsort
vhs Vaterstetten e.V.
Baldhamer Straße 39
85591 Vaterstetten

vhs Volkshochschule
Vaterstetten e.V.



Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welchen Workshop Sie am Vormittag und am Nachmittag besuchen möchten.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.
Unsere Bitte an Sie: Da für Verpflegung gesorgt wird, bitten wir Sie, bei Anmeldung um verbindliche Teilnahme. Sollten Sie verhindert sein oder sich Ihre Pläne ändern, bitten wir um eine kurze Information.

- | | |
|-------------------|--|
| Workshop 1 | ○ Vorstand gesucht! – Wege zu neuen Vorständen und moderner Vereinsführung im Team |
| Workshop 2 | ○ Mitglieder gewinnen, begeistern und halten |
| Workshop 3 | ○ Motivierte Vereinsmitglieder – mit Freude dabei! |
| Workshop 4 | ○ Vereinsmanagement im Überblick |

WORKSHOP RUNDE 1 VORMITTAGS

Workshop 1: Vorstand gesucht! – Wege zu neuen Vorständen und moderner Vereinsführung im Team

Referent: Karl Bosch

Viele Vereine stehen vor der Herausforderung, Führungskräfte zu gewinnen. Häufig bestehen Vorbehalte – etwa hinsichtlich des zeitlichen Aufwands oder der persönlichen Haftung. In diesem Seminar erfahren Sie, wie die Mitarbeit im Vorstand durch teamorientierte Strukturen attraktiver gestaltet werden kann. Im Mittelpunkt steht der Teamvorstand als modernes Führungsmodell, das Verantwortung auf mehrere Schultern verteilt und so Engagement fördert. Folgende Punkte beleuchten wir näher:

- Wozu braucht es überhaupt einen Vorstand?
- Rechte und Pflichten des Vorstands
- Moderne Vereinsführung im Team
- Satzungsgerechte Umsetzung des Teamvorstands
- Die Geschäftsführung – Aufgabenverteilung klar regeln
- Amtsübergabe – das ist zu beachten

Workshop 2: Mitglieder gewinnen, begeistern und halten

Referent: Michael Blatz

Immer mehr Vereine und Initiativen konkurrieren um immer weniger Mitglieder. Viele Vereine haben mit ähnlichen Problemen zu kämpfen: Mitgliederflucht, zu wenig Neuzugänge, fehlendes Engagement der bestehenden Mitglieder, soziale Überalterung von Mitgliedern oder Vorstandschaft.

- Wie kann es gelingen, solche negativen Trends zu stoppen und umzuwenden?
- Wie finden wir – egal, ob als neuer oder langjährig etablierter Verein – neue Mitglieder, die auch zu uns passen?
- Wie können wir Vereinsmitglieder dazu motivieren, sich stärker zu engagieren und mehr Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen?

Programm

Samstag, 24. Oktober 2026 von 9.30 - 16.00 Uhr
in der vhs Vaterstetten e.V., Baldhamer Straße 39,
85591 Vaterstetten

- | | |
|-----------|--|
| 9.00 Uhr | Ankommen, Anmeldung, Austausch mit Begrüßungskaffee |
| 9.30 Uhr | Begrüßung durch Landrat Robert Niedergesäß |
| 9.45 Uhr | Einführung ins Thema – Landesnetzwerk bürgerschaftliches Engagement |
| | Parallele Workshops zu wichtigen Themen des Vereinslebens |
| 10.00 Uhr | Workshop-Runde 1 |
| 12.30 Uhr | Mittagspause / Austausch / Vernetzung. Der Landkreis Ebersberg lädt Sie herzlich dazu ein. |
| 13.30 Uhr | Workshop-Runde 2 |
| 15.30 Uhr | Beitragliche des Tages & Verabschiedung |
| 16.00 Uhr | Der 3. Vereinstag endet |

Veranstalter

Der Vereinstag ist eine Veranstaltung des Landesnetzwerks bürgerschaftliches Engagement Bayern und des Landkreises Ebersberg und wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.



Gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Politik, Wirtschaft, Recht

Semesterauftakt

V H Semesterauftakt: Energie aus der Erde – Geothermie in unseren Gemeinden

Die vier Gemeinden Vaterstetten, Haar, Grasbrunn und Zorneding haben die gemeinsame Gesellschaft GeoEnergieMünchenOst (GEMO) gegründet, die das interkommunale Geothermie-Projekt umsetzt.

Tobias Aschwer ist Leiter des Umweltamtes der Gemeinde Vaterstetten. Im Geothermieprojekt ist er der technische Geschäftsführer der Projektgesellschaft GeoEnergieMünchenOst (GEMO) und damit für die technische Planung und Umsetzung des interkommunalen Geothermieprojekts rund um Vaterstetten verantwortlich.

Er erläutert uns die Hintergründe zur Geothermie, das mögliche Potential der Geothermie in der Wärmewende, den Stand des Projektes und den

weiteren geplanten Verlauf. Im Anschluss an seinen Impulsvortrag erfolgt eine Fragenrunde und eine Diskussion rund um das Thema.



Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz StMUV.

0100 Mo, 05.10.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Tobias Aschwer



Tobias Aschwer

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung!

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Platzzahl vor Ort ist begrenzt.

Semesterthema: Energie

V H Energiewende heute und morgen: Vortrag mit Professor Harald Lesch

Professor Harald Lesch verbindet in seinen Vorträgen oft Naturwissenschaft mit ethischen und philosophischen Fragen. Einem großen Publikum ist er aus Fernsehsendungen wie „Terra X“, „Leschs Kosmos“ und „Abenteuer Forschung“ bekannt. In diesem Vortrag stellt er grundsätzlich die Frage „Was ist Energie?“ und beschreibt uns anhand vieler Beispiele, wie wichtig diese für uns als Individuen und Gesellschaft ist. Lassen Sie sich überraschen ...



Es handelt sich um eine Kooperation zwischen der Energiewende Vaterstetten, dem Pfarrzentrum Vaterstetten und der vhs Vaterstetten.

0100A1 Mo, 16.11.26
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Großer Saal
Pfarrzentrum Vaterstetten |
Prof. Dr. Harald Lesch



Professor Harald Lesch Foto von Gerald von Foris



Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz StMUV.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung!

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Platzzahl vor Ort ist begrenzt.



V H Semesterthema: Energie



Heizen – aus der Praxis für die Praxis



Wolfgang Moises

Wolfgang Moises ist Ingenieur und Berater für Energie, Umwelt und Technik. Als Berufspraktiker und durch sein vielfältiges Engagement, unter anderem als Vorstandsvorsitzender des Fördervereins der Energieagentur Ebersberg-München e.V. und 1. Vorsitzender der Ortsgruppe Würth bei Erding des BUND Naturschutz bringt er einen umfassenden Erfahrungsschatz in diesen Vortrag ein. Der Themenabend richtet sich an ein breites, interessiertes Publikum.

Zudem hält er Vorlesungen an der Hochschule München zum Thema Energieeffizienz und ist im Arbeitskreis Energie, ist Mitglied im AK Energie der Gemeinde Würth, wo er Interessierte auch rund um das Thema berät.

Der Vortrag und die anschließende Fragerunde und Diskussion orientiert sich an folgenden Leitfragen:

- Warum über das Thema Heizen sprechen?
- Gebäude beheizen bis 2040, welche Chancen und Risiken entwickeln sich?
- Wie wird bei uns in der Region heute geheizt und wie wird es in 10 Jahren aussehen?
- Wie optimiere ich mein Heizen bei mir zu Hause?



Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

0100B Mo, 12.10.26
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Wolfgang Moises



Die Veranstaltungen werden gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz StMUV.



Stromausfall – was tun?



Bernhard Nowotny

Ein Stromausfall bremst unser modernes Leben komplett aus: kein Datenaustausch, keine Telekommunikation, keine Wärme, kein Einkaufen, nichts geht mehr. Doch wir können vorbeugen und uns vorbereiten, egal, ob wir in einer Hochhauswohnung leben oder auf dem Land. Durch die Analyse der eigenen Situation entstehen Möglichkeiten, sich auf den Fall der Fälle bestmöglich vorzubereiten und Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Neben einem Überblick über die Thematik und die wichtigsten Handlungsleitlinien ermöglicht die Veranstaltung Fragen an den Referenten und einen weitergehenden Austausch mit vielen Infomöglichkeiten.

Bernhard Nowotny ist ehrenamtlich als Mitglied der Kreisbereitschaftsleitung des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband Ebersberg tätig.

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

0100C Mo, 26.10.26
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Bernhard Nowotny



Holz und mehr: Energiegewinnung im Ebersberger Forst



Joachim Keßler,
Forstbetriebsleiter

Der Ebersberger Forst ist eines der größten Waldgebiete in Deutschland ohne Siedlungen und „unsere“ grüne Lunge im Münchner Osten. Neben einem der großartigsten Natur- und Erholungsräume unserer Region ist es ein wichtiger Wirtschaftsfaktor und einer der größten Energielieferanten vor unserer Haustür. Neben dem Rohstoff Holz ist die Energiegewinnung mit Windkraft geplant. Die Veranstaltung gibt Einblick in den aktuellen Stand der Energiegewinnung sowie in die mittel- und langfristigen Planungen und gibt Raum für Fragen und Austausch.

Joachim Keßler ist Forstbetriebsleiter der Bayerischen Staatsforsten und unter anderem für den Ebersberger Forst zuständig.

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

0100D Mo, 23.11.26
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Joachim Keßler



Holz und Mehr – Nahwärme-kraftwerk Waldsiedlung

Wer baut sich schon sein eigenes Kraftwerk?

Jonas Kühnel hat es getan. Mit seinem Heizkraftwerk versorgt er 11 Wohnhäuser in der Waldsiedlung bei Aßling. Gewonnen wird die Energie aus Hackschnitzeln, also Holzabfällen aus lokaler und regionaler Produktion.

Der Heizungs- und Installationsmeister berichtet, wie es zur Idee für das Projekt kam, wie es umgesetzt wurde und welche weiteren Ideen er für lokale Energiegewinnung hat. Für das Projekt in der Waldsiedlung erhielt er einen Preis des Bayerischen Staatsministeriums für Wirtschaft.

Simon Lesche unterstützt Menschen wie Jonas Kühnel. Er arbeitet im Technologie- und Förderzentrum im Kompetenzzentrum für Nachwachsende Rohstoffe (TFZ) in Straubing und berät rund um das Thema Heizen mit Holz, unter anderem zur Förderung BioWärme Bayern.

Die Referenten freuen sich auf Fragen und den Austausch mit einem wissbegierigen Publikum!

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

0100D1 Mo, 30.11.26
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. phil. Helmut Ertel,
Simon Lesche und Jonas Kühnel



Bioenergie Wiesmühle: Nahwärme aus eigener Hand – Exkursion

Im oberbayerischen Glonn bei Ebersberg entstand mit Unterstützung von Enerpipe ein zukunftsfähiges Nahwärmenetz – realisiert von der Bioenergie Wiesmühle, einem echten Familienunternehmen

V H Semesterthema: Energie

der Familie Pongratz. Heute profitieren 90 Anschlussnehmer von sicherer, erneuerbarer und regionaler Wärmeversorgung. Josef Pongratz stellt uns das Projekt vor.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Treffpunkt an der Wiesmühle, Reisenalstraße 11 in Glonn.

0100D2 Fr, 23.10.26
15.00-17.00 Uhr gebührenfrei
Glonn – Wiesmühle | Josef Pongratz



V H

Exkursion zum Nafta-Gas-Speicher Oberpfammern

UGS Wolfersberg ist ein unterirdischer Gasspeicher zwischen Oberpfammern und Zorneding. Er wird von der NAFTA Speicher GmbH & Co. KG in Zusammenarbeit mit der bayernugs GmbH betrieben und dient dazu, Erdgas zu speichern und bei Bedarf wieder abzugeben. Es handelt sich nicht um einen oberirdischen Tank, sondern um einen porösen Untergrundspeicher in einer ehemaligen Erdgaslagerstätte. Solche Speicher helfen vor allem, den schwankenden Gasbedarf zwischen Sommer und Winter auszugleichen.

Der Speicher liegt im Bereich Wolfersberg bei Oberpfammern im Landkreis Ebersberg, südöstlich von München. Mit der Lagerstätte in der Tiefe von zirka 3.000 Meter ist er der tiefste Untergrund-Gasspeicher Deutschlands.

Es wird erklärt, wie ein Gasspeicher technisch funktioniert oder warum er politisch und energetisch wichtig ist.

Wir bitten wir vorab um Mitteilung der Konfektions- und Schuhgröße bei Anmeldung. Aus sicherheitstechnischen Gründen ist das Begehen der Anlage nur in Sicherheitskleidung möglich. Die Besucher erhalten einen Besucheroverall, Schuhe, Helm, Brille und Gehörschutz.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Anreise in Eigenregie, Parkplätze vorhanden. Bitte bilden Sie wenn möglich Fahrgemeinschaften.

0100E Fr, 02.10.26
14.00-15.30 Uhr gebührenfrei
Wolfersberg | Dr. phil. Helmut Ertel



Die Veranstaltungen werden gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz StMUV.

V O

Die Türkei als Knotenpunkt im Welthandel und in der Energieversorgung



Rasim Marz

Die geopolitische Lage verändert sich rasant und die Türkei spielt dabei eine zunehmend strategisch relevante Rolle – auch für Europa. Ankaras Einfluss in der Welt steigt, ob im Nahen Osten, in Afrika, im Kaukasus oder in Südosteuropa. Vom Ukrainekrieg bis hin nach Somalia – die Türkei unter Präsident Erdogan will den verlorenen Nimbus als Weltmacht zurücklangen, wie ihn einst die Osmanen hatten. Der gegenwärtige Krieg im Nahen Osten droht zu einer der folgenreichsten geopolitischen Krisen für die Weltwirtschaft seit Jahrzehnten zu werden. Die Region bildet einen zentralen Knotenpunkt der globalen Energieversorgung sowie wichtiger Seehandelsrouten zwischen Europa und Asien. Für die Türkei bildet der Zusammenbruch der bestehenden Ordnung zugleich die Möglichkeit ihren Einfluss auszuweiten und Israels neu gewonnene Stellung als führende Militärmacht in der Region herauszufordern. Der Vortrag bietet eine umfassende aktuelle Information und die Möglichkeit zum Austausch und zur Diskussion.

Als Historiker und Publizist für die Geschichte des Osmanischen Reiches und der modernen Türkei erscheinen Beiträge des Referenten regelmäßig in Medien wie der Neuen Zürcher Zeitung, DIE ZEIT, IPG u.v.m. und <https://www.rasimmarz.com/artikel/>

Die Veranstaltung findet ausschließlich ONLINE statt. **Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.** Sie ist Teil der „Wochen der Toleranz“ im Landkreis Ebersberg.

0100F Do, 26.11.26
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei
Online | Rasim Marz

V H

Energieversorgung weltweit – Aktuelles, Trends, Zukunft

Deutschland hat die Klimaneutralität bis 2045 im Grundgesetz festgeschrieben. Der Ausstieg aus fossilen Energieträgern gilt als allgemeines politisches und gesellschaftliches Ziel.

Doch wie wird dieses Thema in unseren europäischen Nachbarländern diskutiert und umgesetzt? Wie stellen sich die „big players“ USA, China, Indien und Russland auf? Was machen die Länder im nahen und mittleren Osten, in Afrika und Südamerika?

Der Referent weitet unseren Blick und bringt verschiedene Sichtweisen aus der globalen Perspektive ein.

Der Vortrag richtet sich an Personen ohne viel Vorwissen und bietet Raum für Fragen. Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Dr. Emilio Astuto ist Rechtsanwalt und Dozent für internationale Politik, Völkerrecht, Menschenrechte und Internationales Wirtschaftsrecht. Dr. Astuto studierte Jura und promovierte an der Universität von São Paulo und an der Universität zu Köln (Dr. jur.), nachdem er wissenschaftliche Forschungsprojekte am Institut de Droit des Affaires der Universität Paris I Panthéon – Sorbonne und an der LMU München durchgeführt hatte. An der Harvard University, School of Government, absolvierte er seine Executive Education Program (ExEd). Als Rechtsanwalt ist Dr. Astuto ein aktives Mitglied der Rechtsanwaltskammer von Brasilien, Deutschland, CCBE, the Law Society of England and Wales und the American Bar Association. Sie ist Teil der „Wochen der Toleranz“ im Landkreis Ebersberg.

0100G Fr, 30.10.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Dr. Emilio Astuto



V H

Zurück zur Kernenergie?



Prof. Dr. Christian Reiter

Am 25.10.2025 wurden die Kühltürme des ehemaligen Kernkraftwerkes Gundremmingen medienwirksam gesprengt. Ein weltweit sichtbares Zeichen für den aktiven Ausstieg Deutschlands aus der Kernenergie.

Doch sind wir wirklich ganz ausgestiegen? Wo ist Kerntechnik heute immer noch wichtig? Wie funktioniert Kernspaltung überhaupt und wie wurde sie bis zum Ausstieg eingesetzt? Welchen Zweck erfüllte sie im Gesamtnetz der Energieversorgung? Was machen unsere europäischen Nachbarländer auf dem Sektor der Kernenergie und wie sieht deren Nutzung global aus? Und könnten wir überhaupt in großem Stile zur Kernenergie zurückkehren? Der Vortrag beleuchtet all diese Fragen und bietet Raum für Austausch.

Der Referent wurde im Oktober 2025 auf die neu geschaffene Professur „Angewandte Kerntechnologien“ an der TUM School of Engineering and Design Munich (TU München) berufen.

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

0100I Mo, 07.12.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Prof. Dr. Christian Reiter



V H Semesterthema: Energie



Kernfusion – was ist denn das?



Prof. Dr. Tim Happel

In Bayern gibt es seit 2025 politische Bestrebungen, stark in der Entwicklung der Kernfusion mitzuwirken und perspektivisch einen Fusionsreaktor in Garching zu errichten, perspektivisch gefolgt von einem ersten kommerziellen Demonstrationskraftwerk in Gundremmingen. Zusätzlich läuft die Grundlagenforschung weiter auf Hochtouren. Doch was ist Kernfusion überhaupt und warum brauchen wir sie? Was sind die Unterschiede zur Kernspaltung und wie funktioniert sie? Wo stehen Bayern und Deutschland bezüglich der Forschung und der praktischen Nutzung im internationalen Vergleich? Welche Rolle kann die Kernfusion in Zukunft spielen? Der Vortrag beleuchtet all diese Fragen und bietet Raum für Austausch.

Referent ist Professor Dr. Tim Happel, Leiter des Bereichs Plasmadynamik am Max-Planck-Institut für Plasmaphysik.

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

0100J Mo, 18.01.27
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Prof. Dr. Tim Happel



Energie und Ernährung: Symposium zu Gesundheit und bewusster Lebensführung

Wie wir uns ernähren und wie es uns geht hängen eng zusammen. Aber auch wie es unserer Umwelt geht hängt von unserem Lebenswandel und unserer Ernährung in starkem Maße ab. Hier spielt auch das Thema „Energie“ eine große Rolle und zwar aus mehreren Perspektiven: Wie erhalten wir für unseren Alltag und unsere Gesundheit

mehr Energie durch gute und gesunde Ernährung? Welchen Einfluss hat möglichst naturnahe und industriefreie Ernährung auf einen effizienteren Umgang mit unseren Energieressourcen, unsere Gesundheit und auf den Umwelt-, Natur- und Klimaschutz? Wie kann man ganz konkret Krankheiten minimieren bzw. heilen, indem man in eine gesunde Ernährung investiert?



Für die thematische Einführung konnten folgende Experten gewonnen werden:

– Dr. Jörg Schmid ist Arzt und Ernährungsmediziner, arbeitet in der Weiterbildung Allgemeinmedizin und als Notarzt sowie als Referent und Experte für die Deutsche Allianz für Klimawandel und Gesundheit

– Prof. Dr. med. Helene von Bibra, Ärztin und interdisziplinäre Forscherin in Diabetes, Kardiologie und Ernährung

– Claudia Kastizen, Journalistin für Ernährung & Gesundheit und Ernährungsberaterin

Nach kurzen Impulsvorträgen stellen sie sich der Fragerunde und der Diskussion auf dem Podium. **Die thematische Einführung wird live ins Internet übertragen.** Im Anschluss laden wir Sie zu thematischen Infoständen sowie zu Kostproben ins vhs-Kochstudio ein.

Interessierte Aussteller melden sich bitte direkt bei ertel@vhs-vaterstetten.de

Da Ernährung und Bewegung zusammengehören bieten wir ab 12 Uhr auch Schnupperworkshops in unseren Sport- und Entspannungskursen zu Buddha Balance, Yoga und Pilates an.

Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen zwingend erforderlich, da die Platzzahl begrenzt ist!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, an welchen Sportworkshops Sie teilnehmen möchten und bringen Sie hierzu entsprechende Kleidung mit.

0100K Sa, 30.01.27
10.00-14.00 Uhr € 9,50
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Claudia Kastizen, Prof. Dr. med. Helene von Bibra,
Dr. phil. Helmut Ertel und Dr. Jörg Schmid

Energie und Gesang: Stimmbildung und Singen für mehr Lebenslust



Oscar de la Torre

Oscar de la Torre lebt Musik. Der Operntenor und Musiklehrer verkörpert mexikanische Lebensfreude und die Leidenschaft für das Singen. Im Workshop bei ihm lernen Sie, Ihre Stimme zu entdecken und zu nutzen. Sie lernen, sich vor Publikum

zu präsentieren, zu singen und mit sich und Ihrer Stimme über sich hinaus zu wachsen. Der Spaß und die Lebensfreude stehen im Vordergrund und fördern das Lernen!

In den Pausen gibt es Getränke und gesunde Snacks. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken bzw. Gymnastikschuhe mit. Im Raum dürfen keine Straßenschuhe getragen werden.

0100L Sa, 06.02.27
10.00-13.00 Uhr € 9,50
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Oscar de la Torre



Energieversorgung im Landkreis Ebersberg

Die Energieversorgung im Landkreis Ebersberg und seinen Kommunen ist stark auf den Ausbau dezentraler, erneuerbarer Strukturen ausgerichtet. Die Kommunen und der Kreis verfolgen das Ziel, Strom und Wärme bis 2030 weitgehend aus regionalen und wo immer möglich aus erneuerbaren Quellen zu decken. Die Versorgungssicherheit soll vor allem dadurch gewährleistet werden, dass viele kleine und mittlere Anlagen zusammenwirken statt nur auf wenige externe Lieferquellen zu setzen. Die Veranstaltung beleuchtet die aktuelle Situation, die konkrete Umsetzung der Energiewende vor Ort in den Unternehmen und Haushalten sowie die geplanten Maßnahmen und einen Blick in die Zukunft.

Es wirken mit:

– Maria Wirnitzer, 1. Bürgermeisterin der Gemeinde Vaterstetten

– Dr. Markus Henle, Geschäftsführer EBERwerk GmbH & Co. KG

– Dr. Willie Stiehler, Geschäftsführer Energieagentur Ebersberg-München gGmbH

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

0100M Mo, 01.02.27
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. phil. Helmut Ertel



Die Veranstaltungen werden gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz StMUV.





Bundeswehr und Gesellschaft. Schlacht von Hohenlinden – Exkursion

Die Reihe „Bundeswehr und Gesellschaft“ steht diesmal wieder im Fokus der Militärgeschichte. Diesmal geht es zu einer Exkursion nach Hohenlinden. Direkt vor unserer Haustür liegt ein echtes Juwel für historisch und politisch Interessierte. Mit dem Museum der Schlacht von Hohenlinden, dem Denkmal und den vielen analog und digital zu begehenden Wegen rund um die wunderschöne oberbayerische Gemeinde haben die Menschen in Hohenlinden mit ihren Partnern aus Frankreich und Europa in den letzten Jahrzehnten eine beispiellose Gedenkstätte geschaffen. Gerade heutzutage wird aber auch klar, um was für eine faszinierende Bildungsstätte es sich handelt, in welcher man aus unterschiedlichsten Perspektiven in die damalige Zeit eintauchen kann.



Schlachtszene: Im Hintergrund die alte Kirche und das Gasthaus zur Post in Brand geschossen und im Vordergrund Moreau mit seinem Hund, der ein goldenes Halsband trägt

Wir beschäftigen uns an diesem Tag mit der Vorgeschichte der Schlacht und den historischen Rahmenbedingungen, dem Schlachtverlauf sowie den durchaus beträchtlichen Konsequenzen, vor allem für Bayern aber auch für Deutschland und Europa. Treffpunkt ist zunächst das Wendlandhaus am Niederfeld 10 in Hohenlinden. Dort gibt es eine Einführung in das Thema und den Ablauf der Exkursion. Danach besuchen wir in zwei Gruppen abwechselnd das Museum an der Pfarrer-André-Str. 1 und das Denkmal zur Schlacht in unmittelbarer Nähe. Den Abschluss bildet wieder das Wendlandhaus. Dort gibt es einen kleinen Imbiss und die Möglichkeit, Fragen rund um das Thema zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Durch das Programm führen Ludwig Maurer der Vorsitzende des Museumsvereins, Dr. Karem Gomaa, zweiter Vorsitzender des Krieger- und Soldatenvereins Vaterstetten sowie Rolf Kaiser, der Leiter des Museums der Schlacht von Hohenlinden.



Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Bundeswehr und Gesellschaft“ und wird in Kooperation mit

dem Krieger- und Soldatenverein Vaterstetten, dem Historischer Verein Hohenlinden 2000 e.V. und der Gemeinde Hohenlinden durchgeführt.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung. Anreise in Eigenregie, Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Auf Anfrage können ggfs. Fahrgemeinschaften aus Vaterstetten gebildet werden. Das Wendlandhaus und das Museum sind auch für Rollstuhlfahrer geeignet, bitte Bedarf melden!

0112 Sa, 17.10.26
14.00-17.00 Uhr € 15,00
Museum Hohenlinden |
Dr. phil. Helmut Ertel, Rolf Kaiser,
Ludwig Maurer und Dr. Karem Gomaa

Politik ONLINE

Religion trifft Demokratie: Bildung zwischen Vielfalt und Verantwortung

Wie kann Schule demokratische Werte in einer religiös vielfältigen Gesellschaft vermitteln? Der Vortrag stellt interreligiöse Demokratiebildung als pädagogischen Ansatz an Schulen vor, der religiöse Vielfalt als Ressource für demokratisches Lernen nutzt und Dialog-, Urteils- sowie Partizipationskompetenzen fördert. Dieser praxisorientierte Zugang wird durch eine religionswissenschaftliche Einordnung des Verhältnisses von Religion und Politik ergänzt – historisch wie aktuell. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten und lädt zum Ausprobieren, Nachdenken, Mitdiskutieren und Perspektivwechsel ein.

Dr. Sabine Exner-Krikorian hat Religions- und Kulturwissenschaft an der LMU München sowie an der Rothberg International School der Hebrew University Jerusalem studiert. Nach Ihrer Tätigkeit als Projektmanagerin im Kulturzentrum der Israelitischen Kultusgemeinde München, arbeitete sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Religionswissenschaft an der LMU München. Seit 2018 ist sie bei der Eugen-Biser-Stiftung tätig und leitet dort den Programmbeereich Interreligiöse Demokratiebildung.

Veranstalter: vhs Traunreut

0115 Mi, 28.10.26
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Online | Dr. Sabine Exner-Krikorian

Eskalation im Nahost- konflikt – Eine Region kommt nicht zur Ruhe

Zwischen den Straßen Teherans, den umkämpften Vierteln Beiruts und den zerstörten Städten im Gazastreifen verdichten sich die Spannungen zu einem explosiven Geflecht aus Machtkämpfen, Vergeltungsschlägen und geopolitischen Rivalitäten. Während die Islamische Republik Iran um den Machterhalt kämpft, der Libanon unter der Last innerer und äußerer Konflikte ächzt und im Gazastreifen die humanitäre Lage dramatisch eskaliert, rückt die gesamte Region gefährlich nah an einen neuen Wendepunkt. Die Frage ist längst nicht mehr, ob sich die Lage zuspitzt – sondern wohin diese Dynamik die Menschen im Nahen Osten als Nächstes treibt.

Der Politikwissenschaftler und Historiker Dr. Jochen Zellner ist Stellvertretender Leiter der Europäischen Akademie Bayern e.V. Zu seinen Arbeitsschwerpunkten zählen u.a. der Nahe und Mittlere Osten, die Staaten und Systeme in Afrika, die europäische Sicherheits- und Verteidigungspolitik, sowie Extremismus und Populismus in Europa.

Veranstalter: vhs Traunreut

0115A Mi, 25.11.26
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Online | Dr. Jochen Zellner

Aktuelle und vergessene Brennpunkte der Weltpolitik

Politik verändert sich rasant – neue Krisen, Konflikte und Debatten entstehen oft kurzfristig. Diese Veranstaltung setzt genau dort an: Sie orientiert sich an aktuellen Ereignissen und Brennpunkten. Oder sie zeigt Brennpunkte der Weltpolitik auf, die fast schon vergessen erscheinen, da sie nicht (mehr) in den Medien berichtet werden, aber nach wie vor hochbrisant sind. Das konkrete Thema wird wenige Wochen vor dem Termin entschieden. Mit diesem Vorgehen können wir flexibel auf neue Entwicklungen reagieren, sie einordnen, analysieren und diskutieren.

Der Politikwissenschaftler und Historiker Dr. Jochen Zellner ist Stellvertretender Leiter der Europäischen Akademie Bayern e.V. Zu seinen Arbeitsschwerpunkten zählen u. a. der Nahe und Mittlere Osten, die Staaten und Systeme in Afrika, die europäische Sicherheits- und Verteidigungspolitik, sowie Extremismus und Populismus in Europa.

Veranstalter: vhs Traunreut

0115B Mi, 02.12.26
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Online | Dr. Jochen Zellner

Aktuelle Perspektiven auf den Bevölkerungsschutz – die Beispiele KRITIS und Klimawandel

„Pandemien, veränderte sicherheitspolitische Lagen, Extremwetterereignisse – der Bevölkerungsschutz steht immer wieder vor neuen oder sich ändernden Herausforderungen. Daraus entsteht eine Aufgabe: Der Bevölkerungsschutz muss sich stetig weiterentwickeln. Wie fordert der Klimawandel beispielsweise die Akteure im Bevölkerungsschutzsystem, sich an stetig wandelnde äußerliche Bedingungen anzupassen? Und was genau treibt unter der Wasseroberfläche der klassischen Gefahren von Starkregen oder Dürren? Wie sehr sind wir eigentlich von Kritische Infrastrukturen (KRITIS) abhängig? Welche Rolle spielt der Weltraum bei diesen Überlegungen? Im Vortrag werden diese zwei Perspektiven, als Beispiele für aktuelle Arbeiten des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe dargestellt.“

David Zabala Gepp ist beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) tätig. Sein Studium der Politikwissenschaften hat er in Bonn absolviert und mit einem Master of Arts abgeschlossen. Fokus seiner Interessen und Publikationen ist die Abhängigkeit moderner Gesellschaften von Weltrauminfrastruktur.

René Kwiatkowski ist beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) tätig. Sein Studium der Geographie hat er in Bonn absolviert. Den Abschluss hat er mit dem Schwerpunkt „Umweltsysteme im Wandel“ mit dem Master of Science abgelegt. In seiner Arbeit befasst er sich mit dem Thema „Bevölkerungsschutz im Klimawandel“.

Veranstalter: vhs Traunreut

0115C Mi, 09.12.26
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Online | René Kwiatkowski und David Zabala Gepp



Politik ONLINE

Die Bedrohung des demokratischen Verfassungsstaates

Wahlergebnisse und aktuelle Umfragen machen es sichtbar: Krisen verunsichern. Während das Vertrauen in die gemäßigten Parteien sinkt, erhalten antipluralistische Kräfte deutlichen Zulauf. Das ist nicht allein die Schuld der digitalen Netzwerke, aber diese erleichtern das Geschäft der Krisenprofiteure.

Im Vortrag werden die Ursachen für den Vertrauensverlust analysiert und aufgezeigt, warum nicht nur die gemäßigten Parteien sowie die klassischen Medien, sondern immer mehr auch unser demokratischer Verfassungsstaat unter Druck geraten. Es geht um die Auswirkungen der sog. „Brandmauer“ und um die Frage, wie wir unseren demokratischen Verfassungsstaat vor einem Abgleiten in ein System des sog. „sanften Autoritarismus“ schützen können.

Prof. Dr. Ursula Münch, Direktorin der Akademie für Politische Bildung in Tutzing und (beurlaubte) Professorin für Politikwissenschaft an der Universität der Bundeswehr München, ist einem breiteren Publikum als „Stammgast“ beim Sonntags-Stammtisch im Bayerischen Rundfunk bekannt.

Veranstalter: vhs Traunreut

0115D Mi, 07.10.26
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Online | Prof. Dr. Ursula Münch

Ohn(e)Macht? Friedenssicherung und Konfliktmanagement der Vereinten Nationen inmitten globaler Krisen

Die Vereinten Nationen (UN) wurden vor über 80 Jahren mit dem Ziel gegründet, den Weltfrieden zu sichern. Angesichts der Kriege im Sudan, in Gaza und im Iran eine scheinbar unmögliche Aufgabe. Trotz des großen Bedarfs rutschen die UN immer tiefer in die allgemeine Krise der Welt(un)ordnung hinein und erscheinen geradezu machtlos, ihr Mandat zu erfüllen. In diesem Vortrag werden die Mechanismen der Vereinten Nationen zur Friedenssicherung und zum Konfliktmanagement besprochen: Welche gibt es, welche wurden bisher genutzt und welche könnten in Zukunft möglich sein? Welche Zukunft hat die UN zwischen Großmacht Konkurrenz, Reformbestrebungen und finanzieller Krise? Diese und weitere Fragen werden erläutert und diskutiert.

Myriel Julie Mathez ist Doktorandin am Leibniz-Institut für Friedens- und Konfliktforschung (PRIF) in der Forschungsgruppe zur Friedenssicherung und Konfliktmanagement der Vereinten Nationen. Davor war sie beim Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen (UNDP) in Genf tätig und hat ihren Master in internationalen Organisationen und Konfliktmanagement an der Friedrich-Schiller-Universität Jena absolviert. Ihre Forschungsschwerpunkte sind u. a. Reformbestrebungen innerhalb der Vereinten Nationen sowie Katastrophen und Konflikte.

Veranstalter: vhs Traunreut

0115E Mi, 13.01.27
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Online | Myriel Julie Mathez

Brasiliens, BRICS+ und die Weltordnung

Die brasilianische Regierung strebt eine Weltordnung an, die sich auf das Völkerrecht stützt und Multipolarität mit starkem Multilateralismus verbindet. Im Einklang damit verweigert sich das südamerikanische Land Blockbildungen, engagiert sich im System der Vereinten Nationen und beteiligt sich an multilateralen Foren wie BRICS+. Der Vortrag behandelt die Rolle dieser Staatengruppe in den internationalen Beziehungen Brasiliens sowie die Widersprüche und Herausforderungen, die sich aus den außenpolitischen Prioritäten des Landes in einer geopolitisierten Welt ergeben.

Dr. Claudia Zilla ist Politikwissenschaftlerin und Senior Fellow bei der Stiftung Wissenschaft und Politik (SWP), dem Deutschen Institut für Internationale Politik und Sicherheit in Berlin. Seit 2005 ist sie Mitglied der SWP-Forschungsgruppe Amerika, deren Leitung sie von 2012 bis 2019 innehatte. In den Jahren 2014/2015 war sie Fritz-Thyssen-Fellow am Weatherhead Center for International Affairs der Harvard University in Cambridge, Massachusetts. Sie studierte und promovierte an der Universität Heidelberg. Der Schwerpunkt ihrer Forschung liegt regional auf Lateinamerika, insbesondere Südamerika, sowie auf den deutsch- bzw. europäisch-lateinamerikanischen Beziehungen.

Veranstalter: vhs Traunreut

0115F Mi, 21.10.26
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Online | Dr. Claudia Zilla

Antisemitismus – (k)ein Problem der Vergangenheit

Die Ablehnung und Verfolgung von Jüdinnen und Juden hat eine lange Geschichte. Und auch heute erleben Jüdinnen und Juden Hass und Gewalt. Im Vortrag sprechen wir über historische Formen des Antisemitismus, insbesondere zur Zeit des Nationalsozialismus, und das Fortleben antisemitischer Bilder und Vorurteile bis in die Gegenwart. Wir zeigen unterschiedliche Erscheinungsformen von Antisemitismus sowie israelbezogenen Antisemitismus und sprechen über seine gesellschaftlichen Funktionen und Wirkung auf Betroffene. Wir analysieren den antisemitischen Gehalt stereotyper jüdenfeindlicher Darstellungen und stellen die Frage, wie wir antisemitischen Äußerungen etwas entgegen können.

Helen Sophia Müller gestaltet das Seminar- und Rundgangsprogramm im NS-Dokumentationszentrums München. Zu ihren Schwerpunkten gehören zudem die Verknüpfung antisemitismus- und rassistischer Ansätze in der Bildungsarbeit, die Entwicklung diversitätssensibler und inklusiver Formate sowie das Erinnern in der pluralen Gesellschaft.

Der Historiker Thomas Rink entwickelt Vermittlungsangebote wie Rundgänge, Seminare und Fortbildungen im NS-Dokumentationszentrum München. Er realisiert partizipative Projekte und Ausstellungen von und mit Schulklassen und außerschulischen Bildungseinrichtungen. Darüber hinaus liegt ein Schwerpunkt auf der Auseinandersetzung mit Wurzeln und Erscheinungsformen des Antisemitismus sowie auf Erinnerungskultur.

Veranstalter: vhs Traunreut

0115G Mi, 18.11.26
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Online | Dr. Thomas Rink und Helen Sophia Müller

Zersplittert und polarisiert. Wie sich das deutsche Parteiensystem seit den 2000er Jahren verändert hat

Bis Ende der 2000er Jahre galt das Parteiensystem der Bundesrepublik als Hort der demokratischen Stabilität. Die Gesamtzahl der relevanten Parteien war überschaubar und der Stimmenanteil systemfeindlicher Parteien blieb gering. Beides hat sich seither fundamental geändert. In dem Vortrag werden zum einen die Ursachen für das Anwachsen der rechten und linken Randparteien analysiert, und zum anderen ein Blick auf die häufig vernachlässigten – sonstigen – Parteien geworfen, die bei Wahlen heute zusammengenommen in der Regel mehr als fünf Prozent der Stimmen erreichen. In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, ob unser Wahlrecht zum veränderten Parteiensystem noch passt.

Frank Decker ist seit 2001 Professor für Politikwissenschaft an der Universität Bonn und seit 2011 zugleich Wissenschaftlicher Leiter der Bonner Akademie für Forschung und Lehre praktischer Politik (BAPP). Er gibt die Vierteljahresschrift INDES heraus. Deckers Hauptarbeitsschwerpunkte sind die Demokratie- und Parteienforschung. Für seine Leistungen auf diesem Gebiet wurde er 2023 mit dem Otto-Kirchheimer-Preis ausgezeichnet.

Veranstalter: vhs Traunreut

0115H Mo, 11.01.27
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Online | Prof. Dr. Frank Decker

Zwischen Revolution und Krieg: Der lange Weg der Ukraine zur Demokratie

Die Frage, wie demokratisch die Ukraine ist, macht immer wieder Schlagzeilen: wenn es um den Einfluss der Oligarchen, reicher Großunternehmer, geht, ein Korruptionsskandal aufgedeckt wird oder US-Präsident Trump russischer Propaganda folgt und den ukrainischen Präsidenten für nicht demokratisch legitimiert erklärt. Der Vortrag liefert hierzu wichtige Informationen und Einordnungen. Es wird aber zusätzlich die größerer Perspektive betrachtet: Wie demokratisch ist die Ukraine wirklich und in welche Richtung könnte es weitergehen? Dazu gehört auch die Frage, was eigentlich alles Teil einer funktionierenden Demokratie ist.

Prof. Dr. Heiko Pleines leitet die Abteilung Politik und Wirtschaft der Forschungsstelle Osteuropa an der Universität Bremen. Er analysiert seit fast drei Jahrzehnten die politische und wirtschaftliche Entwicklung der Ukraine.

Veranstalter: vhs Traunreut

0115I Mi, 20.01.27
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Online | Prof. Dr. Heiko Pleines



Politik ONLINE

Schule in Deutschland – von Innovationen und der Arbeit am Abbau der Bildungsungleichheit

Zu wenig Fachkräfte, zu geringe Basiskompetenzen und immer noch ist in Deutschland die Bildungsbenachteiligung aufgrund der Herkunft der Schüler/innen hoch. Doch es gibt sie, die Leuchtturmprojekte, die gemeinsame Arbeit an einem neuen Schulsystem: Dort engagieren sich Schulleitungen, Lehrkräfte und Eltern. Schüler/innen erfinden Apps, die die Umwelt schonen. Sie arbeiten an Gesundheitsthemen, setzen sich erfolgreich gegen Mobbing oder Rassismus ein. Um die Bildungsbenachteiligung zu reduzieren, haben Bund und Länder das Startchancen-Programm aufgesetzt: Es ist das größte Bildungsprogramm in Deutschland und zielt u.a. darauf, die Anzahl der Schüler/innen ohne Schulabschluss innerhalb von zehn Jahren zu halbieren. Der Vortrag lädt ein, sich über innovative Ansätze im Bildungssystem zu informieren und zu diskutieren.

Dr. Daniela Jäger-Biela arbeitet am Leibniz-Institut für Bildungsverläufe (IfBi) zu Governance-Strukturen in den Bundesländern im Rahmen der Evaluation des Startchancen-Programms der Bund-Länder-Initiative. Sie forscht unter anderem zu Data Literacy, digitalen Kompetenzen, Lehrer/innenbildung und Migration.

Veranstalter: vhs Traunreut

0115J Mi, 27.01.27
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Online | Dr. Daniela Jäger-Biela

Gut informiert im Internet: Politische Inhalte sicher einordnen

Workshop für Seniorinnen und Senioren

Im Internet und in den sozialen Medien findet man eine große Vielfalt an politischen Informationen aus den unterschiedlichsten Quellen. Neben hilfreichen Beiträgen und gut erklärten Zusammenhängen finden sich auch einseitige Darstellungen, unvollständige Informationen oder bewusst irreführende Inhalte. Das kann schnell unübersichtlich werden. Wie behält man da den Überblick und erkennt, welche Informationen vertrauenswürdig sind?

Viele Menschen achten darauf, ob eine Quelle glaubwürdig wirkt, hinterfragen politische Inhalte selbst aber oft nicht weiter. Hier setzt der Workshop an: Wir zeigen, wie politische Informationen im Internet entstehen und verbreitet werden. Mit vielen Beispielen erklären wir, warum bestimmte Beiträge besonders viel Aufmerksamkeit bekommen und wie politische Themen gezielt dargestellt werden. Dazu gibt es praktische Tipps und Zeit für Fragen und Austausch; inklusive ca. 20 Min. Pause. Die Referentin Dr. Katja Friedrich ist Mitarbeiterin der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit. **Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an.**

Eine Veranstaltung aus der Reihe Senioren 2.0: Soziale Medien verstehen, digitale Gesellschaft gestalten. Rund um das Thema Politik und Medien bietet die Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit Veranstaltungen für jene Generationen an, die nicht mit dem Handy in der Hand aufgewachsen sind. Eine Veranstaltung im Rahmen der Wochen der Toleranz 2026.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

0117 ab Di, 10.11.26
13.00-15.00 Uhr gebührenfrei
Online | Dr. Katja Friedrich

V H Geschichte Spezial: Wer war Vlad Dracula (1431-1476), genannt „der Pfähler“?

Dracula ist vor allem als Gestalt aus zahllosen Vampirfilmen bekannt. Hinter dem Mythos steht jedoch eine komplexe historische Persönlichkeit: Vlad Dracula wurde schon zu Lebzeiten als grausamer Tyrann, aber auch als überragend tapferer anti-osmanischer Kriegsheld wahrgenommen.

Der Vaterstettener Gemeindecarchivar Albert Weber hat sich in seiner Doktorarbeit intensiv mit dieser faszinierenden Herrscherfigur beschäftigt. Im Vortrag rekonstruiert er seine Biographie und stellt zugleich einige der spannendsten spätmittelalterlichen Quellenfunde vor, darunter Zeugnisse aus der Vatikan-Bibliothek und der Bayerischen Staatsbibliothek. Außerdem geht er der Frage nach, inwieweit der Tyrann Dracula eigentlich eine deutsche (bayerische?) Erfindung gewesen ist.



Vlad Dracula: Ausschnitt aus einem Altarbild zur Kreuzigung Christi in der Kirche Maria am Gestade in Wien, um 1480

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

0114 Fr, 22.01.27
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. Albert Weber und Bina Schröer

Sudan verstehen

Filmabend und Gespräch

Tauchen Sie ein in die bewegende Welt des Sudan: In Kooperation mit dem Verein „Freunde von Hilat Al Bir“ und dem Meta Theater zeigen wir den preisgekrönten Film „Karthoum“ (2025) – ein eindrucksvolles filmisches Porträt eines vom Bürgerkrieg zerrütteten Landes und seiner menschlichen Schicksale. Im Anschluss an die Filmvorführung möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen: Gemeinsam beleuchten wir die aktuelle Situation im Sudan und die komplexen Dynamiken eines Vielvölkerstaats – im Sinne eines offenen Dialogs, der Verständnis und Perspektivwechsel ermöglicht.

Durch den Abend führt Abdalla Abakar, Vorsitzender des Vereins Freunde von Hilat al-Bir, der selbst aus dem Dorf Hilat al-Bir stammt und seine Perspektiven und Erfahrungen mit uns teilt. Bei sudanesischem Tee, Kaffee und traditionellen Süßigkeiten entsteht eine besondere Atmosphäre, die zum gemeinsamen Erleben und Austausch einlädt. Lernen Sie die Projekte des Vereins vor Ort kennen, sehen Sie bewegende Bilder aus Hilat Al Bir und nutzen Sie die Gelegenheit für Fragen.

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an.

Zum Film:

KHARTOUM. Deutschland, Großbritannien, Qatar, Sudan 2025 – Regie: Ahmad Ibrahim – Co-Regie: Rawia Alhag, Anas Saeed, Timeea M. Ahmed, Phil Cox – Originalfassung: Arabisch – Untertitel: Deutsch – Länge: 80 min.

Fünf Leben, eine Stadt, das Schicksal eines Landes: Als im Sudan der Bürgerkrieg ausbricht, müssen ein Beamter, eine Teeverkäuferin, ein Widerstandskämpfer und zwei Straßenjungen fliehen. Der Film ist ein emotionales, lyrisches Porträt von fünf Menschen aus Khartoum.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Wochen der Toleranz 2026. Die Veranstaltung wird vom Bayerischen Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.

Veranstaltungsort: Moosach b. Grafing, Meta Theater, Osteranger 8, 85665, Moosach
Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

0117B ab Fr, 20.11.26
19.00-21.30 Uhr gebührenfrei
Moosach b. Grafing | Abdalla Abakar





Lesung: Verzogen. Verweicht. Verletzt.

Wie die Generation Z die Arbeitswelt auf den Kopf stellt und uns zum Handeln zwingt

Die Generation Z stellt Gewohntes infrage – und zwingt Unternehmen zum Umdenken. In ihrem SPIEGEL-Bestseller beleuchtet Susanne Nickel pointiert Erwartungen, Konflikte und Chancen, die mit dieser Generation Arbeitnehmern (geboren zwischen 1995 und 2010) einhergehen. Eine spannende Analyse zwischen Kritik und Perspektivwechsel, die zeigt, wie Organisationen zukunftsfähig bleiben können, und ein Weckruf zur Generation Z – für alle, die junge Talente nicht nur gewinnen, sondern wirklich verstehen wollen. Ohne Anmeldung, spontan zu besuchen.

Susanne Nickel ist Arbeitsexpertin, Coach und Fachfrau für Leadership und Generationenwandel. Sie verbindet fundiertes Wissen mit praxisnahen Impulsen und ist Autorin zahlreicher Bücher zu Themen wie Change, Unternehmenskultur und New Work.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land



Die Veranstaltung wird vom Bayerischen Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.
Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

0117A ab Di, 10.11.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Grafing, Stadtbücherei, Grenzstr. 5 |
Susanne Nickel



Vaterstettener Aktienclub

Sind Sie schon Aktionär? Oder möchten Sie es werden? Sind Sie auf der Suche nach einem unverbindlichen Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten? Dann sind Sie beim Vaterstettener Aktienclub genau richtig: Hier können Sie sich mit Profis, Amateuren und Laien über jede Art von Geldanlage, insbesondere natürlich Effekte und Fonds, austauschen und fachsimpeln. Erstellen Sie zusammen mit anderen ein Musterdepot, handeln Sie mit fiktiven Werten, tauschen Sie Informationen rund um die Geldmärkte dieser Welt aus. Hier sind alle Fragen erlaubt und jeder profitiert vom Kenntnisstand der anderen. Die Treffen finden an jedem zweiten Dienstag im Monat statt.

Anmeldung erforderlich.

Sollten an einzelnen Terminen keine Präsenzveranstaltungen möglich sein, finden diese online statt.

0399 ab Di, 08.09.26
6 x 19.00-21.00 Uhr € 20,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Herbert Thiele

Geld anlegen für Einsteiger: verständlich, einfach und sicher

Der Kurs vermittelt Grundregeln für den Vermögensaufbau und hilft, eigenständige Entscheidungen zur Geldanlage zu treffen. Er richtet sich an Teilnehmer, die kein oder wenig Wissen zu den Möglichkeiten der Vermögensbildung mitbringen. Nach einer Einführung in das Sparen und die Geldanlage lernen sie die wichtigsten Anlageklassen wie Aktien, Anleihen, Fonds und ETFs kennen. Dabei erhalten die Teilnehmer ein grundlegendes Verständnis für Rendite, Sicherheit und Liquidität.

Der Referent ist Diplomingenieur und MBA und arbeitete 35 Jahre in der Luft- und Raumfahrtindustrie. Seit über 40 Jahren investiert er an der Börse. Er ist Dozent an Volkshochschulen, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern und bei Geldlehrer e.V. und LifeTeachUs e.V.
Der Kurs bietet Raum für Fragen und Diskussion.

0400 Sa, 17.10.26
9.00-13.00 Uhr € 25,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Matthias Gramolla

Nebenkostenabrechnungen rechtssicher und zeitspa- rend erstellen – Ein Praxis- leitfaden für Vermieter

Viele private Vermieter stehen jedes Jahr vor derselben Herausforderung: Wie erstelle ich eine rechtssichere Nebenkostenabrechnung, die sowohl den gesetzlichen Anforderungen entspricht als auch für meine Mieter nachvollziehbar ist? Fehler können teuer werden – sei es durch Nachforderungen, die nicht durchsetzbar sind, oder durch vermeidbare Streitigkeiten mit Mietern.

Der Referent Thomas Irmscher setzt sich als Vermieter seit über 13 Jahren intensiv mit diesem Thema auseinander.

Inhalte:

- Welche Kosten dürfen überhaupt umgelegt werden – und welche nicht?
- Wie erfülle ich die formalen Anforderungen, damit meine Abrechnung rechtlich standhält?
- Welche Fristen muss ich beachten, um meine Ansprüche nicht zu verlieren?
- Wie gehe ich mit aktuellen Themen wie CO₂-Abgabe und Heizkostenverordnung um?
- Welche Verteilerschlüssel sind wann zulässig und sinnvoll?
- Welche typischen Fehler führen zu Streit mit Mietern – und wie vermeide ich sie?

Überblick: Von Excel bis KI – moderne Werkzeuge in der Praxis

Zielgruppe: private Vermieter, Eigentümer von Eigentumswohnungen und alle Personen, die selbst Nebenkostenabrechnungen erstellen (müssen)

0410 Mi, 14.10.26
19.00-20.30 Uhr € 17,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Thomas Irmscher

Nebenkostenabrechnungen für Fortgeschrittene – Spezialfälle aus der Praxis

Dieser Kurs richtet sich an Vermieter, die bereits Nebenkostenabrechnungen erstellen und sich mit aktuellen Sonderthemen auseinandersetzen möchten. Ideal für Teilnehmer des Basiskurses oder Vermieter mit eigener Praxiserfahrung.

Kursinhalte:

1. Moderne Heizsysteme abrechnen
2. PV-Strom an Mieter abrechnen
3. CO₂-Abgabe richtig umsetzen
4. Verteilerschlüssel und Kostenabgrenzung
5. Mehr Sicherheit bei komplexeren Abrechnungssituationen

Anhand konkreter Beispiele und Checklisten teilt der Referent Thomas Irmscher Praxiswissen zu aktuellen Sonderthemen aus seinen eigenen Erfahrungen als Vermieter.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Erstellung von Nebenkostenabrechnungen (z. B. durch Teilnahme am Basiskurs oder eigene Praxiserfahrung)

0411 Mo, 23.11.26
19.00-20.30 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Thomas Irmscher



Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

0415V Mo, 30.11.26
18.30-21.00 Uhr € 18,00
Online | Hartmut Nehme

Investieren in Kryptowährungen

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

0416V Sa, 05.12.26
10.00-12.30 Uhr € 18,00
Online | Hartmut Nehme

Vermögensaufbau – Grundlagen

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.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- die richtige Einstellung (Mindset) bei der Geldanlage
- Erarbeitung finanzieller Grundlagen
- wirtschaftliche Zusammenhänge verstehen
- Vor- und Nachteile unterschiedlicher Anlageklassen
- unterschiedliche Anlegertypen kennenlernen
- persönliche Anlagestrategie definieren
- Risiken erkennen und begrenzen
- Umsetzung der Anlagestrategie
- Kostenaspekte bei der Geldanlage

0417V Mo, 02.11.26
18.30-21.00 Uhr € 18,00
Online | Hartmut Nehme

Vorbereitung Finanz-Workshop 50+



Thomas Grimm

Der Workshop richtet sich an alle, die ihren Finanzen nachhaltig mehr Struktur geben möchten. Lernen Sie, wie Sie Ihre Finanzen effektiv verwalten, Vermögen aufbauen und finanzielle Ziele erreichen. Entdecken Sie, wie nachhaltige Anlage- und Absicherungsstrategien im Alter nicht nur Rendite bringen, sondern auch Umwelt und Gesellschaft unterstützen. Stellen Sie Ihre Fragen und konkretisieren Sie Ihre persönliche Finanzplanung.

0419 Di, 02.02.27
19.00-20.30 Uhr € 15,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Thomas Grimm

Finanzielle Freiheit für Frauen

Sie verdienen Ihr eigenes Geld, doch wenn es um die Geldanlage geht, fühlen Sie sich unsicher? Nicht nur Ihre Vermögens-Vermehrung, sondern auch Ihre Altersvorsorge könnten mehr Fahrt aufnehmen? Sie haben vom Risiko der Altersarmut von Frauen gehört und möchten dem gezielt entgegensteuern? Sie haben geerbt, eine Abfindung erhalten oder haben jetzt das Geld zusammen, um mit der Vermögensbildung zu beginnen? Ihre Lebenssituation hat sich geändert und Sie wollen Ihre Finanzplanung neu aufsetzen?

Dieser Vortrag richtet sich an Frauen aller Altersgruppen. Sie sollten teilnehmen, wenn Sie ...

- sich Klarheit über ihre Finanzen verschaffen möchten,
- einen Überblick über die unterschiedlichen Optionen der Geldanlage, wie z.B. Tagesgeldkonto oder ETFs gewinnen wollen,
- für sich das passende Verhältnis zwischen Risiko und Rendite bei Ihren Geldanlagen finden möchten und
- eine Strategie entwickeln möchten, um ihre Ziele zu erreichen.

Die Geld-Expertin Annegret Kitzmann-Schubert ist seit über 20 Jahren unabhängige Finanzberaterin (Kanzlei Ottobrunn) und Volljuristin. Sie vermittelt in diesem praxisnahen Vortrag, warum Sie als Frau eine ganz eigene Vermögensplanung betreiben müssen. Leicht verständlich erklärt sie, wie Sie eine Vermögensstrategie sowie eine Altersvorsorge für sich auf die Beine stellen können.

0421 Di, 10.11.26
19.00-20.30 Uhr € 16,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Annegret Kitzmann-Schubert

Dein Geld im Griff – Klarheit statt Chaos

Als Azubi oder Berufseinsteiger startest du mit deinem ersten eigenen Einkommen, ohne vielleicht einen klaren Umgang mit Geld entwickelt zu haben.

Das führt häufig zu:

- unbewusstem Konsumverhalten
- fehlender finanzieller Struktur
- Unsicherheit im Alltag
- Stress und Ablenkung

Wenn du bewusst mit deinem Geld umgehst, legst du dir schon früh eine gute Grundlage für deine Zukunft. Es geht darum, dein Verhalten zu reflektieren, typische Muster zu erkennen und einfache Strategien zu erarbeiten um dein Geld künftig bewusster zu steuern. All das lernst du hier in diesem interaktiven Workshop zur Stärkung von Eigenverantwortung, Klarheit und nachhaltigem Umgang mit dem ersten eigenen Einkommen.

0435V Mi, 28.10.26
18.30-20.30 Uhr € 12,00
Online | Jennifer Lex

www.vhs-vaterstetten.de



V ETFs auswählen mit System

Die wichtigsten Eigenschaften von ETFs werden vertieft erklärt und Kriterien zum Auswählen von ETFs erarbeitet. Die gängigsten Strategien zur Gestaltung von Wertpapier-Portfolios werden gezeigt. Des Weiteren wird Schritt für Schritt erklärt, wie die Anleger selbst geeignete ETFs mit System auswählen können. Gezeigt wird, wie ein Wertpapierdepot zu eröffnen ist und wie ETF-Anteile gekauft und verkauft werden. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Kursinhalte:

- Wichtige Kriterien zur Auswahl von ETFs
- Ein Wertpapier-Depot eröffnen und Kauf von ETFs

- Investmentstrategien mit ETFs
- ETF auswählen mit System

Zielgruppe: Anfänger gerne mit Vorkenntnissen

0445 Mi, 17.02.27
19.00-21.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paulina Lolov

Private Märkte vs. Aktien: Verborgene Chancen abseits der Börse?

Der Vortrag gibt Ihnen einen kompakten Überblick, wo Wertschöpfung heute wirklich entsteht – und welche Potenziale viele Anleger bisher übersehen. Die fundamentalen Unterschiede zwischen börsennotierten Märkten und privaten Anlagemärkten werden beleuchtet – und es wird gezeigt, warum immer mehr Investoren jenseits der Börse nach Rendite suchen. Anhand klarer Beispiele wird sichtbar, wie Private Markets Zugang zu Wachstumsphasen bieten, die an den Aktienmärkten oft längst eingepreist oder gar nicht verfügbar sind. Gleichzeitig diskutieren wir Chancen, Risiken und die Rolle illiquider Anlagen in modernen Portfolios.

0446 Mi, 07.10.26
19.00-20.30 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Robert Gebert

V ETFs für fortgeschrittene Anleger

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „ETF auswählen mit System“ oder gute Kenntnisse über ETFs

In diesem Kurs werden praktische Übungen durchgeführt. Die ETFs werden nach den bekannten Kriterien ausgewählt und analysiert. Die KursteilnehmerInnen wählen aktiv ETFs aus. Des Weiteren werden Themen-, Branchen- und Dividenden-ETFs ausgesucht. Analyse von ETFs auf weitere Indizes – Länderindizes und small Caps. Gold und andere ETCs. Die beliebten ETF-Tools und ETF-Filterfunktionen werden besprochen. Die KursteilnehmerInnen können zu ETFs ihrer Wahl Fragen mitbringen. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) und Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Kursinhalte:

- Auswahlkriterien – kurze Wiederholung
- Praktische Übungen
- Fragerunde
- Themen-, Branchen- und Dividenden-ETFs
- Länder-ETFs, small Caps und ETCs
- Sparpläne in einem Wertpapierdepot anlegen
- Backtester für UCITS – ETFs
- Nachhaltige ETFs, Anleihen-ETFs mit einer Laufzeit und ETCs

0447 Do, 25.02.27
19.00-21.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paulina Lolov

V Börsenthemen für Frauen

Die Börse ist keine reine Männerdomäne mehr! Weltweit sind Millionen Frauen als Privatinvestorinnen an der Börse tätig. Mit dem benötigten Know-how und dem typischen Fleiß und Sicherheitsgefühl können noch mehr Frauen an der Börse erfolgreich werden.

In diesem Kurs bekommen Sie Schritt für Schritt eine Einführung in die Börsenthematik sowie in die Finanzinstrumente Aktien und ETFs. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Kursinhalte:

- Sind Frauen die besseren Anleger?
- Funktion der Wertpapierbörse
- Aktien und Aktienarten

- Aktienindizes
- ETFs und ETF-Eckdaten

0448 Di, 15.12.26
19.00-21.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paulina Lolov

V KI: Anwendung bei Aktien und ETFs

Die Welt der Geldanlage wird immer komplexer. Um bessere Entscheidungen zu treffen, setzen Anleger auf den Einsatz moderner Technologien. Dabei spielt Künstliche Intelligenz (KI) eine wichtige Rolle. Im Kurs wird erklärt, wie die KI die Aktien- und ETF-Analyse unterstützen kann. Welche Kritikpunkte der KI sind zu berücksichtigen? Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Kursinhalte:

- Chatbots
- Aktienanalyse mit ChatGPT
- Chartanalyse mit ChatGPT
- Eigene Assistenten auf ChatGPT erstellen
- KI-ETFs, KI-Aktien
- KI-Roboter und autonomes Fahren als besondere KI-Branchen

Zielgruppe: Fortgeschrittene Anleger ohne Vorkenntnisse im Bereich KI und ohne Programmierkenntnisse

0449 Mi, 30.09.26
19.00-21.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paulina Lolov

V Die „Gier“ und „Angst“ der Börse – Psychologie der Börse verstehen lernen

Wenn die 80-jährige Oma anfängt, Aktien kaufen zu wollen, hat die „Gier“ die Letzten auch erwischt. Wenn Sie in turbulenten Börsenzeiten sehr unruhig vor hohen Verlusten Ihr Depot anschauen und zweifeln, übernimmt die „Angst“. In einem spannenden Ausflug in die Psychologie der Börse führt Sie der Kursleiter anhand vieler Beispiele an das Thema heran und zeigt Tipps und Tricks, wie man das Thema sachlich und strukturiert angehen und sogar für seinen Vorteil nutzen kann. Die Börse bietet viele Chancen, wenn man sich nicht von eigenen Emotionen leiten lässt.

Kai Franz ist seit 30 Jahren an der Börse tätig. Während seiner Karriere in führenden Unternehmen hat er festgestellt, dass viele Menschen sich aus Zeitmangel oder Unsicherheit nicht intensiv mit ihren Finanzen und Anlagestrategien befassen. Folglich möchte er unabhängige, fundierte und psychologisch durchdachte Strategien für Ihre Investments bieten.

0450 Sa, 26.09.26
9.00-10.30 Uhr € 17,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Kai Franz

Technologie trifft Finanzen – Welche Rolle KI im Anlegeralltag spielt

Technologischer Fortschritt verändert seit Jahren die Art und Weise, wie wir investieren – oft im Hintergrund, aber mit spürbaren Auswirkungen auf den Anlegeralltag. Der Vortrag zeigt, wie moderne



Technologien Analysen verbessern, Prozesse vereinfachen und Transparenz erhöhen können. Gleichzeitig wird beleuchtet, welche Entwicklungen Anleger wirklich betreffen, welche nur Trends sind und wo Chancen und Risiken entstehen. Ziel ist es, einen verständlichen Überblick zu geben, wie Innovationen die Finanzwelt weiterentwickeln – und welche Rolle smarte technische Werkzeuge künftig im persönlichen Investmentprozess spielen können.

Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

0453 Mi, 18.11.26
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Robert Gebert

BAUFINANZIERUNG für kluge Rechner

Sicher und bezahlbar – geht das? Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es schon sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden u. a. behandelt:

- Persönliche Finanzierungsplanung
- Grundbegriffe der Baufinanzierung
- Finanzierungsmodelle
- Förderungsmöglichkeiten
- steuerliche Vorteile

0461 Di, 27.10.26
18.30-21.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karl Müller-Lanzl

Ein Streifzug durch das Mietrecht – für Mieter und Vermieter

Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag will Rechtsirrtümer aufklären, die Mieter und Vermieter teuer zu stehen kommen. Dabei gilt: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, vermeidet Ärger!

Themen sind u. a.: Schimmel, Mieterhöhung, Kautions, Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter, Schönheitsreparaturen.

0494 Do, 21.01.27
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner

Wenn Vermieter an Ihre Grenzen kommen

In diesem Vortrag erfahren Vermieter alles zum Umgang mit Mietnomaden und offenen Mieten sowie zur Eigenbedarfskündigung. Zwei Themenfelder, die in der mietrechtlichen Beratung große Praxisrelevanz haben. Vermieter erfahren hier, wie sie sich rechtssicher durch den Paragraphenschub bewegen und ihre Rechte wirksam durchsetzen.

0495 Di, 10.11.26
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner



Seniorenbeirat
Gemeinde Vaterstetten

www.seniorenbeirat-vaterstetten.de

Der Seniorenbeirat stellt sich vor:

**Wir sind für Sie da! Wir kümmern uns um Ihre Anliegen!
Wir beraten die Gemeinde in Seniorenangelegenheiten.**



Im innovativen Senioren Zentrum gibt es ein vielfältiges Angebot zu verschiedenen Lebensbereichen der Seniorinnen und Senioren. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Interessantes und Wichtiges, Kultur, Kreatives, Sport, Spiel und gemeinsames, geselliges Zusammensein. Lassen Sie sich beraten. Alle Angebote sind kostenfrei.

Der Beirat möchte helfen, in der Gemeinde Vaterstetten ein gesellschaftliches Umfeld zu schaffen, in dem Senioren ihr Leben möglichst lange selbstbestimmt gestalten können. Wir arbeiten ehrenamtlich, überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig. Wir brauchen für unsere Altersgruppe verlässliche Lösungen. Wir möchten Brücken bauen mit der Politik und Netzwerken mit allen Stellen, die mit Seniorenaufgaben betraut sind. Unterstützen Sie uns. Gestalten Sie mit. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Die Broschüre „Auf einen Blick“ enthält alle wesentlichen Informationen.

**Der Fahrdienst - Förderverein Senioren Vaterstetten e.V. –
bringt Sie kostenlos zu Ihren wichtigen Terminen im Gemeindegebiet
Vaterstetten – Tel 0151-56322515**

Kontakt über: seniorenbeirat-vaterstetten.de oder
Gorana Jedrejic – 08106 / 383 510 Koordinationsstelle Gemeinde Vaterstetten



**PESCHKE
SOLUTIONS**

EINE MARKE DER PINSKER DRUCK UND MEDIEN GMBH



► **Peschke Solutions** ► Humboldtstraße 6 ► 85609 Aschheim
► T +49 89 42770-0 ► info@peschkesolutions.de ► www.peschkesolutions.de



Semesterthema

ENERGIE

Weitere Informationen
finden Sie unter der
jeweiligen Kursnummer
im Programmheft.

Kurs	Programmtitel	Termin
5410V	Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen	23.09.26
5471	Windenergie im Landkreis	26.09.26
5405V	Einfach erklärt: Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks	30.09.26
0100E	Exkursion zum Nafta-Gas-Speicher Oberpfaffern	02.10.26
0100	Energie aus der Erde – Geothermie in unseren Gemeinden	05.10.26
5419V	Wärmepumpe – Aufstellung in beengten Verhältnissen/Etagenheizung	08.10.26
4292	Das Verkehrszentrum des Deutschen Museums: Die Halle 1	10.10.26
0100B	Heizen – aus der Praxis für die Praxis	12.10.26
5441V	Anbieterwechsel – Gewusst wie!	12.10.26
5407V	Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe	20.10.26
0100D2	Bioenergie Wiesmühle: Nahwärme aus eigener Hand – Exkursion	23.10.26
0100C	Stromausfall – was tun?	26.10.26
0100G	Energieversorgung weltweit – Aktuelles, Trends, Zukunft	30.10.26
4290	Das Verkehrsmuseum des Deutschen Museums: ein Rundgang	14.11.26
0100A1	Energiewende heute und morgen: Vortrag mit Professor Harald Lesch	16.11.26
0100D	Holz und mehr: Energiegewinnung im Ebersberger Forst	23.11.26
0100F	Die Türkei als Knotenpunkt im Welthandel und in der Energieversorgung	26.11.26
0100D1	Holz und mehr – Nahwärmekraftwerk Waldsiedlung	30.11.26
0100I	Zurück zur Kernenergie?	07.12.26
5411V	Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten	14.12.26
4294	Das Verkehrszentrum des Deutschen Museums: Die Halle 2	16.01.27
0100J	Kernfusion – was ist denn das?	18.01.27
2097	Mit Energie durch den Tag – Wie TCM den eigenen Rhythmus stärkt	19.01.27
5406V	Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?	21.01.27
5421V	Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinanlagen	25.01.27
0100K	Energie und Ernährung: Symposium zu Gesundheit und bewusster Lebensführung	30.01.27
5415V	Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?	02.02.27
5170	Ausrüstung von Tiefgaragen mit E-Mobil-Ladestationen	03.02.27
5425V	Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!	04.02.27
5422V	Heizung, Dämmung & Fenster – kleine Maßnahmen, große Wirkung	05.02.27
5424V	Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?	05.02.27
0100L	Energie und Gesang: Stimmbildung und Singen für mehr Lebenslust	06.02.27
5408V	Einfach erklärt: Alles Wichtige rund um Balkon-PV	08.02.27
5409V	E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?	11.02.27
5440V	Energieausweis für Wohngebäude	16.02.27



Gesundheit

vhs auf dem Wasser

In diesem Bereich finden Interessentinnen und Interessenten verschiedene maritime Angebote. Allen gemeinsam ist, dass sie auf einem Boot stattfinden. Die Themen sind eng mit den Wünschen und Vorschlägen der Mitreisenden entwickelt worden. Neue Ideen sind willkommen. Neben der praktischen Skipperausbildung und dem Skippertraining richtet sich das Angebot auch an Teilnehmende, die ohne spezielle Bootskenntnisse Interesse an Kunst & Kultur, Länderkunde und Sprachenlernen auf dem Boot haben.

Infos auf unseren Webseiten:

www.vhs-vaterstetten.de, www.vhs-auf-dem-wasser.de, www.sy-labonita.com

Bootsführerscheine bei der vhs

Amtl. Sportbootführerschein – SBF-Binnen und SBF-See unter Motor

Unsere Kurse sind entsprechend den Prüfungen modular aufgebaut. Die Inhalte teilen sich nach einem Basismodul in SBF-Binnen und SBF-See (bis 3-Meilenzone auf dem Meer) auf. Das Modul Binnen-Segeln kann gesondert abgelegt und bei uns gebucht werden.

Auch wenn die Module eine klare Trennung der Inhalte vorsehen, so vermischen bzw. wiederholen sich die Themen. Für das praktische Lernen der Prüfungsstoffe bedeutet dies, dass es sinnvoll ist, alle Module in einem Durchgang zu lernen und alle Prüfungen zeitnah abzulegen. Das entspricht auch unserer 30jährigen Erfahrung als Anbieter der SBF-Seminare.

Will man später auf dem Meer bis 12 sm vor der Küste mit einer Yacht segeln, so sollte man den amtlichen Sportküstenschifferschein (SKS) machen. Dieser ist fast immer Voraussetzung, um eine Segelyacht chartern zu können. Die vhs bereitet Sie mit den nachfolgenden Seminarmodulen bestens für das Bestehen der theoretischen Prüfungen vor. Wir organisieren die Prüfungen, sowie die entsprechende praktische Ausbildung. Prüfungsgebühren sind im Preis nicht inbegriffen.

Die Kursgebühr reduziert sich um 25%, wenn nur der SBF-See gemacht wird, bzw. um 35%, wenn nur der SBF-Binnen gemacht wird.

Die Kurse können bei Bedarf kostenlos wiederholt werden. Für besonders Businessgeplagte bieten wir ein individuelles Prüfungs-Coaching an.

Dozenten:

Manfred Lauterborn Liz. Segellehrer A, B, C (DSV)
Christine Frenzel Liz. Segellehrerin (DSV)
Hubert Schierl (SSS-Schein)

Kostenbeispiel für SBF-See und SBF-Binnen/Motor:

280,00 €	Kursgebühren Theorie (vhs)
250 - 290,00 €	Motorboot Praxis (Ca.-Gebühr)
40,00 €	Ärztliches Zeugnis
145,00 €	Amtl. Prüfungsgeb. SBF-See
176,00 €	Amtl. Prüfungsgeb. SBF-See und SBF-Binnen

30,00 €	Fragebögen SBF-See mit Karte
Optional:	
25,00 €	Navigationsbesteck
50,00 €	Lehrbuch (SBF-See & SKS)

Segeln Binnen:

70,00 €	Kursgebühr (vhs)
450,00 €	Segelausbildung Praxis (vhs)
113,00 €	amtl. Prüfungsgebühren (bei separater Ergänzungsprüfung)

Angaben der Prüfungsgebühren sind unverbindlich.

Der besondere Charme der Ausbildung zu Bootsführerscheinen bei der vhs liegt u. a. in der individuellen Betreuung. Nach Absprache ist auch eine Verlängerung/Wiederholung der Seminare (außer Praxis) unentgeltlich möglich.

PRÜFUNG – sbfSee, sbfBinnen, Seefunk

In den Räumen der vhs Vaterstetten finden regelmäßig amtliche Prüfungen in Kooperation mit dem Prüfungsausschuss Bayern statt, der subsidiär vom Bundesministerium für Digitales und Verkehr eingesetzt ist.

Folgende Prüfungen können abgelegt werden:
sbf-Binnen | sbf-See | SRC | UBI | LRC | FKN

Die Anmeldung für die Prüfung erfolgt AUSSCHLIESSLICH beim Prüfungsausschuss Bayern unter dem LINK

<https://www.sportbootfuehrerscheine.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/bayern/>

An diesem sind auch die Prüfungs-Gebühren im Vorfeld zu entrichten.

Die Prüfungskommission besteht regelmäßig aus mehreren Prüfern, die vom PA-Bayern eingesetzt werden.

Die folgende Termine finden in den Räumen der vhs Vaterstetten statt. Weitere Termine an anderen Orten sind auf der Webseite des Prüfungsausschusses ersichtlich. Bei der vhs kann man sich hierfür nicht direkt anmelden.

1000

So, 01.11.26	9.00-17.00 Uhr
So, 01.11.26	9.00-17.00 Uhr
So, 31.01.27	9.00-17.00 Uhr
So, 21.02.27	9.00-17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs, Baldhamer Str. 39 |
Manfred Lauterborn,
Prüfungsorganisation vor Ort



www.vhs-vaterstetten.de

Amtl. Sportbootführerschein – SBF-Binnen und SBF-See unter Motor

1006 ab Di, 13.10.26
6 x 18.30-21.15 Uhr € 280,00
6 Termine immer dienstags und donnerstags
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Christine Frenzel

1007 ab Mo, 11.01.27
6 x 18.30-21.15 Uhr € 280,00
6 Termine immer montags, dienstags
und mittwochs
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Christine Frenzel und Manfred Lauterborn

1008 ab Mo, 15.02.27
6 x 18.30-21.30 Uhr € 280,00
6 Termine immer montags, dienstags
und mittwochs
**Anmeldung bei diesem Kurs nur über die vhs-Nord
direkt! Telefon: 089 550517-0**
Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.17,
Am Bahnhof 13 | Manfred Lauterborn



Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul „Segeln“

Das Zusatzmodul „Segeln“ kann nur in Verbindung mit SBF-Binnen / SBF-See gebucht werden (oder wenn entsprechende Prüfungsmodulare bereits abgelegt wurden). Es bereitet Sie ergänzend auf das Segelmodul im Rahmen einer SBF-Binnen-Prüfung vor. Ausführliche Informationen finden Sie auf www.vhs-auf-dem-wasser.de

1010 Fr, 30.10.26
18.00-21.00 Uhr € 70,00
Neukeferloh, Innstr. 3 | Frenzel, Christine Frenzel

1011 Fr, 05.02.27
18.00-21.00 Uhr € 70,00
Neukeferloh, Innstr. 3 | Frenzel, Christine Frenzel



Sportküstenschifferschein (SKS)

Dieses Seminar-Modul bereitet Sie auf die SKS-Theorieprüfung mit Schwerpunkt NAVIGATION vor. Die Theorie- und die Praxisprüfung müssen innerhalb von zwei Jahren abgelegt werden. Die Reihenfolge ist variabel. Voraussetzung für die Prüfungsteilnahme ist der SBF-See. Bei Bedarf kann ein weiterer Übungstermin als Coaching zur Prüfungsvorbereitung angefragt werden. Bitte Schreibsachen und Navigationsbesteck mitbringen.
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1014 € 240,00
Di, 10.11.26 18.30-21.45 Uhr
Do, 12.11.26 18.30-21.45 Uhr
Di, 17.11.26 18.30-21.45 Uhr
Do, 19.11.26 18.30-21.45 Uhr
4 Termine immer dienstags und donnerstags
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Christine Frenzel

1015 € 240,00
Di, 09.02.27 18.30-21.45 Uhr
Do, 11.02.27 18.30-21.45 Uhr
Di, 16.02.27 18.30-21.45 Uhr
Do, 18.02.27 18.30-21.45 Uhr
4 Termine immer dienstags und donnerstags
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Christine Frenzel

Online SportSeeSchifferschein (SSS)

Der SSS-Schein ist als Segelschein für küstennahe Seegewässer empfohlen (alle Meere bis 30 sm und Ost- und Nordsee, Mittelmeer, Schwarzes Meer). Voraussetzung ist der Sportbootführerschein See (SBF See) und 1000 sm in verantwortlicher Position (gefahren nach SBF See) bzw. nach Erlangung des SKS 700 sm.

Die Live-Online-Kurse gliedern sich in vier separat buchbare Bausteine entsprechend der einzelnen Prüfungsteile: SSS Navigation, SSS Seemannschaft, SSS Schiffsfahrtsrecht und SSS Wetter. Die Prüfungsteile können einzeln abgelegt werden.

Unterrichtsmaterialien:

Für den SSS sind Unterrichtsmaterialien, insbesondere für die Navigation Seekarte Ü2656, SSS Begleitheft, Int1 (Abkürzungsverzeichnis) sowie Kursbesteck nötig. Bitte online bestellen!

Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt.

Die Praxisausbildung wird u.a. auch von der vhs-Vaterstetten in Slowenien/Kroatien angeboten – hier geht es zu den SSS-Ausbildungstörns Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

Seemannschaft

1020A
Di, 10.11.26 18.00-21.00 Uhr
Do, 12.11.26 18.00-21.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 129,00 €
(davon 12,90 € vhs-Anmeldegebühr)
Online | Michael Dobschinski und
ABC Wassersport



Wetterkunde

1021A
Di, 24.11.26 18.00-21.00 Uhr
Do, 26.11.26 18.00-21.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 129,00 €
(davon 12,90 € vhs-Anmeldegebühr)
Online | Michael Dobschinski und
ABC Wassersport

Schiffsfahrtsrecht

1022A
Mo, 02.11.26 18.00-21.00 Uhr
Di, 03.11.26 18.00-21.00 Uhr
Mo, 09.11.26 18.00-21.00 Uhr
Mi, 11.11.26 18.00-21.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 249,00 €
(davon 24,90 € vhs-Anmeldegebühr)
Online | Michael Dobschinski und
ABC Wassersport

Terrestrische Navigation

1023A
Mo, 16.11.26 18.00-21.00 Uhr
Di, 17.11.26 18.00-21.00 Uhr
Do, 19.11.26 18.00-21.00 Uhr
Mo, 23.11.26 18.00-21.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 249,00 €
(davon 24,90 € vhs-Anmeldegebühr)
Online | Michael Dobschinski und
ABC Wassersport

Terrestrische Navigation Zusatzkurs

1024B
Fr, 11.12.26 18.00-21.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 69,00 €
(davon 6,90 € vhs-Anmeldegebühr)
Online | Michael Dobschinski und
ABC Wassersport





🕒 Astronavigation

Der Kurs beschäftigt sich mit den gängigen Begriffen in der Astronavigation und mit der Standortbestimmung durch Sextantmessungen von Sonne und Mond.

Nötiges Kursmaterial: Begleitheft SSS/SHS (enthält Auszüge aus dem Nautischen Jahrbuch), Kursbesteck, Taschenrechner mit sin/cos, Grad- und Polfunktion.

Online bestellbar Kursmaterial SHS Materialbestellung

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1025B

Mi, 02.12.26	18.00-21.00 Uhr
Do, 03.12.26	18.00-21.00 Uhr
Fr, 11.12.26	18.00-21.00 Uhr
Sa, 12.12.26	9.00-12.00 Uhr
Sa, 12.12.26	13.00-16.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 299,00 €
(davon 29,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

Der Sextant – Handhabung und Einsatz

In der Astronavigation ist der Sextant unersetzlich. In diesem Seminar erklären wir den Sextanten mit den nötigen Einstellungen und Berichtigungen, seine Handhabung und praktizieren im „Feldeinsatz“ verschiedene Messungen.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1027C

So, 18.10.26	14.00-16.00 Uhr
--------------	-----------------

Kursgebühr insgesamt: 39,00 €

(davon 3,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Unterhaching b. München, Holiday Inn | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

1027D

So, 22.11.26	14.00-16.00 Uhr
--------------	-----------------

Kursgebühr insgesamt: 39,00 €

(davon 3,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Unterhaching b. München, Holiday Inn | Michael Dobschinski und ABC Wassersport



🕒 Online Sicherheit auf See

Das Seminar beleuchtet die Themenbereiche Sicherheitsausrüstung, Havarie, Seenotfall, Suche und Rettung mit verschiedenen Manövern und Suchmustern.

Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1028A

Di, 24.11.26	18.00-21.00 Uhr
--------------	-----------------

Kursgebühr insgesamt: 69,00 €

(davon 6,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

🕒 Online Wetterkunde – Grundkurs

In dem Grundkurs geht es um grundlegende Begriffe, die Atmosphäre und dem Wetter mit seinen messbaren Werten wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Luftdruck, Taupunkt, Niederschlag und Bewölkung. Wir beschäftigen uns mit Wolkenklassifikation, Gewitter, Nebel, der atmosphärischen Zirkulation und betrachten die Entstehung eines Tiefs von unterschiedlichen Wetterlagen und Druckgebilden und Fronten. Der Aufbaukurs widmet sich den Themenbereichen Druckgebiete, Großwetterlage, regionalen Windsysteme, Seegang, Wellen und Wetterberichten.

Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1029

Di, 24.11.26	18.00-21.00 Uhr
--------------	-----------------

Kursgebühr insgesamt: 69,00 €

(davon 6,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

🕒 Online Wetterkunde – Aufbaukurs

In dem Grundkurs geht es um grundlegende Begriffe, die Atmosphäre und dem Wetter mit seinen messbaren Werten wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Luftdruck, Taupunkt, Niederschlag und Bewölkung. Wir beschäftigen uns mit Wolkenklassifikation, Gewitter, Nebel, der atmosphäri-

schen Zirkulation und betrachten die Entstehung eines Tiefs von unterschiedlichen Wetterlagen und Druckgebilden und Fronten. Der Aufbaukurs widmet sich den Themenbereichen Druckgebiete, Großwetterlage, regionalen Windsysteme, Seegang, Wellen und Wetterberichten.

Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

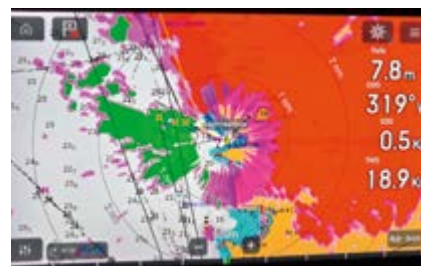
1030

Do, 26.11.26	18.00-21.00 Uhr
--------------	-----------------

Kursgebühr insgesamt: 69,00 €

(davon 6,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport



🕒 Online Radarplotting

Das Seminar widmet sich der Darstellungsarten „head up“ und „north up“ sowie der Auswertung des Radarbildes zur Kollisionsverhütung.

Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1031

Mo, 09.11.26	18.00-21.00 Uhr
--------------	-----------------

Kursgebühr insgesamt: 69,00 €

(davon 6,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

🕒 Online – Gezeitenermittlung nach ATT

In dem Seminar lernen wir den Umgang mit den Admiral Tide Tables (ATT) und daraus resultierend die zeichnerische Ermittlung der Höhe der Gezeit sowie Zeitunterschiede an Standard und Secondary Ports.

Nötiges Kursmaterial: Begleitheft SSS/SHS (enthält Auszüge aus den ATT). Online bestellbar

Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1032

Mo, 16.11.26	18.00-21.00 Uhr
--------------	-----------------

Di, 17.11.26	18.00-21.00 Uhr
--------------	-----------------

Pause von 12.00-14.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 129,00 €

(davon 12,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

Astronavigation für Einsteiger

Der Kurs gibt einen Einstieg in die Astronavigation. Wir erarbeiten in nachvollziehbaren Schritten, wie wir die Sonne mit dem Sextant „schießen“ können und welche Standlinien für eine Standortbestimmung daraus ableitbar sind.

Nötiges Kursmaterial: Wissenschaftlicher Taschenrechner mit sin, cos, tan
Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1033A

Mi, 02.12.26 18.00-21.00 Uhr
Do, 03.12.26 18.00-21.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 129,00 €
(davon 12,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

Großkreisnavigation, Besteckrechnung nach Mittelbreite und Besteckrechnung nach vergrößerter Breite

Wir beschäftigen uns mit der Großkreisnavigation und Orthodrome, und wie wir mittels Besteckrechnung Kurs und Distanz bzw. Zielkoordinaten ermitteln können

1033B

Fr, 11.12.26 18.00-21.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 69,00 €
(davon 6,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport



hybrid Laptop-Navigation auf dem Wasser

Auf dem Meer, auf Seen und Flüssen kommt zunehmend das kostenlose Navigations-Programm OpenCPN zum Einsatz. Es können Vektor- und Rasterkarten genutzt werden. Eine nähere Beschreibung finden Sie unter: www.opencpn.org. Darstellbare Kartenformate: u. a. BSB Rasterkarten; S57/S63 Vektorkarten; ENC/RNC; CM93/2 C-MAP Vektorkarten.

Kursinhalte: Installation, Programmbeschreibung und Handhabung, Plugins, Konfiguration, Karteneinbindung, Wegepunkte, Routen, Tracks, AIS, Wettergrib.

Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation, Einbinden von anderen NMEA-Gebern (Wassertiefe, Windrichtung und Windgeschwindigkeit, Logge, etc), Tipps & Tricks Entsprechendes Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt. Weitere Infos unter: www.vhs-auf-dem-wasser.de Teilnehmer an einem SKS-Praxistörn oder eines Skippertrainings zahlen nur 25,00 €.

Das Seminar wird an zwei, inhaltlich aufbauenden Freitagen in Präsenz und zusätzlich per ZOOM online angeboten.

Wenn online, ist es notwendig, dass man einen PC oder Laptop mit installierten OpenCPN sowie installierten Übungskarten hat, zur Nutzung hat sowie einen weiteren PC oder ein Tablet für die Präsentation über Zoom zur Verfügung hat.

Diverse Informationen werden – bei rechtzeitiger Anmeldung – per Mail vorab versendet (Links zu Software und Übungskarten) sowie eine kleine Anleitung für die Installation.

1035

Sa, 12.12.26 10.00-17.00 Uhr

Präsenz im EDV-Raum und zusätzlich Online über Zoom!

Wenn online: Bitte mit 2 PCs oder mit 1 PC und Tablet (als Präsentations-Gerät) nutzen!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Hubert Schierl

Praxisausbildung Motor SBF-Binnen/See

Motor-Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See

Für die Praxisausbildung des Motorteils bieten wir Ihnen die Möglichkeit, z. B. auf dem Chiemsee entsprechende Motorstunden zu absolvieren. Mit der Anmeldung buchen Sie insgesamt 3 Stunden (je 60 Min.) auf einem Ausbildungsboot. 1,5 h sind Sie selbst Fahrer und 1,5 h Mitfahrer. In der Gebühr ist die Nutzung des Motorbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten.

Je nach Witterung kann die Motorpraxis in der Zeit zwischen April und November auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung abgehalten werden.

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
Die Gebühr wird direkt von der kooperierenden Wassersportschule erhoben.

Die Motorpraxis wird in Zusammenarbeit mit der Wassersportschule Chiemgau (WSSC) durchgeführt.

Auf Wunsch kann die Praxis auch auf einem anderen See durchgeführt werden.

ALTERNATIV kann die Motorpraxis mit anschließender SBF-See-Motorprüfung auch auf einem SKS-Ausbildungstörn erfolgen. Das hat den Vorteil, dass Sie gleichzeitig Seemeilen-Erfahrungen sammeln für eine spätere SKS-Ausbildung und SKS-Prüfung.

1038

Termine nach Vereinbarung in der Zeit von 15. März – 15. Dezember
Die Gebühr wird von der Segelschule vor Ort erhoben. ca. 290-350 €

Chiemsee, Feldwieser Bucht, WSSC | Mario Wallentin und Christine Frenzel

Praxisausbildung Binnen-Segeln

Die Praxis für den SBF-Binnen unter Segeln erfordert ein mehrtägiges Training für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse. Erfahrene Ausbilder/innen bieten Ihnen eine optimale Vorbereitung auf einem leicht zu bedienenden Segelboot. Sie werden fit gemacht für die praktische Handhabung sowie für alle relevanten Prüfungsmanöver.

Mit der Anmeldung buchen Sie ein Segeltraining, das Sie an ca. 4-5 einzelnen Trainings-Tagen bis zur Prüfungsreife führt. Die Termine werden individuell vereinbart. Abhängig von der Witterung wird am Chiemsee zwischen April und Oktober gesegelt. In der Gebühr ist die Nutzung des Segelbootes während der Ausbildung und der Prüfung enthalten.

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1039

TERMIN UND ZEITEN NACH VEREINBARUNG

Chiemsee | Christine Frenzel



SKS-Ausbildung auf Lanzarote

SKS-Ausbildung – 14 Tage auf Lanzarote

Wir bereiten Sie innerhalb von zwei Wochen intensiv auf die Praxisprüfung auf einer zertifizierten, modern ausgerüsteten Ausbildungs- und Trainingsyacht vor.

Die Ausbildung und anschließende Prüfung findet auf Lanzarote / Kanarische Inseln statt
Voraussetzung für die SKS-Prüfung ist der SBF-See-Schein mit Nachweis von 300 sm. Erfahrung auf einer seegängigen Yacht auf dem Meer. Es werden mind. 300 Seemeilen auf dem Törn zurückgelegt, die entsprechend angerechnet werden. Für SBF-See-Praxis-Prüflinge ist ein Mindestalter von 16 Jahren Voraussetzung.

An der Praxisausbildung zum SBF/SKS können auch Interessenten teilnehmen, die keine Prüfung anstreben und nur Erfahrungen sammeln möchten. Seemeilen werden bestätigt. Eingehende Beratung erhalten Sie von Organisator Hubert Schierl. Der Skipper Hannes Mach ist ein erfahrener Ausbilder mit SHS-Hochseerfahrung.

Ausbildungsinhalte:

Alle prüfungsrelevanten Prüfungs-Manöver, Prüfungswissen für die Praxisprüfung aus den Bereichen: Wetter, Seemannschaft, Navigation und Seerecht

Beratung und Information:

Im Internet auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de
E-Mail-Anfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de
Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35 oder -20 oder 0172/7068322
Angemeldete Teilnehmende erhalten Vorabinformationen und Lernmaterialien.

Kosten:

Die Gebühr beträgt für den 14-Tagestörn: 1580,- € bei 4-5 Teilnehmenden. Aufpreis für Einzelkabine: +38% (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar). In der Gebühr enthalten: Internet an Bord. Zusätzliche Vorort-Kosten zur Praxisausbildung in die Bordkasse ca. 140,- €/Woche für Endreinigung, Hafengebühren, Treibstoff, Verpflegung am Schiff.

Prüfungsgebühren werden direkt vom Prüfungsausschuss erhoben und müssen auch dort hin entrichtet werden.

Selbstständige Anmeldung erfolgt unter: <https://www.sportbootfuehrerscheine.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/ausland/>
Die vhs-Anmeldegebühr von 80 € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest wird von der Ausbildungsorganisation erhoben.

Termine finden Sie im jeweiligen Datenblock

Das erfahrene Ausbilderteam:

Christine Frenzel, Hubert Schierl, Monika Greitl, Manfred Lauterborn, Hannes Mach, verfügen über mehrere Jahrzehnte Segel-Erfahrung im In- und Ausland und sind Inhaber diverser Lizenzen.

Ausbildungsyacht: Bavaria 46 Cruiser.



Ausbildungs-Webseite: www.sy-labonita.com
Skipper und Organisator: Hubert Schierl

1041HL ab Do, 03.12.26
15 x 16.00-20.00 Uhr
Lanzarote-Lanzarote
Mit der Möglichkeit vor Ort eine SKS-Prüfung zu absolvieren
Gebühr 1580 €
Davon 80 € vhs-Anmeldegebühr
Lanzarote, Puerto Calero | Hannes Mach



Praxistörn SKS / SBF-See

Wir bereiten Sie innerhalb einer Woche (alternativ 10 Tage) intensiv auf die Praxisprüfung auf einer zertifizierten, modern ausgerüsteten Ausbildungs- und Trainingsyacht vor.
Die Ausbildung und anschließende Prüfung findet im Seegebiet rund um Biograd statt.
Voraussetzung für die SKS-Prüfung ist der SBF-See-Schein mit Nachweis von 300 sm Erfahrung auf einer seegängigen Yacht auf dem Meer. Ca. 150 bis 180 sm werden in der Ausbildungswoche zurückgelegt, die entsprechend angerechnet werden. Für SBF-See-Praxis-Prüflinge ist ein Mindestalter von 16 Jahren Voraussetzung.

An der Praxisausbildung zum SBF/SKS können auch Interessenten teilnehmen, die keine Prüfung anstreben und nur Erfahrungen sammeln möchten. Seemeilen werden bestätigt. Eingehende Beratung erhalten Sie vom Organisator Hubert Schierl.

Ausbildungsinhalte:

Alle prüfungsrelevanten Prüfungs-Manöver, Prüfungswissen für die Praxisprüfung aus den Bereichen: Wetter, Seemannschaft, Navigation und Seerecht

Beratung und Information:

Im Internet auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de
E-Mail-Anfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de
Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35 oder -20 oder 0172/7068322
Angemeldete Teilnehmende erhalten Vorabinformationen und Lernmaterialien.

Kosten:

Die Gebühr beträgt für den 8-Tagestörn: 985,- / (10-Tagestörn: 1275,-) € bei 4-5 Teilnehmenden. Aufpreis für Einzelkabine: +38% (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar). In der Gebühr enthalten: Kurtaxe und Permit, Internet an Bord. Zusätzliche Vorort-Kosten zur Praxisausbildung in die Bordkasse ca. 140,- € für Endreinigung, externe Hafengebühren, Treibstoff, Verpflegung am Schiff. Prüfungsgebühren werden direkt vom Prüfungsausschuss erhoben und müssen auch dort hin entrichtet werden.
Selbstständige Anmeldung erfolgt unter: <https://www.sportbootfuehrerscheine.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/ausland/>
Die vhs-Anmeldegebühr von 85,- € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest wird von der Ausbildungsorganisation erhoben.

Termine finden Sie im jeweiligen Datenblock:

Wenn nicht anders beschrieben: Anreise am Freitag; am Samstag startet die Ausbildung. Im Laufe des letzten Freitags findet die Prüfung statt. Danach erfolgt die Heimreise.

Das erfahrene Ausbildungsteam:

Christine Frenzel, Hubert Schierl, Monika Greitl, Manfred Lauterborn, Hannes Mach, verfügen über mehrere Jahrzehnte Segel-Erfahrung im In- und Ausland und sind Inhaber diverser Lizenzen.

Die Ausbildungsyacht wird entsprechend vor Ort gechartert:

Ausbildungs-Webseite: www.sy-labonita.com

Organisator: Hubert Schierl

Aufbauende Skippertrainings und SSS-Ausbildung auf Anfrage unter: info@vhs-auf-dem-wasser.de

1047H ab Sa, 31.10.26
8 x 18.00-13.00 Uhr
85 € vhs-Anmeldegebühr,
900 € 8 Wochen vor Beginn
Alternatives Ausbildungsboot
Samstag Anreise ab 18.00 Uhr
Freitag, 6.11. Prüfung.
Samstag, 7.11. 09.00 Abreise
Kroatien, Biograd | Hannes Mach

1049H ab Sa, 10. bis 24.04.27
2 Wochen Ausbildung mit 300 Seemeilen-Törn
Gebühr: 1900 € (inkl. 100 € Anzahlung)
Alternatives Ausbildungsboot
Samstag Anreise ab 18.00 Uhr
Freitag, 23.04. Prüfung in Drage, Nähe Biograd
Samstag, 24.04. 09.00 Abreise
Kroatien, Biograd | Hannes Mach

1050H ab Sa, 15. bis 22.05.27
Gebühr: 985 € (inkl. 85 € Anmeldegebühr)
Alternatives Ausbildungsboot
Samstag Anreise ab 18.00 Uhr
Freitag: Prüfung in Drage Nähe Biograd
Samstag: 22.5. 09.00 Abreise
Kroatien, Biograd | Hannes Mach

1051H ab Sa, 22. bis 29.05.27
Gebühr: 985 € (inkl. 85 € Anmeldegebühr)
Alternatives Ausbildungsboot
Samstag Anreise ab 18.00 Uhr
Freitag: 28.05. Prüfung in Drage Nähe Biograd
Samstag: 29.05. 09.00 Abreise
Kroatien, Biograd | Hannes Mach

Praxistörn SSS

Wir bereiten Sie innerhalb einer Woche (alternativ 10 Tage) intensiv auf die Praxisprüfung auf einer zertifizierten, modern ausgerüsteten Ausbildungs- und Trainingsyacht vor.

Die Ausbildung und anschließende Prüfung findet in der Regel in Izola / Slowenien statt.
Voraussetzung für die SKS-Prüfung ist der SBF-See-Schein mit Nachweis von 300 sm Erfahrung auf einer seegängigen Yacht auf dem Meer. Ca. 150 bis 180 sm werden in der Ausbildungswoche zurückgelegt, die entsprechend angerechnet werden. Für SBF-See-Praxis-Prüflinge ist ein Mindestalter von 16 Jahren Voraussetzung.

An der Praxisausbildung zum SBF/SKS können auch Interessenten teilnehmen, die keine Prüfung anstreben und nur Erfahrungen sammeln möchten. Seemeilen werden bestätigt. Eingehende Beratung erhalten Sie von Skipper und Ausbilder Hubert Schierl.



Ausbildungsinhalte:

Alle prüfungsrelevanten Prüfungs-Manöver, Prüfungswissen für die Praxisprüfung aus den Bereichen: Wetter, Seemannschaft, Navigation und Seerecht

Beratung und Information:

Im Internet auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de
E-Mail-Anfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de
Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35 oder -20 oder 0172/7068322
Angemeldete Teilnehmende erhalten Vorabinformationen und Lernmaterialien.

Kosten:

Die Gebühr beträgt für den 8-Tagestörn: 1285,- € bei 4-5 Teilnehmenden. Aufpreis für Einzelkabine: +38% (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar). In der Gebühr enthalten: Liegegebühren Izola, Kurtaxe und Permit, Internet an Bord. Zusätzliche Vorort-Kosten zur Praxisausbildung in die Bordkasse ca. 140,- € für Endreinigung, externe Hafengebühren, Treibstoff, Verpflegung am Schiff. Prüfungsgebühren werden direkt vom Prüfungsausschuss erhoben und müssen auch dort hin entrichtet werden.
Selbstständige Anmeldung erfolgt unter: <https://www.sportbootfuehrerscheine.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/ausland/>
Die vhs-Anmeldegebühr von 85,- € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest wird von der Ausbildungsorganisation erhoben.

Termine finden Sie im jeweiligen Datenblock:

Wenn nicht anders beschrieben: Anreise am Freitag; am Samstag startet die Ausbildung. Im Laufe des letzten Freitags findet die Prüfung statt. Danach erfolgt die Heimreise.

Das erfahrene Ausbildungsteam:

Christine Frenzel, Hubert Schierl, Monika Greitl, Manfred Lauterborn, Hannes Mach, verfügen über mehrere Jahrzehnte Segel-Erfahrung im In- und Ausland und sind Inhaber diverser Lizenzen.

Ausbildungsyacht: Bavaria 46 Cruiser.

Ausbildungs-Webseite: www.sy-labonita.com

Skipper und Organisator: Hubert Schierl

Aufbauende Skippertrainings und SSS-Ausbildung auf Anfrage unter: info@vhs-auf-dem-wasser.de

1053HL ab Sa, 10.10.26 (12.00 Uhr)
bis Sa, 17.10.26 (09.00 Uhr)
Prüfung am Fr. 16.10.25 in Izola/Slowenien
Ausbildungsboot „Leonardo“ der Segelschule Steinberger
Gebühr: 1185 € (inkl. 85 € Anzahlung)
Kroatien, Funtana (Törnbeginn und Ende) | Hannes Mach



Skippertraining auf dem Meer

Das Skippertraining kann als Meilentörn, als Vertiefung für vorhandenes Wissen, als Vorbereitung um, selber zu Skippern genutzt werden. Ohne Prüfungsstress lassen sich relevante praktische Trainingseinheiten erlernen und ausprobieren. Spätestens nach erfolgreicher Prüfung des Sportküstenschifferscheines (SKS) bietet es sich an, ein Skippertraining zu absolvieren.

Beschreibung: <http://www.vhs-auf-dem-wasser.de/pages/training/praxis.php>

Abhängig vom Wetter und von den Wünschen der Crew, kann aus einer Vielzahl von Trainingsthemen gewählt werden. Erfahrungsgemäß gestaltet sich eine Woche als eine Mischung aus Meilenerfahrung, Vorbereitung für eigene Skipperfähigkeit und konkreten Wunschaufgaben.

Ausbildungsinhalte eines Skippertrainings

Hafenmanöver: Leinenwurftechniken, Schiff auf der Stelle halten, Drehen auf dem Teller, Radeffekt, sichere Achterausfahrt, längsseits anlegen/ablegen, Bug oder Heck an die Pier mit Moorings, Eindampfen in die Vor- und Achterspring, Anlegen mit Mittelklappe, Ablegen mit seewärtiger Achterleine, Einhand-Anlegen- und Ablegemanöver, An-/Ablegen an Liegeplätzen, Eindampfen mit Vor-/Achterspring, Ankermanöver, Hafenmanöver mit kleiner Crew, Einhand-Hafenmanöver

Nachtfahrt: Vorbereiten der Crew für die Nachtfahrt, Lichterführung, Wachenteilung, Navigation in der Nacht, Leuchtfeuer, unterschiedliche Seezeichen, Einsatz von elektronischer Navigation, Nachtsichtgerät, Erkennen von anderen Fahrzeugen mit Klärung der Vorfahrt, Erkennung von (unbefeuerter) Gefahrenstellen, Fisch-/Muschelfarmen, Fischerfährchen, Interpretation von AIS und RADAR

Besondere Manöver: Rückwärtssegeln, Einsatz von Treibanker, Einsatz von Bootsmannstuhl, Segeltrimm/Gewichtstrimm, Segel reffen, Spinnaker-Segeln, Setzen eines Sturmsegels, Schiff aufstopfen ohne Motoreinsatz

Navigation: Papier-Seekarten, Umgang mit Küsten- und Hafenhandbüchern, Leuchtfeerverzeichnisse, Nachrichten für Seefahrer, terrestrische Navigation (Peilungen, Lotungen), elektronische Navigation, Seekartenplotter, Laptopnavigation (OpenCPN), Navtex, AIS, Einsatz von Radar (Einstellungen, Peilungen, Alarmierungen) Apps für Tablet und Smartphones, Boating/Navionics, Navigationshilfen, Anker-Alarm

Sicherheit: Rettungsweste auslösen, Rettungsmanöver (Quickstopp, Q-Wende, Nothalse, Münchener/Hamburger Manöver), Rettungsinsel, Rettungs-Segel, Notpinne, Segeln ohne Ruderbewegung (Ruderbruchsimulation), MOB-Manöver (mit echter Person), Bergen einer über Bord gegangenen Person, Übernahme einer Yacht, Seetüchtigkeit prüfen, Crew-Einweisung, Sicherheitseinweisung, Epirb, SART-Notsender, Signalmittel (Pyrotechnik, Spiegel, akustische Signale), Radaralarmierungen

Wetter: Wetter auf See, Wind & Welle, Wetterprogramm xyGrib, Wetter über InfoBOX/Navtex, SSB-Kurzwellen (RTTY)

Sonstiges: Funkeinsatz, Motoren ohne Schalthebel (Simulation von Bruch des Schalt-/Gasgestänges), Segelliteratur, Ein- und Ausklarieren, Gespräche über Seemannschaft, Seewetter, Navigation, rechtliche Situationen, die Verantwortung als Skipper, Versicherungen. Auf Törn je nach Möglichkeiten während der Trainingswoche: Schwerwettersegeln, Sturmtaktik, Ablaufen vor Top & Takel, Crew vorbereiten auf schweres Wetter, Segeln in Gezeitengewässer und mit Strömung

1054H ab Sa, 24.10.26

8 x 18.00-21.00 Uhr
Gebühr 985 € (inkl. 85 € Anzahlung)

Skippertraining in Dalmatien mit alternativem Ausbildungsboot
Anreise: Samstag 18.00 Uhr
Abreise: Samstag 09.00 Uhr
Kroatien, Biograd | Hannes Mach

1056H ab Sa, 20. bis 27.03.27

Gebühr 985 € (inkl. 85 € Anzahlung)

Skippertraining in Dalmatien mit alternativem Ausbildungsboot
Anreise: Samstag 18.00 Uhr
Abreise: Samstag 09.00 Uhr
Kroatien, Biograd | Hannes Mach

Skippertraining auf dem Atlantik, Lanzarote

SKIPPERTRAINING auf dem Atlantik während – HopOn-HopOff2026/27

siehe auch die Ausschreibung von HopOn/HopOff Ein Skippertraining auf dem Atlantik stellt eine besondere Möglichkeit dar, um sich den Wind und Wellensystemen, den Passagen zwischen den Inseln zu stellen.

Bitte beachten Sie die weiteren Inhalte eines Skippertrainings, die nach gemeinsamer Auswahl, Bestandteil werden können.

Veranstalter und Organisation:

vhs-Vaterstetten e.V. (gemeinnütziger Verein)

Abteilung: vhs-auf-dem-wasser

Skipper: Hannes Mach (SHS)

Seegängige Segel-Yacht

www.sy-labonita.com, eine Bavaria 46 Cruiser, Deutsche Registrierung und Zertifizierung durch die Berufsgenossenschaft See.

4 Doppelkabinen und 2 Nasszellen, 14,4 m lang, 4,35 m breit, bestgewartet, eignergepflegt

Zielgruppe

Seglerinnen und Segler, Skipperinnen und Skipper, die ihre Erfahrungen erweitern und vertiefen wollen. Belegung: 4-5 Mitreisende
Seegebiet: Atlantik

1055H ab Do, 03. bis 17.12.26

Lanzarote-Lanzarote – Mit der Möglichkeit

eine SKS-Prüfung zu absolvieren
Gebühr 1580 € (inkl. 80 € Anzahlung)

Lanzarote, Puerto Calero | Hannes Mach

hopOn/hopOff-Sailing – Interessentenliste

HopOn-HopOff2026/27

Werden Sie Teil einer langen 16 monatigen Segelreise!

Nach dem großen Erfolg in 2023, 2024 und 2025 geht es im Jahre 2026/27 mit der Segelyacht „La Bonita“ – einer modern und überkomplett ausgestatteten Bavaria 46 – ab Ende Juni 26 bis Herbst 2027 auf eine lange Segelreise. Auf einen

großen Rundtörn, ausgehend von der Nordardria, über weite Teile der Küste Kroatiens, Nord- und südionisches Meer, Griechenlands, nach Italien. Wir setzen über nach Sizilien, passieren die Strasse von Messina. Erreichen die Äolische Inseln (mit Lipari und Vesuvio), um weiter die Reise nach Sardinien fortzusetzen. Von da aus geht es mit mehreren Tagen ohne Landschaft zu den Balearen: Menorca, Mallorca, Ibiza. Die weitere Reise führt uns zum spanischen Festland. Wir bewegen uns südwärts über Alicante, Cartagena, Almeria, Malaga und Marbella. Wir setzen über nach Marokko/Nordafrika. An der afrikanischen Küste entlang verabschieden wir uns mit der Passage der Strasse von Gibraltar vom Mittelmeer, um im Atlantischen Ozean weiter bis nach Tanger zu segeln. Es geht an der marokkanischen Afrikaküste südwärts. Setzen mit einer mehrere Tage und Nächte während der Fahrt über zu den Kanarischen Inseln. Landen an auf Madeira, Lanzarote, Grand Canaria, Teneriffa, La Gomera, etc. und begrüßen auf den Kanaren den Jahreswechsel 26/27. Auf den Kanarischen Inseln werden, neben Genießer-Meilentörns, ein langer 14-Tage SKS, sowie Skippertrainings durchgeführt. Im März2027 bewegt sich die La Bonita wieder zurück ins Mittelmeer. Auf Grund der starken Nachfrage verlängert sich der Weg nach den Balearen, Sardinien, Sizilien, Malta in das östliche Griechenland. Über Kreta geht es im Frühjahr in die vielfältigen Inselwelt der Dodekanes (Karpathos, Rhodos, u.v.m.). Von da geht es in die Inselwelt der Kykladen und weiter in den Saronischen Golf, ggf. durch den Kanal von Korinth zurück in das südionische und nordionische Meer. Entlang der italienischen und dalmatischen Adria wieder in das heimischen Slowenien.

Derzeit werden für 2027 über den ursprünglichen Zeitraum hinaus, auf ca. 35 Etappen erweitert. Die meisten Etappen gehen über zwei Wochen, manche nur eine Woche. Die Gesamtstrecke beläuft sich auf deutlich über 10000 Seemeilen. Die Crewwechsel erfolgen an Orten, die in Reichweite eines Flughafens sind. Wir unterscheiden zwischen gemütlichen Genießerwochen, anspruchsvollen Meilentörns mit Nachtfahrten, oder eine Mischung der beiden Varianten.

Veranstalter und Organisation:

vhs Vaterstetten e.V. (gemeinnütziger Verein)

Abteilung: vhs-auf-dem-wasser

Skipper: Ausgebildete Profiskipper/innen mit SSS oder SHS

Seegängige Segel-Yacht

www.sy-labonita.com, eine Bavaria 46 Cruiser, Deutsche Registrierung und Zertifizierung durch die Berufsgenossenschaft See.

4 Doppelkabinen und 2 Nasszellen, 14,4 m lang, 4,35 m breit, bestgewartet, eignergepflegt

Zielgruppen:

Reiselustige Menschen, die das Meer lieben und ein aktives Urlaubsengagement suchen.

Engagierte Seglerinnen und Segler, mit und ohne Erfahrung und Qualifikationen, die ihre Segellust auf dem Meer ausleben und sich in den Bordalltag einbringen wollen.

Seglerinnen und Segler, die ihre Erfahrungen erweitern und vertiefen wollen, Anfängerinnen und Anfänger, die daran denken, später einen Boots- oder Skipperschein zu erwerben.

Belegung: 4-5 Mitreisende, so dass für Einzelreisende meist eine Einzelkabine zur Verfügung steht. Seegebiete: Mittelmeer und Atlantik

Weitere Etappen Mai2027 hinaus werden ausgearbeitet und zeitnah im Sommer26 im Internet zur Buchung möglich sein.

Kostenloser Eintrag in eine Interessenten-Liste ist jederzeit möglich.



In der weiteren Auflistung:
Der Beginn-Tag entspricht den Anreisetag, der
Ende-Tag den Abreisetag und bietet Gelegenheit
für einen Crewwechsel.



1063 ab
Unverbindlicher Eintrag in eine Interessenten-Liste!
Mittelmeer und Atlantik | Hubert Schierl

1063E ab Di, 04. bis 11.08.26
Preveza nach Zakynthos
Gebühr 640 € (inkl. 40 € vhs-Anmeldegebühr)
Griechenland, Preveza | Monika Greitt

1063F ab Di, 11. bis 18.08.26
Zakynthos nach Sizilien (Catania)
Gebühr 640 € (inkl. 40 € vhs-Anmeldegebühr)
Griechenland, Zakynthos | Hubert Schierl



1063G ab Di, 18.08. bis 01.09.26
Sizilien, Catania nach Milazzo
Gebühr 1380 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Sizilien, Catania |
Hubert Schierl und Monika Greitt

1063H ab Di, 01. bis 10.09.26
Sizilien (Milazzo) nach Sardinien (Cagliari)
Gebühr 840 € (inkl. 40 € vhs-Anmeldegebühr)
Sizilien, Milazzo | Hubert Schierl

1063I ab Do, 10. bis 18.09.26
Sardinien Cagliari nach Olbia
Gebühr 740 € (inkl. 40 € vhs-Anmeldegebühr)
Sardinien, Cagliari | Hubert Schierl



1063JA ab Fr, 18. bis 26.09.26
Sardinien (Olbia) nach Mallorca
Gebühr 740 € (inkl. 40 € vhs-Anmeldegebühr)
Sardinien, Olbia | Hubert Schierl

1063JB ab Sa, 26.09. bis 05.10.26
Mallorca nach Mallorca
Gebühr 840 € (inkl. 40 € vhs-Anmeldegebühr)
Mallorca, Porto Polenca | Hubert Schierl



1063K ab Mo, 05.10. bis 19.10.26
Mallorca nach Alicante
Gebühr 1380 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Mallorca, Porto Polenca | Dieter Hecht

1063L ab Mo, 19.10. bis 02.11.26
Alicante nach Tanger
Gebühr 1380 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Spanien, Alicante |
Hubert Schierl und Monika Greitt



1063M ab Mo, 02. bis 17.11.26
Tanger nach Madeira (Funchal)
Gebühr 1480 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Marokko, Tanger | Hubert Schierl

1063N ab Di, 17.11. bis 03.12.26
Madeira nach Lanzarote
Gebühr 1580 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Madeira, Funchal |
Hubert Schierl und Monika Greitt

1063OH ab Do, 03.12. bis 17.12.26
Lanzarote nach Lanzarote
Skippertraining, SKS-Ausbildung mit Möglichkeit
eine Prüfung zu absolvieren
Gebühr 1580 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Lanzarote, Puerto Calero

1063P ab Do, 17.12. bis 03.01.26
Lanzarote nach Gran Canaria
Weihnachten & Sylvester auf der Segelyacht
Gebühr 1680 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Lanzarote, Puerto Calero | Hubert Schierl

1063Q ab So, 03. bis 18.01.27
Gran Canaria nach Teneriffa
Gebühr 1480 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Gran Canaria, Las Palmas | Hubert Schierl

1063R ab Mo, 18.01. bis 01.02.27
Teneriffa nach Gran Canaria
Gebühr 1380 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Teneriffa, Marina San Miguel | Hubert Schierl

1063S ab Mo, 01. bis 16.02.27
Lanzarote nach Gran Canaria
Gebühr 980 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Gran Canaria, Las Palmas | Hubert Schierl

1063T ab Di, 16.02. bis 02.03.27
Lanzarote nach Madeira
Gebühr 1380 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Lanzarote, Puerto Calero | Hubert Schierl

1063U ab Di, 02. bis 16.03.27
Madeira nach Gibraltar
Gebühr 1080 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Madeira, Funchal | Hubert Schierl

1063V ab Di, 16. bis 31.03.27
Gibraltar nach Alicante
Gebühr 1480 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Gibraltar, La Linea | Hubert Schierl

1063W ab Mi, 31.03. bis 15.04.27
Alicante nach Mallorca
Gebühr 1480 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Alicante | Hubert Schierl

1063X ab Do, 15. bis 25.04.27
Mallorca nach Sardinien (Cagliari)
Gebühr 980 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Mallorca, Hafen nach Vereinbarung |
Hubert Schierl

1063Y ab So, 25.04. bis 09.05.27
Sardinien (Cagliari) nach Sizilien
Gebühr 1380 € (inkl. 80 € vhs-Anmeldegebühr)
Mallorca, Hafen nach Vereinbarung |
Hubert Schierl

Fortsetzung und Ausblick ab Mai 2027

Bitte Veröffentlichungen im Internet beachten
Malta – Kreta – Inselwelt der Dodekanes und der
Kykladen, Saronischen Golf, Süd- und Nordioni-
sches Meer, Adria (Apulien), Dalmatinische Küsten,
Slowenien

Pilates auf der Segelyacht 2027

„keep in motion“ ist das Motto unter dem Ihre professionelle Pilates-Trainerin Daggie Mathis-Wiebe Sie auf der Segelyacht begrüßt. In ihrem zentral in München gelegenen Studio „keep in motion PILATES“ lehrt und entwickelt sie erfolgreich die Methode seit vielen Jahren. Skipper Hubert ist erfahrener Organisator im Gesundheitsbereich und Profiskipper. Er freut sich, dass Daggie mit all ihrem Wissen und Können eine kleine Gruppe von Pilates-Begeisterten auf dem Segeltörn anleitet.

PILATES INHALTE:

Super Haltung | starke Tiefenmuskulatur | Lösen von Faszienverklebungen | Rückenschmerzen ade! | Spaß an der Bewegung durch Gruppendynamik in Minigruppen | individuelle Betreuung im Pilates Personal Training | Training unter freiem Himmel | Atmungsoptimierung an der frischen Meeresluft. Zielgruppe sind Pilates-Übende mit Vorerfahrung. Keine Segelerfahrung notwendig.

PILATES ORGANISATION:

5 x Pilates Minigruppentraining | pro Person 1 x 60 Min. Pilates Personal Training (jedes weitere Personal Training gegen Aufpreis) | abwechslungsreich durch Einsatz von diversen Kleingeräten wie Pilates Circle, Ball, Theraband & SPINEFITTER | dazu Ganztagsbetreuung rund ums Thema Pilates, Rücken, Verspannungen

Das Ganze findet in idyllische Buchten, bei traumhaften Sonnenuntergängen, in Nähe malerischer Küstenstädtchen auf der Segelyacht, an Stränden und an schönen maritimen Plätzen statt.

Übernachtung auf der Segelyacht in Doppelkabinen. Kleingruppe mit maximal 6 Teilnehmer*innen.

Gesegelt wird auf der 14m-Segelyacht „La Bonita“ – eine Bavaria 46 Cruiser mit Skipper Hubert. Sowie auf der 12m-Segelyacht „keep in motion“ – eine 39er Beneteau mit Skipper Mike. Weitere Info's gibt es nach der Anmeldung.



Törngebiet und Orte auf der nördlichen Adria

Je nach Wind & Wetter sowie Lust & Laune: Izola, Piran, Novigrad, Grado, oder Orte und Ankerbuchten dazwischen.

Veranstalter

keep in motion PILATES in Kooperation mit der vhs-Vaterstetten e.V.

Anreise & Check in

An- und Abreise zur Marina Izola in Slowenien erfolgt in Eigenregie

Check in auf der La Bonita:

Samstag, 25.9.27 ab 16.00 Uhr

Check out von der La Bonita:

Freitag, 1.10.27 um 12.00 Uhr



Skipper Hubert

Gebühr

Yachtaufenthalt mit Pilates-Angebot: 1085 EUR

zuzüglich Bordkasse ca. 100-150 pro Person vor Ort für Bordverpflegung, Treibstoff, Hafen-Gebühren

Information & Anmeldung

Kleingruppe begrenzt auf 4 bis 6 Teilnehmer*innen

[keep in motion-PILATES | Segelyacht La Bonita](#)

[Anmeldung vhs-Vaterstetten e.V.](#)

Beratung: +49 (0) 89 127 66 109 (Pilates Studio)

Beratung: +49 (0) 8106 359035 (vhs-Vaterstetten)



Trainerin Daggie





Pilates auf der Segelyacht

„Keep in Motion“ ist das Motto, unter dem Ihre professionelle Pilates-Trainerin Daggie Mathis-Wiebe Sie auf der Segelyacht begrüßt. In ihrem zentral in München gelegenen Studio „Keep in Motion PILATES“ lehrt und entwickelt sie erfolgreich die Methode seit vielen Jahren. Skipper Hubert ist erfahrener Organisator im Gesundheitsbereich und Profiskipper. Er freut sich, dass Daggie mit all ihrem Wissen und Können eine kleine Gruppe von Pilates-Begeisterten auf dem Segeltörn anleitet.

Pilatesinhalte:

Super Haltung, starke Tiefenmuskulatur, Lösen von Faszienverklebungen, Rückenschmerzen ade! Spaß an der Bewegung durch Gruppendynamik in Minigruppen, individuelle Betreuung im Pilates Personal-Training, Training unter freiem Himmel, Atmungsoptimierung an der frischen Meeresluft. Zielgruppe sind Pilates-Übende mit Vorerfahrung. Keine Segelerfahrung notwendig.

Pilates-Organisation:

5 x Pilates Minigruppentraining, pro Person, 1 x 45 Min. Pilates-Personal Training (jedes weitere Personal Training gegen Aufpreis), abwechslungsreich durch Einsatz von diversen Kleingeräten, dazu Ganztagsbetreuung rund ums Thema Pilates, Rücken, Verspannungen
Das Ganze findet in idyllische Buchten, bei traumhaften Sonnenuntergängen, in Nähe malerischer Küstenstädtchen auf der Segelyacht, an Stränden und an schönen maritimen Plätzen statt.
Übernachtung auf der Segelyacht in Doppelkabinen. Kleingruppe mit maximal 6 Teilnehmenden. Gesegelt wird auf der 14m-Segelyacht „La Bonita“ – eine Bavaria 46 Cruiser mit Skipper Hubert, so wie auf der 12m-Segelyacht „Keep in Motion“ – eine 39er Beneteau mit Skipper Mike.
Weitere Info's gibt es nach der Anmeldung.

Törngebiet und Orte auf der nördlichen Adria
Je nach Wind & Wetter sowie Lust & Laune: Izola, Piran, Novigrad, Grado, oder Orte und Ankerbuchten dazwischen.

Veranstalter:

Keep in Motion PILATES in Kooperation mit der vhs Vaterstetten e.V.

Anreise & Check-in:

An- und Abreise zur Marina Izola in Slowenien erfolgt in Eigenregie
Check-in auf der La Bonita:
am Samstag, ab 16.00 Uhr
Check-out von der La Bonita:
am Freitag, um 12.00 Uhr

Gebühr:

Yachtaufenthalt mit Pilates-Angebot: 1085 €
zuzüglich Bordkasse: ca. 100-150 € pro Person vor Ort für Bordverpflegung, Treibstoff, ggf. externe Hafen-Gebühren, Endreinigung
Enthalten: Pilates, wie beschrieben. Segeln, Aufenthalt und Übernachten an Bord. Übernachten in der Marina Izola, Kurtaxe, WLAN an Bord

1065 ab Sa, 25.09.27
7 x 16.00-21.00 Uhr
85 € vhs-Anmeldegebühr (Abbuchung)
1000 € in 2 Raten
nach Aufforderung per Überweisung
Slowenien, Marina Izola, Steg G |
Hubert Schierl und Dagmar Mathis-Wiebe



Sprechfunk SRC

Short Range Certificate (SRC) und Ergänzungskurs UKW-Binnenfunk (UBI)

Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funk-Anlage und gilt international. Yachten ab 12 m und alle Charterschiffe müssen mit Funk ausgerüstet sein. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar, wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z. B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK. Das Binnenfunkzeugnis UBI wird in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Das UBI ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren. Sie können es ebenfalls als Ergänzung ablegen, wenn ein deutsches SRC bereits vorliegt. Der Kursleiter wird Ihnen die See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung werden Ihnen eine digitale „Lektüre“ für den Funkkurs und Hinweise zugesandt. Am ersten Kurstag wird die Theorie besprochen, am letzten Kurstag wird nach einer praktischen Übungsphase die amtliche Prüfung abgehalten.

Zur Prüfung bitte mitbringen: 1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepasses.
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

Amtliche Prüfung: jeweils am letzten Kurstag:
14.00-17.00 (bzw. 15.00-18.00) Uhr

Anmeldung: Im Normalfall macht es Sinn, sich für SRC und UBI und ggf. zusätzlich für den Pyro in Kombination anzumelden.

Termine und Zeiten sind aufeinander abgestimmt.
SRC und SRC-intensiv (ohne UBI): 190,00 €
UBI (ohne SRC): 90,00 €

1072 € 190,00
Mi, 14.10.26 19.00-20.30 Uhr
Sa, 31.10.26 9.00-16.00 Uhr
So, 01.11.26 9.00-13.00 Uhr
Theorie Sprechfunk SRC
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1073 € 190,00
Do, 14.01.27 19.00-20.30 Uhr
Sa, 30.01.27 9.00-16.00 Uhr
So, 31.01.27 9.00-13.00 Uhr
Theorie Sprechfunk SRC
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1074 € 190,00
Do, 04.02.27 19.00-20.30 Uhr
Sa, 20.02.27 9.00-16.00 Uhr
So, 21.02.27 9.00-13.00 Uhr
Theorie Sprechfunk SRC
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1075 € 280,00
Di, 02.02.27 19.00-20.30 Uhr
Sa, 27.02.27 9.00-13.00 Uhr
So, 28.02.27 9.00-16.00 Uhr
Theorie Sprechfunk SRC & UBI – Kombikurs
Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.17,
Am Bahnhof 13 | Manfred Lauterborn

Sprechfunk UBI-Ergänzungskurs

1082 € 90,00
Mi, 14.10.26 19.00-20.30 Uhr
Sa, 31.10.26 9.00-16.00 Uhr
So, 01.11.26 9.00-13.00 Uhr
Theorie Sprechfunk UBI
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1083 € 90,00
Do, 14.01.27 19.00-20.30 Uhr
Sa, 30.01.27 9.00-16.00 Uhr
So, 31.01.27 9.00-13.00 Uhr
Theorie Sprechfunk UBI
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1084 € 90,00
Do, 04.02.27 19.00-20.30 Uhr
Sa, 20.02.27 9.00-16.00 Uhr
So, 21.02.27 9.00-13.00 Uhr
Theorie Sprechfunk UBI
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

Pyroschein für den Wassersport (FKN)

Der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN) wird häufig als Pyroschein bezeichnet. Dieser wird z.Zt. nur für den Erwerb von Seenotsignalmitteln zwingend benötigt, da im Notfall selbstverständlich die bereits an Bord vorhanden Seenotsignalmittel verwendet werden dürfen. Für den FKN muss eine theoretische und praktische Prüfung abgelegt werden. Der Bewerber muss am Tag der Prüfung mindestens 16 Jahre alt und im Besitz eines beliebigen amtl. Sportbootführerschein sein.

Die Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Sie umfasst die Themen: Fallschirm-Signalarakete, Rauchfackel bzw. Handfackel, Rauchsignal, Signalgeber mit Magazin oder Trommel, den richtigen Umgang mit nicht gezündeten Signalmitteln, Sicherheitsregeln. Am Seminarabend werden alle prüfungsrelevanten Themen besprochen. Die Prüfung wird am letzten Kurstag im Rahmen einer anderen Prüfung durchgeführt. Die Anmeldeunterlagen für die Prüfung müssen dem Dozenten mind. 16 Tage vor der Prüfung vorliegen.

Die Prüfungsgebühr von ca. 29,00 € wird gesondert erhoben.



Die Anmeldung beim Prüfungsausschuss MUSS mindestens 10 Tage vorher erfolgen.

Bitte Kopie des amtl. Sportbootführerscheins mitbringen.

1. Termin: Theorie 18.00-19.00 Uhr
2. Termin: Praxis 13.00-13.30 mit anschließender Prüfung ab 14.00 Uhr
in Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, 2. OG
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1092 € 26,00
Mi, 14.10.26 18.00-19.00 Uhr
So, 01.11.26 13.00-13.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1093 € 26,00
Do, 14.01.27 18.00-19.00 Uhr
So, 31.01.27 13.00-13.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1094 € 26,00
Do, 04.02.27 18.00-19.00 Uhr
So, 21.02.27 13.00-13.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1095 € 26,00
Di, 02.02.27 18.00-19.00 Uhr
So, 28.02.27 13.00-13.30 Uhr
am letzten Kurstag: ab 14.00 Prüfung
Unterführung, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.17, Am Bahnhof 13 | Manfred Lauterborn

Sprechfunk-Aufbauseminar (LRC) – Interessentenliste

Das Allgemeine Funkbetriebszeugnis beziehungsweise Long Range Certificate (LRC) berechtigt neben dem Betrieb einer UKW-Seefunkanlage zum Betrieb von allen Seefunkanlagen und ist für den Schiffsführer vorgeschrieben, sobald eine GMDSS-fähige Kurz- oder Grenzwellen-Seefunkanlage oder eine Inmarsat-Satellitenanlage an Bord ist. Das Zeugnis ist international gültig. Voraussetzungen für den Erwerb sind ein Mindestalter von 18 Jahren, deutsches SRC und einfache Kenntnisse der englischen Sprache. Die Funkprüfung des LRC umfasst sämtliche Prüfungskomponenten des LRC (ein Fragebogen mit 24 Fragen) und einen zusätzlichen Fragebogen mit 14 Fragen zum Thema Inmarsat sowie Grenzwellen/ Kurzwelle; des Weiteren eine praktische Prüfung mit Verkehrsabwicklung an Grenzwellen-, Kurzwellen- und Inmarsat-Anlagen. Der Kursleiter wird Ihnen einen „roten Faden“ zum erfolgreichen Ablegen der Prüfung aufzeigen sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung werden Ihnen eine „Lektüre“ für den Funkkurs und einige Hinweise zugesandt.

Bitte zur Prüfung mitbringen: 1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepasses.
Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die amtliche Prüfung (14.00-17.00 Uhr) abgehalten! Voraussetzung: Deutsches SRC, ausländische Funkzeugnisse nach Absprache

Kursorganisation:

1. Termin: Theorie + Praxis LRC
 2. u. 3. Termin: Praxis LRC
 4. Termin: Praxis-Übungen mit anschl. Prüfung
- Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1096

Termine für Frühjahr/Sommer27 werden im Dezember26 bekannt gegeben
Eintrag in die Interessentenliste

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

Vorbereitung auf die U.S.-Amateurfunk-Prüfung WORKSHOP

Neben Amateurfunk-Interessierten gehören häufig Segler und Bootsfahrer zur Zielgruppe für die U.S.-Lizenzprüfung. Die Kommunikationsmöglichkeit auf See jenseits von der KW-Schiffsfunk-Reichweite von ca. 20 sm kann damit als Ergänzung zum Seefunk aufrechterhalten werden. Das Seminar dient zur Vorbereitung, Vertiefung und teilweise auch praktischen Vorführung für die U.S.-Amateurfunklizenz-Prüfung, Klassen TECHNICAL / GENERAL / EXTRA.

Seminarinhalte: Einführung in den Amateurfunk mit Schwerpunkt mobile Kommunikation von Yachten und Booten, Praktischer Betrieb einer Amateurfunkstation auf UKW und Kurzwelle, auch wenn (noch) keine persönliche Lizenz/Zulassung vorliegt, Unterschiede zwischen Seefunk und Amateurfunk an Bord, Grundprinzipien des Amateurfunks, Tipps und Hinweise für die Prüfung, das U.S.-Lizenzen-System, gesetzliche Grundlagen, Gültigkeit.

Am Freitag wird eine Probeprüfung mit Besprechung durchgeführt.

Auf Wunsch wird kostenlos ein umfangreiches Lern-Vorbereitungspaket in digitaler Form zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern unter 089/4161 2420
Mitglieder im DARC zahlen eine Gebühr von 50,00 €, Normalgebühr: 110,00 €
Prüfungstermine der u.s.-Lizenz für alle Stufen siehe weiter unten. U.S.-Amateurfunk-Prüfungen:
Die Prüfungsgebühr beträgt 15,00 \$ oder 14,00 € (bitte in bar vor Ort entrichten).
Der TERMIN für die Vorbereitung der u.s.-Licence erfolgt nach Absprache.
Anfragen bitte bei Manfred Lauterborn stellen. Siehe auch: www.K2PZ.us

Im Datenblock sind Prüfungstermine aufgelistet.

Kursort: Vaterstetten, Baldhamer Str. 39 im EDV-Raum

Wochentag immer Sonntag.

Uhrzeit immer: 10.00-12.00 Uhr im EDV-Raum.

Die Prüfung erfolgt am Computer.

Prüfungstage: siehe Datenblock.

1099

So, 20.09.26 10.00-12.00 Uhr
So, 18.10.26 10.00-12.00 Uhr
So, 22.11.26 10.00-12.00 Uhr
So, 13.12.26 10.00-12.00 Uhr
So, 17.01.27 10.00-12.00 Uhr
So, 21.03.27 10.00-12.00 Uhr

Termin des Workshops nach Vereinbarung –

Eingetragene Termine sind Prüfungstermine!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

Bogenschießen für Anfänger

2-Tage-Bogenschieß-Kurs für Jugendliche und Erwachsene

Der Kurs findet an einem Wochenende (Sa/So) statt.

Tag 1: Samstag von 10 - 16 Uhr

Tag 2: Sonntag von 10 - 14 Uhr

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden der Heranwachsenden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zu Schule und Beruf sein.

Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit. Die Kursgebühr beinhaltet ein tolles Lehrbuch, weiteres Lehrmaterial sowie die Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bogensport-kurse.de

Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.

Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren.

Um ca. 13.00 Uhr ist eine einstündige Mittagspause eingeplant. Wir werden bei einem Lieferservice auf eigene Kosten am Samstag etwas zu Essen bestellen. Ein Familienrabatt kann vor Ort gewährt werden. Bitte sprechen Sie dafür die Kursleiter an.

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben: Links- oder Rechtshänder?

Körpergröße?

Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de

Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1673 € 129,00
Sa, 26.09.26 10.00-16.00 Uhr
So, 27.09.26 10.00-14.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

1674 € 129,00
Sa, 28.11.26 10.00-16.00 Uhr
So, 29.11.26 10.00-14.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

1675 € 129,00
Sa, 23.01.27 10.00-16.00 Uhr
So, 24.01.27 10.00-14.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodczyk, Jessica Lach und Nicole Lach





Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- und Betttag)

ELTERN AUFGEPASST!

Der Bogenschießtag findet an dem schulfreien Buß- und Betttag für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren statt.

Treffpunkt: Baldhamerstr. 39, 85598 Vaterstetten
Dauer: 9.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr
-> Einlass in die Halle bereits ab 8.45 Uhr

Ablauf:

Es gibt eine kurze theoretische Einführung ins Bogenschießen und vor allem in ein paar zu beachtende Sicherheitsregeln. Nach einem leichten Aufwärmtraining werden ich und mein Team das Sicherheitszubehör (Fingertab, Armschutz und ggf. Streifenschutz) einzeln anpassen, die Kleingruppen einteilen und Bogen sowie Pfeile verteilen. Dann geht es schon los mit dem ersten echten Schuss. Geschossen wird auf Spaß-Bogenaufgaben, natürlich auf Luftballons und es wird um Süßigkeiten geschossen, die die Kinder in Tüten mit nach Hause nehmen dürfen.

Der Spaß steht neben der Sicherheit absolut im Vordergrund. Es wird auch eine betreute Pause (Toilette, Mittagessen ...) geben. Natürlich darf am Ende der legendäre Schuss auf einen Apfel nicht fehlen. Da werden wir dann feststellen, ob sich ein „Wilhelm Tell“ in einer der Gruppen befindet.

Wichtig: Die Kinder müssen am Ende der Veranstaltung abgeholt werden und können nicht von sich aus alleine heimgehen. Für Ausnahmen benötigen wir ein entsprechendes Schreiben eines Erziehungsberechtigten.
Abholung bitte bis spätestens 14.30 Uhr.

Teilnehmerbegrenzung und Kosten:

Das Event findet ab 10 Kindern statt und ist begrenzt auf 14 Teilnehmer*innen. Kinder und Jugendliche ab ca. 10 Jahren können mitmachen. (Jüngere Geschwister ab 9 Jahre dürfen auch bereits teilnehmen). Kinder bis 15 Jahre haben Vorrang vor älteren Jugendlichen.

Wir werden für je 4 bis 5 Kinder einen qualifizierten Trainer zur Verfügung stellen. Für Ausrüstungs- und Zubehörmiete, Pfeilleihe sowie Pizza und Getränke als Mittagessen, viele Süßigkeiten während des Schießens sowie das entsprechende Fachpersonal beträgt der Preis pauschal 65,00 € pro Teilnehmer*in.

Kleidung:

Es werden saubere Hallenschuhe benötigt.

Damit sich die Bogensehne nicht an der Kleidung verfangen kann, sollte ein eng anliegendes Oberteil getragen werden und bei längeren Haaren ist ein Haargummi wichtig.

Für weitere Fragen oder Informationen bitte eine Mail an info@Bogensport-Kurse.de oder die Website www.Bogensport-Kurse.de besuchen.

Die Anmeldung erfolgt über die vhs-Vaterstetten, bitte geben sie Ihr Alter, Rechts- oder Linkshändigkeit, sowie Ihre Körpergröße an, damit wir den richtigen Bogen für Sie auswählen können.

1678K Mi, 18.11.26
8.45-14.30 Uhr € 65,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk,
Fachübungsleiterin für Bogenschießen,
Jessica Lach, Nicole Lach und Mario Wrodarczyk



Therapeutisches Bogenschießen – Die Balance von Körper, Geist und Seele

Kursangebot für Einsteiger und Fortgeschrittene:

Anfängerkurse:

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Aufbaukurse:

Voraussetzung ist der Besuch eines Anfängerkurses im therapeutischen Bogenschießen

- Verspannungen im Nacken oder Rückenprobleme?
 - Schlechte Konzentrationsfähigkeit und abschweifende Gedanken?
 - Einschlaf- und Durchschlafprobleme aufgrund von Stress?
- Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

In einer liebevollen Atmosphäre werden Kurse im intuitiven Bogenschießen angeboten, um eine Möglichkeit zu schaffen, vom Alltag „abzuschalten“, Kraft zu tanken, zur Ruhe zu kommen und nach einem stressigen Tag die wohlverdiente Entspannung zu finden.

Über die theoretische Einführung in das Bogenschießen, wichtige Sicherheitsregeln bis zum Erlernen der Grundlagen für intuitives und therapeutisches Bogenschießen geht es in dem Kurs um das direkte Erleben und Erfahren mit dem Bogen als Hilfsmittel. Dies beinhaltet wesentlich mehr als nur das einfache Schießen mit Pfeil und Bogen. Hier wird auf körperliche und seelische Anspannung eingegangen und ein Ausgleich für psychische Probleme geschaffen.

www.Bogensport-Kurse.de

Jeder Teilnehmer bekommt eine Bogenausrüstung gestellt, die er/sie alleine nutzt.

Bitte mitbringen:

Es werden saubere Hallenschuhe benötigt.

Damit sich die Bogensehne nicht an der Kleidung verfangen kann, sollte ein eng anliegendes Oberteil getragen werden.

Bei längeren Haaren ist ein Haargummi sinnvoll.

Anfängerkurse

1680 ab Di, 22.09.26
4 x 17.00-18.45 Uhr € 129,00

Anfängerkurs

Haar, Gesundheitszentrum,
Friedrich-Ebert-Straße 12 DG1 |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk

1681 ab Di, 17.11.26
4 x 19.00-20.45 Uhr € 129,00

Anfängerkurs

Haar, Gesundheitszentrum,
Friedrich-Ebert-Straße 12 DG1 |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk

1682 ab Di, 12.01.27
4 x 17.00-18.45 Uhr € 129,00

Anfängerkurs

Haar, Gesundheitszentrum,
Friedrich-Ebert-Straße 12 DG1 |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk

Aufbaukurse

1680F ab Di, 22.09.26
4 x 19.00-20.45 Uhr € 129,00

Aufbaukurs

Haar, Gesundheitszentrum,
Friedrich-Ebert-Straße 12 DG1 |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk

1681F ab Di, 17.11.26
4 x 17.00-18.45 Uhr € 129,00

Aufbaukurs

Haar, Gesundheitszentrum,
Friedrich-Ebert-Straße 12 DG1 |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk

1682F ab Di, 12.01.27
4 x 19.00-20.45 Uhr € 129,00

Aufbaukurs

Haar, Gesundheitszentrum,
Friedrich-Ebert-Straße 12 DG1 |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk

Primärprävention gemäß § 20 SGB V



Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention, dessen Qualität wir als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung systematisch sichern und weiterentwickeln.

Gemäß § 20 SGB V sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Die Krankenkassen und ihre zentrale Prüfstelle legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden. So bezuschussen die Krankenkassen z. B. nur noch zeitlich begrenzte, standardisierte (Einstieger-)Kurse mit maximal 8–12 Terminen. Die vhs hingegen setzt auf teilnehmerorientierte Gesundheitsangebote, in denen individuell auf die Gruppe eingegangen wird und Unterrichtsinhalte aufbauend über mehrere Semester an mehr als 12 Terminen vermittelt werden. Forschungen belegen, dass ein regelmäßiges und kontinuierliches Bewegungstraining langfristig die besten Effekte aufweist.

Daher hat die vhs in ihrem Volkshochschulprogramm keine Maßnahmen nach § 20 SGB V geplant. Gerne stellen wir Ihnen aber auf Ihren Wunsch hin nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung oder Förderfähigkeit nach § 20 SGB V) aus. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie, dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Die Bestätigung erhalten Sie auf Anfrage drei Wochen nach Beendigung Ihres Kurses.

Formulare von und für Krankenkassen füllen wir aus organisatorischen Gründen darüber hinaus nicht aus.

Wir wünschen Ihnen viel Freude in Ihrem vhs-Gesundheitskurs!

Yoga – Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probehandeln erkennen wir an körperlichen Merkmalen Unter- oder Überforderungen des Alltags. Wir wollen ein Gespür für unsere individuelle Kraft und Zeit erarbeiten, um Fehlverhalten und Fehlhaltungen zu vermeiden, die auf Dauer zu Schmerzen und Gesundheitsstörungen führen. Damit wird eine sinnvolle Basis zu einer persönlichen Gesundheitsvorsorge geschaffen.

Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung, Handtuch und warme Socken mitbringen.

1101 ab Di, 06.10.26
12 x 17.45–19.15 Uhr € 132,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 | Angelika Vollert

1102 ab Di, 29.09.26
15 x 19.00–20.15 Uhr € 138,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

1105 ab Do, 08.10.26
15 x 18.30–20.00 Uhr € 165,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöding, Schule, Kreuzstr. 1 | Birgit Lindner



1106 ab Mo, 05.10.26
15 x 18.25–19.55 Uhr € 165,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Birgit Lindner

1107 ab Mo, 21.09.26
10 x 20.10–21.40 Uhr € 110,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Layla Möltgen

1108 ab Mi, 07.10.26
15 x 8.45–10.15 Uhr € 165,00
Kein Kurs am 23.12.
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Rosmarie Weinholzer-Samhuri

1109 ab Do, 01.10.26
15 x 18.15–19.30 Uhr € 138,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

Yoga – ein Weg zur Entspannung

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie. Die Yogapraxis schenkt uns die Möglichkeit, in unserer schnellleibigen Zeit innezuhalten, wieder mit uns selbst in Kontakt zu treten, uns zu spüren und den Atem bewusst wahrzunehmen. So kommen wir mit unseren ureigenen Energiequellen in Kontakt.

Für die Zeit der Yogapraxis darf alles, was im Außen ist und von außen kommt, in den Hintergrund treten. Dadurch kannst Du ganz bei Dir ankommen. Das ist unser Ziel, welches wir mit der Yogapraxis erreichen möchten. Erfahre diese wohl-tuende Zeit, die manchmal auch eine ziemliche Herausforderung sein kann, durch Deinen Körper und erlebe, wie Du neue Kraft, Regeneration und Entspannung aus Deiner Yogapraxis schöpfen kannst.

Jeder Mensch ist von Geburt an unterschiedlich und auch unsere Lebensweise und -umstände wirken sich im Laufe des Lebens auf Körper, Geist und unsere Energie aus. Daher reagiert und empfindet jeder Mensch auf allen Ebenen auch ganz individuell. Finde Dein persönliches Maß in jeder Yogastunde und nimm Dir die Zeit, Deine persönlichen Grenzen zu finden, zu spüren und zu respektieren. Dadurch kann Neues entstehen: mehr Leichtigkeit, mehr Lebendigkeit, mehr Freiheit.

Inhalte des Kurses:

Asanas (Körperübungen)
Pranayama (Atemübungen)
Meditation (Konzentrationsübungen)

Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung, Handtuch und warme Socken mitbringen.

1115 ab Do, 08.10.26
10 x 11.30–13.00 Uhr € 110,00
NEUES ANGEBOT
Kein Kurs am 19.11 & 17.12.
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Pöding, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Bruckmeier

1117 ab Di, 06.10.26
15 x 9.00–10.30 Uhr € 165,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 3 | Rosmarie Weinholzer-Samhuri

1118 ab Mi, 16.09.26
16 x 18.00–19.30 Uhr € 176,00
Kein Kurs am 23.12.
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Peggy Schmidt

1119 ab Di, 06.10.26
13 x 18.30–19.45 Uhr € 119,00
Kein Kurs am 22.12.
Bitte am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite nutzen und auf die Dozentin warten.
Pöding, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Alexandra Skeide

1120 ab Di, 06.10.26
15 x 10.30–12.00 Uhr € 165,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Rosmarie Weinholzer-Samhuri

1121 ab Mo, 21.09.26
10 x 10.00–11.30 Uhr € 110,00
Kein Kurs am 28.09.
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Pöding, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

1121F ab Mo, 11.01.27
8 x 10.00–11.30 Uhr € 88,00
Kein Kurs am 01.02.
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Pöding, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

1123 ab Mo, 21.09.26
6 x 20.05–21.35 Uhr € 66,00
Bitte am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite nutzen und auf die Dozentin warten.
Pöding, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Daniela Sachs

1123F ab Mo, 09.11.26
9 x 20.05–21.35 Uhr € 99,00
Bitte am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite nutzen und auf die Dozentin warten.
Pöding, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Daniela Sachs



1124 ab Mo, 28.09.26
12 x 20.00-21.30 Uhr € 132,00
Kein Kurs am 12.10., 9.11. und 21.12.
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Michaela Hupf

1125 ab Di, 06.10.26
14 x 18.15-19.45 Uhr € 154,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1126 ab Di, 06.10.26
14 x 20.00-21.30 Uhr € 154,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1127 ab Do, 08.10.26
12 x 9.45-11.15 Uhr € 132,00
Kein Kurs am 19.11. & 17.12.
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Bruckmeier

1128 ab Fr, 09.10.26
17 x 18.30-20.00 Uhr € 187,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1129 ab Fr, 09.10.26
17 x 16.30-18.00 Uhr € 187,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1130 ab Di, 06.10.26
14 x 20.00-21.30 Uhr € 154,00
Kein Kurs am 22.12.
Für Fortgeschrittene
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Sonja Fahr

1131 ab Di, 06.10.26
14 x 18.15-19.45 Uhr € 154,00
Kein Kurs am 22.12.
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Sonja Fahr

1133 ab Mi, 30.09.26
11 x 17.45-19.15 Uhr € 121,00
Kein Kurs am 07. & 14.10. sowie
25.11. und 23.12.
Bitte am Kursort den Seiteneingang auf der
Nordseite nutzen und auf die Dozentin warten.
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Michaela Hupf

1134 ab Mi, 14.10.26
12 x 17.20-18.50 Uhr € 132,00
Kein Kurs am 23.12.
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte zusätzlich eigene Yogamatte und ggf.
Hilfsmittel (z.B. Gurte und Blöcke) mitbringen.
Landsham, Kindergarten, Schulstraße 8 |
Imogen Elisabeth Wiedenmann

1135 ab Mi, 14.10.26
12 x 19.05-20.35 Uhr € 132,00
Kein Kurs am 23.12.
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte zusätzlich eigene Yogamatte und ggf.
Hilfsmittel (z.B. Gurte und Blöcke) mitbringen.
Landsham, Kindergarten, Schulstraße 8 |
Imogen Elisabeth Wiedenmann

1136 ab Do, 01.10.26
11 x 19.15-20.45 Uhr € 121,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Lilly Reithmeier

1137 ab Di, 06.10.26
4 x 20.15-21.45 Uhr € 44,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Lilly Reithmeier

1137F ab Di, 10.11.26
6 x 20.15-21.45 Uhr € 66,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Lilly Reithmeier

1138 ab Do, 15.10.26
12 x 10.15-11.30 Uhr € 110,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Sonja Krause

1139 ab Mo, 12.10.26
15 x 17.25-18.55 Uhr € 165,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Keskari-Liesch

1140 ab Di, 06.10.26
14 x 9.00-10.00 Uhr € 103,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Katharina Miler

1141 ab Mi, 23.09.26
17 x 19.15-20.45 Uhr € 187,00
Kein Kurs am 23.12.
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-
Str. 12 | Silvia Schwendtner

Yoga – Moon-Hatha

Hatha Yoga nach der Tradition von Krishnamacharya:

In der Mond-Praxis liegt der Schwerpunkt vor allem darauf, Ruhe und Stabilität für Körper und Geist zu kreieren. Wir üben hauptsächlich das Vorbeugen und Drehungen, verbunden mit dem Fokus auf der langen Ausatmung, um den Geist zu beruhigen und das Bewusstsein nach innen zu lenken. Diese Praxis ist ideal für den Abend, für das Ende eines langen Arbeitstages oder auch direkt vor dem Schlafengehen geeignet. Sie spricht das parasympathische Nervensystem an, das für den Ruhe- und Verdauungszustand verantwortlich ist. Abgerundet wird die Asana-Praxis mit Pranayama (Atemübung) und einer Schlussmeditation.

Bitte Wolledecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1142 ab Do, 22.10.26
11 x 18.30-19.45 Uhr € 101,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Adriane Baccarini

1143 ab Do, 22.10.26
11 x 20.00-21.15 Uhr € 101,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Adriane Baccarini



MO.RE Balance – Bewegung neu erleben



MO.RE Balance steht für Mobility & Reset. Ein achtsamer Kurs für alle, die ihre Beweglichkeit und Stabilität verbessern möchten.

Neue und bekannte Übungen werden langsam und kontrolliert erarbeitet um den Körper wieder neu zu spüren und funktionelle Zusammenhänge zu verstehen. Das Konzept setzt nicht auf Leistungssteigerung, sondern Bewegungsqualität. Durch bewusste Wahrnehmung, feine Variationen und das Zusammenspiel von Mobilität und Stabilität entsteht ein tieferes Verständnis für muskuläre Zusammenhänge und ein besseres Körpergefühl. Ziel ist eine verbesserte Beweglichkeit, reduzierte Spannungstendenzen und die Vermittlung praxisnahen Routinen für den Alltag und Sport.

Die Kursteilnehmer sollen bitte ein Handtuch mitnehmen und bequeme (Sport-) Kleidung tragen.

1144 ab Mo, 05.10.26
15 x 12.15-13.15 Uhr € 110,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nicole Schnabl

Kursleitungen gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können motivieren, arbeiten selbstständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf!

Wir freuen uns auf Sie!



Beate Reckerziegel

Friday Glow – Dein Start ins Wochenende

Lass die Woche hinter dir und starte entspannt ins Wochenende.

Mit einer kurzen Meditation kommst du bei dir an, bevor wir den Körper durch sanfte, fließende Bewegungen in Schwung bringen.

Anschließend darfst du im Yin Yoga komplett loslassen, unterstützt durch Bolster, Blöcke und begleitet von entspannender Musik.

Deine Me-Time am Freitag: durchatmen, abschalten, aufladen und mit einem guten Gefühl ins Wochenende starten.

1145 ab Fr, 18.09.26
17 x 16.30-18.00 Uhr € 187,00

Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Beate Reckerziegel

TriYoga® Flows

TriYoga® nach Kali Ray ist ein einzigartiger fließender Hatha-Yogastil mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und einer Tiefenentspannung.

TriYoga® Flows sind fließende und energetisierende Bewegungsabläufe, getragen vom Atem und von Mudras begleitet. Es entsteht ein harmonisches Fließen des ganzen Körpers. Sie sind im Fluss mit sich selbst.

Im Üben der Flows finden Sie meditative Ruhe und neue Lebenskraft. Mit TriYoga® Flows kräftigen Sie Ihren Rücken, fördern einen ruhigen und gleichmäßigen Atemfluss und erhöhen Ihre Beweglichkeit.

TriYoga® lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, fördert die Entspannung, harmonisiert und energetisiert Körper, Geist und Seele.

1147 ab Fr, 02.10.26
15 x 10.30-12.00 Uhr € 165,00

TriYoga® Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yoga-Erfahrung

Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Veronika Marcic

1148 ab Mi, 30.09.26
16 x 15.30-17.00 Uhr € 176,00

TriYoga® Flows LEVEL1
(nicht für Anfänger geeignet)

Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Veronika Marcic

1149 ab Fr, 02.10.26
15 x 15.30-17.00 Uhr € 165,00

TriYoga® Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yoga-Erfahrung

Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Veronika Marcic

Yang to Yin Yoga

In diesem Kurs vereinen wir das Beste aus Yin und Yang, wir schaffen einen Ausgleich beider Energien innerhalb der Klasse. Der Kurs ermöglicht Dir sowohl mit Deinen Muskeln als auch mit Deinen tiefer liegenden Gewebeschichten zu arbeiten. Zunächst wirst Du im Yang-Teil ganz dynamisch und aktiv Deinen Körper fordern und die ein oder andere Schweißperle auf Deiner Stirn spüren. Im Yin-Teil gleichen wir diese Anspannung durch die sanften, statischen Formen des Yin Yogas wieder aus, bevor du zum Abschluss in Deinem Savasana vollkommen zur Ruhe finden darfst.

1150 ab Di, 15.09.26
17 x 19.15-20.45 Uhr € 187,00

Anfänger und Mittelstufe

Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Beate Reckerziegel

Yin Yoga – für Körper und Geist

Im Yin Yoga geht es darum, in die Entspannung und Stille zu kommen, raus aus der Hektik des Alltags. Bei diesem meditativen Yoga-Stil gehen wir in passive Dehnungen und langanhaltende Yoga-Stellungen. So werden unsere Faszien und Meridiane gezielt aktiviert. Im Mittelpunkt steht dabei das Entdecken des eigenen Körpers und das intensive In-sich-Hineinspüren. Achtsamkeits- und Atemübungen wie Meditation runden die Stunde ab.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Bitte Woldecke, Handtuch, Bewegungskleidung
und warme Socken mitbringen.

1155 ab Do, 15.10.26
12 x 18.00-19.15 Uhr € 110,00

Bitte am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite nutzen und auf die Dozentin warten.

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Imogen Elisabeth Wiedenmann

Workshop: Yin Yoga mit Klangbad

Gönne dir eine Auszeit, die unter die Haut geht. In diesem Workshop verschmelzen Yin Yoga und Klangschalen zu einer entspannten Erfahrung. Du verweilst passiv in den Asanas und erreichst dein Faszienewebe. Die sanften Klangvibrationen unterstützen diesen Prozess auf zellulärer Ebene.

Das Ergebnis: Weite im Körper, Ruhe im Nervensystem, weniger Verspannungen und Stressabbau.

Bitte bring eine Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen mit.

1157 Sa, 21.11.26
17.00-19.00 Uhr € 28,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf



RÜCKEN BALANCE – SPINE FLOW

Dein Ausgleich für einen starken und entspannten Rücken.

In dieser Stunde kombinieren wir sanfte Mobilisation mit gezielter Kräftigung der Rücken- und Core-Muskulatur. Fließende Bewegungen helfen dir, Verspannungen zu lösen und deine Haltung nachhaltig zu verbessern.

- Löst Nacken- & Rückenverspannungen
- Stärkt Rücken & Körpermitte
- Fördert Beweglichkeit & Haltung

Perfekt für dich, wenn du viel sitzt, einseitig belastet bist oder deinem Rücken etwas Gutes tun möchtest.

1158 ab Mo, 21.09.26
17 x 18.15-19.15 Uhr € 130,00

Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Peony Burghardt

SUNSET BURN – POWER FLOW

Dein After-Work Reset mit Energie.

In dieser dynamischen Yoga-Session verbindest du kraftvolle Flows mit bewusster Atmung. Wir bauen gezielt Kraft auf, bringen deinen Kreislauf in Schwung und lösen gleichzeitig Spannungen aus dem Tag.

- Aktivierend & fordernd
- Fließende, kreative Sequenzen
- Fokus, Balance & Körperkontrolle

Perfekt für dich, wenn du dich auspowern und gleichzeitig mental runterfahren möchtest.

1159 ab Mo, 21.09.26
17 x 19.20-20.35 Uhr € 156,00

Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Peony Burghardt

Yoga für den Rücken

Für die Gesunderhaltung deines Rückens ist es von zentraler Bedeutung, regelmäßig an der Stabilität des Rumpfes und der Flexibilität der Wirbelsäule zu arbeiten.

Traditionelle Yoga-Haltungen werden in diesem Kurs achtsam und präzise an individuelle Bedürfnisse angepasst. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurt und/ oder Block wird die Ausführung auch für Menschen mit Einschränkungen ermöglicht. Gezielte Dehn- und Mobilisierungsübungen bereiten Deinen Körper optimal auf die Ausführung dieser Haltungen vor.

Bitte Woldecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1160 ab Di, 06.10.26
13 x 19.45-21.00 Uhr € 119,00

Kein Kurs am 22.12.

Bitte am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite nutzen und auf die Dozentin warten.

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Alexandra Skeide

1161 ab Di, 06.10.26
11 x 19.30-21.00 Uhr € 121,00

Kein Kurs am 10.11. & 22.12.

Einstieg für Anfänger(innen) möglich

Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Sandra Jung



Sitzyoga

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Yoga in angepasster Form kennenzulernen. Alle Übungen werden im Sitzen oder mit Unterstützung eines Stuhls ausgeführt und sind darauf ausgelegt, Beweglichkeit, Muskelkraft und Gleichgewicht zu fördern. Neben sanften Dehn- und Kräftigungsübungen beinhaltet das Programm Atem- und Entspannungstechniken, die zu mehr Ruhe und Wohlbefinden beitragen können. Sitzyoga eignet sich besonders für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder körperlichen Einschränkungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Getränk mit.

1165A ab Do, 08.10.26
4 x 15.45-16.45 Uhr € 29,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1165B ab Do, 12.11.26
5 x 15.45-16.45 Uhr € 37,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1165C ab Do, 14.01.27
4 x 15.45-16.45 Uhr € 29,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann

Yoga mit Baby – nach der Rückbildung

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Geburt und Rückbildung ihren Körper behutsam bewegen und dehnen möchten. Lockerungs- und Dehnübungen wirken sich positiv auf den Körper nach der Schwangerschaft aus. Leichte Yoga-Flows kräftigen die Muskulatur und kurbeln den Kreislauf an. Der Beckenboden und die Rückenmuskulatur bekommen durch sanfte Yoga-Asanas dabei besonders Aufmerksamkeit. Natürlich ist auch dein Baby in diesem Kurs herzlich willkommen!

Wichtig: Die Rückbildung solltest du für diesen Kurs bitte schon abgeschlossen haben.

Kleingruppe bis max. 10 Teilnehmende.

Bitte eine Matte für dich sowie eine Krabbeldecke o.ä. als Unterlage für dein Baby mitbringen.

1181 ab Di, 15.09.26
4 x 15.00-16.00 Uhr € 31,00

4 Termine zum Reinschnuppern

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1181F ab Di, 13.10.26
10 x 15.00-16.00 Uhr € 77,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1182 ab Fr, 18.09.26
4 x 15.00-16.00 Uhr € 31,00

4 Termine zum Reinschnuppern

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1182F ab Fr, 16.10.26
10 x 15.00-16.00 Uhr € 77,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Imogen Elisabeth Wiedenmann

Yoga für Mamas – eine Stunde nur für Dich!

Der Alltag mit Kind lässt oft keine Zeit für Dich und den eigenen Körper? In dieser Stunde geht es nur um Dich. Anfangs- und Endentspannungen sorgen fürs Abschalten vom Alltag. Sanfte, aber effektive Yoga-Flows kräftigen Beckenboden, Bauch, Bein- und Rückenmuskulatur. Dehn- und Atemübungen runden die Stunde ab und lassen Dich entspannt ins Wochenende gehen. Eine Stunde „Me-Time“ nur für Dich.

Falls Du gerade entbunden hast, solltest Du bitte die medizinische Rückbildung schon abgeschlossen haben.

1185 ab Fr, 25.09.26
8 x 19.30-20.30 Uhr € 61,00

Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Turnhalle 1 | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1185A ab Fr, 27.11.26
8 x 19.30-20.30 Uhr € 61,00

Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Turnhalle 1 | Imogen Elisabeth Wiedenmann



Yoga für Kindergartenkinder

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren – ohne Eltern

Hallo kleine Yogis!

Yoga macht nicht nur großen Spaß, sondern hilft euch auch, stark und mutig zu werden! Bei Kinderyoga lernen wir, wie wir unseren Körper bewegen und entspannen können. Das ist gut für unsere Muskeln und Gelenke und macht uns fit und gesund! Wir machen viele lustige Übungen, die uns helfen, besser zu stehen und uns gut zu konzentrieren. Außerdem reisen wir mit unserer Fantasie in spannende Abenteuer!

Klingt das nicht toll? Dann kommt mit auf die Matte!

Bitte zieht bequeme Kleidung an und bringt ein Getränk, warme (Anti-Rutsch-)Socken und euer Lieblingskuscheltier für die Entspannung mit.

1188KA ab Mi, 30.09.26
5 x 14.30-15.15 Uhr € 28,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |

Ana Luiza Vasconcelos Schnürpel

1188KB ab Mi, 11.11.26
6 x 14.30-15.15 Uhr € 33,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |

Ana Luiza Vasconcelos Schnürpel

1188KC ab Mi, 13.01.27
4 x 14.30-15.15 Uhr € 22,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |

Ana Luiza Vasconcelos Schnürpel

Yoga für Grundschulkinder

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren – ohne Eltern

Liebe Yogis, seid ihr bereit für eine spannende Yoga-Stunde?

Yoga macht nicht nur riesigen Spaß, sondern ist auch stark und selbstbewusst! Es hilft euch, euch zu entspannen und fit zu bleiben, besonders nach einem langen Schultag, wenn ihr viel gegessen habt und euch einfach etwas entspannen möchtet. In unserer Yoga-Stunde lernen wir, wie wir unseren Körper bewegen und unseren Geist zur Ruhe bringen können. Das stärkt eure Abwehrkräfte und sorgt dafür, dass ihr euch besser fühlt. Außerdem machen wir kreative Fantasiereisen und entspannende Übungen, die eure Vorstellungskraft anregen.

Das klingt doch super, oder? Dann kommt mit auf die Matte!

Bitte zieht bequeme Kleidung an und bringt ein Getränk, warme (Anti-Rutsch-)Socken und euer Lieblingskuscheltier für die Entspannung mit.

1189KA ab Mi, 30.09.26
5 x 15.30-16.30 Uhr € 37,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |

Ana Luiza Vasconcelos Schnürpel

1189KB ab Mi, 11.11.26
6 x 15.30-16.30 Uhr € 44,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |

Ana Luiza Vasconcelos Schnürpel

1189KC ab Mi, 13.01.27
4 x 15.30-16.30 Uhr € 29,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |

Ana Luiza Vasconcelos Schnürpel

Workshop: Yoga und Tanz

Dieser Workshop verbindet grundlegende Yoga-Übungen mit einfachen Tanzelementen, um Beweglichkeit, Körperhaltung und Koordination zu fördern. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen wird das Körperbewusstsein gestärkt und Stress abgebaut. Der Kurs ist für Teilnehmende aller Altersgruppen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

1210 So, 18.10.26
10.30-12.30 Uhr € 15,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |

Imogen Elisabeth Wiedenmann

Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

Wir organisieren für Sie und Ihr Kind Kindergeburtstage.

Folgende Auswahlmöglichkeiten bieten wir an:

**Action, Outdoor, Wald
Kochen und Backen
Kreatives
Sport und Bewegung**



**Weitere Infos erhalten Sie, wenn Sie uns eine Mail schreiben.
service@vhs-vaterstetten.de**



Yoga am Morgen

Yoga ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die den Menschen in seiner Entwicklung unterstützen soll. Durch die Verbindung von ausgewählten, fließenden Bewegungen aus den traditionellen fernöstlichen Disziplinen mit dem modernen Wissen der Anatomie und Bewegungsanalyse erhalten oder verbessern wir unsere körperliche wie psychische Gesundheit.

Flexibilität, Selbstwahrnehmung, Ausdauer und Kraft kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen lassen uns die Belastungen des Alltags leichter überstehen.

1218 ab Mo, 21.09.26
15 x 8.30-10.00 Uhr € 165,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1219 ab Di, 22.09.26
15 x 8.00-9.00 Uhr € 110,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz



Yoga am Abend

Yoga ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die den Menschen in seiner Entwicklung unterstützen soll. Durch die Verbindung von ausgewählten, fließenden Bewegungen aus den traditionellen fernöstlichen Disziplinen mit dem modernen Wissen der Anatomie und Bewegungsanalyse erhalten oder verbessern wir unsere körperliche wie psychische Gesundheit.

Flexibilität, Selbstwahrnehmung, Ausdauer und Kraft kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen lassen uns die Belastungen des Alltags besser aushalten.

1220 ab Do, 24.09.26
15 x 18.15-19.45 Uhr € 165,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Kundalini Yoga

Das Yoga für den Alltag.

Kundalini Yoga lässt Dich Deine eigenen Grenzen erleben.

Sowohl auf körperlicher, geistiger, aber auch auf seelischer Ebene.

Gemeinsam lernen wir, als Gruppe zu wachsen.

Jeder Einzelne darf seine Grenzen kennenlernen, diese bewusst wahrnehmen, respektieren oder auch das ein oder andere Mal sprengen.

Mitzubringen sind:

Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Getränk, Socken für die Entspannung
Für Anfänger und Fortgeschrittene

1221 ab Mo, 05.10.26
14 x 19.30-21.00 Uhr € 154,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Alexandra Skeide

1222 ab Di, 29.09.26
14 x 20.00-21.30 Uhr € 154,00
Kein Kurs am 06.10. & 10.11.
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 |
Sigrid A. Urban

1223 ab Di, 29.09.26
14 x 18.15-19.45 Uhr € 154,00
Kein Kurs am 06.10. & 10.11.
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 |
Sigrid A. Urban

1224 ab Mo, 05.10.26
15 x 10.00-11.30 Uhr € 165,00
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Sigrid A. Urban

Yoga – mit Energie!

Ein Kurs speziell für alle, die mit kraftvollen und fordernden Yoga-Übungen (Asanas) ihren Körper stärken und formen wollen. Durch dynamische Abfolgen der Asanas in Verbindung mit bewusster Atmung gewinnen wir Energie und Ausdauer. Gleichzeitige Dehnung macht unseren Körper zunehmend geschmeidiger. Wir finden in der Bewegung Ruhe und Ausgeglichenheit, die uns Abstand zu Hektik und Stress des Alltags ermöglichen. Begleitende Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.

1227 ab Do, 17.09.26
16 x 9.45-11.15 Uhr € 176,00
Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene – Neuzugang möglich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tonja Stöger

Faszientraining und Loslassen mit Yin Yoga

Yin Yoga wirkt Stress reduzierend und beruhigend und ist besonders schonend und sanft. Yin Yoga ist der Gegensatz und eine gute Ergänzung sowohl zu kraftvollen Yoga-Stilen als auch zu allen dynamischen Sportarten. Die Bewegungen werden nicht im Atemrhythmus aneinandergereiht, sondern finden vorwiegend am Boden statt und werden mit entspannter Muskulatur bis zu drei Minuten gehalten. Das lange Halten der Übungen spricht die Faszien, die tiefer gelegenen Bindegewebsschichten, an, dehnt und stimuliert diese.

Lernen Sie diese wunderbare Yoga-Praxis kennen, um loszulassen, zu relaxen und den Körper wieder in Einklang zu bringen! Dieser Yoga-Stil ist für alle, die Entspannung, Innenschau und Dehnung des Körpers von Kopf bis Fuß suchen.

1231 ab Mo, 21.09.26
15 x 18.30-20.00 Uhr € 165,00
Bitte am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite nutzen und auf die Dozentin warten.
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Daniela Sachs



T'ai Chi Ch'uan – Klassischer Yang Stil

T'ai Chi Ch'uan ist eine Bewegungskunst, die von alters her der Erhaltung der Gesundheit, der Selbstverteidigung und der Stärkung des körperlichen und geistigen Gleichgewichts dient. Sie beruht auf dem Yin-Yang-Prinzip. Die bekannteste Übung ist die Form (3 Teile), ein längerer Bewegungsablauf, der langsam, entspannt und fließend ausgeführt wird. Dieser vorgegebene Bewegungsablauf trainiert die Konzentration und ist in der Weise gestaltet, dass sich im Einklang mit der Atmung eine natürliche, ausgewogene Bewegung ergibt. Die Teilnahme erfordert keinerlei Begabung und ist für Menschen jeden Alters möglich.

Wir üben in bequemer Kleidung, mit Socken oder Gymnastikschuhen.

An folgenden Tagen wird geübt:

16./23./30.10., 6./20./27.11.,
11./18.12.2026, 8./15.1.2027
(Ersatztermine: 22./29.1.2027)

Kurzform Teil 3

In diesem Kurs werden wir den dritten Teil der Kurzform kennenlernen. Wir beginnen mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Atemübungen. Durch wiederholtes Üben kleiner Formabschnitte aus dem Teil 1 und 2, werden die Einzelbewegungen klarer, die Form wird ruhiger, die Mitte zeigt sich. Neben der Form üben wir die Achtsamkeit, mit und ohne Partner.

Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurzform vorausgesetzt.





Im Sommersemester wird voraussichtlich wieder ein Kurs „Der Anfang“ stattfinden. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte die vhs-Außenstelle in Pöng.

1240 ab Fr, 16.10.26
10 x 17.10-18.25 Uhr € 104,00
Pöng, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann

Kurzform (Teil 1-3) / Langform Teil 3

In diesem Kurs werden wir einzelne Teile der Form vertiefen. Wir beginnen mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Atemübungen. Durch wiederholtes Üben kleiner Formabschnitte werden wir die Einzelbewegungen stärker wahrnehmen, der Fluss wird spürbar. Neben der Form üben wir die Achtsamkeit, mit und ohne Partner. Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurz- und Langform vorausgesetzt. Der Kurs findet auch online statt.

H 1242H ab Fr, 16.10.26
10 x 18.30-20.00 Uhr € 125,00
Pöng, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann

Qigong

Qigong oder Tai Chi – Qigong sind als Teil der traditionellen, ganzheitlichen chinesischen Medizin bekannt geworden. Jeder Kursteilnehmende kann etwas für sich ganz persönlich tun und Wohlfühlen erfahren, denn zum Kursinhalt gehören: Atemtechnik – sanfte Bewegungen – Meditation – Koordination – konzentrierte Bewusstheit – Entspannung – Dehnung – Linderung von Verspannungen – Energielenkung und Massage.

Bitte eine eigene Matte mitbringen.

1250 ab Mi, 16.09.26
15 x 10.05-11.05 Uhr € 115,00
Kein Kurs am 23.12.

Baldham, Evang.-Luth. Pfarramt Petrikirche | Georgia Paschold

1251 ab Mo, 12.10.26
15 x 9.30-11.00 Uhr € 165,00
Baldham, Evang.-Luth. Pfarramt Petrikirche | Cordula Wieland-Ulrich

1252 ab Mi, 16.09.26
15 x 9.00-10.00 Uhr € 115,00
Kein Kurs am 23.12.
Baldham, Evang.-Luth. Pfarramt Petrikirche | Georgia Paschold

1253 ab Mi, 14.10.26
15 x 18.15-19.30 Uhr € 138,00
Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1254 ab Mo, 12.10.26
15 x 19.10-20.25 Uhr € 138,00
Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1255 ab Mi, 14.10.26
15 x 19.45-21.00 Uhr € 138,00
Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1256 ab Do, 15.10.26
15 x 18.00-19.15 Uhr € 138,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich



Medizinisches Qigong

Medizinisches Qigong ist eine Säule der TCM, die durch sanfte Bewegungen, Atmung und Konzentration den Energiefluss (Qi) reguliert, Blockaden lösen und Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Es sind leichte, einfach zu erlernende Übungen, die sich sehr gut an die aktuelle, individuelle Konstitution des Teilnehmers anpassen lassen. Um dies zu ermöglichen, ist der Kurs auf eine geringe Teilnehmeranzahl begrenzt.

Jede Qigong-Stunde endet mit einer Entspannung durch Einsatz der Therapietischschalen (Peter Hess). Unser Innerstes wird berührt, Spannungen lösen sich und die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert. Wir nutzen die natürliche Kraft der Klänge, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

1257 ab Mi, 14.10.26
12 x 16.00-17.00 Uhr € 88,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Jeannette Sell

1271 ab Di, 06.10.26
10 x 18.00-19.30 Uhr € 110,00
Pöng, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Jeannette Sell

1272 ab Fr, 16.10.26
8 x 16.00-17.30 Uhr € 88,00
Pöng, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Jeannette Sell



Qigong

Qigong oder Tai Chi – Qigong sind als Teil der traditionellen, ganzheitlichen chinesischen Medizin bekannt geworden. Jeder Kursteilnehmende kann etwas für sich ganz persönlich tun und Wohlfühlen erfahren, denn zum Kursinhalt gehören: Atemtechnik – sanfte Bewegungen – Meditation – Koordination – konzentrierte Bewusstheit – Entspannung – Dehnung – Linderung von Verspannungen – Energielenkung und Massage.

1258 ab Di, 13.10.26
15 x 9.30-10.45 Uhr € 138,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1259 ab Do, 15.10.26
15 x 19.30-20.45 Uhr € 138,00
Für Anfänger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

Qigong im Sitzen – Lebensfreude in Bewegung

In diesem Kurs erfahren und erlernen Sie sanftes, medizinisches Qigong im Sitzen. Die Nachmittage sind geeignet für Neueinsteiger und Mobilitätseingeschränkte, die Spaß an sanfter Bewegung haben. Qigong ist ein wunderbares Mittel, um den Körper und den Geist über die Konzentration und den Atem zur Ruhe zu bringen. Mit etwas Übung können die Bewegungen später auch sehr gut in den Alltag integriert werden. Die Kursstunden beenden wir mit entspannenden, meditativen Reisen aus dem stillen Qigong.

Bitte achten Sie darauf, dass bei Bandscheibenvorfällen vor Kursbeginn unbedingt die Erlaubnis vom Arzt eingeholt werden muss. Der Kurs ersetzt keine Krankengymnastik. Kursleitung: Angelika Wüstner, Psychologische Beraterin, Qigong-Trainerin, Meditationslehrerin u. v. m.

Bitte Socken, evtl. eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

1262 ab Mi, 07.10.26
10 x 16.00-17.30 Uhr € 110,00
Pöng, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Angelika Wüstner

Qigong der vier Jahreszeiten und der Fünf Elemente

Qi Gong der vier Jahreszeiten begleitet uns durch das Jahr. Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Übungen, die unsere Gesundheit stärken. Die ruhigen, fließenden Bewegungen verhelfen zu mehr Energie, Kraft und Lebensfreude. Die Übungen eignen sich auch, um Rücken- und Schulter-/Nackenschmerzen vorzubeugen. Zum Abschluss der Stunde lernen Sie verschiedene Entspannungs- und Meditationsübungen kennen. Als Besonderheit werden Sie mit einer Klangreise verwöhnt.

Im Wintersemester erarbeiten wir uns folgende Elemente:

Element Erde – Spätsommer – Offenheit
Element Metall – Herbst – Klarheit
Element Wasser – Winter – Lebenskraft

1264 ab Mo, 21.09.26
15 x 15.45-16.45 Uhr € 110,00
Kein Kurs am 21.12.
Pöng, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

Qigong – Guolin Xin Qigong

Qigong Übungen sind Teil der traditionellen chinesischen Medizin und helfen Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern und führen den Geist zu tiefer innerer Ruhe.

Guolin Xin Qigong wird dem medizinischen Qigong zugeordnet. Diese Übungsform zielt in ganz besonderer Weise darauf ab das Immunsystem zu kräftigen. Erreicht wird dies durch verschiedene Übungen die mit der sogenannten „Windatmung“ kombiniert werden. Eine weitere Besonderheit dieser Form – sie wird im Gehen praktiziert und lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren. Wie bei allen Qigong Formen fördern auch diese Übungen, neben der körperlichen Kräftigung, die eigene innere Ruhe, Zentriertheit und Ausgeglichenheit. Eine wunderbare Übungsreihe, um gut durch den Winter zu kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. ein flaches Kissen für den Stuhl

1265 ab Mi, 23.09.26
12 x 9.45-11.15 Uhr € 132,00
Kein Kurs am 11.11. & 23.12.
Wiederholungskurs. Nur für Fortgeschrittene.
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Heinke Fischer

Qigong – Bewegung und Haltung

Qigong bedeutet, Gegensätze zueinander zu bringen und sie in Körper und Seele zu verankern. Das ist das Prinzip von Yin und Yang. Die fließenden Bewegungen lockern und kräftigen, mobilisieren und entspannen, machen leicht wie ein Kranich und fest wie ein Berg. Daraus entsteht für uns wieder ein Gefühl der Einheit von Empfindung und Körperzustand. Wir regulieren den Atem und beruhigen den Geist. Im Kurs wird viel Achtsamkeit auf eine Optimierung der Körperhaltung, der Aufrichtung des Rückens und Vertiefung der Selbstwahrnehmung gelenkt.

1268 ab Di, 15.09.26
15 x 18.00-19.00 Uhr € 110,00
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11,
Turnhalle 1 | Georgia Paschold

1269 ab Di, 15.09.26
15 x 19.00-20.00 Uhr € 110,00
Für alle geeignet!
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11,
Turnhalle 1 | Georgia Paschold

Autogenes Training

Autogenes Training zielt darauf ab, sich aus eigener Kraft innerlich zu entspannen, um auf Muskeln, Kreislauf und vegetatives Nervensystem Einfluss zu nehmen. Es ermöglicht, den Körper zu erspüren, ihn gezielt zu beobachten und wohltuende Empfindungen hervorzurufen. Mittels spezieller Übungen werden in einzelnen Körperregionen Gefühle wie Schwere, Wärme oder Kühle erzeugt und damit ein positiver Zugang zum eigenen Körper gefunden. Wer Autogenes Training gelernt hat, dem fällt es leichter abzuschalten, umzuschalten, ruhig zu werden und in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.

Bitte Matte und Decke sowie gegebenenfalls ein Kopfkissen mitbringen.

Bitte beachten Sie, dass der zweite Kurstag in den Ferien (07.11.) stattfindet.

1277 ab Sa, 31.10.26
7 x 17.00-18.00 Uhr € 53,00
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Heike Knechtel

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Wir beginnen die Stunde mit Achtsamkeitsübungen, um das Gedankenkarussell stoppen zu können und gehen dann zur Progressiven Muskelentspannung über. Bei der Progressiven Muskelentspannung spannen Sie gezielt die Muskeln des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge an und lockern sie wieder und richten Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie empfinden. Sie merken deutlich, wie es sich anfühlt, wenn sich Ihre Muskeln entspannen.

Die Progressive Muskelentspannung hilft nicht nur, muskuläre Verspannungen zu lösen. Sie lernen auch, Ihren Körper besser wahrzunehmen. Zugleich wirkt die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf. Der Blutdruck sinkt, Sie werden ausgeglichener und weniger nervös. In Stresssituationen sind Sie weniger ängstlich oder aggressiv. Schlafstörungen lassen nach. Selbst chronische Schmerzen können Sie mit PME lindern.

Bitte Matte und Decke sowie gegebenenfalls ein Kopfkissen mitbringen.

1279 ab Fr, 27.11.26
3 x 19.00-20.00 Uhr € 22,00
Bitte am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite nutzen und auf die Dozentin warten.
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Heike Knechtel



Zeitinsel – Ankommen, Loslassen und neue Kraft schöpfen

In dieser besonderen Zeitinsel schaffen wir Raum zum Innehalten, Durchatmen und Auftanken. Der Fokus liegt auf bewusster Selbstfürsorge, innerer Ruhe und einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper.

Inhalte:

- Zeit für mich
- Sanfte Pilates-Elemente
- Wahrnehmen und Loslassen
- Zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen

Eine Zeitinsel, die uns achtsame Bewegung, Entspannung und neue Kraft schenkt.

Bitte mitbringen: Decke

1281 So, 06.12.26
16.00-18.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Neumeier



Meditation zur inneren Ruhe und Gelassenheit

Meditation („Ausrichtung zur Mitte“) hat zum Ziel, den Geist zu beruhigen und zu sammeln. Durch regelmäßige Konzentrationsübungen lassen sich zahlreiche positive Effekte erzielen: Gelassenheit und Toleranz gegenüber sich selbst und anderen stellen sich ein.

Im Kurs werden verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen vermittelt, damit jede Person die für sie ansprechendste Methode finden kann.

Kursleitung: Angelika Wüstner, Psychologische Beraterin, Qigong-Trainerin, Meditationslehrerin u.v.m.

Bitte Decke, warme Socken und kleines Kissen mitbringen.

1282 ab Mi, 07.10.26
10 x 18.00-19.30 Uhr € 110,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Angelika Wüstner

1283 ab Mi, 07.10.26
10 x 19.45-21.15 Uhr € 110,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Angelika Wüstner

Freitagabend-Reset

Lassen Sie den Stress der Woche hinter sich und starten Sie gemeinsam mit mir in ein ausgeglichenes Wochenende.

Wir lernen und erleben an diesen Abenden Entspannungsübungen und finden mit verschiedenen Atem- und Meditationstechniken sowie Übungen aus dem Qi Gong zur Ruhe und inneren Gelassenheit.

Beachten Sie dazu gerne auch den dazu passenden Schnupperworkshop „Achtsamkeit im Alltag“ am 31.10. von Ingrid Harrison (Kursnummer 2290) in Poing.

Bitte bringen Sie mit:

1. Sich selbst – neugierig auf neue Erfahrungen und in bequemer Kleidung (mit Socken für das Gehen ohne Schuhe)
2. Eine Decke, eine Matte (oder eine zweite Decke), ein Kissen, Getränk.

1284A ab Fr, 09.10.26
4 x 18.00-19.15 Uhr € 37,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Ingrid Harrison

1284B ab Fr, 13.11.26
4 x 18.00-19.15 Uhr € 37,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Ingrid Harrison

1284C ab Fr, 15.01.27
4 x 18.00-19.15 Uhr € 37,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Ingrid Harrison

Workshop: Der Herzensweg zum Glück

Meditation ist der Weg zu innerem Frieden, Gelassenheit, Liebe, Sein und Glück. Manuela zeigt uns die Schönheit, die in der Stille unseres Herzens liegt und dass wir uns dafür nicht anstrengen müssen. Dasein genügt.

Aus dieser Stille erhebt sich das Wissen um das Leben.

Als Geschenk kommen wir mit unserer Essenz, bedingungslosem Glück, in Berührung.

Wir entschleunigen, entspannen, lassen los und gehen mit Schätzen nach Hause, die uns ermöglichen, achtsam, stressfreier und leichter zu leben.

Es ist der Herzensweg zum Glück.

Im Workshop wechseln sich Meditationsanleitungen mit Phasen der Stille, des Spürens sowie Fragen und Antworten ab.

Ein weiterer Nachmittag „Der Herzensweg zum Glück“ findet im Januar unter der Kursnummer 2287 statt.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und bei Bedarf Yogakissen mitbringen.

1285 Sa, 05.12.26
16.00-19.00 Uhr € 22,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Manuela Bethke

Atem-Balance: persönliche Kraft durch eigenen Rhythmus

Atmen ist Leben. Atmen ist Rhythmus. Atmen ist Bewegung. Wir wünschen uns ein energiegelades, waches Entspannt-Sein und sind doch häufig hingerissen zwischen Überaktivität und Erschöpfung. Sogar die Zeit zum Atemholen scheint zu fehlen. Wir tragen die Lösung für mehr Wohlbefinden, Entspannung und Ausgeglichenheit in uns – in unserem Atem. In diesem Kurs lernen Sie, wie ein gelöster Atem Stress abbauen und sich Entspannung und Wohlbefinden einstellen kann. Wir erfahren mit dosierten Bewegungs- und Entspannungsangeboten unsere Atembewegung, das Gespür für unseren Atemrhythmus und für unseren Atemraum. Praktische Übungen für den Alltag runden das Angebot ab. Die Übungen finden im Liegen auf der Matte, im Sitzen auf dem Hocker oder Stuhl, im Stehen und im Gehen statt.

Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

1287 Sa, 21.11.26
13.00-17.00 Uhr € 32,00

Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum | Erika Rossmann



Breathwork-Special mit Klangbad

In dieser Breathwork-Einheit werden wir mit der Technik Conscious Connected Breath auf eine Reise in Dein Inneres gehen.

Das Breathwork wirkt ausgleichend und verbindet Dich mit Deinem Unterbewusstsein. Danach integrierst Du die Erfahrung bei einem live gespielten Klangbad. Das Klangbad hilft Dir, Deine Wahrnehmung zu verfeinern. Du liegst entspannt auf einer Matte, um Dich herum sanfte Klänge von verschiedenen Instrumenten. Dein Atem wird tiefer, Deine Gedanken werden leiser und Du lernst tief loszulassen. Es ist eine entspannende und sehr erdende Erfahrung, die Du mit in Deinen Alltag nehmen kannst. Du regenerierst auf allen Ebenen.

Dieses Special ist für alle geeignet – Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Bitte nimm eine Decke, ein kleines Kissen und etwas zu trinken mit sowie bequeme Kleidung, in der Du Dich gut bewegen kannst.

1289 Sa, 10.10.26
16.30-18.30 Uhr € 32,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

Mehr Angebote zu Meditation und Selbstwahrnehmung finden Sie im Bereich Achtsamkeit und Konfliktmanagement ab Seite 64.

Klangbad am Sonntagabend

In einem Klangbad liegst Du entspannt auf der Matte und lässt Dich von verschiedenen Klängen einhüllen und berieseln. Unter meiner Anleitung lernst Du, Dich tief zu entspannen, Dich wieder zu erden und dadurch Deine inneren Kräfte zu finden. Der Klang kann Emotionen und Erinnerungen in Dir hervorrufen – lass es gerne zu, denn alles darf sein. Ein Klangbad ist wie eine energetische Massage für Körper, Geist und Seele, die Dich gestärkt in den Alltag entlässt.

Bitte bring eine Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen mit.

1290A So, 25.10.26
18.00-19.00 Uhr € 13,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

1290B So, 29.11.26
18.00-19.00 Uhr € 13,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

1290C So, 17.01.27
18.00-19.00 Uhr € 13,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

Klangreisen

Nach einer Klangreise gestärkt in die Arbeitswoche starten.

Die Klangreisen finden am Wochenende statt. Wir starten die Stunden mit sanften Übungen aus dem Qi Gong. Im Herbst führen uns die Klänge noch einmal ans Meer und wir spüren den wunderschönen Urlaubstagen nach. Die Klangreisen im Advent sollen uns auf eine ruhige, besinnliche Vorweihnachtszeit einstimmen. Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes und lässt uns zur Ruhe kommen. Lasse Dich von den Tönen der Klangschalen und anderen Klanginstrumenten in die Welt der Träume entführen.

Bring bitte eine Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mit.

1291A So, 18.10.26
18.00-19.00 Uhr € 13,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1291B So, 15.11.26
18.00-19.00 Uhr € 13,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1291C So, 06.12.26
18.00-19.00 Uhr € 13,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1291D So, 20.12.26
18.00-19.00 Uhr € 13,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1291E So, 24.01.27
18.00-19.00 Uhr € 13,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl



Kakao-Zeremonie

In der Kakao Zeremonie trinken wir in gemütlicher Atmosphäre einen Roh-Kakao und lassen uns im gemeinsamen Austausch und thematisch inspiriert durch die Zeremonie leiten. Der Roh-Kakao wirkt herzöffnend und hilft Dir, den Blick nach innen zu richten und dein Herz zu Dir sprechen zu lassen. Es geht darum, in Dich hinein zu spüren und wahrzunehmen, welche Botschaften Dein Herz für Dich bereithält und bei Dir Selbst anzukommen. Meine Kakao-Zeremonien werden mit Klangschalen, Meditationen, Yin Yoga und schönen Ritualen begleitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken

1295 Sa, 12.12.26
17.00-18.15 Uhr € 29,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

Pilates

Durch dynamische, fließende Bewegungen – inklusive der besonderen Pilates-Grundspannung – wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Kraft – Balance – Beweglichkeit – Focus bei Verbesserung von Kraft, Flexibilität und Körperhaltung.

Steigerung der Bewegungskoordination und des Körperbewusstseins. Schonende, ganzheitliche Trainingsmethode für Anfänger bis Fortgeschrittene.

1320 ab Mi, 16.09.26
16 x 17.05-18.05 Uhr € 117,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Neumeier

1321 ab Mi, 23.09.26
15 x 10.30-11.30 Uhr € 110,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1322 ab Mo, 21.09.26
15 x 17.00-18.00 Uhr € 110,00
Kein Kurs am 21.12.
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1323 ab Mo, 21.09.26
15 x 18.10-19.10 Uhr € 110,00
Kein Kurs am 21.12.
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1325 ab Di, 15.09.26
16 x 19.30-20.30 Uhr € 117,00
Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Anja Jergius

1327 ab Mo, 28.09.26
15 x 19.00-20.00 Uhr € 110,00
Kein Kurs am 21.12.
Für Fortgeschrittene und sportlich Ambitionierte
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Anita Immler

1328 ab Di, 15.09.26
14 x 17.00-18.00 Uhr € 103,00
Für Einsteiger und Geübte
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11,
Turnhalle 1 | Agnes Nieße

1330 ab Do, 24.09.26
15 x 18.30-19.30 Uhr € 110,00
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1331 ab Do, 24.09.26
16 x 9.45-10.45 Uhr € 117,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Sandra Sareiter

1332 ab Mo, 21.09.26
16 x 17.00-18.00 Uhr € 123,00
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11,
Turnhalle 1 | Claudia Gomes Schreiner

1334 ab Mi, 07.10.26
11 x 19.05-20.05 Uhr € 81,00
Kein Kurs am 18./25.11. sowie am 23.12.
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

1335 ab Mo, 05.10.26
11 x 8.45-9.45 Uhr € 81,00
Kein Kurs am 16./23.11. sowie am 21.12.
Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Endentspannung mit Klangschalen.
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 |
Annemarie Müller-Wutz

1336 ab Fr, 02.10.26
13 x 9.45-10.45 Uhr € 95,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Agnes Nieße

1337 ab Fr, 02.10.26
13 x 11.00-12.00 Uhr € 95,00
Für Teilnehmerinnen 60+
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Agnes Nieße

Pilates – plus

Mit der Kombination von Pilates und sanftem Herz-Kreislauf-Training straffen und stärken Sie Ihren Körper und trainieren zudem auf sanfte Art die Ausdauer. Durch dynamische, fließende Bewegungen – inklusive der besonderen Pilates-Grundspannung – wird das Herz-Kreislauf-System zum Stundenanfang aktiviert. Dem folgen Pilates-Elemente im Stehen und die klassischen Pilates-Übungen auf der Matte. Das Programm ist für ALLE geeignet, da es nicht schwieriger ist als normales Pilates. Zudem werden Ihre Haltung (Stärkung der Kernmuskulatur) und das Körperbewusstsein verbessert. Die Stunde endet immer mit einem Entspannungsteil zum Träumen und Erholen.

Bitte eigene Matte mitbringen.

1345 ab Mi, 07.10.26
11 x 18.00-19.00 Uhr € 81,00
Kein Kurs am 18./25.11. sowie am 23.12.
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

Pilates für Alle! – Stark im Rücken, fit im Bauch

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Pilates und trainieren gezielt Ihre Tiefenmuskulatur. Mit präzisen Bewegungsabläufen und bewusster Atemführung stärken Sie Rücken und Bauch, verbessern ihre Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Balance – ganz ohne klassisches Krafttraining. Ideal für alle ohne Vorerfahrung, die ihrem Körper

etwas Gutes tun und sich im Alltag kraftvoll, ausgeglichen und fit fühlen möchten.

1351 ab Fr, 18.09.26
14 x 17.00-18.00 Uhr € 107,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach ansprechender Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde. Für Damen und Herren geeignet.

1353 ab Mo, 28.09.26
16 x 9.00-10.00 Uhr € 117,00
Harthausen, Grasbrunner Weg 2a (Kindergarten) |
Veronika Marcic

Pilates mit Kleingeräten

Rücken- und Gelenkschmerzen, Fehlhaltungen – Sie kennen das?

Einfach wegtrainieren! – Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem schneller Erfolg zu spüren ist. Dies motiviert zusätzlich. Pilates selbst sagt zu seiner Methode: Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. Das Ziel der Methode ist, tiefliegende Muskeln zu trainieren. Kein Kraft- oder Aerobictraining kann diese Muskelgruppen erreichen. Damit wird die Haltung verbessert, Rückenmuskel und Wirbelsäule werden gestärkt, die Gesamtmuskulatur gedehnt und gekräftigt und die Bewegungen werden geschmeidiger. Zusätzlich werden noch bei diversen Übungen Kleingeräte benutzt.

Die meisten Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühr. Die Übungsleiterin ist ausgebildete Pilates-Trainerin.

1361 ab Fr, 18.09.26
16 x 9.15-10.30 Uhr € 153,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Renner



vhs Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Besuchte 2018 den Kurs „Fit im Alter“

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Sechzig ist das neue Zwanzig.

#zukunftsort_vhs

VHS Vaterstetten



Sanftes Pilates

In diesem Kurs erwartet Dich ein ruhiges Pilates-Workout, das Deinen Körper sanft kräftigt. Wir achten auf unsere Haltung und arbeiten angeleitet mit den Pilates-Prinzipien in aller Ruhe auf unserer Matte. Dabei wird die Wirbelsäule mobilisiert, der Rücken gestärkt, die Tiefenmuskulatur sanft gefordert und unsere Faszien aktiviert. Wir lassen uns viel Zeit zum Dehnen und Entspannen. Die Stunde klingt immer mit Klangschalen aus. **Für den Entspannungsteil ggf. warme Socken und eine Decke mitbringen.**

1363 ab Di, 29.09.26
14 x 16.45-17.45 Uhr € 103,00
Kein Kurs am 22.12.

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Bianca Posselt

1364 ab Mi, 30.09.26
14 x 19.10-20.10 Uhr € 103,00
Kein Kurs am 23.12.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

Pilates Flow

In dieser Stunde werden nach der klassischen Methode von Joseph Pilates die Übungen fließend aneinandergereiht. So wird intensiv die Tiefenmuskulatur bearbeitet, der Rücken und die Haltung werden gestärkt und das Körperbewusstsein verbessert. Am Ende der Stunde gibt es eine wohlverdiente Yogaentspannung mit leichten Dehnübungen.

1366 ab Do, 01.10.26
13 x 18.00-19.00 Uhr € 95,00
Für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

1367 ab Do, 01.10.26
13 x 19.00-20.00 Uhr € 95,00
Für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

Pilates HIIT

Die Stunde beginnt mit den klassischen Übungen nach Joseph Pilates. Dabei wird vor allem die Tiefenmuskulatur gestärkt. Im zweiten Teil folgt ein Intervalltraining, das die Fettverbrennung ordentlich ankurbelt. Die Stunde endet mit einem Yoga-Stretch zum Entspannen und Ausdehnen. Pilates-Kenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Hauptsache: Spaß an der Bewegung!

1368 ab Di, 29.09.26
14 x 19.05-20.05 Uhr € 103,00
Kein Kurs am 22.12.

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

Pilates Flow

In diesem Kurs verbinden wir gezielte Kräftigung mit Mobilisation, Koordination und fließenden Bewegungsabläufen. Im Rhythmus der Atmung trainieren wir die Körpermitte, verbessern die Haltung und fördern Beweglichkeit und Stabilität. Die abwechslungsreichen Übungen stärken die Muskulatur, schulen das Körperbewusstsein und unterstützen eine gesunde, aufrechte Haltung. Dynamische Sequenzen wechseln sich mit kontrollierten Bewegungen und bewussten Entspannungsmomenten ab. Tanke neue Energie, finde zu mehr Balance und Wohlbefinden und erlebe die Freude an fließender Bewegung. Für mehr Kraft, Beweglichkeit, Körperbewusstsein und ein rundum gutes Körpergefühl. Der Kurs eignet sich für sportliche Anfänger*innen ebenso wie für Wiedereinsteigende mit einer gewissen Grundfitness.

1370 ab Do, 17.09.26
16 x 18.45-19.45 Uhr € 117,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Caro Paulus

Faszientraining MELT

Faszien sind unser körperweites, dreidimensionales Bindegewebe-Netzwerk. Sie umhüllen, verbinden und stützen alle Körperstrukturen einschließlich Muskeln, Knochen, Nerven und Organe. Insbesondere Alltagswiederholungen entziehen den Faszien Flüssigkeit, sprich, das Bindegewebe trocknet aus. Die MELT-Methode ist eine sanfte, einfache Methode zur Selbstbehandlung. MELT unterstützt das Vorbeugen von Schmerzen, das Heilen von Verletzungen und vermindert die negativen Folgen des Alterns. MELT bietet praktische Handlungsanweisungen für all diejenigen, die eigenständig etwas gegen Schmerzen tun wollen. Dieses therapeutische Bewegungskonzept behandelt tiefsitzende Verspannungen im Bindegewebe, die oftmals der Auslöser chronischer Schmerzsymptome sind. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie leicht erlernt werden können. Für verschiedene Probleme gibt es auch alternative Übungs- bzw. Technikangebote. So kann die optimale Übung ausgewählt werden, die den größten Nutzen bringt. Für das MELT-Programm werden Weichschaumrollen und Mini-Softbälle zur Verfügung gestellt.

1380 ab Mi, 23.09.26
15 x 9.00-10.15 Uhr € 178,00
Kein Kurs am 23.12.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

Fasziensworkout – Bewegungen, Kräftigen & Entspannen

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Faszien, unserem Bindegewebe im Körper, das Muskeln, Organe und Knochen umhüllt. Ziel ist es, die Elastizität und Flexibilität der Faszien zu verbessern, die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke zu steigern, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Wir verwenden dazu verschiedene Geräte wie Pezzi, Rodondo- und Igelball, Hanteln, Flexibars und Faszirollen, um die Muskulatur zu stärken und die Faszien zu mobilisieren. Das Training findet barfuß oder in Socken statt, begleitet von Musik. Auf diese Art werden wir aktiv, beweglich und entspannt durch den Alltag kommen.

Bitte ein Getränk mitbringen.
Die Geräte sind alle vorhanden.

1382 ab Di, 22.09.26
14 x 18.00-19.00 Uhr € 103,00
Kein Kurs am 20.10. & 22.12.
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Jutta Scholz

Liebscher und Bracht – Der Bewegungskurs

Hilfe zur Selbsthilfe

Bewegung ist essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Der Bewegungskurs nach Liebscher und Bracht bietet Ihnen eine Möglichkeit, die natürliche Bewegungsfähigkeit Ihres Körpers wiederherzustellen und zu stärken. Im Vordergrund stehen verschiedene Dehnübungen, die sogenannten Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht. Hierbei werden bestimmte Engpässe im Körper wieder aufgedehnt, um gezielt gegen Schmerzen im Bewegungsapparat vorzugehen bzw. diesen vorzubeugen.

„Bewegungskurs von Kopf bis Fuß!“

1390 ab Mi, 16.09.26
16 x 9.00-10.00 Uhr € 117,00
Kein Kurs am 23.12.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Neumeier

Kursleitungen gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können motivieren, arbeiten selbstständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf!

Wir freuen uns auf Sie!



www.vhs-vaterstetten.de

Wirbelsäulen- und Ausgleichs-gymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag bewegen wir einmal alles durch.

Sie finden hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper unter besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs.

Mit viel Spaß und nach flotter Musik kräftigen wir die für den Rücken relevante Muskulatur. Ein spannender Dehnungsteil rundet jede Stunde ab. Für Damen und Herren geeignet.

1401 ab Mo, 21.09.26
16 x 9.45-10.45 Uhr € 118,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Mirwald

1402 ab Mo, 21.09.26
16 x 17.25-18.25 Uhr € 117,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

1405 ab Do, 24.09.26
17 x 9.30-10.30 Uhr € 130,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid

1408 ab Di, 29.09.26
15 x 19.00-20.00 Uhr € 110,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

1410 ab Mi, 30.09.26
14 x 8.30-9.30 Uhr € 103,00
Kein Kurs am 23.12.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1413 ab Di, 22.09.26
15 x 20.30-21.30 Uhr € 110,00
Kein Kurs am 22.12.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Susanne Herold

Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung

Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Kombiniert dazu werden Pilates-Übungen eingebaut, die den ganzen Körper sowohl kräftigen als auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein und zu einem gesunden, straffen Körper. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching.

1420 ab Di, 06.10.26
13 x 8.30-9.30 Uhr € 95,00
Kein Kurs am 22.12.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexandra Skeide

1422 ab Fr, 25.09.26
16 x 10.45-11.45 Uhr € 117,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Sandra Sareiter

1424 ab Di, 06.10.26
13 x 9.45-10.45 Uhr € 95,00
Kein Kurs am 22.12.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexandra Skeide

Gesunder Rücken

Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind eine schwache Muskulatur, Fehl- und Überbelastungen, Bewegungsmangel oder kleine Verletzungen. Trainiere Deinen Rücken, bevor er Dir zur Last wird!

Mit gezielten funktionellen Übungen wird die geschwächte Muskulatur gestärkt, Verspannungen werden gelindert oder gelöst und Verkürzungen behoben. Falsche Haltungsmuster werden aufgedeckt und ein neues Körperbewusstsein wird geschult – mit Herzkreislauftraining und flotter Musik.

1430 ab Do, 24.09.26
17 x 9.15-10.15 Uhr € 125,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Silvia Schwendtner



Ganzheitliches Rückentraining

Du suchst einen Ausgleich zu einseitigen Belastungen und Bewegungsmangel im Alltag und willst – nicht nur – Deinem Rücken etwas Gutes tun? Dann bist Du in dieser umfassenden Gymnastikstunde genau richtig. Wir trainieren mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen den ganzen Rumpf mit besonderem Fokus auf Wirbelsäule und Rückenmuskulatur. Auch Bauch, Schultern, Po, Arme und Beine kommen nicht zu kurz. Für Abwechslung sorgen zudem verschiedene Geräte, die wir in unser Training integrieren. Beim ausgiebigen Stretching am Schluss der Stunde wollen wir Verspannungen lösen und Verkürzungen lindern, ganz nebenbei kommen Körper und Geist zur Ruhe.

1432 ab Do, 24.09.26
17 x 10.15-11.15 Uhr € 125,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Silvia Schwendtner

Rückenfit am Abend

Das Training besteht aus Übungen zur Koordination, Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie Dehnen der verspannten und verkürzten Muskulatur. Dies alles mit guter Musik, viel Spaß und abwechslungsreichen Übungen mit und ohne Geräte. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Bitte eine eigene Matte mitbringen.

1434 ab Do, 01.10.26
14 x 18.15-19.15 Uhr € 103,00
Pöing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Silke Matthes

1435 ab Mi, 14.10.26
12 x 20.15-21.15 Uhr € 88,00
Pöing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße 22 |
Veronika Hase

Aktives Rückentraining

Es ist manchmal schon ein ‚Kreuz‘ mit dem Kreuz. Krumm sitzen, falsch heben, einseitig belasten – fast jeder neigt zu diesen Nachlässigkeiten. Doch in vielen Fällen rächt sich der Körper. Rückenschmerzen sind die Folge.

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.

Für Damen und Herren geeignet. Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:

- Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
- Dehnen und Entspannen verkrafter, verspannter bzw. verkürzter Muskulatur.
- Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
- Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauffähigkeit verbessern.
- Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1438 ab Mo, 28.09.26
16 x 16.00-17.00 Uhr € 117,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Veronika Marcic

1439 ab Di, 29.09.26
16 x 20.15-21.15 Uhr € 117,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Pöing, Schule, Kreuzstr. 1 | Veronika Marcic

1439A ab Di, 29.09.26
16 x 19.00-20.00 Uhr € 117,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Pöing, Schule, Kreuzstr. 1 | Veronika Marcic

1441 ab Mi, 30.09.26
16 x 10.30-11.30 Uhr € 117,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Veronika Marcic

1442 ab Mo, 28.09.26
14 x 20.30-21.30 Uhr € 103,00
Kein Kurs am 21.12.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

H 1443 ab Fr, 25.09.26
17 x 9.10-10.10 Uhr € 130,00
Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Karin Schmid

H 1445 ab Fr, 25.09.26
17 x 8.00-9.00 Uhr € 130,00
Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Karin Schmid





Stabile Körpermitte = Starker Körper!

Rückenschmerzen sind leider eine Volkskrankheit und fast jeder Erwachsene kann ein Lied davon singen. Ob falsche Haltung, chronische Überlastung, eine unbedachte Bewegung oder ein Bandscheibenvorfall. Ursachen für Rückenschmerzen gibt es viele. Doch die gute Nachricht lautet: Durch das Training der Körpermitte bzw. der Haltung lassen sich viele Probleme verbessern.

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Programm, das Ihren Rücken und damit Ihren ganzen Körper stärkt. Wenn Ihr Rücken und Ihre Körpermitte stark und kräftig sind, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Mit gezielten Übungen stärken wir die Muskulatur Ihres Rückens als auch die Bauchmuskeln als natürliche Gegenspieler. Zudem werden die Muskeln am Gesäß und an den Oberschenkeln angesprochen. Auch der Nacken und die Schultern werden bei diesem Übungsprogramm nicht vergessen.

1446 ab Di, 15.09.26
16 x 16.55-17.55 Uhr € 117,00
Beweglichkeit und Gewichtsregulierung
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Claudia Gomes Schreiner

Rückenbewegung

Ein ausgewogenes Programm wohltuender Gymnastik aus Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Dehnübungen.

Zunächst mobilisieren wir die Wirbelsäule und den ganzen Körper durch fließende Bewegungen zu Musik. Danach folgen abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Geräte. Diese führen zu mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Stärkung ihrer stützenden Muskulatur. Außerdem verbessern wir die Faszien-Elastizität, um so den ganzen Bewegungsapparat gesund und beweglich zu erhalten. Mit Dehnen und Entspannen runden wir die Stunde ab.

1447 ab Mi, 30.09.26
14 x 9.45-10.45 Uhr € 103,00
Kein Kurs am 23.12.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

Rückenfit – Bewegungen statt Schonen für die sportliche Frau ab 40

Die Stunde startet mit Aufwärmübungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Elementen aus dem aktuellen Faszientraining. Verschiedene Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen sorgen dafür, dass das Bindegewebe geschmeidig bleibt. Anschließend wird der gesamte Körper, speziell aber die Rücken- und Bauchmuskulatur, trainiert.

Geübt wird auch mit diversen Kleingeräten. Den Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen.

1448 ab Do, 24.09.26
15 x 19.45-20.45 Uhr € 110,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

Rückenfit mit Yogaelementen

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probehandeln erkennen wir an körperlichen Merkmalen Unter- oder Überforderungen des Alltags. Wir wollen ein Gespür für unsere individuelle Kraft und Zeit erarbeiten, um Fehlverhalten und Fehlhaltungen zu vermeiden, die auf Dauer zu Schmerzen und Gesundheitsstörungen führen. Damit wird eine sinnvolle Basis zu einer persönlichen Gesundheitsvorsorge geschaffen.

1449 ab Do, 24.09.26
16 x 10.45-11.45 Uhr € 117,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Sandra Sareiter

Rücken plus

Beweglichkeit und ein schmerzfreier Rücken kommen nicht von ungefähr. Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke wollen bewegt werden. Steigt infolge von Bewegungsmangel die Belastung der Wirbelsäule, sind Rückenschmerzen in den meisten Fällen die Folge. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen bringen das Rückgrat ins Lot, bauen Verspannungen (z. B. im Schulter-/Nackenbereich) ab und beugen ernsthaften Problemen vor. In diesem Plus-Kurs kräftigen wir geschwächte, inaktive Muskelgruppen, schulen die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht, steigern die Flexibilität durch Faszientraining und lernen Entspannungstechniken kennen. Wir setzen dabei unterschiedliche Geräte und Hilfsmittel ein.

1450 ab Mo, 21.09.26
16 x 11.00-12.00 Uhr € 118,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Mirwald

1451 ab Di, 22.09.26
15 x 9.00-10.00 Uhr € 110,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1452 ab Do, 24.09.26
15 x 8.30-9.30 Uhr € 110,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Ernährungsberatung

Wir bieten Ihnen individuelle Ernährungsberatung zu allen relevanten Themen, von Ernährungsumstellung über Unverträglichkeiten bis hin zu Nahrungsmittelinformationen. Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs-Geschäftsstelle Kontakt auf unter **Tel. 08106 359028** oder **ertel@vhs-vaterstetten.de**. Wir erstellen Ihnen ein individuelles Angebot.



Crashkurs Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist weit mehr als nur für Blase und Darm zuständig: Er stabilisiert die Körpermitte, unterstützt eine aufrechte Haltung und schützt die inneren Organe. Das Beste: Der Beckenboden ist ein Muskel – und wie jeder andere Muskel lässt er sich gezielt trainieren.

Gerade nach einer Schwangerschaft wird der BB stark beansprucht. Das Tragen des Babys, körperliche Belastungen im Alltag oder weitere Schwangerschaften fordern ihn zusätzlich. Viele Frauen bemerken dies beim Lachen, Niesen, Husten oder Sport.

In diesem kompakten Crashkurs lernen Sie, Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, gezielt zu kräftigen und die Übungen nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren. Regelmäßiges Training kann Beschwerden wie Inkontinenz sowie Rücken- und Hüftprobleme vorbeugen oder lindern und die Regeneration nach Geburt unterstützen.

1453 ab Di, 10.11.26
3 x 17.00-18.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid

1454 ab Do, 14.01.27
3 x 14.00-15.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid

Beckenboden = Starke Mitte

Der Beckenboden bildet mit den Bauchmuskeln, den Rückenmuskeln und dem Zwerchfell als oberem Abschluss unsere stabilisierende Mitte. Leider wird dieses Zentrum im Alltag durch einseitige Positionen, schweres Tragen, Schwangerschaft oder hormonelle Veränderungen Belastungen ausgesetzt, die zu schwerwiegenden Problemen führen können (z.B. Kreuzschmerzen, Inkontinenz, Gebärmutterprolaps, Energielosigkeit etc.).

Effektives Core-Training besteht in der Hauptsache aus Übungen zum Erfüllen der natürlichen Beckenaufrechterhaltung, Stabilisation der Wirbelsäule und Stärkung der o.g. Muskeln.

Nur für Frauen! Der Kurs ist ein Präventivangebot und ersetzt keine Physiotherapie.

1455 ab Do, 24.09.26
15 x 9.30-10.30 Uhr € 110,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1456 ab Mo, 21.09.26
15 x 10.00-11.00 Uhr € 110,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Volkshochschule Vaterstetten erweitert das Kursportfolio im Onlinesport um Präventionskurse, mit bis zu 100 % Kostenerstattung durch die Krankenkassen.

Die Volkshochschule Vaterstetten kooperiert mit Valitudo – Zentrum für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement – und integriert Online-Präventionskurse nach §20 SGB V in das Kursportfolio.

Im Angebot sind ab sofort Kurse aus den Bereichen Bewegung und Entspannung, die völlig flexibel in den eigenen Alltag integriert werden können, d. h. der Kursort und die Kurszeit können selbst bestimmt werden. Es wird nur ein internetfähiges Endgerät und Internet benötigt und schon kann rund um die Uhr trainiert oder entspannt werden.

Die Fitness-, Faszien-, Lauf- und Entspannungskurse wurden u. a. von Hochschuldozenten und Sportwissenschaftlern aus dem Bereich der Sportmedizin entwickelt und basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Onlinekurse sind mehrfach ausgezeichnet und von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und nach §20 SGB V zertifiziert, d. h. die Kurskosten können von den Krankenkassen mit bis zu 100 % rückerstattet werden.

Mehr Informationen zu den einzelnen Kursen, den Kursinhalten und der Kursdurchführung finden Sie auf der Homepage der Volkshochschule Vaterstetten, dort können die Onlinekurse auch direkt gebucht werden:

<https://vhs-vaterstetten.starte.online/>



Online: Von 0 auf 6 km – ein Kraftausdauerkurs

Mein Gesundheitsmanager –

Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

Du wolltest schon immer einmal die Leichtigkeit des Laufens kennenlernen? Wir zeigen Dir wie das geht, was Du dabei beachten musst und wie auch Dein Lauftraining zu einer angenehmen, effizienten Trainingsform werden kann. Es wäre super, wenn Du Laufschuhe und Sportkleidung hast oder Dir zulegst. Was Du beim Kauf beachten solltest, erfährst Du ebenfalls im Kurs.

Du bist Läufer oder Laufeinsteiger?

„Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger – Der Online Kurs“ ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Dein Lauftraining. Die 10 x 45 Minuten online Kurseinheiten helfen Dir bei der Optimierung Deiner Lauftechnik durch stabilisierende Kraftausdauerübungen. Neben den praktischen Inhalten wie Aufwärmen, Koordination, Lauf ABC, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen erfährst Du Wissenswertes rund um die Themen: optimale Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhe und Fußanalyse, pulsgesteuertes Training, Verletzungsbilder und -prävention etc.

Inklusive der Challenge: „Von 0 auf 6 km“

Abgerundet wird der Kurs mit der Challenge „Von 0 auf 6 km“, d. h. mit dem Ziel nach 10 Wochen 6 km am Stück laufen zu können. Um das Ziel zu erreichen, erhältst Du zu den 45 minütigen Kurseinheiten, jeweils eine wöchentliche Hausaufgabe – einen Lauftrainingsplan – den Du draußen in der Natur, ohne Endgerät umsetzen darfst.

Für wen ist dieser Online Kurs geeignet?

Dieser Online Kurs wurde für Erwachsene, ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen entwickelt, egal ob Läufer oder Laufeinsteiger. Die Inhalte des Kurses zielen darauf ab 6 km am Stück, gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können.

1901V € 119,00
Online | Markus Dawo, Daniel Rothmund
und Peter Röhr

Online: 10 Wochen Autogenes Training

Mein Gesundheitsmanager – Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Technik zur konzentrierten Selbstentspannung mit dem Ziel, diese in den Alltag zu integrieren, um schnell und effizient Stress- und Spannungszuständen entgegenzuwirken. Das regelmäßige Anwenden von Autogenem Training fördert die Selbstbestimmtheit und somit auch das Selbstbewusstsein, besser mit belastenden Situationen umgehen und diesen aktiv entgegenzutreten zu können. Der Online Kurs bietet die Möglichkeit das Entspannungsverfahren Autogenes Training kennen und anwenden zu lernen. In 10 aufeinander aufbauenden Kurseinheiten, mit jeweils 45 Minuten, wird die vollständige Grundform des Autogenen Trainings erlernt. Viele begleitende Übungen ermöglichen das einfache Erlernen dieser Entspannungsmethode. Abgerundet wird der Kurs mit dem Erlernen einer Kurzform des Autogenen Trainings, welche sich einfach und auch bei wenig Zeit in den Alltag integrieren lässt.

Für wen ist dieser Online Kurs geeignet?

Dieser Online Kurs wurde für Erwachsene ohne behandlungsbedürftige psychische Erkrankungen entwickelt, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung von Stress erlernen möchten, um über dessen regelmäßige Anwendung zu einer wirksamen Erholung und Regeneration zu finden.

1900V € 119,00
Online | Markus Dawo

Online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit

Mein Gesundheitsmanager –

Der 10 Wochen Online Faszienkurs

Sie interessieren sich für das Training der Faszien, u. a. wie man Faszienrollen oder -bälle zielgerichtet einsetzt?

Mit „Mein Gesundheitsmanager – Der 10 Wochen Online Faszienkurs (Beweglichkeitstraining)“ erlangen Sie Wissen über das Faszientraining und Ihren Körper. Dieses Wissen setzen wir dann zusammen direkt in die Praxis um.

In 10 x 45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Die Faszie, Kaufberatung und Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u.v.m.

Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil: Aufwärmen, Koordinationsübungen, Rollentraining, Übungen zur Dehnung sowie Übungen zur Körperwahrnehmung.

Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden. Der Kurs eignet sich sowohl für ungeübte Einsteiger aber auch für fitte Menschen.

Für die Durchführung des Kurses benötigen Sie eine große Faszienrolle und einen Faszien- oder Tennisball.

1902V € 119,00
Online | Peter Röhr

www.vhs-vaterstetten.de



Sanfte Balance – Yoga für Beweglichkeit & Entspannung

Ein ruhiger Yoga-Kurs, der dich dabei unterstützt, die eigene Beweglichkeit neu zu entdecken und gleichzeitig tief zu entspannen. Dich erwarten fließende Mobilisationsübungen, achtsame Übergänge und längere Yin-Phasen mit unterstützenden Hilfsmitteln. Begleitet von ruhiger Musik entsteht ein Raum für Entspannung, Regeneration und ein rundum gutes Körpergefühl.

1460 ab Mi, 16.09.26
17 x 19.30-21.00 Uhr € 187,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Beate Reckerziegel

Ganzkörperschulung – gesund und effektiv!

Stabilisierendes Muskeltraining und Mobilisation. Mit einem moderaten Bewegungsprogramm wärmen wir uns auf, aktivieren Herz und Kreislauf, lockern oder lösen tieferliegende, eventuell verspannte Bindegewebsfasern und bleiben oder werden dadurch elastischer. Ausgewählte Übungsvarianten stärken gelenkschonend unsere gesamte Muskulatur und somit Knochen, Bänder und Sehnen. Anspannung und Entspannung in einem gesunden Wechsel bei richtiger Atmung sorgen für eine optimale Durchblutung und eine körperbewusste Fitness mit Wohlbefinden.

1461 ab Do, 17.09.26
16 x 10.30-11.30 Uhr € 117,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Mirwald



Gymnastik 60 plus

In diesem Kurs erlebst Du ein sanftes, abwechslungsreiches Bewegungstraining zur Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Kraft. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen wird die Stabilität im Alltag gefördert und das Sturzrisiko reduziert. Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet und unterstützt Beweglichkeit, Körpergefühl und Sicherheit im täglichen Leben – ohne Leistungsdruck.

Der Kurs ersetzt keine Krankengymnastik.

1462 ab Mo, 21.09.26
16 x 8.45-9.45 Uhr € 117,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Regine Uhl

1463 ab Mo, 21.09.26
16 x 10.00-11.00 Uhr € 117,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Regine Uhl

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlsamen Behandlung. Wir üben langsam und mit Körperbewusstsein ausschließlich im Sitzen. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden dabei gefördert. Außerdem wollen wir Verspannungen wahrnehmen und abbauen.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!

1464 ab Mo, 07.09.26
10.30-11.30 Uhr gebührenfrei
Termine alle zwei Wochen, teils in den Ferien.
Kostenloses Angebot – Anmeldung jedoch erforderlich! Für Teilnehmer der Appartements
Vaterstetten, CARECON-Wohnpark, Fasanenstr.,
Festsaal | Edith Eder

Mobilität und Stabilität speziell für Älter werdende

Gemeinsam Bewegungsfreude erleben und dabei elastisch und kraftvoll älter werden. Den Alltag möglichst schmerzfrei zu gestalten und den Alterungsprozess zu verlangsamen mit gelenkschonender Übungsausführung ist unser Hauptanliegen in jeder Stunde.

Die haltungsorientierten Ganzkörperübungen sind den Bedürfnissen und den Bewegungsmöglichkeiten der Kursteilnehmende angepasst und motivieren zu einem regelmäßigen Üben zu Hause.

1465 ab Do, 17.09.26
16 x 11.30-12.30 Uhr € 117,00
Gesund & fit beim Älterwerden
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Mirwald

Alltagsfit für Senioren

Um fit für den Alltag zu bleiben, beginnen wir die Stunde mit wechselnden Aufwärmspielen, um die Merkfähigkeit, Koordination und die Ausdauer zu trainieren. Anschließend wird die Alltagsausdauer der Muskeln mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen verbessert. Trainiert wird im Gehen, Stehen und auf dem Stuhl. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Unser Motto ist: 30 Jahre lang 60 bleiben.

Bitte rutschfeste, saubere Schuhe mitbringen.

1466 ab Di, 15.09.26
17 x 9.30-10.30 Uhr € 125,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Claudia Gomes Schreiner

Rückenfit im Alter

Beweglichkeit und ein schmerzfreier Rücken kommen nicht von ungefähr. Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke wollen bewegt werden. Steigt infolge von Bewegungsmangel die Belastung der Wirbelsäule, sind Rückenschmerzen in den meisten Fällen die Folge. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen bringen das Rückgrat ins Lot, bauen Verspannungen (z. B. im Schulter-/Nackengebiet) ab und beugen ernsthaften Problemen vor. In diesem Plus-Kurs kräftigen wir geschwächte, inaktive Muskelgruppen, schulen die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht, steigern die Flexibilität durch Faszientraining und lernen Entspannungstechniken kennen. Wir setzen dabei unterschiedliche Geräte und Hilfsmittel ein.

1467 ab Di, 15.09.26
17 x 8.30-9.30 Uhr € 125,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Claudia Gomes Schreiner

BAYERN PROSPEKTE
VERTEILERSERVICE MIT SYSTEM

FLYER- & PROSPEKTVERTEILUNG
BAYERNWEIT. DEUTSCHLANDWEIT. ZUVERLÄSSIG.

- HAUSHALTSVERTEILUNG**
Zuverlässig in jeden Briefkasten.
- REGIONALE & BUNDESWEITE VERTEILUNG**
Flexibel, zielgerichtet und effizient.
- ÜBER 35 JAHRE ERFAHRUNG**
Kompetenz, auf die Sie sich verlassen können.
- STRATEGISCHES VERTEILKONZEPT**
Maßgeschneidert für Ihre Zielgruppe.
- HOHE REICHWEITE FÜR IHRE WERBUNG**
Mehr Sichtbarkeit. Mehr Erfolg.

SEIT ÜBER **35** JAHREN FÜR SIE DA!

Ihre Werbung kommt an!

JETZT UNVERBINDLICHES ANGEBOT ANFORDERN!

08171-244 403 252
service@bayern-prospekte.de
www.bayern-prospekte.de

WIR VERTEILEN DORT, WO IHRE KUNDEN SIND!

Fit und beweglich auch im Alter!

In Bewegung bleiben lautet unser Motto. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende, die bisher keinen Sport gemacht haben. Ziel dieser Stunde ist es, mit Kraft- und Balancetraining den ganzen Körper zu trainieren und das Risiko für Stürze zu reduzieren. Geübt wird hauptsächlich im Sitzen. Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung und dem Wissen, dass es gut tut, trainieren die Teilnehmenden jede Woche schwerpunktmäßig Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit in Kombination mit Atemübungen.

Beim Aufwärmen gehen die Kursteilnehmenden zu wechselnder Musik durch die Halle und machen dabei z. B. große oder kleine Schritte, balancieren vorwärts und rückwärts, gehen Figuren, überwinden Hindernisse, üben den Einbeinstand mit offenen oder geschlossenen Augen. Im Stuhlkreis werden abwechslungsreiche Übungen für Arme, Rumpf und Beine mit wechselnden Handgeräten wie z. B. Bändern, Weichbällen, Stäben und vieles mehr vorgestellt.

Zwischen den Stuhlübungen werden Gleichgewichtsübungen im Stehen trainiert. Damit auch das Gehirn nicht zu kurz kommt, werden bei den Übungen verschiedene Koordinationsaufgaben angeboten.

Der Stundenausklang erfolgt mit einer kurzen Übung zur Entspannung oder einem Spiel. Alles zusammen fördert die Beweglichkeit und das Gefühl sich etwas Gutes getan zu haben. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!

1468 ab Fr, 11.09.26
15.05-16.05 Uhr € 128,00

Kein Kurs am 09.10/16.10/23.10./30.10.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Hobucher

Ganzkörpertraining mit den Fünf Esslingern

Die Fünf Esslinger sind ein wissenschaftlich fundiertes Fitnessprogramm, das sich gezielt an die Bedürfnisse von Menschen in der zweiten Lebenshälfte richtet. Es basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der darauf abzielt, die Lebensqualität durch gezielte körperliche Aktivität nachhaltig zu verbessern und die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten.

Dabei handelt es sich um fünf Säulen der Fitness:

- Balance (Gleichgewicht): Schulung der Standsicherheit zur effektiven Sturzprophylaxe.
- Dehnung (Beweglichkeit): Erhalt und Verbesserung der Flexibilität und Gelenkigkeit.
- Leistung (Ausdauer): Steigerung der allgemeinen Belastbarkeit und Kondition.
- Kraft in Beinen und Rumpf: Aufbau der für Alltagsbewegungen zentralen Muskulatur.
- Kraft in den Armen: Stärkung der oberen Extremitäten für mehr Handlungsfähigkeit.

1469 ab Mo, 12.10.26
13 x 17.45-18.45 Uhr € 95,00

Pöing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Carmen Standfuß

TK-Rücken basic – Das Allround-Krafttraining

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Kaum jemand, der noch nie darüber geklagt hätte. Um Beschwerden der Rücken- und Nackenmuskulatur vorzubeugen, hat sich gezieltes Muskeltraining besonders gut bewährt.

Eine speziell ausgebildete Kursleitung führt Sie durch ein ausgefeiltes Rückenprogramm mit Theorie und Praxis. Sie erwartet ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen mit Physiobällen oder Latexbändern wechseln sich mit beruhigenden Entspannungssequenzen ab. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Denn nur, wenn Sie Ihren Körper und seine Signale spüren, können Sie Ihren Rücken gezielt schulen. Während des Kurses erhalten Sie speziell für das Rückentraining entwickelte TK-Begleitmaterialien. So können Sie auch zu Hause die theoretischen Inhalte nachschlagen und mit anschaulichen Anleitungen und Tipps Ihren Rücken individuell weiter trainieren.

FÖRDERUNG DURCH KRANKENKASSEN MÖGLICH – Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten nach erfolgreichem Besuch ganz oder teilweise, wenn eine regelmäßige Teilnahme durch die Kursleitung bestätigt wird.

1470 ab Mi, 16.09.26
9 x 17.15-18.15 Uhr € 120,00

Ohne Vorkenntnisse

Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Linda Renner

1470F ab Mi, 02.12.26
9 x 17.15-18.15 Uhr € 120,00

Kein Kurs am 23.12.

Ohne Vorkenntnisse

Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Linda Renner

1471 ab Mi, 16.09.26
9 x 18.30-19.30 Uhr € 120,00

Ohne Vorkenntnisse

Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Linda Renner

1471F ab Mi, 02.12.26
9 x 18.30-19.30 Uhr € 120,00

Kein Kurs am 23.12.

Ohne Vorkenntnisse

Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Linda Renner

1472 ab Mi, 16.09.26
9 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00

Ohne Vorkenntnisse

Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Linda Renner

1472F ab Mi, 02.12.26
9 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00

Kein Kurs am 23.12.

Ohne Vorkenntnisse

Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Linda Renner

1473 ab Fr, 18.09.26
9 x 10.40-11.40 Uhr € 120,00

Ohne Vorkenntnisse

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Renner

1473F ab Fr, 04.12.26
9 x 10.40-11.40 Uhr € 120,00

Ohne Vorkenntnisse

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Renner

**Kraft- und Functionaltraining für alle**

Du möchtest Kraft- und Functionaltraining ausprobieren, aber bist etwas überfordert, wie Du starten sollst? Dafür gibt es keinen Grund. Durch Kraft- und Functionaltraining stärkst Du Dein Herz, sorgst für gesündere Gelenke und Knochen und beschleunigst Deinen Stoffwechsel. Bei diesem Training geht es nicht nur darum, Muskelmasse aufzubauen, wie viele vielleicht zunächst denken. Du stärkst nicht nur die Knochen, Sehnen und Bänder, sondern kräftigst auch das Immunsystem und die Willenskraft. Außerdem ist das Leben ein Stück einfacher, wenn man mehr Kraft hat.

In diesem Kurs lernst Du den richtigen Umgang mit Übungen aus dem Krafttraining und dem funktionellen Training.

Der Kurs findet in den Räumlichkeiten der vhs statt.

1474 ab Fr, 18.09.26
14 x 18.10-19.10 Uhr € 107,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Beate Reckerziegel

Fit ohne Geräte (nur 45 Minuten)**Funktionelles Training für Alltagshelden**

Das Training orientiert sich an unseren Bewegungen im täglichen Leben.

Es macht Dich stabiler und widerstandsfähiger mit besonderem Fokus auf die Rumpfmuskulatur.

Du entwickelst und verbesserst Kraft und Energie sowie Muskelausdauer.

Du stärkst Dein Herz-Kreislauf-System.

Du schulst Deine Schnelligkeit, Balance, Koordination und Beweglichkeit.

Du wirst Dich kraftvoller und eleganter bewegen, aufrechter gehen, widerstandsfähiger sein und besser aussehen.

Zielgruppe: Frauen und Männer, die leistungsfähiger sein wollen im Alltag.

1480 ab Mi, 16.09.26
16 x 17.00-17.45 Uhr € 117,00

Kein Kurs am 23.12.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Mirwald

Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

Durch mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführte Bewegungen wollen wir Sportverletzungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat vorbeugen.

Dabei werden die Organtätigkeit angeregt, die Durchblutung im gesamten Körper gefördert, das Immunsystem gestärkt und (Ver-) Spannungen ausgeglichen.

Wichtige Faktoren für wirksame Bewegungsprophylaxe sind Kontinuität und die Freude beim Training in der Gruppe.

1482 ab Di, 15.09.26
17 x 18.00-19.00 Uhr € 125,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Claudia Gomes Schreiner

1483 ab Di, 15.09.26
17 x 19.00-20.00 Uhr € 125,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Claudia Gomes Schreiner

Buddha Balance (Zen-Gymnastik für ein entspanntes Körpergefühl)

Buddha Balance, Original-Übungen aus der Zen-Gymnastik: die Muskeln stärken, Stress abbauen, die Körperwahrnehmung verbessern. Sanfte, dynamisch fließende Bewegungsabläufe, die Energieblockaden lösen, geschmeidig und stark machen. Ganzheitliches Training, bei dem der Atem den Rhythmus vorgibt: effektiv und abwechslungsreich.

1485 ab Di, 29.09.26
15 x 17.45-18.45 Uhr € 110,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

Durch mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführte Bewegungen wollen wir Sportverletzungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat vorbeugen.

Dabei werden die Organtätigkeit angeregt, die Durchblutung im gesamten Körper gefördert, das Immunsystem gestärkt und (Ver-) Spannungen ausgeglichen.

Wichtige Faktoren für wirksame Bewegungsprophylaxe sind Kontinuität und die Freude beim Training in der Gruppe.

1486 ab Mo, 21.09.26
17 x 8.00-9.00 Uhr € 125,00
Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Elisabeth Geißert



Mama-Sport nach der Rückbildung mit Baby

Mama-Sport nach der Rückbildung ist ein zielorientiertes Ganzkörperworkout. Im Fokus steht die Aktivierung der Tiefenmuskulatur, allen voran der tiefe Bauchmuskel und die Beckenbodenmuskulatur.

Trainiert wird in einem permanenten, dynamischen Wechsel zwischen Ausdauer-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Das Training findet im ruhigeren Rhythmus der Musik statt, sodass Zeit für Konzentration, Spüren und Aktivieren bleibt. Jede Übung, egal ob für Ausdauer oder Kraft, kann jederzeit über unterschiedliche Levels individuell angepasst werden. Somit ist jeder Mami ein höchst effektives, motivierendes und schweißtreibendes Training garantiert. Beendet wird auch dieser Kurs mit einer Entspannung. Der Kurs richtet sich an alle Mamas nach der Rückbildung, die wieder etwas für sich machen wollen und Lust auf zielorientierten Sport unter „Gleichgesinnten“ haben.

Wichtig: Die Rückbildung solltest Du für diesen Kurs bitte schon abgeschlossen haben.

Bitte eine Krabbeldecke o.ä. als Unterlage für dein Baby mitbringen.

Kleingruppe bis max. 8 Teilnehmende

1488 ab Di, 06.10.26
14 x 10.15-11.15 Uhr € 117,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Katharina Miler

www.vhs-vaterstetten.de

Rundum fit – Problemzonen-gymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen. Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik.

1490 ab Mo, 28.09.26
16 x 9.30-10.30 Uhr € 118,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Brigitte Deimel, Elisabeth Geißert

1491 ab Do, 17.09.26
17 x 17.30-18.30 Uhr € 125,00
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11,
Turnhalle 1 | Claudia Gomes Schreiner

1492 ab Do, 17.09.26
17 x 18.30-19.30 Uhr € 125,00
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11,
Turnhalle 1 | Claudia Gomes Schreiner

1493 ab Mo, 28.09.26
16 x 10.45-11.45 Uhr € 118,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Brigitte Deimel, Elisabeth Geißert



Nordic Walking – Endlich mal raus!

Die eigene Fitness verbessern und dabei die Natur genießen? Das geht!

Tauchen Sie ein in eine gesunde Sportart, die Körper und Geist in Einklang bringt. Nordic Walking ist gelenkschonend und bietet ein ganzheitliches Training, das mobilisiert und den Abbau von Stresshormonen in geselliger Runde aktiv fördert. In diesem Kurs lernen Sie die richtige Technik und erfahren, wie Sie mit einem gezielten Training Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden steigern können. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – unser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: eigene Nordic Walking Stöcke, Lafschuhe und wetterfeste Kleidung.

1499 ab Fr, 09.10.26
3 x 17.00-18.30 Uhr € 30,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke



Simply Running – werde zum unaufhaltsamen Läufer

Verbessere deine Lauftechnik, vermeide Verletzungen und lerne, wie du mental stark und voller Energie deine läuferischen Ziele verfolgst. Darüber hinaus erfährst du, wie Du dein Training perfekt in deinen Alltag integrierst.

Deine Coaches:**Sandra Mastropietro:**

- Fachtrainerin für Ausdauersport AOS und Mentaltrainerin
- Ultraläuferin
- Spiegel-Bestseller-Autorin (Läuferleben, Simply Running, Transalpine Run – Insights und Trainingstipps, Stärker als der Stress, Der unaufhaltsame Läufer)
- Journalistin und Keynotespeaker

Sebastian Hallmann:

- ehem. Profiläufer und ehem. Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft
- mehrfacher Deutscher Meister Mittel- und Langstreckenlauf
- Lauftrainer und Keynotespeaker
- Spiegel-Bestseller-Autor (Simply Running, Stärker als der Stress, Der unaufhaltsame Läufer)

9:00 – 9:15

Begrüßung – Vorstellung – Tagesablauf

9:15 – 9:45

Warm-up und dynamische Mobilisation

9:45 – 10:30

Sensomotorik und Koordination rund ums Laufen (Fokus Beinachsenstabilität und Bewegungsansteuerung)



10:30 – 11:30

Lauftechnik – Technische Läufe mit Praxistipps zur sofortigen Laufstilverbesserung

11:30 – 12:00

Snack – Pause

12:00 – 12:45

Mental Stark – Mentalcoaching Session

12:45 – 13:30

Q&A zu Trainingsplanung, Trainingslehre, Verletzungsprofilaxe

13:30 – 14:00

Stabile Hüfte, Deep Core –

Laufspezifisches Kräftigungstraining

1500

Sa, 17.10.26

9.00-14.00 Uhr

€ 129,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sebastian Hallmann

**Barre – Das Workout an der Ballettstange**

Dieses sehr effiziente Ganzkörpertraining verbindet Elemente aus Ballett, Pilates und Yoga. Dynamische Übungsfolgen an der Stange und auf der Matte wechseln sich ab. Das Workout ist auch ohne Springen sehr intensiv und macht zu motivierender Musik viel Spaß! Es werden eine feste Körpermitte, schlanke Beinmuskulatur, ein knackiger Po und definierte Arme geformt. Am Ende der Stunde gibt es immer eine wohlverdiente Yogaentspannung mit leichten Dehnübungen.

Das Stundenbild ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

1503

ab Mo, 28.09.26

14 x 19.15-20.15 Uhr

€ 103,00

Kein Kurs am 05.10.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ruth Dreyling

1505

ab Mi, 30.09.26

14 x 18.00-19.00 Uhr

€ 103,00

Kein Kurs am 23.12.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

Energize 360°

Das effektive Gesamtpaket: Freu dich auf ein energisierendes Full-Body-Workout mit motivierender Musik, viel Bewegung und einer großen Portion Spaß.

Das Besondere: Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bringt eigene Lieblingsmusik mit. So entsteht in jeder Stunde ein abwechslungsreicher Mix aus verschiedenen Musikrichtungen, der für zusätzliche Motivation und gute Stimmung sorgt.

Verbessere Kraft, Ausdauer, Koordination und Mobilität mit abwechslungsreichen Übungen und starte mit neuer Energie in den Feierabend.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet – die Intensität bestimmst du selbst!

1511

ab Do, 17.09.26

16 x 17.35-18.35 Uhr

€ 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Caro Paulus

Brasilian BBP-Workout

In diesem Kurs werden die Bereiche Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer gefördert. Die leicht nachvollziehbaren Übungen – zu motivierender Musik – sind für Einsteiger/-innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

1512

ab Mo, 21.09.26

16 x 18.00-19.00 Uhr

€ 117,00

Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Turnhalle 1 | Claudia Gomes Schreiner

Beat it with Tabata

Tabata ist eine Sonderform des Hochintensitäts-Intervalltrainings HIIT und kennzeichnet sich durch einen schnellen Wechsel zwischen 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Erholung.

Kurze abwechslungsreiche, aber hochintensive Einheiten, die die Ausdauer steigern, die Fettverbrennung ankurbeln und die Muskeln stärken! Ein Ganzkörpertraining mit einem großen Nachbrenneffekt! Mit einer motivierenden Playlist überwinden wir den inneren Schweinehund und beißen uns gemeinsam als Team durch. Let's beat it!

1514

ab Mo, 21.09.26

15 x 19.30-20.30 Uhr

€ 110,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Barbara Gemeinhardt

Bodystyling

Bodystyling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining.

Mit Hilfsgeräten wie kleinen Gewichten oder Tubes (Gummibänder) wird der Rücken gekräftigt, werden Bauch, Beine und Po gestrafft, Sehnen und Bänder gedehnt – Formung, Definition sowie Fettabbau und Straffung!

Bitte eigene Matte mitbringen.

1515

ab Do, 17.09.26

16 x 19.00-20.00 Uhr

€ 117,00

Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße 22 | Sonja Ugrik

1517

ab Do, 08.10.26

4 x 8.30-9.30 Uhr

€ 29,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Nadine Radzuweit

1517F

ab Do, 12.11.26

8 x 8.30-9.30 Uhr

€ 59,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Nadine Radzuweit



Bodystyling & Stretching Class

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene, die den kompletten Körper kräftigen, mobilisieren und dehnen wollen.

Wir gehen durch alle Körperpartien, im Stand sowie am Boden.

Es geht um Aufbau der Muskulatur, aber auch Beweglichkeit.

1516 ab Mi, 16.09.26
12 x 9.00-10.00 Uhr € 103,00
Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 |
Manuela Rogers

Core-Workout

Dieses Workout ist darauf ausgelegt, Deine Rumpfmuskulatur gezielt zu fördern. Egal, ob Du Anfänger oder Fortgeschrittener bist – gemeinsam setzen wir neue Reize, bauen Kraft auf und stärken Bauch- und Rückenmuskulatur gleichermaßen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportmatte,

Getränk

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, Männer und Frauen

1520 ab Do, 15.10.26
7 x 19.20-20.20 Uhr € 51,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Julia Adam

1520F ab Do, 14.01.27
4 x 19.20-20.20 Uhr € 29,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Julia Adam



BBP-Workout

In diesem Kurs werden die Bereiche Bauch, Beine, Po schon am frühen Morgen gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer gefördert. Die leicht nachvollziehbaren Übungen – zu motivierender Musik – sind für Einsteiger/-innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

Sport am frühen Morgen tut besonders gut, denn Du fährst Dein komplettes System hoch: Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt, Dein Gehirn wird mit Sauerstoff durchflutet. Schöner kann man nicht in den Tag starten. So bekommst Du Energie für den ganzen Tag, den Du nach dem Workout mit positivem Schwung angehen kannst.

1522 ab Mi, 23.09.26
16 x 8.00-9.00 Uhr € 123,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sandra Sareiter

Wake-Up-Fitness

Das abwechslungsreiche Gymnastikprogramm produziert Glückshormone, gute Laune stellt sich ein. Das Herz-Kreislauf-Training zum Aufwärmen macht den Fettpölsterchen Beine. Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po formen die Figur. Mit erholsamen Dehn- und Entspannungsübungen starten Sie ausgeglichen und voller Elan in den Tag.

1523 ab Di, 15.09.26
16 x 8.00-9.00 Uhr € 117,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Dreißig

„Rundum Körpertraining“

„Rundum Körpertraining“ ist eine Trainingsform, die den ganzen Körper in einer einzigen Session anspricht. Es kombiniert Kraft- und Ausdauerübungen, um die körperliche Fitness zu verbessern und gleichzeitig Fett zu verbrennen.

Es werden sowohl Übungen zur Muskelkräftigung als auch zur Steigerung der Herz-Kreislauf-Fitness eingesetzt.

1524 ab Mo, 21.09.26
16 x 18.25-19.25 Uhr € 117,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

Konditionsgymnastik & Workout

Wer gerne gleich in der Früh sporteln möchte, sich aber nicht auf einen fixen Tag festlegen kann, hat hier gleich drei Möglichkeiten zur Auswahl. In einem Kurs eingeschrieben ist es auch möglich, eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen (Tausch zwischen 1525 / 1526 ist möglich).

„Muskel einmal, und jedes Mal eine Muskelgruppe ganz besonders“ – nach diesem Motto werden Kondition und Ausdauer mit viel Power geschult. Auch in der zweiten Stundenhälfte kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel im Workout zum Einsatz. Dehnübungen und Entspannung runden die Einheiten ab.

1525 ab Fr, 18.09.26
16 x 8.00-9.00 Uhr € 117,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1526 ab Di, 15.09.26
16 x 8.00-9.00 Uhr € 117,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

Wir organisieren für Sie und Ihr Kind Kindergeburtstage.

Folgende Auswahlmöglichkeiten bieten wir an:

Action, Outdoor, Wald
Kochen und Backen
Kreatives
Sport und Bewegung

Weitere Infos erhalten Sie,
wenn Sie uns eine Mail schreiben.
service@vhs-vaterstetten.de



fitnessMix

Ein idealer Mix für Kraftausdauer – schnörkellos und voller Energie!

Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio-/Intervalltraining verbessert die Kondition, Stretch- und Relax-Übungen bringen zur Ruhe. Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: Steps, Hanteln, Tubes und anderes mehr.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

1530 ab Fr, 18.09.26
16 x 8.15-9.15 Uhr € 117,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

1531 ab Do, 01.10.26
14 x 19.00-20.00 Uhr € 103,00
Poing, Turnhalle der GS an der Karl-Sittler-Straße | Brigitte Tillmann

1532 ab Di, 29.09.26
14 x 18.10-19.10 Uhr € 103,00
Kein Kurs am 22.12.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

1533 ab Di, 29.09.26
14 x 19.20-20.20 Uhr € 103,00
Kein Kurs am 22.12.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann



Hula-Hoop-Workout

Erlebe in diesem Kurs den vielseitigen Einsatz des Hula-Hoop-Reifens.

Wir hülern nicht die ganze Stunde, sondern verwenden den Reifen als unterstützendes Element, hilfreiches Trainingstool und Widerstand für Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Verbessere Deine Koordination, trainiere Dein Herz-Kreislauf-System, baue Muskulatur auf und verbrenne Kalorien. Auf Dich wartet ein unterhaltsames, motivierendes, schweißtreibendes und effektives Workout ... Spaßfaktor garantiert!

Das Training ist für alle Altersklassen und Fitnessniveaus geeignet.

Bitte bringt Euren eigenen Hula-Hoop-Reifen (1.2 kg – 1.5 kg) und eine Matte mit!

1565 ab Mo, 05.10.26
14 x 20.10-21.10 Uhr € 103,00
Kein Kurs am 21.12.
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße 22 | Katja Stanisic

Hula-Hoop und Dance

Mit dem Reifen stärken wir spielerisch unsere Körpermitte und unsere Koordination. Wir bewegen uns mit und ohne Hula-Hoop zur Musik und lassen über den Tanzspaß das Schwitzen vergessen.

Den perfekten Abschluss bildet ein Stretching für den gesamten Körper.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringt Euren eigenen Hula-Hoop-Reifen (1,2 kg – 1,5 kg) mit.

1567 ab Do, 17.09.26
7 x 20.00-21.00 Uhr € 51,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Sabine Hück und Glorianna Froschmeier

Latin Dance

In diesem Kurs steht der Spaß am Tanzen im Vordergrund. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Spaß. Nachtanzen und Mitmachen sind das Motto, jeder so, wie er kann und will.

Wir lernen Choreographien aus verschiedenen Musikrichtungen (Salsa, Merengue, Bollywood usw.), wiederholen diese immer wieder, bis alle Teilnehmenden sie beherrschen und mit Freude und Spaß mittanzen können.

Ganz nebenbei verbessern wir unsere Ausdauer und trainieren unser Herz-Kreislauf-System.

1570 ab Do, 08.10.26
14 x 17.15-18.15 Uhr € 103,00

Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Katja Stanisic

STRONG Nation®

Genug mit dem Zählen von Wiederholungen. Trainiere ab jetzt zum Beat. STRONG Nation® vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. Da sitzt einfach alles perfekt: Jeder Squat, Lunge, jeder Burpee – sie alle werden durch die Musik angetrieben. So schaffst Du auch die letzte Wiederholung und vielleicht sogar noch fünf weitere.

In jedem Kurs verbrennst Du Kalorien und stärkst dabei Deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z.B. Knieheben, Burpees und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z.B. Lunges, Squats und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation®-Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit Du Deine Grenzen immer weiter stecken kannst.

1572 ab Mi, 23.09.26
16 x 19.15-20.15 Uhr € 123,00

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Sigrid-Anna Kauntz



Fit & Dance

Mit viel Spaß und Energie ins neue Jahr!

Eine Stunde, in der Bodystyling und Tanz vereint werden.

Am Anfang der Stunde starten wir mit einem Warm-Up, um uns auf die Kraftübungen für den ganzen Körper vorzubereiten. Danach folgt eine kleine Dehnungseinheit, bevor wir uns ganz der Tanzfolge widmen.

Der Tanz besteht aus einer Jazzkombination, die sich über Wochen aufbauen wird.

Vorkenntnisse in Tanz und Fitness sind von Vorteil, aber nicht notwendig!

1578 ab Mi, 23.09.26
15 x 18.05-19.05 Uhr € 110,00

Kein Kurs am 23.12.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Manuela Rogers



Fitness Dance – Tanz Dich fit!

Fitness Dance ist – ähnlich wie Zumba® – eine Mischung aus Tanz und Fitness-Training. Mit einfachen Choreografien und einer Vielfalt an Tanzstilen und Musikrichtungen (Salsa, HipHop, Reggaeton, Bachata, Bollywood, Boogie und vieles mehr) trainieren wir mit viel Spaß den Körper, mühelos verbessern die Kondition und lockern und kräftigen die Körpermitte. Die Stunde ist für alle geeignet, die gerne tanzen und Fitness mit Spaß verbinden wollen. Fitness Dance wird einzeln getanzt, ein Partner/eine Partnerin ist nicht erforderlich. Alles, was man braucht, ist Freude an Musik und Bewegung.

1580 ab Mi, 23.09.26
15 x 16.50-17.50 Uhr € 110,00

Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Elke Kressirer

1581 ab Mi, 16.09.26
16 x 17.20-18.20 Uhr € 117,00

Kein Kurs am 23.12.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Diana Schmidt

1582 ab Mi, 16.09.26
16 x 18.25-19.25 Uhr € 117,00

Kein Kurs am 23.12.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Diana Schmidt

Zumba®

Zumba® ist eine Fitness-Art, die sich immer starker Nachfrage und Beliebtheit erfreut. Sie basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO: sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben.

Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschnitte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.

Alles zusammen ein perfektes Workout, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen straft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

1585 ab Mo, 05.10.26
16 x 17.30-18.30 Uhr € 117,00

Mit Acting Dance-Elementen

Pöing, Schule, Kreuzstr. 1 | Nicole Schnabl

1586 ab Do, 17.09.26
15 x 19.00-20.00 Uhr € 110,00

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Yissela Cortez

1587 ab Do, 01.10.26
14 x 20.00-21.00 Uhr € 102,00

Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11,
Turnhalle 1 | Nicole Schnabl

1588 ab Fr, 18.09.26
16 x 9.15-10.15 Uhr € 117,00

Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Aysun Kutlug

Zumba® Fitness

Ohne Hüpfen und Springen ist Zumba® auch etwas für alle über 50! Bei lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen macht es einfach Spaß, sich zu bewegen, und so wird ganz nebenbei die Beweglichkeit gefördert. Tanzgrundschnitte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton fließen mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen!) und werden mit Fitnessübungen verbunden.

Alles zusammen ein perfektes Workout, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen straft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht!

1592 ab Do, 17.09.26
16 x 17.05-18.05 Uhr € 117,00

Bei Bedarf kann der Präsenz-Kurs auf online umgestellt werden.

1595 ab Di, 22.09.26
15 x 19.40-20.40 Uhr € 110,00

Kein Kurs am 22.12.

Pöing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Yissela Cortez

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist eine sanfte Variante von Zumba® Fitness – eine flotte Mischung aus Tanz und Aerobic, aber ohne Hüpfen und Springen. Geeignet für jedes Alter und alle, die ein gelenkschonendes Training bevorzugen.

1597 ab Mo, 05.10.26
16 x 11.00-12.00 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Nicole Schnabl und Carolina Peña



Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil

Tae Bo ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen. Der Trainer, Dieter Orth, hat die Gesundheitstrainerlizenz des BKB, ist Fachübungsleiter für Karate und Träger des 2. DAN (Schwarzgurt). Tae Bo ist ein effektives Training sowohl für Anfänger als auch für Profis, für Frauen und Männer! Das Training wird mit einem ausgiebigen Warm-Up und Pre-Stretch beginnen. Nach einem kurzen Techniktraining, bei dem die Kicks und Schläge langsam trainiert werden, geben wir so richtig Gas. Zu schneller Musik (Taktgefühl von Vorteil) werden die zuvor geübten Elemente in wirklich ganz einfachen Kombinationen trainiert. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauerübungen. Wenn wir uns dann so richtig ausgepowert haben, gibt es noch ein wenig Stretching und Entspannungsübungen, um nach dem Training so richtig zu relaxen. Ein Ganzkörpertraining (Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po) der besonderen Art mit dem Effekt des Fatburners!

Bitte mitbringen: Trainingsanzug und was zum Trinken, trainiert wird barfuß.

1601 ab Mo, 21.09.26
16 x 19.00-20.00 Uhr € 117,00

Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Turnhalle 1 | Dieter Orth

Kursleitungen gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können motivieren, arbeiten selbstständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf!
Wir freuen uns auf Sie!

Aqua-Gym

Gesundheitsschwimmen und Aquafitness liegen voll im Trend! Seit Jahren erfreuen sich diese Angebote wachsender Beliebtheit im gesundheitsorientierten Breitensport. Die Gründe sind schnell ausgemacht: Das „etwas andere Element“ ermöglicht ein optimales Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und das bei weitgehender Schonung der Bänder und Gelenke. Ob junge oder ältere Menschen, Trainierte oder Übergewichtige, für alle hat das Gesundheitsschwimmen mit Aquafitness-Elementen etwas zu bieten. Spaß und Abwechslung sind garantiert! In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

1650 ab Mo, 21.09.26
16 x 16.30-17.10 Uhr € 156,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Katja Stanic und Regine Uhl

1651 ab Mo, 21.09.26
16 x 17.10-17.50 Uhr € 156,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Katja Stanic und Regine Uhl

1652 ab Mi, 16.09.26
17 x 17.00-17.30 Uhr € 153,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Claudia Gomes Schreiner

Aquafitness in Poing

Unsere Aquafitness-Kurse in Poing verbinden effektives Ganzkörpertraining mit der wohltuenden Wirkung des Wassers. Durch den natürlichen Auftrieb werden Gelenke, Sehnen und Bänder entlastet, sodass sich das Training auch für Menschen mit Gelenkschmerzen und Bewegungseinschränkungen eignet.

Zu motivierender Musik verbessern wir Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Verschiede-

ne Übungen und Kleingeräte sorgen für Abwechslung und fördern gezielt die Kräftigung der Muskulatur. Das Wasser bietet dabei einen natürlichen Widerstand, der das Training effektiv und zugleich schonend macht. In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

Der Kurs ist nicht ermäßigbar!

1654 ab Do, 24.09.26
14 x 16.40-17.20 Uhr € 149,00
Kein Kurs am 10.12.

Poing, Lehrschwimmbad, Gruber Str. 2 | Regine Uhl

1655 ab Do, 24.09.26
14 x 17.40-18.20 Uhr € 149,00
Kein Kurs am 10.12.

Poing, Lehrschwimmbad, Gruber Str. 2 | Regine Uhl

Aquafitness

Aquafitness mit PowerGYM ermöglicht ein gesteigertes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Element Wasser. Ebenfalls bei weitgehender Schonung der Bänder und Gelenke. Es richtet sich an junge wie ältere Menschen, die allerdings eine Grundfitness bereits mitbringen und die Kondition weiter ausbauen möchten. Spaß und Abwechslung sind garantiert!

In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

1657 ab Mi, 16.09.26
17 x 17.30-18.00 Uhr € 153,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Claudia Gomes Schreiner

1658 ab Mo, 21.09.26
16 x 17.50-18.30 Uhr € 156,00

Mit Elementen aus dem PowerGYM
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Katja Stanic und Regine Uhl



Lehrschwimmbad in Poing

Bitte beachten Sie folgende wichtige Punkte für die Schwimmbadnutzung in Poing

Für die Teilnahme am Kurs setzen wir die Schwimmfähigkeit voraus.

Der Kurs trifft sich spätestens 20 min vor Kursstart am Eingang des Lehrschwimmbades. Der Einlass erfolgt gesammelt über die Kursleitung. Es entstehen keine weiteren Eintrittskosten. Die Eingangstüren sind danach verschlossen! Ein späterer Einlass ist wegen der verpflichtenden Badeaufsicht durch die Kursleitung im Bad leider nicht möglich.

Die Spind in den Umkleiden können während des Kurses nicht abgesperrt werden.

Wertgegenstände wie Schmuck, Handy und Geldbeutel sperren Sie daher bitte mit einer Münze in den kleinen Schließfächern im Foyer ein.

Bitte beachten Sie für Ihren Aufenthalt ebenso die aushängende Haus- und Badeordnung für das Schulschwimmbad und tragen Sie bitte keine metallischen Gegenstände wie Ringe, Ketten oder Brillen mit Metallteilen im Bad. Ebenso soll laut Badeordnung der Gemeinde auf Haargummi, Haarklammern o. ä. verzichtet werden. Bei längeren Haaren empfiehlt sich daher das Tragen einer Badekappe.

Aqua-Power

In diesem Kurs erwartet Sie ein intensives Workout im Wasser mit motivierender Musik, welches das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt, die Muskulatur kräftigt, die Beweglichkeit fördert, nebenbei auch noch Spaß macht und weitestgehend gelenkschonend ist. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln (Poolnudeln, Hanteln, Gloves) sowie durch die Variation von Intensität und Bewegungsgeschwindigkeit kann jeder an sein persönliches Limit gehen und sich mit einem unvergleichlichen Fitnessgefühl belohnen. In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten. **Der Kurs ist nicht ermäßigbar!**

1659 ab Do, 08.10.26
14 x 18.50-19.30 Uhr € 149,00
Poing, Lehrschwimmbad, Gruber Str. 2 | Katja Stanisic

1660 ab Di, 06.10.26
14 x 17.30-18.10 Uhr € 149,00
Kein Kurs am 22.12.
Poing, Lehrschwimmbad, Gruber Str. 2 | Katja Stanisic

Aqua Fight

Ein konditionsförderndes und kraftbetontes Fitness-Workout im Wasser, das Kampfsport sowie Boxelemente vereint. Der Wasserwiderstand puffert und verlangsamt die Kicks und Punches zum Schutz vor Verletzungen.

1665 ab Mi, 16.09.26
17 x 18.00-18.30 Uhr € 153,00
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Claudia Gomes Schreiner

bellicon® – Schwing Dich fit!

„Schwing Dich fit“ ist ein ganzheitliches Training mit hohem Spaßfaktor. Das Schwingen auf dem bellicon®-Minitrampolin aktiviert unser Herz-Kreislauf-System, fördert den Stoffwechsel, verbessert den Lymphfluss und schont die Gelenke. Beim sanften Schwingen achten wir auf eine korrekte Haltung und trainieren Koordination sowie Balance. Der Cardio-Kraftanteil dieser Bewegungen steigert Fitness und Ausdauer.

Beim Barfuß-Schwingen auf dem Minitrampolin werden zudem die Fußreflexzonen stimuliert, Kraft und Mobilität der Füße und Fußgelenke werden verbessert.

Die Stunde endet mit Dehnübungen und einer fünfminütigen Entspannung.

Bounce soft, feel good!

Bitte mitbringen: Antirutschsocken (ABS-Socken), Wasser, etwas Warmes zum Drüberziehen für die Entspannung, ein großes Handtuch

1667 ab Mi, 07.10.26
9 x 18.15-19.00 Uhr € 117,00
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Turnhalle 1 | Silke Weiss

1667F ab Mi, 16.12.26
9 x 18.15-19.00 Uhr € 117,00
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Turnhalle 1 | Silke Weiss

1668 ab Mi, 07.10.26
9 x 19.15-20.00 Uhr € 117,00
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Turnhalle 1 | Silke Weiss

1668F ab Mi, 16.12.26
9 x 19.15-20.00 Uhr € 117,00
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Turnhalle 1 | Silke Weiss

1669 ab Mi, 07.10.26
9 x 20.15-21.00 Uhr € 117,00
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Turnhalle 1 | Silke Weiss

1669F ab Mi, 16.12.26
9 x 20.15-21.00 Uhr € 117,00
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Turnhalle 1 | Silke Weiss



American Linedance

Ideal für Singles, aber auch für Paare:

Bei dieser Tanzform amerikanischen Ursprungs stellen sich die Tänzer in Linien auf und man tanzt zusammen abwechslungsreiche Choreografien auf Country-Musik. Das bringt nicht nur den Körper, sondern auch die Gehirnzellen mit viel Spaß in Schwung!

Gerne könnt Ihr Euch vor Ort jederzeit selbst ein Bild von dieser tollen Art zu tanzen machen. Schaut einfach an einem der nächsten Montage – nach Rücksprache mit der vhs – ab 19 Uhr im Poinger JUZ für eine Schnupperstunde vorbei. Wir freuen uns auf Euch!

1841 ab Mo, 05.10.26
12 x 18.15-19.15 Uhr € 88,00
Für Fortgeschrittene mit Erfahrung in Linedance (intermediate)
Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Karin Klippe

1842 ab Mo, 05.10.26
12 x 19.20-20.20 Uhr € 88,00
Für Fortgeschrittene mit Erfahrung in Linedance (low intermediate)
Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Karin Klippe

Bewegtes Gedächtnis – Mit Impulsen aus der Tanztherapie Körper und Geist stärken



Viktoria Seibt

Wie beeinflussen Bewegung, Musik und Wahrnehmung unsere geistige Fitness? Dieser Kurs vermittelt Erkenntnisse aus der Tanztherapie und verbindet sie mit abwechslungsreichen Bewegungs- und Gedächtnisübungen. Gefördert werden Körperwahrnehmung, Konzentration, Koordination und Merkfähigkeit – ohne Leistungsdruck und ohne tänzerische Vorkenntnisse. Geleitet wird der Kurs von der Systemischen Tanztherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Viktoria Seibt. Ihre langjährige Praxiserfahrung und

ihre wissenschaftlich fundierte Arbeitsweise machen diesen Kurs zu einem besonderen Angebot der Gesundheitsbildung und Prävention.

1854 ab Di, 22.09.26
8 x 10.10-11.10 Uhr € 120,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Viktoria Seibt

Hip Hop Dance für Kids (8-12 Jahre)

Liebst du die aktuellen Songs und würdest gerne richtig cool dazu tanzen können? Dann bist du hier in unserem Kurs „Hip Hop Dance“ genau richtig!

In diesem Kurs kombiniert unsere Aysun für dich einfache Street-Elemente mit coolen Hip Hop-Moves. Du wirst langsam an schnellere und anspruchsvollere Tanzschritt-Kombinationen herangeführt und bekommst mit der Zeit ganz nebenbei ein gutes Rhythmusgefühl.

Hip Hop macht richtig viel Spaß und du lernst ganz spielerisch, auf aktuelle Black-, R'n'B- und Hip Hop-Musik zu tanzen.

Bitte bring folgende Dinge mit zu deiner Stunde:

- Bequeme und lockere Sportkleidung (Jogginghose, T-Shirt)
- Hallenturnschuhe (am besten mit heller Sohle)
- Gute Laune

1855K ab Do, 17.09.26
16 x 14.45-15.45 Uhr € 117,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Aysun Kutlug

Ägyptisch-orientalischer Bellydance – Anfängerkurs

Lass Dich verzaubern und tauche ein in die Welt von tausendundeiner Nacht. Bauchtanz (engl. Bellydance) ist die Körpersprache für Weiblichkeit, Energie, Leidenschaft und Stärke. Er wird meist als typisch weiblicher Tanz wahrgenommen und zählt zu den ältesten Tänzen der Welt. Dieser orientalische Tanz erfordert keine Vorkenntnisse, kein bestimmtes Alter und schon gar keine perfekte Figur, sondern hilft uns, den eigenen Körper in seiner natürlichen Form kennenzulernen und mit ihm zu tanzen. In Begleitung von ägyptischer Bauchtanz-Musik lernst Du die orientalischen Hüftbewegungen kennen wie Hüftkreise, -kicks, den -shimmy (Zittern der Hüfte), den Kamelschritt und die Körperdrehungen. Der Oberkörper kommt ebenso oft zum Einsatz mit dem Brust-Shimmy, den Bodywaves und Brustdrops. Der Einsatz von Armen und Händen umrahmt den tanzenden Körper.

Bellydance ist für Anfänger und für jeden, der wieder einsteigen will, sehr gut geeignet.

Bitte mitbringen: Hüfttuch, Getränk und Handtuch

1860 ab Mi, 07.10.26
10 x 20.30-21.45 Uhr € 92,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali

1860F ab Mi, 27.01.27
7 x 20.30-21.45 Uhr € 64,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali



Ägyptisch-orientalischer Bellydance – Mittelstufe Fortgeschrittene

Du tanzst Bauchtanz bereits seit über zwei Jahren, beherrscht die Schleifen, Kreise, Achten, Hipps, Drops und Kicks, Shimmys, den Kamelschritt und die weichen Armbewegungen? Du bist hungrig auf mehr? Dann bist Du hier richtig! Denn in diesem Kurs werden all diese Bewegungen intensiviert, erweitert und mit dem Schleier und dem Saidi-Stock zu Choreografien entwickelt.

Bitte mitbringen: Hüfttuch für die Hüfte, Getränk & Handtuch. Ebenso Tanz-Schleier und Saidi-Stock, wenn vorhanden.

1861 ab Fr, 16.10.26
9 x 20.10-21.40 Uhr € 99,00
Kein Kurs am 13.03. –
dafür am 14.03. von 11.00 bis 12.30 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali

1861F ab Fr, 29.01.27
7 x 20.10-21.40 Uhr € 77,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali

Tanzkurs nach Maß

Sie können unsere Kurstermine nicht wahrnehmen? Oder würden Sie gerne einen Kurs nur im vertrauten Kreis machen? Ob als Brautpaar mit Familie und Trauzeugen, in der Clique oder als Geburtstagsgesellschaft – es macht Spaß – gemeinsam Tanzkurskenntnisse aufzufrischen und auf diese Weise ein paar fröhliche Stunden zu verbringen! Bestellen Sie bei uns einen Crashkurs nach Maß, wie Sie ihn sich genau für Ihre Gruppe wünschen! Wir vereinbaren mit Ihnen einen Termin und organisieren den Raum und die Kursleitung. Infos und Beratung unter Telefon 08106 359033 oder per Mail an reinhardt@vhs-vaterstetten.de

1876
Termin: nach individueller Vereinbarung
Kursgebühr richtet sich nach Personenanzahl und Zeitaufwand.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer | Sandra Fabiano

Cha Cha / Rumba Workshop

Lateinamerikanische Rhythmen und Tänze liegen wieder voll im Trend. Tanzen ist die Umsetzung der Musik in Bewegung. Das geht bei der sinnlichen Rumba und dem spritzigen Cha-Cha sehr gut in einem Kurs, denn bei beiden Tänzen ähneln sich Figuren und Drehungen. Die Teilnehmer/innen lernen zuerst die Rumba mit langsamen, gefühlvollen Bewegungen und schnellsten Drehungen aller Lateintänze und danach den flotten Cha-Cha, mit der richtigen Tanzhaltung, den Schritten, Figuren (Promenade, Hand to Hand, Platzwechsel, etc.) und das erfolgreiche Führen der Dame. Der Workshop ist sowohl für Beginner*innen, als auch Fortgeschrittene geeignet die Ihren Tanzstil verbessern möchten.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person. Bitte unbedingt ein zweites Paar Schuhe für die Tanzfläche (Parkett) mitbringen.
Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

1880 So, 15.11.26
14.30-17.30 Uhr € 24,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum | Hans Bauer



Discofox-Tanzkurs

Einsteiger*innen

Discofox ist in Deutschland der beliebteste und am häufigsten getanzte Paartanz, bei dem nur der Grundschrift vorgegeben ist. Andere Elemente, wie Figuren, Moves, etc., können von Latein- und Swingtänzen übernommen werden. Tanzlehrer Hans Bauer, unterrichtet seit 2010 in Tanzschulen, Tanzlokalen und Privatstunden nebenberuflich die verschiedensten Tänze und ist dabei ein Meister der Improvisation bei der Integration von Figuren und Schrittkombinationen im langsamen und schnellen Discofox. Also der Umsetzung von Musik in Bewegung. Der Kurs startet mit dem 3er Grundschrift und der richtigen Tanzhaltung. Danach folgt der 4er Grundschrift und es wird der Unterschied zwischen dem Amerikan-Hustle und dem europäischen Discofox gezeigt. Dann folgen interessante Figuren, Figurenfolgen, und Schrittkombinationen. Die Teilnehmer/innen lernen flüssiger und geschmeidiger zu tanzen.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person. Bitte unbedingt ein zweites Paar Schuhe für die Tanzfläche (Parkett) mitbringen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

1882 € 40,00
Do, 22.10.26 18.15-19.45 Uhr
Do, 29.10.26 18.15-19.45 Uhr
Do, 12.11.26 18.15-19.45 Uhr
Do, 19.11.26 18.15-19.45 Uhr
Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdingerstr. 50 |
Hans Bauer

Walzer-Workshop

Vorbereitung auf die Ballsaison

Der Wiener Walzer ist der König der Standardtänze und zweitschnellster Tanz, nach dem Quickstep. Tanzlehrer Hans Bauer hat bereits vielen Hochzeitspaaren mit einem eleganten und abwechslungsreichen Hochzeitswalzer zu einem glücklichen Einstieg in das Eheleben verholfen. Sie lernen zuerst den Unterschied zwischen dem langsamen Walzer und dem Wiener Walzer anhand des Grundschriftes kennen. Danach folgt die richtige Tanzhaltung, der Start in die Musik, verschiedene Möglichkeiten des Pendelns und Figuren im amerikanischen Walzerstil. Schwerpunkt in diesem Workshop ist der Wiener Walzer. Der Kurs ist auch als Einstieg in den Hochzeits-Walzer geeignet.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person. Bitte unbedingt ein zweites Paar Schuhe für die Tanzfläche (Parkett) mitbringen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

1884 So, 17.01.27
14.30-17.30 Uhr € 24,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum | Hans Bauer

Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise:
www.abenteuerkinderwelt.de
www.vhs-vaterstetten.de

AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter/Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess Ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente zur Verfügung. Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt und geforscht, gesungen, getanzt, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Allerkleinsten ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant.

1933 ab Fr, 25.09.26
13 x 10.30-12.00 Uhr € 170,00
Geburtsmonat 10/2025-01/2026
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann

1942 ab Fr, 25.09.26
13 x 9.00-10.30 Uhr € 170,00
Geburtsmonat 06/2025-09/2025
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann



Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?
Sie erreichen uns unter
08106 359035

Vorträge

WICHTIGE ÄNDERUNG zur Vortragskarte!

Der Besitz einer vhs-Vortragskarte (20 €) berechtigt zum **kostenfreien Besuch** von ausgewählten vhs-Vorträgen und ist darüber hinaus **frei übertragbar** (also auch für Familienmitglieder oder Freunde nutzbar).

Die Vorträge finden **erst ab einer Mindestanzahl von drei** angemeldeten Teilnehmenden statt. Wir bitten Sie daher – auch mit Vortragskarte – um eine rechtzeitige Anmeldung bis mindestens 3 Tage vor der Veranstaltung.

Das gesamte Vortragskarten-Angebot finden Sie in unserem Programmheft (mit **V** gekennzeichnet) und natürlich im Internet. Die Karte ist jeweils für ein Semester gültig. Sie erhalten die Karte in der Geschäftsstelle der Volkshochschule in Vaterstetten und Poing. Außerdem wird die Karte bei den Vorträgen an der Abendkasse verkauft.

Kurs	Programmtitel	Termin
0450	Die „Gier“ und „Angst“ der Börse – Psychologie der Börse verstehen lernen	26.09.26
5812	Neuseeland – Naturwunder am anderen Ende der Welt	26.09.26
2255	Zuhören mit Herz – wie echtes Hören Verbindung und Dialog schafft	29.09.26
0449	KI: Anwendung bei Aktien und ETFs	30.09.26
0100E	Semesterthema: Exkursion zum Nafta-Gas-Speicher Oberpfaffmarn	02.10.26
0100	Semesterauftakt: Energie aus der Erde – Geothermie in unseren Gemeinden	05.10.26
2137	Mit Leichtigkeit lernen – Lernblockaden erkennen und spielerisch überwinden	06.10.26
0115D	Politik Online – Die Bedrohung des demokratischen Verfassungsstaates	07.10.26
2259V	Happy Aging – gesund im Alter	08.10.26
2099	Bewusst atmen – besser leben: Atemwege zu Gesundheit und Vitalität	09.10.26
5865	Die Geheimnisse der Natur: Eine Reise in die Welt der Kräuter (Erlebniswanderung)	10.10.26
0100B	Semesterthema: Heizen – aus der Praxis für die Praxis	12.10.26
2014	Stillvorbereitungskurs	12.10.26
2201	60+ – die Wohnung kraftvoll gestalten: Neue Akzente im Leben mit Feng Shui	12.10.26
0410	Nebenkostenabrechnungen rechtssicher und zeitsparend erstellen – Ein Praxisleitfaden für Vermieter	14.10.26
2053	Der Beckenboden: Funktionen und erste Ansteuerung	14.10.26
2094V	Verstopfung – Wenn der Darm zu streiken anfängt, hilft die Zahl 30	15.10.26
3301	Abendvortrag: Der Himmel in der niederländischen Malerei	15.10.26
2061	Gesunde Augen in jedem Alter	17.10.26
2218V	Souverän kommunizieren in Konfliktsituationen – Ärger auflösen, klar sprechen, Lösungen finden	17.10.26
2001	Körper, Geist und Seele im Einklang: Die verborgene Verbindung zwischen Faszien und Darmgesundheit	19.10.26
5810	Die Inselwelt im Atlantik (Azoren, Kapverden, Kanaren und Madeira)	19.10.26
0115F	Politik Online – Brasilien, BRICS+ und die Weltordnung	21.10.26
5501	Das bisschen Haushalt	22.10.26
0100D2	Semesterthema: Bioenergie Wiesmühle: Nahwärme aus eigener Hand – Exkursion	23.10.26
2015	Babyschlaf	23.10.26
0100C	Semesterthema: Stromausfall – was tun?	26.10.26
0115	Politik Online – Religion trifft Demokratie	28.10.26
0435V	Dein Geld im Griff – Klarheit statt Chaos	28.10.26
2096	Stärken Sie Ihr Immunsystem für den Winter/Energieboost für ein starkes Immunsystem	29.10.26
0100G	Semesterthema: Energieversorgung weltweit – Aktuelles, Trends, Zukunft	30.10.26
5814	Südafrika – immer wieder eine Reise wert	08.11.26
0421	Finanzielle Freiheit für Frauen	10.11.26
0495	Wenn Vermieter an Ihre Grenzen kommen	10.11.26
2245V	Wege aus dem emotionalen Essen	10.11.26
2093	Longevity – So schenkt uns der Darm mehr gesunde Lebensjahre	12.11.26
6510	Digitale Identität	13.11.26
0100A1	Energiewende heute und morgen: Vortrag mit Professor Harald Lesch	16.11.26
2002	ADHS – Ernährung als Schlüssel für den Gehirnstoffwechsel deines Kindes	16.11.26
2012	Beikost-Start	16.11.26
5800	Vulkane überall – Eine Reise durch Kolumbien, Ecuador und die Galápagos-Inseln	17.11.26
0115G	Politik Online – Antisemitismus – (k)ein Problem der Vergangenheit	18.11.26
2056	Auf gesunden Füßen durchs Leben – Häufige Fußprobleme verstehen, vorbeugen und lindern	19.11.26
2257	Klavierklangbad – eine musikalische Meditation	19.11.26
6055	Schutz vor Cyberbedrohungen: Kompakter Einstieg in die IT-Sicherheit für Privatpersonen und KMU	19.11.26

Weitere Informationen
finden Sie unter der
jeweiligen Kursnummer
im Programmheft.

Die vhs-Vortragskarte

- gilt für alle hier gelisteten Vorträge
- ist beliebig übertragbar
- ist erhältlich an der Abendkasse und in der vhs-Geschäftsstelle

Weitere Fragen zur Vortragskarte
beantworten wir gerne unter
Tel. 08106 359035 oder direkt
in einer der vhs-Geschäftsstellen.



Kurs	Programmtitel	Termin
3330	Altes Silber – hautnah: Führung durch das Bayerische Nationalmuseum	22.11.26
0100D	Semesterthema: Holz und mehr: Energiegewinnung im Ebersberger Forst	23.11.26
6062	Freies Wissen gestalten: Schreiben und Fotografieren für Wikipedia	23.11.26
0411	Nebenkostenabrechnungen für Fortgeschrittene – Spezialfälle aus der Praxis	23.11.26
5811	Sri Lanka – Perle im indischen Ozean	24.11.26
0115A	Politik Online – Eskalation im Nahostkonflikt – Eine Region kommt nicht zur Ruhe	25.11.26
0100F	Die Türkei als Knotenpunkt im Welthandel und in der Energieversorgung	26.11.26
2256	Achtsam führen – nachhaltig wirken	26.11.26
2253V	Die „staade Zeit“ – Mythos und Wirklichkeit der Vorweihnachtszeit	26.11.26
2263	Creative Mindset – Entdecke deine kreative Schatztruhe	28.11.26
0100D1	Semesterthema: Holz und mehr – Nahwärmekraftwerk Waldsiedlung	30.11.26
0507	Die Erbschaft	01.12.26
0115B	Politik Online – Aktuelle und vergessene Brennpunkte der Weltpolitik	02.12.26
5813	Namibia – Fotosafari durch faszinierende Landschaften	04.12.26
0100I	Semesterthema: Zurück zur Kernenergie?	07.12.26
2003	Burnout – wenn Kopf und Körper streiken	07.12.26
2202	Gut schlafen – besser leben: Das Schlafzimmer harmonisch gestalten mit Feng Shui	07.12.26
0115C	Politik Online – Aktuelle Perspektiven auf den Bevölkerungsschutz	09.12.26
3305	Kaffee und Kunst: Hilma af Klint	09.12.26
5818	Rajasthan – das Land der Könige	10.12.26
0448	Börsenthemen für Frauen	15.12.26
0115H	Politik Online – Zersplittert und polarisiert. Das deutsche Parteiensystem	11.01.27
0115E	Politik Online – Ohn(e)Macht? Friedenssicherung und Konfliktmanagement der UN	13.01.27
2013	Warum Wechseljahre bereits ab 40+ relevant sind und wie Du Symptome vermeidest	14.01.27
5815	Das «andere» Äthiopien – Vom Erta Ale zu den Tellerlippen	17.01.27
0100J	Semesterthema: Kernfusion – was ist denn das?	18.01.27
2098	Zeitmanagement für die Familie	18.01.27
2200	Minimalistisch leben – wie du auf kleinem Raum mehr Kraft in dein Zuhause bringst	18.01.27
2097	Mit Energie durch den Tag – Wie TCM den eigenen Rhythmus stärkt	19.01.27
0115I	Politik Online – Der lange Weg der Ukraine zur Demokratie	20.01.27
0494	Ein Streifzug durch das Mietrecht – für Mieter und Vermieter	21.01.27
2092	Ernährung in den Wechseljahren	21.01.27
0114	Geschichte Spezial: Wer war Vlad Dracula (1431-1476), genannt „der Pfähler“?	22.01.27
2062	Gesunde Augen am Bildschirm	23.01.27
0115J	Politik Online – Schule in Deutschland	27.01.27
2252V	Die Psychologie des Geldes – was es in uns auslöst	28.01.27
0100M	Semesterthema: Energieversorgung im Landkreis Ebersberg	01.02.27
5816	Japan entdecken – Kultur, Alltag und Leben zwischen Tradition und Moderne	01.02.27
0419	Finanz-Workshop 50+	02.02.27
2054	Der Beckenboden: Funktionen und erste Ansteuerung	03.02.27
2095V	Wenn der Bauch in die Wechseljahre kommt	04.02.27
5817	Mit dem Motorsegler durch die Fjorde von Spitzbergen	04.02.27
0445	ETFs auswählen mit System	17.02.27
0447	ETFs für fortgeschrittene Anleger	25.02.27



Medizin, Pädagogik, Psychologie

Medizin



V Körper, Geist und Seele im Einklang: Die verborgene Verbindung zwischen Faszien und Darmgesundheit

Entdecken Sie die faszinierende Wechselwirkung zwischen Ihrem Bindegewebe und Ihrer inneren Mitte! In diesem Vortrag vereinen eine erfahrene Ernährungsberaterin und ein Faszienexperte ihr Wissen, um zu zeigen, wie eng Faszien und Darmgesundheit miteinander verwoben sind. Erfahren Sie, warum das Faszien-System als „Organ der Wahrnehmung“ gilt und welche Rolle die Darm-Hirn-Achse für Ihre Gesundheit spielt. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Unser Darm kommuniziert ständig mit unserem Gehirn und beeinflusst Emotionen, Stimmung und sogar Schmerzempfinden. Lernen Sie, wie die richtige Ernährung Ihre Faszien geschmeidig hält, die Darmflora stärkt und das „Bauchhirn“ unterstützt – für mehr Vitalität, Beweglichkeit und Lebensfreude!

2001 Mo, 19.10.26
19.00-20.30 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum | Maria Rössler

V ADHS – Ernährung als Schlüssel für den Gehirnstoffwechsel deines Kindes

ADHS hat viele Facetten – und die Ernährung ist dabei ein oft unterschätzter Baustein. In diesem Vortrag erfährst du, warum die richtige Nährstoffversorgung den Gehirnstoffwechsel deines Kindes maßgeblich beeinflusst und welche Rolle sie für Konzentration, Aufmerksamkeit, Schlaf und Verhalten spielt. Wir zeigen dir, wie du mit gezielter, alltagstauglicher Ernährung einen echten Unterschied machen kannst – fundiert, messbar und ohne erhobenen Zeigefinger. Ein Abend für Eltern, die ihr Kind ganzheitlich unterstützen möchten.

2002 Mo, 16.11.26
19.00-20.30 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum | Maria Rössler

V Burnout – wenn Kopf und Körper streiken

Erschöpfung, innere Leere, das Gefühl, nicht mehr zu funktionieren – Burnout zeigt sich auf vielen Ebenen. In diesem Vortrag gehen wir konkret auf die Symptomatik ein und beleuchten, welche Rolle ein Nährstoffmangel dabei spielt. Du erfährst, wie eng Körper und Psyche zusammenhängen und woran du frühe Warnsignale erkennst. Wir zeigen dir alltagstaugliche Ansätze und geben konkrete Tipps, wie du Schritt für Schritt wieder in deine Kraft kommst.

2003 Mo, 07.12.26
19.00-20.30 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum | Maria Rössler

V Beikost-Start



Maria Herzog

Der Beikost-Kurs vermittelt euch alles, was ihr und euer Baby für einen sicheren und gelassenen Start in die Welt des Essens braucht. Ihr erfahrt, wann euer Baby bereit ist, welche Sicherheitsregeln gelten, welche Lebensmittel geeignet sind und wie Brei füttern oder Baby Led

Weaning (BLW) alltagstauglich umgesetzt werden können.

2012 Mo, 16.11.26
9.30-11.00 Uhr € 17,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum | Maria Herzog

V Stillvorbereitungskurs

Stillen ernährt nicht nur dein Baby, sondern bietet viele weitere positive Effekte für Mutter und Kind. Damit dir ein guter Stillstart gelingt, kläre ich dich über alles auf, was hierfür vor und nach der Geburt wichtig ist. Wir sprechen unter anderem über das richtige Anlegen, verschiedene Stillpositionen, Hintergrundwissen zur Milchbildung, die Signale deines Babys und häufige Mythen rund um die Stillzeit.

2014 Mo, 12.10.26
9.30-11.00 Uhr € 17,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum | Maria Herzog

V Babyschlaf

In diesem Kurs erfahrt ihr wie ein Baby im Unterschied zu einem Erwachsenen schläft, was es dafür braucht und wie eine sichere und gute Schlafumgebung aussehen kann. Ich helfe euch dabei, Ursachen zu verstehen und Bedürfnisse zu erkennen, abseits von starren Schlafplänen oder Schlaftrainings. Sinnvoll für werdende Eltern und Eltern mit Neugeborenen.

2015 Fr, 23.10.26
9.30-11.00 Uhr € 17,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum | Maria Herzog

www.vhs-vaterstetten.de

Erste Hilfe am Kind

Dieses Seminar wendet sich an (werdende) Eltern, Großeltern und interessierte Personen, die wissen möchten, welche Erste-Hilfe Maßnahmen in Not-situationen im privaten Umfeld ergriffen werden können, um Notfälle im Alltag im Umgang mit Kin-dern, besser zu meistern.

Kerninhalt des Kurses:

- Beobachtung und Betreuung erkrankter Kinder
- Verhalten bei Unfällen und Unfallverhütung
- Bewusstlosigkeit - Ursachen und Maßnahmen
- Herz-Lungen Wiederbelebung von Säuglingen und Kleinkindern
- Wundversorgung
- spezielle Notfälle: Vergiftungen, Verbrennungen und Verbrühungen

Bitte beachten:

Anmeldeschluss ist der 16.11.2026.

Der Kurs ist nicht anerkannt als Fortbildungsnach-weis für Erzieher/Erzieherinnen und Babysitter.

2016 Sa, 28.11.26
9.00-12.00 Uhr € 35,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Bayerisches Rotes Kreuz

Erste Hilfe Seminar für Senioren

In diesem Erste-Hilfe-Kurs für Seniorinnen und Senioren werden wichtige Grundlagen vermittelt, um in Notfallsituationen sicher und ruhig handeln zu können. Praktische Übungen und alltagsnahe Beispiele helfen dabei, das Gelernte verständlich und sicher anzuwenden.

Themengebiete sind u. a.:

- Stabile Seitenlage
- Erste Hilfe bei Schlaganfall, Atemnot, Herzinfarkt, Knochenbrüche
- Wunden
- Verschlucken
- Wünsche der Teilnehmer

Bitte beachten:

Anmeldeschluss ist der 16.11.2026.

2017 Sa, 28.11.26
14.00-17.00 Uhr € 35,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Bayerisches Rotes Kreuz

V Der Beckenboden: Funktionen und erste Ansteuerung

Der Beckenboden wird meist erst zum Thema, wenn er nicht mehr funktioniert. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über diese faszinierende Muskelplatte in uns, wie sie aufgebaut ist, welche Funktionen und positiven Nebeneffekte sie hat und wie man den Beckenboden ansteuern kann. Außerdem erfährt man, welche Inkontinenzformen am häufigsten auftreten und welche Behandlungsansätze zur Verfügung stehen.

2053 Mi, 14.10.26
14.00-15.30 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid

2054 Mi, 03.02.27
14.00-15.30 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid

Schulter-Nacken-Spezial

Kennen Sie das auch?

Nach stundenlangem (falschen) Sitzen im Büro oder einseitiger Körperhaltung spüren Sie Verspannungen im Schulter/Nackengebiet einhergehend mit starker Bewegungseinschränkung hin bis zu Spannungskopfschmerz.

In diesem Workshop lernen Sie den Schulter/Nackengebiet zu lockern, Hals- und Brustwirbelsäule zu mobilisieren und den Schultergürtel wieder in richtigem Maß zu stärken.

Begleitend werden hierzu zielgerecht Hintergrundwissen und Zusammenhänge vermittelt, damit Sie körperlich im Gleichgewicht bleiben – auch unter Berücksichtigung und Einbezug einer richtigen Ergonomie.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

2055 € 48,00
Di, 06.10.26 9.30-11.00 Uhr
Di, 13.10.26 9.30-11.00 Uhr
Di, 20.10.26 9.30-11.00 Uhr
Di, 27.10.26 9.30-11.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Tanja Kneisel

V Auf gesunden Füßen durchs Leben – Häufige Fußprobleme verstehen, vorbeugen und lindern

Senkfuß, Spreizfuß, Knickfuß, Fersensporn, Krallen-zehen und Hallux Valgus können im Laufe des Lebens immer mehr Probleme machen. Wo liegen die Ursachen, was kann ich tun, um Beschwerden zu lindern und ein Fortschreiten aufzuhalten? Wie kann ich meine Füße verwöhnen, damit sie mich weiterhin durchs Leben tragen?

2056 Do, 19.11.26
14.00-15.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid



V Gesunde Augen in jedem Alter

Im Laufe der Zeit merken Viele, dass „der Arm beim Lesen plötzlich zu kurz wird“ und Farben nicht mehr so klar erscheinen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für grauen und grünen Star, für trockene Augen, Makulaerkrankungen usw. Lernen Sie einfache und alltagstaugliche Übungen kennen, mit denen Sie (präventiv) Ihre Sehkraft stärken können. Ergänzt wird der Workshop durch Einheiten zur Lockerung des Nackens bzw. des ganzen Körpers und ein paar Ernährungstipps, die den ganzheitlichen Ansatz abrunden. Bitte kommen Sie ohne Kontaktlinsen zum Workshop.

2061 Sa, 17.10.26
10.00-13.00 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Carmen Standfuß

V Gesunde Augen am Bildschirm

PC, Tablet, Handy und Co. – täglich setzen wir unsere Augen digitalem Sehstress aus. Trockene und brennende Augen, ein verspannter Nacken und eine erstarrte Körperhaltung sind die Folge. Lernen Sie einfache, alltagstaugliche Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Augen zwischendurch entspannen und Ihre Sehkraft stärken können. Lockerungsübungen für den ganzen Körper, ein Blick auf die Ergonomie und ein paar Ernährungstipps runden den ganzheitlichen Workshop ab. Bitte kommen Sie ohne Kontaktlinsen zum Workshop.

2062 ab Sa, 23.01.27
10.00-13.00 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Carmen Standfuß



Augenspaziergang im Poinger Bergfeldpark

Stärken Sie nach einer intensiven Arbeitswo-che Ihre Sehkraft in der Natur.

An diesem Nachmittag lernen Sie, wie Sie das gesamte Potenzial Ihrer Augen auf spielerische Weise nutzen und ihnen zugleich nach inten-siver Sehanstrengung gezielte Regeneration gönnen können. Bei dem Spaziergang durch die Poinger Grünfläche erfahren Sie außerdem, wie die Beweglichkeit Ihres Körpers Ihre visu-elle Wahrnehmung positiv beeinflusst und nachhaltig unterstützen kann. Nutzen Sie diese besondere Auszeit mit gezielten Übungen und Tipps, um Ihrem Sehen neue Vitalität zu geben. Treffpunkt: vor dem vhs-Haus in der Friedens-str. 5, Poing

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, kleines Getränk

2070 Fr, 16.10.26
15.00-16.30 Uhr € 12,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Carmen Standfuß

Ernährungsberatung

Wir bieten Ihnen individuelle Ernährungsberatung zu allen relevanten Themen, von Ernährungsumstellung über Unverträglichkeiten bis hin zu Nahrungsmittelinformationen. Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs-Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 08106 359028 oder ertel@vhs-vaterstetten.de. Wir erstellen Ihnen ein individuelles Angebot.



Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Prävention wird immer wichtiger. Doch gilt dies auch für Demenz?

Der größte Risikofaktor an Demenz zu erkranken ist das Alter – ein Risikofaktor, den wir nicht beeinflussen können. Eine Kommission aus hochrangigen Wissenschaftlern hat 2024 eine Studie veröffentlicht und dabei beeinflussbare Risikofaktoren für Demenz identifiziert. Bei Vermeidung dieser Risikofaktoren könnte das Risiko an einer Demenz zu erkranken, um bis zu 45% reduziert werden. Ein überraschend positives Ergebnis, das die Bedeutung der Prävention im Bereich Demenz hervorhebt.

In der Informationsveranstaltung der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberbayern soll über die Risikofaktoren von Demenz und deren Vermeidung durch eine gesunde Lebensführung aufgeklärt werden. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die wissen möchten, was sie tun können, um ihr Risiko an Demenz zu erkranken, zu reduzieren.

Um Anmeldung wird gebeten, da aufgrund der Raumgröße die Anzahl der Plätze begrenzt ist.



Der Vortrag findet im Rahmen des Projektes „vitamin d“ der Gemeinde Poing statt, das durch das Programm „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird.



Mehr dazu auf www.poing.de/vitamin_d und in unserem Heft auf Seite 63.

2080 Do, 08.10.26
14.00–15.30 Uhr
gebührenfrei
Poing, Anzinger Str. 1,
Gemeinderaum rechts | Katharina Bayer

Weil Sie es sich wert sind – gesund leben in drei Schritten

Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, fitter zu werden, bewusster zu essen und gelassener durch den Alltag zu gehen – ganz ohne Vorkenntnisse. Für alle, die sich selbst etwas Gutes tun möchten – unabhängig von Alter, Fitness oder Erfahrung.

- Körper verstehen und stärken
- Lernen Sie, Ihren Körper achtsam wahrzunehmen und durch Bewegung, Haltung und Kreislaufpflege zu unterstützen.
- Ernährung genießen und gestalten
- Entdecken Sie, wie ausgewogene Ernährung zur Energiequelle und Selbstfürsorge wird – mit praktischen Impulsen und Genuss statt Perfektion.
- Mentale Stärke im Alltag fördern

Erfahren Sie, wie Sie Stress bewältigen, innere Ruhe finden und mit kleinen Übungen Ihr Selbstvertrauen stärken.

2090 Sa, 16.01.27
9.30–13.00 Uhr
€ 32,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Hamp

Ernährung in den Wechseljahren



Claudia Kastizen

Die Wechseljahre, oder wie ich diese Zeit lieber nenne, die „Mitte des Lebens“, verlangt von uns Frauen so einiges. Denn: Familie, Job, Haushalt, Hobbies, Freunde – das wäre doch eigentlich schon genug. Aber oft sind die Kinder parallel in der Pubertät und die eigenen Eltern werden hilfsbedürftig. Dazu kommen alle möglichen „neuen Zustände“ wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gereiztheit oder plötzlich ein paar Kilos mehr – wo zum Geier kamen die bloß her? Jetzt heißt es Bestandsaufnahme machen, ruhig bleiben und einen guten und gesunden Plan schmieden. Denn: Hungern oder einseitige Diäten sind gerade in den Wechseljahren sehr schlechte Ideen, weil dadurch Muskelmasse abgebaut wird. Werden unsere Muskeln immer schwächer, kriegen wir das im Alter zu spüren. Nur starke Muskeln und gesunde Knochen können uns später zum Beispiel vor Stürzen bewahren. Was unser Körper besonders in den Wechseljahren braucht, sind ausreichend Makronährstoffe, Vitamine und Mineralien – überwiegend in pflanzlicher Form. So können wir die beste Basis für die nächsten Jahrzehnte schaffen und gesunde Lebensjahre gewinnen.

2092 Do, 21.01.27
19.00–20.30 Uhr
€ 15,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Claudia Kastizen



Wege aus dem emotionalen Essen

Du bekommst Einblicke, warum Diäten oft scheitern und welche unbewussten emotionalen Muster dahinterstecken. Mit sanften Methoden lernst du, dein Essverhalten zu verstehen und neue, stimmige Alternativen zu entwickeln. Mit einer Meditation verankern wir Ruhe in deinem Nervensystem. Yessica Abel ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin, zertifizierter Ernährungscouch und ausgebildeter Mastercoach.

2245V Di, 10.11.26
19.00–20.30 Uhr
€ 19,00
Online | Yessica Alina Abel



Happy Aging – gesund im Alter

Älter werden ist unvermeidlich – wie wir älter werden, können wir jedoch aktiv mitgestalten. In diesem Kurs erfährst du, wie du deine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude langfristig stärken kannst. Gemeinsam werfen wir einen ganzheitlichen Blick auf die Faktoren, die das gesunde Altern beeinflussen: eine optimale Nährstoffversorgung, ein stärkendes Mindset und die Fähigkeit, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Du lernst, warum unsere Zellen, unser Gehirn und unser Nervensystem mit zunehmendem Alter besondere Unterstützung benötigen und wie du deinen Körper dabei auf natürliche Weise begleiten kannst. Gleichzeitig beschäftigen wir uns mit der Kraft unserer Gedanken und Überzeugungen – denn wie wir über das Älterwerden denken, beeinflusst maßgeblich, wie wir es erleben.

2259V Do, 08.10.26
11.00–12.30 Uhr
€ 19,00
Online | Yessica Alina Abel

Longevity – So schenkt uns der Darm mehr gesunde Lebensjahre

Unser Darm hat einen starken Einfluss auf unsere Gesundheit. Geht es ihm gut, arbeitet er nicht nur mit dem Immunsystem oder der Psyche, sondern mit dem gesamten Organismus optimal zusammen. Dabei können wir ihn unterstützen. Eine darmgesunde Ernährung macht uns nicht nur im Hier und Jetzt fitter und resistenter, sondern ist auch die beste Investition ins Alter – denn eins wollen wir alle: möglichst lange gesund leben. Wir besprechen, wie die Mikrobiota im Darm Krankheiten verhindern kann. Dafür braucht sie u.a. Ballaststoffe, das Lieblingsfutter unserer guten Darmbakterien. Dabei schauen wir auf die 100jährigen in den sog. „blue zones“ der Welt. Was können wir uns von deren Ernährung und auch deren Lebensstil abschauen? Und wir „pimpen“ typische Mahlzeiten, so dass sie darmfreundlicher werden – aber mindestens genau so gut schmecken.

2093 Do, 12.11.26
19.00–20.30 Uhr
€ 15,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Claudia Kastizen

**Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?
Sie erreichen uns
unter 08106 359035**



Verstopfung – Wenn der Darm zu streiken anfängt, hilft die Zahl 30

Egal ob in den Wechseljahren, mit fortschreitendem Alter oder auf Reisen. Wenn die Verdauung ins Stottern gerät, leidet meist auch die Lebensqualität.

Zwick es im Darm oder bläst sich der Unterbauch auf, ist das nicht nur unangenehm, sondern lässt die Stimmung sinken. Kein Wunder: Darm und Gehirn sind über Nerven, besonders den Vagusnerv miteinander verbunden. Diese Verbindung nennt man die Darm-Hirn-Achse. Wie auf einer mehrspurigen Autobahn laufen Informationen nach oben und unten. Mit der Zahl 30 kommt die Verdauung wieder in Schwung und die Darm-Hirn-Kommunikation verläuft harmonisch.

Es gibt viele Tipps und Strategien zu:

- Mehr Ballaststoffe in den Alltag integrieren
- Viele verschiedene Pflanzen pro Woche essen
- Die individuelle Trinkmenge
- Optimales Kauen für eine bessere Verdauung
- Das richtige Maß an Bewegung

2094V Do, 15.10.26
19.00-20.30 Uhr € 15,00
Online | Claudia Kastizen



Wenn der Bauch in die Wechseljahre kommt

Viele Frauen nehmen in den Wechseljahren zu, ohne an ihrem Ernährungs- oder Sportverhalten etwas geändert zu haben. Meist sammeln sich die neuen Pfunde am Bauch. Hungern oder einseitige Diäten sind jetzt sehr schlechte Ideen, weil dadurch Muskelmasse abgebaut wird. Werden unsere Muskeln immer schwächer, kriegen wir das im Alter zu spüren. Nur starke Muskeln und gesunde Knochen können uns später zum Beispiel vor Stürzen bewahren.

Wer in den Wechseljahren nachhaltig Gewicht verlieren möchte, sollte die Antworten auf folgende Fragen kennen:

- Aus welchen Gründen kommt es zu einer Gewichtszunahme in den Wechseljahren?
- Warum ausgerechnet am Bauch?
- Wie ordne ich meine Körpermaße ein und wann ist ein Wert im kritischen Bereich?
- Wie integriere ich mehr Ballaststoffe und Probiotika in meine Ernährung, damit der Bauch wieder flacher wird?
- Welche Proteinmenge ist die richtige für mich?
- Wo lauern versteckte Zuckerfallen, die mir das Abnehmen erschweren?
- Warum sind Essenspausen beim Gewicht verlieren so hilfreich?
- Wie integriere ich eine gesündere Ernährung und mehr Sport in den Familienalltag?

2095V Do, 04.02.27
19.00-20.30 Uhr € 15,00
Online | Claudia Kastizen

Warum Wechseljahre bereits ab 40+ relevant sind und wie Du Symptome vermeidest oder reduzierst

Ca. 10 Jahre vor der eigentlichen Menopause schleichen sich die ersten Symptome ein, wie z. B. Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Gewichtszunahme, die man im ersten Schritt gar nicht auf die Wechseljahre schiebt. Das Gute ist: Das muss nicht so sein!

Im Vortrag erfährst du, welche Phasen zu den Wechseljahren gehören und was in diesen Phasen in deinem Körper passiert. Du bekommst praktische Tipps&Tricks, wie du mit speziellem Sport, Ernährung und Schlaf manche Symptome vermeiden oder reduzieren kannst. Wir adressieren auch, wann und warum Hormonersatztherapie eine gute Wahl sein kann. Die Wechseljahre müssen keine Phase des Leidens sein, sondern sie können dir eine neue Freiheit geben. Lass uns dies gemeinsam angehen!

2013 Do, 14.01.27
19.00-20.30 Uhr € 15,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Simone Kreyer

Stärken Sie Ihr Immunsystem für den Winter / Energieboost für ein starkes Immunsystem

Neigen Sie zu Infekten, kalten Händen und Füßen oder Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich? Gerade in der kalten Jahreszeit gerät unser Körper schneller aus dem Gleichgewicht. Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) kennt Wege, wie Sie Ihre Abwehrkräfte unterstützen und gut durch die Wintermonate kommen können. Lernen Sie einfache und alltagstaugliche Methoden kennen, um Ihr Immunsystem ins Gleichgewicht zu bringen. Akupressur, QiGong, passende Ernährung und bewährte Kräuter helfen Ihnen dabei, Ihre Energie aufzubauen und Beschwerden vorzubeugen. Die Kursleiterin Katja Luerßen ist seit vielen Jahren als zertifizierte QiGong-Kursleiterin und TCM-Ernährungsberaterin tätig.

2096 Do, 29.10.26
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum | Katja Lürssen

Mit Energie durch den Tag – Wie TCM den eigenen Rhythmus stärkt

Fühlen Sie sich schon am Vormittag erschöpft oder kommen abends nicht zur Ruhe? Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kennt Wege, wie Sie ohne Energietief gut durch den Tag kommen und abends leichter abschalten können. Lernen Sie einfache und alltagstaugliche Methoden, um Ihren eigenen Rhythmus zu stärken.

Die Kursleiterin Katja Luerßen ist seit vielen Jahren als zertifizierte QiGong-Kursleiterin und TCM-Ernährungsberaterin tätig.

2097 Di, 19.01.27
10.00-11.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Katja Lürssen

Zeitmanagement für die Familie

Der Alltag in einer Familie ist immer wieder mir kleinen und großen Herausforderungen verbunden, die zu erledigen sind. Mit einer guten Struktur, kleinen Pausen und Humor sowie Gelassenheit gelingt es diese mit Herz und Verstand zu meistern. Darüber möchte ich ihnen erzählen und jeder hat die Möglichkeit für sich individuell wichtige Dinge zusammenzustellen und auf Papier zu bringen.

2098 Mo, 18.01.27
18.30-20.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Petra Bauer

Bewusst atmen – besser leben: Atemwege zu Gesundheit und Vitalität

Der Atem ist ein wunderbarer Heiler. Er kann das Herz-Kreislauf-System regulieren, weil er unmittelbar mit dem Herzrhythmus verbunden ist. Er hilft den Bauch zu aktivieren, um besser zu verdauen. Er führt uns direkt in unsere Mitte, das kann sehr entspannend wirken. Er ist Rhythmus und Lenker. Er führt uns nach innen oder belebt unsere Sinne. Gerade im Herbst ist durch Einschränkungen des freien Atmens unser Wohlbefinden eingeschränkt. Es werden Möglichkeiten dargestellt, wie wir durch gezielten Atem gesund und vital werden können. Ein Beispiel ist das IHHT (Intervallhöhenstraining) dessen Tiefenwirksamkeit 2019 mit dem Medizin-nobelpreis belohnt wurde!

2099 Fr, 09.10.26
14.00-15.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Georgia Paschold

Erste Hilfe

In diesem Erste-Hilfe-Kurs werden die wichtigsten Maßnahmen vermittelt, um in Notfallsituationen schnell und richtig helfen zu können. Die Teilnehmenden lernen unter anderem, wie sie bei Bewusstlosigkeit, Atemstillstand, Verletzungen oder akuten Erkrankungen reagieren. Der Kurs ist für Führerscheinanwärterinnen und -anwärter aller Klassen sowie für Sporttrainerinnen und -trainer, Übungsleiterinnen und -leiter zugelassen.

Der Anmeldeschluss ist der 30.11.2026.

2114 Sa, 05.12.26
8.30-16.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |
Bayerisches Rotes Kreuz

Pädagogik

○ Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das 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.

In diesem Tagesseminar bekommen Sie faszinierende Gedächtnistechniken vom professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

2136V Sa, 31.10.26
9.00-16.30 Uhr € 55,00
Online | Helmut Lange

○ Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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 zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Diplom-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.

2137V Do, 15.10.26
16.00-18.00 Uhr € 24,00
Online | Helmut Lange

○ Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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 zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Diplom-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.

2138V Do, 22.10.26
19.00-21.30 Uhr € 24,00
Online | Helmut Lange

○ Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen

Lesen ist die Schlüsselkompetenz für schulischen Erfolg. Es ermöglicht Kindern, Informationen zu verstehen, Aufgaben zu bewältigen und selbstständig zu lernen. Kinder mit einer Leseschwäche stoßen dabei oft früh auf Schwierigkeiten und erleben Misserfolge, die ihre Motivation beeinträchtigen können. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind unterstützen können. Sie erhalten praktische Tipps, um die Freude am Lesen zu fördern und die Lesemotivation langfristig zu stärken – damit Lesen wieder zu einer positiven und selbstbewusst erlebten Fähigkeit wird.

Ausführende vhs: vhs im Würmtal

2142 Di, 13.10.26
19.00-20.30 Uhr € 14,00
Online | Claudia Hartl-Blisse

○ Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich unterstützen

Viele Eltern stehen vor der Herausforderung, ihr Kind zu fördern, ohne seine Lernfreude zu verlieren. Kinder, die den Zahlenraum bis zehn am Ende der 1. Klasse nicht sicher beherrschen, verlieren schnell den Anschluss. Der Vortrag vermittelt Einblicke in die Schwierigkeiten rechenschwacher Kinder und zeigt praxisnahe Wege, wie Sie Ihr Kind gezielt unterstützen können. Mit passenden Methoden und Spielen lässt sich die Lernmotivation stärken und Rechnen zu einer positiven Erfahrung machen.

Ausführende vhs: vhs im Würmtal

2144 Mo, 18.01.27
19.00-20.30 Uhr € 14,00
Online | Claudia Hartl-Blisse

Fit für die Schule

Für Kinder im Vorschulalter von 5-6 Jahren

Sie möchten Ihrem Kind einen guten Start in die Schule ermöglichen und die Schulreife spielerisch unterstützen?

Dies lässt sich einfach durch bestimmte Bewegungsübungen aus der Evolutionspädagogik® umsetzen.

In diesem Kurs lernen die Kinder auf spielerische Weise wichtige Fähigkeiten wie Rechts- und Linksverständnis, die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften, Raumwahrnehmung, Visualisierung und Hand-Augen-Koordination.

Durch abwechslungsreiche Spiele, kreative Angebote und sportliche Aktivitäten werden Selbstvertrauen, Motivation und eine positive Einstellung zum Lernen gefördert.

So werden die Kids fit für die Schule und lernen, dem Alltag dort selbstbewusst und kompetent zu begegnen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, kleines Getränk sowie ein Mäppchen mit Stiften und Schere

2146K ab Sa, 16.01.27
4 x 9.00-10.30 Uhr € 65,00
Der 13.02. wird als möglicher Ausweichtermin in Betracht gezogen.
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 |
Kristina Schönherr

V Mit Leichtigkeit lernen – Lernblockaden erkennen und spielerisch überwinden

Wenn das Lernen zur Herausforderung wird, geraten Kinder schnell unter Druck und Eltern oft an ihre Grenzen. Doch hinter Schulproblemen wie Lese-Rechtschreib-Schwäche, Rechenschwäche oder Konzentrationsmangel stecken oft keine mangelnde Begabung, sondern neuronale Blockaden im Gehirn. In diesem Vortrag stellt die erfahrene Pädagogin Veronika Gohn einen wegweisenden Ansatz vor, der dort ansetzt, wo Lernen beginnt: bei der Bewegung. Basierend auf der Evolutionspädagogik® erfahren Sie, wie die sieben Stufen der motorischen Entwicklung – vom „Fisch“ über das „Säugetier“ bis zum „Menschen“ – das Fundament für unsere heutige Lernfähigkeit bilden.

Themenschwerpunkte des Abends:

Der „Zoo“ im Klassenzimmer: Warum manche Kinder wie „Fische“ abtauchen oder als „Aff“ zum Klassenkasper werden.

Das Gehirn im Gleichgewicht: Wie wir über die „Wippe“ der beiden Gehirnhälften den Zugriff auf Logik und Kreativität steuern.

Körpersprache verstehen: Was der Gang und die Handschrift eines Kindes über seine inneren Lernblockaden verraten.

Praktische Hilfe zur Selbsthilfe: Lernen Sie einfache Übungen wie die „Liegende Acht“ oder „Drei auf einen Streich“ kennen, um Stress abzubauen und neue Nervenbahnen zu aktivieren.

Dieser Abend bietet Eltern, Erziehern und Lehrern praxisnahe Anregungen und leicht umsetzbare Strategien, um Kinder wieder motiviert, gestärkt und mit neuem Vertrauen in ihre eigene Lernkompetenz zu begleiten.

2137 Di, 06.10.26
18.30-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Veronika Gohn

Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

Wir organisieren für Sie und Ihr Kind Kindergeburtstage.

Folgende Auswahlmöglichkeiten bieten wir an:

Action, Outdoor, Wald
Kochen und Backen
Kreatives
Sport und Bewegung



Weitere Infos erhalten Sie, wenn Sie uns eine Mail schreiben.
service@vhs-vaterstetten.de

Prüfungsvorbereitung

Für Schülerinnen und Schüler bieten wir eine Reihe von Kursen an, in denen Abschlussprüfungen gezielt und intensiv vorbereitet werden. Die Teilnahme soll helfen, Lücken zu schließen und Sicherheit zu gewinnen. Wenn eine mündliche Sprachprüfung angestrebt wird, geht es darum, das freie Reden zu üben.

Die Kurse finden entweder einmal wöchentlich über zwei bis drei Monate statt oder als Crashkurse von zwei bis drei Tagen in den Ferien bzw. am Wochenende. Bei der Gebühr kann grundsätzlich keine Ermäßigung gewährt werden. Einen Teil der Angebote organisieren wir in Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberger Land.

Fit für die Mittlere Reife in Englisch

Dieser Kurs dient der intensiven, gezielten und rechtzeitigen Vorbereitung auf die Abschlussprüfung in Englisch. Wir arbeiten am Wortschatzaufbau, üben anhand von Texten und früheren Prüfungsaufgaben Textverständnis und Grammatik. Der Kurs eignet sich auch für Gymnasiasten der 9. oder 10. Klasse, die ihre Lücken im Fach Englisch schließen möchten.

7162 ab Di, 10.11.26
8 x 14.45-16.15 Uhr € 102,00
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |
Doris Reichel

Montessori catch up – Aufbaukurs Englisch Mittlere Reife

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Schüler der Montessori Schulen, die sich frühzeitig und intensiv auf ihre Mittlere Reife Abschlussprüfung in Englisch vorbereiten möchten. Wir arbeiten am Wortschatzaufbau, intensivieren wesentliche Punkte der englischen Grammatik und üben anhand von Texten und früheren Abschlussprüfungen. Der Kurs eignet sich auch für Mittelschüler der 10. Klasse oder Realschüler, die ihre Lücken im Prüfungsfach Englisch beheben wollen.

7172 € 70,00
Sa, 03.10.26 | Sa, 14.11.26 | Sa, 05.12.26
10.00-13.30 Uhr
Vaterstetten, vhs, Baldhamer Str. 39 |
Doris Reichel

Fit für die Schule – mit der Evolutionspädagogik® – für Vorschulkinder



Uli Schwade

Evolutionspädagogik® bietet einen ganzheitlichen Ansatz, um die Schulfähigkeit eines Kindes besser zu erkennen und zu fördern. Ein guter Schulstart beginnt schon im Vorschulalter. In diesem Kurs fördern wir spielerisch wichtige Fähigkeiten für einen erfolgreichen Einstieg in den Schulalltag. Mit gezielten Bewegungsübungen aus der Evolutionspädagogik® unterstützen wir die Vernetzung beider Gehirnhälften – eine wichtige Voraussetzung für Konzentration, Lernfreude und emotionale Ausgeglichenheit. Durch Bewegung, Spiel und kreative Impulse entwickeln die Kinder ihre motorischen, sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten weiter – ganzheitlich und mit Spaß!

Bitte bequeme Kleidung und Socken tragen.

2150K ab Mo, 11.01.27
5 x 15.00-16.30 Uhr € 155,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Uli Schwade

2152K ab Mo, 09.11.26
5 x 15.00-16.30 Uhr € 155,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Uli Schwade

Fit in der Schule

Für Kinder in der 1. und 2. Klasse

Sie möchten Ihrem Kind das Lernen erleichtern und seine Kompetenzen erweitern und stärken? Die Evolutionspädagogik® unterstützt Ihr Kind dabei und bietet individuelle Lösungen mithilfe bestimmter Bewegungsübungen an.

In diesem Kurs lernen die Kinder auf spielerische Weise wichtige Fähigkeiten wie Rechts- und Linksverständnis, die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften, Raumwahrnehmung, Visualisierung und Hand-Augen-Koordination. Durch abwechslungsreiche Spiele, kreative Angebote und sportliche

Aktivitäten werden Selbstvertrauen, Motivation und eine positive Einstellung zum Lernen gefördert. Damit ihr Kind mit viel Freude dem Schulalltag selbstbewusster und kompetenter begegnen kann.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, kleines Getränk sowie ein Mäppchen mit Stiften und Schere

2148K ab Sa, 16.01.27
4 x 10.45-12.15 Uhr € 65,00
Der 13.02. wird als möglicher Ausweichtermin in Betracht gezogen.
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 |
Kristina Schönherr

Zauberei im Forscherlabor

Alter der Kinder: 5-10 Jahre

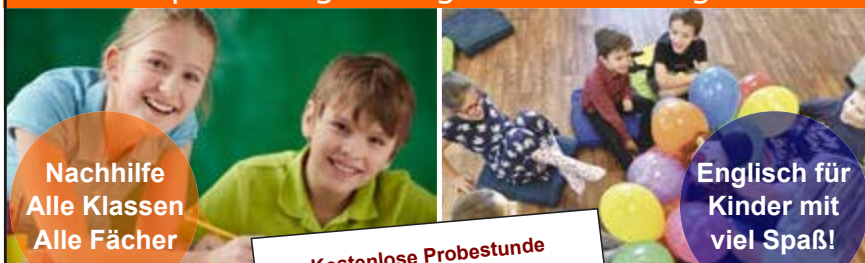
Heute entdecken wir die zauberhafte Seite der Wissenschaft aus dem Land der Hexen und Zauberer. Die kleinen Forscher experimentieren mit verschiedenen Elementen. Für alle geheimnisvolle Schleimrezepte und magische Experimente gibt es eine wissenschaftliche Erklärung. Im Kurs staunen wir über das Geisterboot genauso wie über unsere magische Hand. Werden wir es schaffen, die Schlängeneier zum Springen zu bringen? In diesem Kurs werden uns wortwörtlich die Haare zu Berge stehen.

Bitte Hausschuhe, kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2153K Mi, 14.10.26
15.00-16.30 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Julia Waibel

2154K Mi, 14.10.26
16.45-18.15 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Julia Waibel

Bildungszentrum Fels Eine prima Ergänzung zum VHS-Programm



**Nachhilfe
Alle Klassen
Alle Fächer**

Kostenlose Probestunde

**Englisch für
Kinder mit
viel Spaß!**

SchülerNachhilfe
Spielend Lernen | Bildung Erleben

Mortimer
English Club

08121 - 888 11 10 - www.bildungszentrum-fels.de
Markt Schwaben | Poing | Anzing



Abenteuerwanderung „Geheimnisse des Waldes“ (für Kinder von 6 - 11 Jahren)

Waldameise, Heidelbeere, Springkraut, Hexenbutter... Warum ist die Birke weiß und wie reden Bäume miteinander? Wie lacht der Schwarzspecht und wo findet man die besten Pilze? Auf dieser abwechslungsreichen Tageswanderung erfahrt ihr ganz viel über den schönen, zauberhaften Lebensraum Wald! Auf verschiedenen Stationen begegnen wir mystischen Bäumen, Waldtieren und rätselhaften Pilzen.

Unterwegs erzähle ich euch wieder Geschichten und ein bisschen gruselige Märchen, die alle mit dem Wald und seinen seltsamen Bewohnern zu tun haben. Mittags machen wir ein Picknick und – wenn das Wetter passt – auch ein kleines Lagerfeuer, wo wir etwa grillen und Fichten-Tee probieren können. Also eine Menge Spaß und dazu lernen wir natürlich wieder unheimlich viel. Habt ihr Lust, mitzukommen?

Auch eure Eltern oder Großeltern dürfen euch gerne wieder begleiten, falls sie wandern können. Sie dürfen aber auch gerne einmal zuhause bleiben! Wir wandern an diesem Tag insgesamt etwa 8-10 km. Es wird empfohlen, dass die Kinder gute Wanderschuhe und lange Hosen anziehen. Eine Trinkflasche mit ausreichend Getränk für einen Wandertag und ein Vesper bzw. etwas Obst sollten eingepackt sein. Falls wir grillen werden, bräuchten die Kinder noch etwas dazu, aber hierzu gibt es drei Tage vor der Wanderung noch weitere Infos. Bitte auch auf Sonnenschutz achten!

Termin: Samstag, 3. Oktober 2026
Treffpunkt an der Wallfahrtskirche St. Ottilien in 85630 Möschenfeld,
bitte pünktlich um 9:30 Uhr
(Ende etwa um 16:30 Uhr)

2182K Sa, 03.10.26
9.30-16.30 Uhr € 50,00
Möschenfeld |
Jochen Ebenhoch

Piratenbraut und Seeräuber

Für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Wie haben sich Wikinger orientiert und was haben Piraten gegessen? Beim Experimentieren erkennen wir, wann ein Piratenschiff sinkt und was die Themen Optik und Magnetismus mit Seeräubern zu tun haben. Warum tragen Piraten eine Augenklappe und was bedeutet der Totenkopf auf einer Flagge? Gibt es heute immer noch Piraten? Wir gehen den Mysterien der Korsaren auf den Grund und fertigen unsere eigene Schatzkarte an. Du darfst gerne als Pirat verkleidet kommen.
Bitte Hausschuhe, kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2155K Mi, 17.02.27
15.00-16.30 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Julia Waibel

2157K Mi, 17.02.27
16.45-18.15 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Julia Waibel

Jetzt wird's kunterbunt

Für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Gemeinsam forschen wir rund um die Welt der Farben. Wir mischen, beobachten und staunen über die kunterbunten Experimente. Können wir einen Regenbogen erschaffen und sind Einhörner fähig über diesen zu laufen? Für die magischen Farberperimente nutzen wir eine Prise Salz, ein bisschen Öl, unser Fingerspitzengefühl beim Pipettieren und weitere spannende Zutaten. Im Kurs gibt es ein beeindruckendes Farbenfeuerwerk.

Bitte Hausschuhe, kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2156K Mi, 02.12.26
15.00-16.30 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Julia Waibel

2158K Mi, 02.12.26
16.45-18.15 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Julia Waibel



Reitpädagogik – Mein erstes Pferde-Abenteuer

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren – ohne Eltern

An diesem Vormittag erleben wir einen geführten Ausritt in die Natur! Dabei erlernen wir spielerisch den sicheren und achtsamen Umgang mit dem Pferd. Die Reitpädagogik fördert durch den Kontakt mit Pferden die kindliche Entwicklung und stärkt das Selbstbewusstsein. Sie schult Motorik und lehrt soziale Kompetenzen wie Empathie und Verantwortungsbewusstsein. Zudem wirken die Tiere beruhigend und bauen Stress ab.

Der Termin eignet sich besonders für Kinder ohne Pferdeerfahrung und findet bei jedem Wetter statt! Der genaue Treffpunkt wird vor Kursstart bekannt gegeben.

Maximal 3 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Fahrrad- oder Reithelm, Getränk, sowie dem Wetter entsprechende, bequeme Kleidung

2175K Sa, 10.10.26
10.00-12.00 Uhr € 60,00
Landsham, Sandplatz an der Erdinger Straße |
Christine Unterberger

Kartengestaltung für jeden Anlass Kids (8-12 Jahre)

In diesem Kurs können Kinder ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf lassen! Gemeinsam gestalten wir individuelle Karten für jeden Anlass – ob Geburtstag, Dankeschön, Einladung oder ein ganz persönlicher Gutschein. Das kreative Gestalten fördert spielerisch die Konzentration, stärkt das Selbstvertrauen und gibt den Kindern Raum, eigene Ideen auszudrücken und Erfolgserlebnisse zu sammeln.

Die Kinder lernen verschiedene kreative Techniken kennen:

- Hand-Lettering – spielerisch schöne Schriftzüge gestalten
- Stempeln & Collagieren – Farben, Muster und Formen ausprobieren
- Pop-up-Karten – kleine Kunstwerke mit Überraschungseffekt

Alle Materialien werden von mir gestellt, sodass sofort losgelegt werden kann. Am Ende nehmen die Kinder nicht nur ihre fertigen Karten mit nach Hause, sondern auch viele Ideen und Inspiration für weiteres kreatives Gestalten. Ich freue mich auf eine bunte, fröhliche Zeit mit euren Kindern und Teens!

2210K Mi, 18.11.26
10.00-11.30 Uhr € 35,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Pia Karasz



Lötkurs für Kinder (von 8 bis 11 Jahren)

Löten ist eine richtige Kunst! Doch wie stellt man eine richtige Lötverbindung her, was braucht man dazu und was muss dabei beachtet werden? Anhand verschiedener Lötübungen, z.B. Erstellen eines Lötgitters und Anfertigen lustiger Drahtfiguren, könnt Ihr diese Kunst erlernen. Danach fertigen wir eine kleine elektronische Schaltung und nebenher erfahrt Ihr, wie die dazu notwendigen elektronischen Bauteile funktionieren.

Materialkosten von 23,00 € sind inklusive.

Maximal 8 Teilnehmende.

2160K Sa, 23.01.27
10.00-16.00 Uhr € 61,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Herbert Herz

Frühes Forschen – Naturwissenschaft für Kinder



Kinder lernen spielerisch und altersgerecht die Welt von Wissenschaft und Technik kennen. Sie erarbeiten sich anhand von verblüffenden Experimenten Naturgesetze und erfahren auf diese Weise, wie ihre Umwelt in Biologie, Physik, Chemie und Mathematik funktioniert.

Bitte passende Kleidung anziehen.

„Die Superkraft in mir“ – ICH Stärkungskurs für Grundschüler



Andrea Junker-Vierneisel

Der Alltag unserer Kinder bringt zahlreiche Herausforderungen mit sich. Der Leistungsdruck, ständig „funktionieren“ zu müssen, zeigt sich deutlich im Schulleben. In diesem Kurs entdecken Kinder mit viel Freude und auf spielerische Weise den Zugang zu ihrer Gefühlswelt. Sie begegnen ihrem persönlichen Superhelden – einer inneren Kraft, die einzigartig und jederzeit da ist. Das Bewusstsein: „Ich bin gut so, wie ich bin“, stärkt ihr Selbstvertrauen, unterstützt sie dabei, gesunde Grenzen zu setzen, und ermöglicht es ihnen, den Alltag emotional resilient zu meistern.

Inhalte:

- Ich kenne mein Helfer-Team „Gefühle“.
- Ich unterscheide in hilfreiche Gefühle und solche, die mir schaden.
- Ich kenne meine Stärken und Grenzen.
- Ich bin selbstbewusst und mutig.
- Ich bin emotional resilient.
- Ich bin stark! Ich bin gut so wie ich bin.

Durchgeführt von Andrea Junker – zertifizierte Mobbingpräventions-Trainerin, Kinder- und Familienberaterin sowie Mutter von drei Kindern im Schulalter.

2178K	€ 75,00
Mi, 14.10.26	16.30-18.30 Uhr
Mi, 21.10.26	16.30-18.30 Uhr
Mi, 28.10.26	16.30-18.30 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |
Andrea Junker-Vierneisel

Entdecken und programmieren mit LEGO WeDo

Alter der Kinder: 9 bis 12 Jahre

In diesem Kurs lernst Du an drei Nachmittagen, wie du mit LEGO WeDo 2.0 spannende Modelle bauen und programmieren kannst. Mit einfachen Bauanleitungen und kinderfreundlicher Software erweckst Du Roboter, Fahrzeuge und Tiere zum Leben. Du steuerst sie mit deinem Laptop und löst knifflige Aufgaben. Die Programme sind intuitiv aufgebaut, sodass es keinerlei Vorkenntnisse bedarf.

2179K	€ 95,00
Mo, 12.10.26	16.30-18.00 Uhr
Mo, 19.10.26	16.30-18.00 Uhr
Mo, 26.10.26	16.30-18.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Gabriele Wappler

Robotik und KI – RobAiTronic Workshop für junge Talente (10-15 Jahre)

In diesem dynamischen und praxisorientierten Workshop (10 Einheiten) begeben sich junge Talente auf eine spannende Reise in die Welt der intelligenten Robotik. Durch interaktive Aktivitäten erwerben sie praktische Fähigkeiten in Softwareentwicklung und Embedded Systems – Kompetenzen, die unsere Zukunft gestalten.

Lernziele:

- Learning-by-doing: Interaktive Sessions mit echten Robotik-Kits und innovativen Programmier-techniken.
- Zukunftsorientierter Lehrplan: Eine fesselnde Einführung in Künstliche Intelligenz, Automatisierung und Embedded Systems.
- Stärkung junger Köpfe: Entwicklung technischer und kreativer Talente zur Vorbereitung auf die Berufe von morgen.

MODUL 1: RobAiTronic Discovery

- Aufbau und Inbetriebnahme eines Roboterautos

MODUL 2: RobAiTronic Explorer

- Upload eines Softwareprogramms auf das Roboterauto
- Konfiguration der Parameter zur Steuerung des Roboterautos

MODUL 3: RobAiTronic Inventor

- Aufbau eines komplettes Softwareprogramms zur Steuerung des Roboterautos
- Erweiterung des Roboterautos mit einem Display (optional)
- Drahtlose Steuerung des Roboterautos mit einem Bluetooth-Modul (optional)

MODUL 4: RobAiTronic Quantum

- Programmierung des Roboters mit einem KI-Tool

2180K	€ 380,00
Di, 03.11.26	10.00-15.00 Uhr
Mi, 04.11.26	10.00-15.00 Uhr
Do, 05.11.26	10.00-14.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Aboubacar Diarra

Psychologie

V Minimalistisch leben – wie du auf kleinem Raum mehr Kraft in dein Zuhause bringst

Räume sind nie neutral. Sie wirken auf uns – ob wir es wahrnehmen oder nicht. Und es braucht keine große Fläche, um wirklich gut zu wohnen. In diesem Vortrag erfährst du, wie kleine Wohnräume durch die Verbindung von Innenarchitektur und Feng Shui zu lebendigen, tragenden Lebensräumen werden – mit der richtigen Raumaufteilung, Möblierung sowie Farben, Formen und Materialien. Minimalistisch wohnen bedeutet nicht Verzicht. Es bedeutet Leichtigkeit und Klarheit – Raum für das, was wirklich trägt.

2200	Mo, 18.01.27
18.30-20.30 Uhr	€ 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum | Katrin Crone

V 60+ – die Wohnung kraftvoll gestalten: Neue Akzente im Leben mit Feng Shui

Wenn sich das Leben neu ordnet – die Kinder aus dem Haus, der Beruf im Hintergrund – rückt das Zuhause ins Zentrum. Höchste Zeit zu fragen, ob es noch zum Menschen passt, der man jetzt ist. Vieles hat sich in den Jahren angesammelt: an Dingen, aber auch an Gewohnheiten. Manches davon darf bleiben – anderes hat seine Zeit gehabt. Feng Shui ist dabei kein Grund, alles neu zu kaufen. Es ist eine Einladung, bewusst zu entrümpeln, neu zu ordnen und die eigenen Räume so zu gestalten, dass sie diesen neuen Lebensabschnitt wirklich tragen. Frische Farben, mehr Licht, die richtigen Bilder am richtigen Ort – manchmal braucht es nicht viel, um aus dem vertrauten Zuhause einen Ort zu machen, der Sehnsucht weckt und neue Energie freisetzt.

2201	Mo, 12.10.26
16.00-18.00 Uhr	€ 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum | Katrin Crone

Kursleitungen gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können motivieren, arbeiten selbstständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf!
Wir freuen uns auf Sie!

**V Gut schlafen – besser leben:
Das Schlafzimmer harmo-
nisch gestalten mit Feng Shui**

Bis zu acht Stunden verbringen wir im Schlafzimmer – und doch wird er oft zuletzt gestaltet. Dabei hat kein anderer Raum einen so unmittelbaren Einfluss auf unsere Erholung und Lebensqualität. In diesem Vortrag erfährst du, wie Ordnung, Möbelanordnung, Farben und Materialien zusammenwirken – und wie Feng Shui hilft, deinen Schlafraum ganz individuell abzustimmen. Oft sind es kleine Veränderungen, die den Unterschied machen: zwischen einem Zimmer, das wir benutzen, und einem Ort, an dem wir wirklich zur Ruhe kommen.

2202 Mo, 07.12.26
18.30-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Katrin Crone

**V O Souverän kommunizieren
in Konfliktsituationen –
Ärger auflösen, klar sprechen,
Lösungen finden.**

Ärger und Konflikte gehören zum Alltag – entscheidend ist, wie wir damit umgehen. In diesem Seminar lernen Sie, Auslöser und eigene Reaktionsmuster besser zu verstehen, Frustration konstruktiv zu bewältigen und Konflikte frühzeitig zu erkennen sowie zu deeskalieren. Sie erhalten praxiserprobte Methoden für eine wertschätzende Kommunikation, stärken Ihre Konfliktkompetenz und üben anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag, auch in schwierigen Situationen souverän und lösungsorientiert zu handeln.

2218V Sa, 17.10.26
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Online | Susanne Doser

**Selbsthypnose lernen –
Persönliche individuelle Auszeit**



Pia Karasz

In diesem Kurs nehmen wir uns bewusst Zeit für dich. Du erfährst zunächst eine leicht verständliche Einführung in die Theorie der Hypnose: Was geschieht im Gehirn und im Körper während einer Trance? Welche Mythen gibt es – und was stimmt wirklich? Darauf aufbauend lernst Du Schritt für Schritt eine Selbsthypnose-Technik, die Du jederzeit im Alltag einsetzen kannst – zur Entspannung, zur Stressregulation oder zur inneren Fokussierung. Im praktischen Teil hast Du die Möglichkeit, die Methode direkt selbst zu erproben. Du wirst dabei sanft angeleitet und findest so deinen ganz persönlichen Weg in die Selbsthypnose. Zum Abschluss erhältst Du ein Give-away: eine auditive Anleitung als Download, mit der Du die Technik zu Hause wiederholen und vertiefen kannst. So nimmst Du nicht nur eine besondere Erfahrung, sondern auch ein wertvolles Werkzeug für deine individuelle Auszeit im Alltag mit.

2220 Do, 19.11.26
19.00-21.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Pia Karasz

www.vhs-vaterstetten.de

Verschenken Sie doch einen vhs-Kurs

Gutscheine sind als Wertgutschein mit einem Betrag Ihrer Wahl möglich oder Sie verschenken direkt einen ausgewählten Kurs! Wir beraten Sie gern.



**V O Die Psychologie des Geldes –
was es in uns auslöst**

Der Wert des Geldes ist oft materiell definiert – „Glück“ ist aber eine Emotion, die sich nicht in Zahlen bemessen lässt. Wieso verknüpfen viele Menschen also beide Begriffe miteinander? Der Vortrag beleuchtet, wie Geld unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Er zeigt, welche psychologischen Mechanismen hinter Entscheidungen rund um Besitz, Konsum und Sparen stehen und wie Geld Emotionen wie Sicherheit, Angst oder Statusstreben auslösen kann. Ziel ist es, ein bewussteres Verständnis für den eigenen Umgang mit Geld zu entwickeln.

2252V Do, 28.01.27
19.00-20.30 Uhr € 9,00
Online | Garry Baumeister

**V O Die „staade Zeit“ –
Mythos und Wirklichkeit
der Vorweihnachtszeit**

Früher war die Vorweihnachtszeit neben Stille oft geprägt von Besinnlichkeit und Brauchtum. Der Vortrag zeigt, warum diese Phase für viele Menschen heute eher von Hektik und überzogenen Erwartungen geprägt ist. Er beleuchtet gesellschaftliche und persönliche Gründe für den Stress und regt dazu an, einen bewussteren und entspannteren Umgang mit der „staaden Zeit“ zu finden. Wir wollen gemeinsam mit Ihnen diese Spannungen verstehen, ein bisschen „hinter die Kulissen blicken“ und anders (re)agieren lernen.

2253V Do, 26.11.26
19.00-20.30 Uhr € 9,00
Online | Garry Baumeister und
Claudia Baumeister

**V Zuhören mit Herz –
wie echtes Hören Verbin-
dung und Dialog schafft**

Zuhören ist mehr als das Warten auf den eigenen Redeanteil – es ist ein Akt echter Präsenz. Ob im Alltag oder in (kontroversen) Debatten ist die Fähigkeit zuzuhören zentral für gelingende Kommunikation.

Der Vortrag fragt: Was macht gutes Zuhören aus, warum fällt es schwer, und was passiert dabei im Gehirn?

Wer ohne Bewertung hört und Nasen-Nabel-Kontakt hält, schafft Raum für Vertrauen und wirkliche Begegnung.

So wird Zuhören zur Brücke über Meinungsgrenzen hinweg und zum Kern lebendigen Dialogs.

2255 Di, 29.09.26
19.00-20.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Tanja Reißerweber

Krafttanken für pflegende Angehörige



Im Sommer 2024 startete die Gemeinde Poing das Projekt „vitamiN d“ – ein Projekt, welches viele unterschiedliche Angebote für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und pflegende Angehörige ermöglicht. Informationen zum Projekt und weitere Angebote daraus finden Sie unter www.poing.de/vitamin_d.

Auch die vhs-Außenstelle in Poing beteiligt sich an diesem Projekt und bietet als Kooperationspartner insbesondere pflegenden Angehörigen Raum und Zeit, um miteinander in den Austausch zu gehen und für den oft kräftezehrenden Alltag wieder Kraft tanken zu können.

Eine Farbenreise zu mir selbst



Ines Lehmann

Wer bin ich und was macht mich aus? Was sind meine Kraftquellen?

Haben Sie sich diese oder ähnliche Fragen selbst schon mal gestellt? Neugierig? Dann begeben Sie sich doch einfach mit mir auf eine Farbenreise zu sich selbst. Ohne notwendige Vorkenntnisse und in entspannter Atmosphäre. Ohne Druck, ohne Stress und ohne Motive tauchen wir in unsere eigene Gedankenwelt ein. Lassen Sie los und vielleicht öffnet sich in Ihnen die eine oder andere innere Tür.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Neugierde und Lust auf eine neue Erfahrung sind alles, was Sie benötigen. Die Materialien werden von der Kursleitung gestellt. Pause individuell. Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmenden.

2270 So, 08.11.26 14.30-17.30 Uhr gebührenfrei
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ines Lehmann



Klangreisen

Nach einer Klangreise gestärkt in die neue Woche starten.

Die Klangreisen finden am Wochenende statt. Wir starten die Stunden mit sanften Übungen aus dem Qi Gong. Im Herbst führen uns die Klänge noch einmal ans Meer und wir spüren den wunderschönen Urlaubstagen nach. Die Klangreisen im Advent sollen uns auf eine ruhige, besinnliche Vorweihnachtszeit einstimmen. Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes und lässt uns zur Ruhe kommen. Lasse Dich von den Tönen der Klangschalen und anderen Klanginstrumenten in die Welt der Träume entführen. **Bring bitte eine Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mit.**

2272 So, 18.10.26 16.30-17.30 Uhr gebührenfrei
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

2273 So, 15.11.26 16.30-17.30 Uhr gebührenfrei
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

2274 So, 06.12.26 16.30-17.30 Uhr gebührenfrei
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Prävention wird immer wichtiger. Doch gilt dies auch für Demenz?

Der größte Risikofaktor an Demenz zu erkranken ist das Alter – ein Risikofaktor, den wir nicht beeinflussen können. Eine Kommission aus hochrangigen Wissenschaftlern hat 2024 eine Studie veröffentlicht und dabei beeinflussbare Risikofaktoren für Demenz identifiziert. Bei Vermeidung dieser Risikofaktoren könnte das Risiko an einer Demenz zu erkranken, um bis zu 45% reduziert werden. Ein überraschend positives Ergebnis, das die Bedeutung der Prävention im Bereich Demenz hervorhebt.

In der Informationsveranstaltung der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberbayern soll über die Risikofaktoren von Demenz und deren Vermeidung durch eine gesunde Lebensführung aufgeklärt werden. Der Vortrag richtet

sich an alle Interessierten, die wissen möchten, was sie tun können, um ihr Risiko an Demenz zu erkranken, zu reduzieren.

Um Anmeldung wird gebeten, da aufgrund der Raumgröße die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

Der Vortrag findet im Rahmen des Projektes „vitamiN d“ der Gemeinde Poing statt, das durch das Programm „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird.

Mehr dazu auf www.poing.de/vitamin_d.

2080 Do, 08.10.26 14.00-15.30 Uhr gebührenfrei
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum rechts | Katharina Bayer



Das Projekt „vitamiN d“ in der Gemeinde Poing wird gefördert durch das Programm „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Das ermöglicht uns, diese besonderen Angebote für pflegende Angehörige gebührenfrei anzubieten.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Achtsamkeit & Konfliktmanagement

V Achtsam führen – nachhaltig wirken

Nachhaltige Führung beginnt bei dir selbst. Wenn du achtsam mit dir umgehst, führst du auch andere klarer, menschlicher und wirksamer. An diesem Abend geht es darum, wie Selbstführung zur Grundlage authentischer und zukunftsfähiger Führung im Beruf, im Team und im eigenen Leben werden kann. Du erfährst, wie Achtsamkeit hilft, innere Ressourcen zu stärken, bewusst zu entscheiden und mit Druck oder Komplexität gelassener umzugehen. Impulse, kleine Übungen und gemeinsamer Austausch zeigen dir, wie nachhaltige Führung aus innerer Haltung entsteht und wie du sie im Alltag leben kannst.

Der Dozent Nils Eric Munker arbeitet als Life Trust Coach und begleitet Menschen und Organisationen in Zeiten von Veränderung, Entscheidung und Suche. Besonders wichtig sind ihm dabei Persönlichkeitsentwicklung, achtsame Selbstführung, Kulturentwicklung, Wertarbeit und sinnerfülltes Wirken.

2256 Do, 26.11.26
19.00-20.30 Uhr
€ 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nils Eric Munker

V Klavierklangbad – eine musikalische Meditation

In diesem besonderen Konzert verbinden sich live gespielte Klaviermusik, Meditation und bewusste Klangwahrnehmung zu einem tief entspannenden Erlebnis. Sanfte musikalische Impulse, angeleitete Wahrnehmungsübungen und frei improvisierte Klavierklänge laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue innere Bilder entstehen zu lassen. Die Teilnehmenden erleben Musik nicht nur hörend, sondern auch körperlich und emotional – ein Raum zum Loslassen, Auftanken und Innehalten im Alltag.

Das Klavierklangbad wird von einem erfahrenen klinischen Musiktherapeuten und Pianisten geleitet, der Klang, Improvisation und meditative Elemente miteinander verbindet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2257 Do, 19.11.26
19.00-20.30 Uhr
€ 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Christian Galle-Hellwig

V Creative Mindset – Entdecke deine kreative Schatztruhe



Andrea Göhler

Viele Menschen sagen von sich „Ich bin überhaupt nicht kreativ!“, oder „Ich wäre ja gern kreativer, aber ich komme nie dazu“. Kreativität ist viel mehr als künstlerisches Gestalten: Sie hilft uns, neue Ideen zu entwickeln, Herausforderungen zu meistern und ungewohnte Wege zu gehen. Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Kreativität (wieder)entdecken und ihr mehr Platz in ihrem Alltag geben möchten. Gemeinsam öffnen wir die persönliche Schatztruhe kreativer Ressourcen, die jeder Mensch in sich trägt.

Die Dozentin Andrea Göhler ist Diplom-Betriebswirtin und arbeitet seit über 25 Jahren in großen und mittelständischen Unternehmen in den Bereichen Kommunikation, Marketing und Digitale Touchpoints. Mit Kreativität als menschliche Schlüsselkompetenz beschäftigt sie sich seit vielen Jahren beruflich wie privat.

2263 Sa, 28.11.26
10.30-12.00 Uhr
€ 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andrea Göhler

Der Herzensweg zum Glück

Meditation ist der Weg zu innerem Frieden, Gelassenheit, Liebe, Sein und Glück. Manuela zeigt uns die Schönheit, die in der Stille unseres Herzens liegt und dass wir uns dafür nicht anstrengen müssen. Dasein genügt.

Aus dieser Stille erhebt sich das Wissen um das Leben.

Als Geschenk kommen wir mit unserer Essenz, bedingungslosem Glück, in Berührung.

Wir entschleunigen, entspannen, lassen los und gehen mit Schätzen nach Hause, die uns ermöglichen, achtsam, stressfreier und leichter zu leben. Es ist der Herzensweg zum Glück.

Im Workshop wechseln sich Meditationsanleitungen mit Phasen der Stille, des Spürens sowie Fragen und Antworten ab.

Ein weiterer Nachmittag „Der Herzensweg zum Glück“ findet im Dezember unter der Kursnummer 1285 statt.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und bei Bedarf Yogakissen mitbringen.

2287 Sa, 30.01.27
16.00-19.00 Uhr
€ 22,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Manuela Bethke

Beachten Sie auch unsere vielfältigen Angebote zu Meditation und Selbstwahrnehmung im Gesundheitsbereich ab den Kursnummern 1277 bis 1295.



Schnupperworkshop: Achtsamkeit im Alltag

Was ist Achtsamkeit? Wozu ist das gut? Wobei hilft mir das? Was sagt die Neurowissenschaft dazu? Wie soll das in meinem stressigen Alltag funktionieren?

In diesem Workshop beantworte ich Ihre Fragen dazu und zeige Ihnen einige leicht zu wiederholende Übungen, die Sie überall und jederzeit anwenden können.

Erfahren Sie, wie Sie das nächtliche Gedankenkarussell stoppen – oder es zumindest austricksen – können, um dann wieder entspannt einschlafen zu können.

Der Schnupperworkshop bietet eine Ergänzung zu dem neuen Kursangebot „Freitagabend-Reset“ (Kursnummer 1284) in Poing.

Bitte bringen Sie mit:

1. Sich selbst – neugierig auf neue Erfahrungen und in bequemer Kleidung (mit Socken für das Gehen ohne Schuhe)
2. Eine Decke, eine Matte (oder eine zweite Decke), ein Kissen, Getränk.

2290 Sa, 31.10.26
13.00-17.00 Uhr
€ 39,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ingrid Harrison

Energiebündeln für die Woche

Starten Sie mit mir entspannt aber fokussiert in eine neue Woche. Ich zeige Ihnen verschiedene Übungen, die Sie gut in den Alltag mitnehmen und integrieren können, wie z. B. Atem- und Meditationstechniken und einzelne Qi Gong Übungen.

Bitte mitbringen:

1. Sich selbst – neugierig auf neue Erfahrungen und in bequemer Kleidung (mit Socken für das Gehen ohne Schuhe)
2. Eine Decke, eine Matte (oder eine zweite Decke), ein Kissen, Getränk.

2293 ab Mo, 05.10.26
4 x 9.00-10.15 Uhr
€ 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |
Ingrid Harrison

2294 ab Mo, 11.01.27
4 x 9.00-10.15 Uhr
€ 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |
Ingrid Harrison

Sie haben Fragen zu unseren Angeboten? Sie erreichen uns unter 08106 359035



Verlust und Trauer – wie kann ich damit umgehen?

Nicht zufällig liegen unsere Abschiedsfeiertage im Herbst, wenn auch die Natur in vielen Bereichen loslässt, abstirbt, sich dem Vergänglichen hingibt. Wir wollen uns an den beiden Abenden im November mit Fragen zu Verlust und Trauer beschäftigen: Gibt es einen gelingenden Abschied – und was hilft mir dabei loszulassen? Das Phänomen Trauer: Was ist dabei normal, erlaubt, erwünscht – und wie gehe ich damit um bei mir selbst und mit anderen? Was hilft mir, Verluste in mein noch lebendiges Leben zu integrieren? Gerne gebe ich Ihnen mit unterschiedlichen Methoden Möglichkeiten und Rituale an die Hand, um sich mutig auf Ihren eigenen Abschieds- und Trauerweg oder Trauerbegleitung einlassen zu können.

Brigitte Häusler begleitet seit vielen Jahren Menschen in besonderen Lebensübergängen und Krisenzeiten. Sie war lange Jahre in der Klinik- und Telefon-Seelsorge tätig. Freiberuflich arbeitet sie als Supervisorin und Coach und hält Seminare für Persönlichkeitsentwicklung.

2295 ab Do, 12.11.26
2 x 18.30-20.00 Uhr € 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Brigitte Häusler

vhs Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Besuchte 2018 bis 2020 den Kurs „Mittlere Reife“

Die Volkshochschule
Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.
Schulabschluss nachholen. Zukunft überholen.

#zukunftsart_vhs

VHS Vaterstetten

vhs Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Besuchte 2021 den „DJ-Workshop for Beginners“

Die Volkshochschule
Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.
Einfach besser aufgelegt sein.

#zukunftsart_vhs

VHS Vaterstetten

3. VEREINSTAG EBERSBERG

24.10.26
Samstag
9.30 - 16.00 Uhr
vhs Vaterstetten

Mach mal Ehrenamt

Veranstaltet von:
LBE LANDKREIS EBERSBERG
vhs Volkshochschule Vaterstetten e.V.

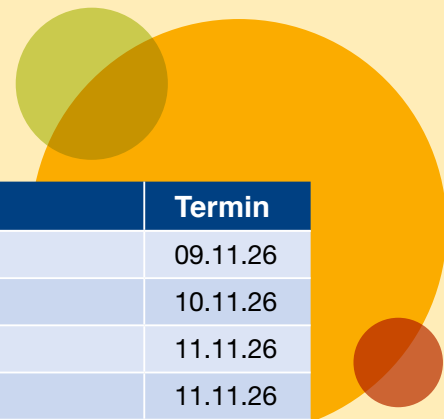
Gefördert von:
Bayrisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

direkt zur Anmeldung



Kurs	Programmtitel	Termin
8763	Schach-Workshop Anfänger Erwachsene und Kinder	11.09.26
8500K	Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten – kreativ	15.09.26
8762	Schachkurs – Anfänger, Fortgeschrittene (intern)	18.09.26
1855K	HipHop Dance für Kids (8-12 Jahre)	18.09.26
9286K	Wiesn-Herzen selbst gemacht für Eltern und Kids (ab 8 Jahre)	19.09.26
1933	AbenteuerKinderWelt	25.09.26
1942	AbenteuerKinderWelt	25.09.26
8530K	Mein erster Führerschein – im Schnitzen!	26.09.26
1188KA	Yoga für Kindergartenkinder	30.09.26
1189KA	Yoga für Grundschul Kinder	30.09.26
9284KE	Ich backe mit Mama Brot und Brötchen – neue Rezepte	02.10.26
2182K	Abenteuerwanderung „Geheimnisse des Waldes“ (für Kinder von 6-11 Jahren)	03.10.26
7172	Montessori catch up – Aufbaukurs Englisch Mittlere Reife	03.10.26
2175K	Reitpädagogik – Mein erstes Pferde-Abenteuer	10.10.26
8197K	Meine bunte Welt, wie sie mir gefällt	10.10.26
8187K	Experimente mit Wasserfarben	11.10.26
8339KE	Silber-/Schmuckschmieden für Groß mit Klein!	11.10.26
2179K	Entdecken und programmieren mit LEGO WeDo	12.10.26
2153K	Zauberei im Forscherlabor	14.10.26
2154K	Zauberei im Forscherlabor	14.10.26
2178K	„Die Superkraft in mir“ – ICH Stärkungskurs für Grundschüler	14.10.26
8232K	Töpfern nach Lust und Laune	17.10.26
8233K	Töpfern nach Lust und Laune	17.10.26
8338KE	Silber-/Schmuckschmieden für Groß mit Klein!	18.10.26
8420K	Collagen aus Wolle	18.10.26
8196K	Mal- und Bastelwerkstatt: Bunt wie meine Gefühlswelt	24.10.26
8234K	Töpfern nach Lust und Laune	24.10.26
8241K	DIY – Töpfern nach Lust und Laune für 12-15-Jährige	24.10.26
8532K	Mein erster Führerschein – im Schnitzen!	25.10.26
8706K	Abakadabra! Halloween-Zauberschule	29.10.26
8190K	Ein Tag für dich – Comiczeichnen in den Herbstferien	02.11.26
8715K	Manege frei! – Zirkusworkshop in den Herbstferien	02.11.26
9288K	Küchen-Camp Herbstferien: Kuchen und Cupcakes für Kids 8-14 Jahre	02.11.26
2180K	Robotik und KI – RobAiTronic Workshop für junge Talente	03.11.26
9288K1	Küchen-Camp Herbstferien: Cookies und Brownies für Kids 8-14 Jahre	03.11.26
9288K2	Küchen-Camp Herbstferien: Tolle Nudelgerichte für Kids 8-14 Jahre	04.11.26
8390K	Ferien-Workshop Schmuck	05.11.26
9288K3	Küchen-Camp Herbstferien: Pizza American Style für Kids 8-14 Jahre	05.11.26
9350K	Nähen für 10-14-Jährige – Ferienkurse	05.11.26
9288K4	Küchen-Camp Herbstferien: Lasagne selbst gemacht für Kids 8-14 Jahre	06.11.26

Weitere Informationen
finden Sie unter der
jeweiligen Kursnummer
im Programmheft.



Kurs	Programmtitel	Termin
2152K	Fit für die Schule – mit der Evolutionspädagogik® – für Vorschulkinder	09.11.26
7162	Fit für die Mittlere Reife in Englisch	10.11.26
1188KB	Yoga für Kindergartenkinder	11.11.26
1189KB	Yoga für Grundschulkinder	11.11.26
8238K	Töpfern nach Lust und Laune	14.11.26
8528K	Kreativ mit Bienenwachs	15.11.26
1678K	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- und Betttag)	18.11.26
2210K	Kartengestaltung für jeden Anlass Kids (8-12 Jahre)	18.11.26
9285K	Nudeln selbst gemacht für Kids (8-12 Jahre) am Buß- und Betttag	18.11.26
8510KE	Ebru Kunst – die Welt der Papiermarmorierung	21.11.26
8228K	Freies Töpfern für Kinder (7-10 Jahre)	22.11.26
8229K	Freies Töpfern für Kinder (5-7 Jahre)	22.11.26
8533KE	Adventskranzbinden für Groß mit Klein	22.11.26
6259K	Mit KI Geschichten schreiben – es war noch nie so einfach!	28.11.26
8235K	Töpfern nach Lust und Laune	28.11.26
8236K	Töpfern zu Weihnachten	28.11.26
2156K	Jetzt wird's kunterbunt	02.12.26
2158K	Jetzt wird's kunterbunt	02.12.26
8513K	Papier schöpfen für Kinder – Weihnachtsbasteln	05.12.26
9284KE1	Ich koche mit Mama internationale Gerichte: Weihnachts-Special	06.12.26
8239K	Weihnachtliches Töpfern	08.12.26
8198K	Meine bunte Welt, wie sie mir gefällt	12.12.26
8535K	Zauberhafte Weihnachtsbastelei	13.12.26
2150K	Fit für die Schule – mit der Evolutionspädagogik® – für Vorschulkinder	11.01.27
1188KC	Yoga für Kindergartenkinder	13.01.27
1189KC	Yoga für Grundschulkinder	13.01.27
2146K	Fit für die Schule	16.01.27
2148K	Fit in der Schule	16.01.27
9355	Nähen mit Seilen und Kordeln	16.01.27
2160K	Lötkurs für Kinder (von 8 bis 11 Jahren)	23.01.27
8230K	Freies Töpfern für Kinder (5-7 Jahre)	24.01.27
8231K	Freies Töpfern für Kinder (7-10 Jahre)	24.01.27
8432K	Textilien bemalen und bedrucken	24.01.27
8254K	Deko aus Gießpulver – Kreativkurs für Jugendliche	30.01.27
8529K	Bunter Faschings-Bastelspaß	31.01.27
9284KE2	Ich koche mit Papa internationale Gerichte	07.02.27
9351K	Nähen für 10-14-Jährige – Ferienkurse	08.02.27
2155K	Piratenbraut und Seeräuber	17.02.27
2157K	Piratenbraut und Seeräuber	17.02.27
6011V	Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)	17.02.27





Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen

Literaturkreis Vaterstetten

Sie lesen gerne, suchen Lektüeranregungen und das Gespräch über Bücher? In diesem Zirkel werden vor allem zeitgenössische deutschsprachige und internationale Romane gelesen und besprochen, aber auch Klassiker der Weltliteratur. Die Wahl erfolgt gemeinsam am Ende eines Termins für den nächsten. Bei jedem Werk erfolgt eine Einordnung des Autors oder der Autorin sowie eine Erläuterung des literaturhistorischen Kontexts. In der Diskussion geht es dann auch um Besonderheiten der Erzählweise und den Austausch eigener Leseerfahrungen.

Die Kursleiterin Michela Barthelmeus ist vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer vhs auch als Italienischdozentin bekannt. Die gebürtige Venezianerin genoss ihre Schulbildung in Italien wie in Deutschland und studierte in ihrer Heimatstadt Germanistik mit den Nebenfächern Anglistik, Romanistik und Kunstgeschichte. Nach mehreren Jahren bei internationalen Firmen im Marketingbereich absolvierte die zweifache Mutter eine Ausbildung am Münchner Sprachen- und Dolmetscherinstitut. Anschließend baute sie eine selbstständige Tätigkeit als Dozentin und Übersetzerin auf. Die Leidenschaft für Literatur hat Michela Barthelmeus seit dem Studium nicht losgelassen.

3101	€ 80,00
Mo, 05.10.26	19.15-21.15 Uhr
Mo, 16.11.26	19.15-21.15 Uhr
Mo, 14.12.26	19.15-21.15 Uhr
Mo, 11.01.27	19.15-21.15 Uhr
Mo, 01.02.27	19.15-21.15 Uhr
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 Michela Barthelmeus	



Literaturkreis Poing

Wir lesen Neues, aber gelegentlich auch Klassisches, und legen den Schwerpunkt auf Romane. Weitere interessierte Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Das Kursprogramm wird am ersten Kursabend ausgewählt. Dabei haben wir uns darauf geeinigt, im Semester zwei gebundene Ausgaben und drei Taschenbuchausgaben zu lesen.

Als erstes Buch lesen wir von Ann Napolitano: „Hallo du Schöne“, DuMont, 512 Seiten, ISBN-10: 3755805200, € 14,00.

3102	€ 63,00
Mi, 30.09.26	19.30-21.30 Uhr
Mi, 28.10.26	19.30-21.30 Uhr
Mi, 25.11.26	19.30-21.30 Uhr
Mi, 13.01.27	19.30-21.30 Uhr
Mi, 03.02.27	19.30-21.30 Uhr
Poing , Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 Gabi Roßbach-Lindenthal	



Offener Autorentreff – vorlesen, austauschen, diskutieren, helfen

Egal, ob Du bisher nur still in Deinem Kämmerlein schreibst oder bereits Veröffentlichungen vorweisen kannst – dieser Abend richtet sich an alle Schreibenden, die gern mit Gleichgesinnten in den Austausch gehen möchten. Im ungezwungenen Kreis können wir Tipps und Erfahrungen austauschen, um Kritik bitten oder einfach nur das Vorlesen vor Publikum üben. Jeder ist erwünscht, jedes Thema darf eingebracht werden z. B. – Suche nach einem Verlag – Aufbau eines Spannungsbogens – Umgang mit YouTube und sozialen Medien – Motivation.

Den Abend moderiert Sigrid A. Urban, die Romane und Kurzgeschichten über verschiedene Verlage veröffentlicht hat, u. a. „Engelsgefangen“, „Erwarte

mich in Paris“, „Jeló – Scharlatan und Heilsbringer“. Ihr neuester Roman „Medicus und Feuertänzer“ erscheint im Oktober 2026.

3110	Fr, 27.11.26
19.30-21.00 Uhr	€ 9,00
Anmeldung bis einschließlich 23.11. erforderlich!	
Poing , vhs, Friedensstr. 5 Sigrid A. Urban	



Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen?

Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich viel mehr. Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann. Die Abende dienen der Einführung und auch Nachbereitung mit vielen Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte. Hinzu kommen die Aufführungen in München, wobei die Karten in der Gebühr nicht inbegriffen sind!

3150	€ 69,00
Mi, 21.10.26	19.30-21.45 Uhr
Mi, 09.12.26	19.30-21.45 Uhr
Mi, 20.01.27	19.30-21.45 Uhr
Mi, 03.03.27	19.30-21.45 Uhr
Poing , Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 Richard Eckstein	

www.vhs-vaterstetten.de

Literaturwettbewerb 2026/27 für Jugendliche aus den Landkreisen Ebersberg, München und Münchner Umland

Thema:

„AUFGELOREN“

Das Thema lässt viel Spielraum: Ob physikalisch, emotional oder atmosphärisch – um Spannungsstände geht es!

Physikalisch ist da die Verbindung zu Strom, Ladung, ja Energie im physikalischen Sinn. **Zwischenmenschlich** können Situationen sein die nur einen kleinen Funken brauchen, um zu kippen (Partystimmung, Flirts, Meinungsverschiedenheiten, ...). **In der Natur** braut sich etwas zusammen. Unwetter, Hitzegewitter oder gar ein Sonnensturm?

Um was genau es in euren Geschichte gehen wird, entscheidet ihr. Hauptsache es ist eine echte Kurzgeschichte und eine solche braucht:

- **lebendige Charaktere**, die etwas wollen, fühlen, Sinne haben, sprechen und handeln, etc.
- **erlebte Schauplätze**, die sich Leser vorstellen können und wo etwas passiert.
- **einen klaren Spannungsbogen** mit einem Anfang, der uns hineinzieht, einer Mitte, in der sich etwas entwickelt oder zuspitzt, und einem passenden Ende.

Beachte: Texte wie Erlebnisberichte, Essays, Abhandlungen, bloße Szenen und Tagebucheinträge sind keine Kurzgeschichten!

Tipp: Lest zuerst ein paar Kurzgeschichten, bevor ihr selbst loslegt. Z.B. die Gewinnergeschichten der letzten Jahre: <https://www.vhs-vaterstetten.de/service/literaturwettbewerb>.

Außerdem hat Juryleitung Juliane Breinl ein Schreib-Tutorial zu einer Kurzgeschichte eingestellt. <https://www.juliane-breinl.de/schreibtutorial-wie-schreibe-ich-eine-kurzgeschichte/> und https://www.youtube.com/watch?v=QQ6i3gE4o_Y

Wichtig: Feilt und poliert eure Geschichten, bevor ihr sie einreicht, und holt euch Kritik von Probe-Lesern, die euch ehrliche Rückmeldung geben. Das dürfen auch Erwachsene sein. KI darf nur zur Anwendung kommen bei der Recherche und Ideenfindung.

Die Texte werden in zwei Kategorien bewertet:

Kategorie A 13 -15 Jahre

Kategorie B 16 -18 Jahre

Bitte beachtet, dass man nicht älter als 18 sein darf, um mitzumachen.

Zu gewinnen gibt es in jeder Kategorie:

1. Preis: 150,- €

2. Preis: 100,- €

3. Preis: 50,- €

Außerdem werden die prämierten Geschichten auf der Website der vhs Vaterstetten veröffentlicht.

Teilnahmebedingungen:

1. Maximal 6 Seiten, Schrift „Courier New“, Größe 14 und 1,5-facher Zeilenabstand.

2. Versand per Mail als Word-Anhang, dazu Anschreiben mit Name, Geburtstag, Telefonnummer und Adresse.

3. Kennwort mit dem Buchstaben der Altersgruppe (A für 13-15 J. bzw. B für 16-18 J.) und vier Ziffern wählen, z. B. A1234 oder B5678. Sowohl das Anschreiben als auch den Anhang mit dem Kennwort versehen.

4. Beides mit „Betreff: Literaturwettbewerb“ an porcelli@vhs-vaterstetten.de

5. Euer Wohnort muss zwingend in einem der folgenden Landkreise liegen: Ebersberg, München, Freising, Erding, München-Land, Starnberg, Fürstenfeldbruck und Dachau.

Juryleitung: Juliane Breinl, Jugendbuchautorin (Verlag St. Michaelsbund und Arena Verlag)

Kontaktperson der vhs: Letizia Porcelli, Fachbereichsleiterin Sprachen & Literatur, Tel. 08106 359022

Einsendeschluss: 15.02.2027



Preisverleihung im Mai 2026 mit Juryleitung und Autorin Juliane Breinl (Mitte), vhs-Leiter Helmut Ertel (links) und Fachbereichsleiterin Letizia Porcelli (rechts)

Preisverleihung

Welche „aufgeladenen Geschichten“ waren die besten? Bei der öffentlichen Preisverleihung unseres diesjährigen Literaturwettbewerbs zu diesem Thema können Sie erfahren, zu welchen Plots und Figuren sich die jungen Autorinnen und Autoren inspirieren ließen und wie kreativ, spannend, berührend oder auch kritisch sie ihre Ideen umgesetzt haben. Die Juryleitung und Jugendbuchautorin Juliane Breinl wird die Siegertexte präsentieren. Anschließend werden die Preise überreicht, und es gibt Gelegenheit zum Austausch und zur Diskussion.

Für den musikalischen Rahmen sorgen junge Talente der Musikschule Vaterstetten.

Die Teilnahme ist kostenlos, aber es wird um Anmeldung gebeten.

3119

19.00-21.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Juliane Breinl

Fr, 14.05.27
gebührenfrei

 **Kreissparkasse
München Starnberg Ebersberg**

Wir danken der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg, die den Wettbewerb und somit auch diese Veranstaltung sponsert.

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

Das Studium Generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften vermittelt. Ziel ist es, den persönlichen Bildungsprozess anzuregen und zu vertiefen. Im 1. und 2. Semester erhalten die Teilnehmer eine Einführung in vier verschiedene Themenbereiche à drei Nachmittagen. Ab dem 3. Semester werden die Teilnehmer das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten. Vorgesehen sind Themen aus den Wissensgebieten Geschichte, Philosophie, Recht, Politik, Naturwissenschaft, Heilkunde, Psychologie, Literatur, Musik und Kunstgeschichte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Quereinstiege sind jederzeit möglich ...



Künstliche Intelligenz und ihre Risiken: Betrug und Cybersicherheit: 09.11.-30.11.

In dieser Vortragsreihe erhalten die Teilnehmenden einen praxisorientierten Überblick über die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz (KI) und deren Anwendungsmöglichkeiten. Ein besonderer Fokus liegt auf den Gefahren, die mit dem Einsatz von KI in Bereichen wie Betrug und Cyberkriminalität verbunden sind. Wir analysieren aktuelle Beispiele von KI-gesteuerten Betrugsmethoden und vermitteln Maßnahmen zur Erkennung und Vermeidung solcher Bedrohungen. Neben dem Verständnis der Technologien, werden Strategien entwickelt, wie man sich in einer zunehmend digitalisierten Welt sicher bewegen kann.

(Arno Helfrich)

Handelsrouten, Pilgerwege, Heerstraßen: 7./14.12. und 11./18.1.27

Seit der Steinzeit sind Menschen unterwegs, um Handel zu treiben, aus spirituellen Gründen oder als Eroberer. Wege durch unzugängliche Gebirge, wasserlose Wüsten und über die Meere wurden gesucht, Handelsrouten sind entstanden. Die Wurzeln der heutigen Globalisierung reichen viele Jahrtausende zurück in die Geschichte der Menschheit. Die Entstehung wichtiger Routen im Verlauf von Jahrhunderten wird in den Vorträgen beschrieben und mit vielen Bildern illustriert.

(Irene Gebhard)

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

45. Semester am Montag

Die Mona Lisa auf der Kaffeetasche: Was macht ein Gemälde zum Meisterwerk?: 05.10.-26.10.

Leonardos „Mona Lisa“ und Gustav Klimts „Kuss“: Zwei von vielen prominenten Gemälden der Kunstgeschichte. Heute kennen wir diese Bilder auch von Regenschirmen, Mousepads oder Kaffeetaschen, sie dekorieren unseren Alltag. Doch welche Geschichten stecken hinter diesen bekannten Bildern? Was hat die Mona Lisa mit dem Kalten Krieg zu tun? Und warum wurde Pablo Picassos Gemälde „Guernica“ erst 1981 zurück nach Spanien gebracht? Lassen Sie uns gemeinsam vermeintlich vertraute Meisterwerke neu entdecken! (Wenn gewünscht: mit Besuch der Alten Pinakothek!)

(Silke Rüsche)

man es? Welche besonderen Stärken gehen damit einher? Und wie gelingt es, mit den Herausforderungen im Alltag gelassener umzugehen? Eine Einladung an alle, die sich selbst oder nahestehende Menschen besser verstehen möchten. Die Dozentin Violetta Aschenbrenner begleitet als Coach feinfühlig Menschen auf ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit, Selbstvertrauen und innerer Stärke. Ohne Druck, dafür mit ganz viel Finger-spitzengefühl und Verständnis.

(Violetta Aschenbrenner)

3220 12 x 14.00-16.00 Uhr ab Mo, 05.10.26
€ 144,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche,
Günter Lölkes und Violetta Aschenbrenner



Studium Generale an der vhs Vaterstetten

44. Semester am Montag

Die Wittelsbacher: 05.10.-26.10.

Von 1180 an wurde Bayern von den Wittelsbachern regiert. Bayern erlebte eine Periode zahlreicher Teilungen, die erst durch das Primogeniturgesetz von 1506 ein Ende fanden. In der Gegenreformation nahm Bayern eine führende Stellung ein und ging aus dem Dreißigjährigen Krieg mit Gebietsgewinnen und dem Aufstieg zum Kurfürstentum 1623 hervor.

Zur Zeit Napoleons stand Bayern anfangs auf der Seite Frankreichs und konnte durch Säkularisation und Mediatisierung große Gebietsgewinne verzeichnen. 1806 erfolgt die Erhebung zum Königreich. König Ludwig I. baute München zur Kunst- und Universitätsstadt aus. Ludwig II. ging wegen des Baues seiner Schlösser als Märchenkönig in die Geschichte ein. 1918 brach die Wittelsbacher-Monarchie zusammen und Bayern wurde als Freistaat ausgerufen.

1. Die ersten Herzöge
2. Landesteilungen
3. Kurfürsten (1623 – 1806)
4. Könige (1806 – 1918)

(Paul Gaedtke)

Frankreich – unser Partner und Freund: 09.11.-30.11.

Deutschland und Frankreich haben eine bewegte, gemeinsame Geschichte. Wir sind jetzt Nachbarn und Freunde, und doch gibt es viele Unterschiede in Gesellschaft und politischen Strukturen, die hier aufgezeigt werden sollen. Es geht nicht um einen besser/schlechter Vergleich, sondern darum, dieses Partnerland besser kennen und verstehen zu lernen, und zwar über den normalen Tourismus-Einblick hinaus.

1. Deutsch-Französische Beziehungen
2. Politisches System und Wahlen
3. Gesellschaft und Geschichten
4. Leben in Frankreich

(Günter Lölkes)

Was ist Hochsensibilität und wie kann ich damit umgehen?: 07./14.12. und 11./18.01.27

Rund 15-25 Prozent der Menschen gelten als hochsensibel. Sie nehmen Sinneseindrücke, Emotionen und soziale Situationen intensiver wahr. Dieser Vortrag gibt einen Einblick in das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität: Woran erkennt



Studium Generale an der vhs Vaterstetten

44. Semester am Dienstag

Lessing und Schiller: 06.10.-27.10.

Über 200 Jahre sind sie alt, die Dramentheorien von Lessing und Schiller.

Die Tragödie soll Leidenschaften erregen, meint Lessing, sie soll den mitleidigen Affekt erregen Schiller. Jener spricht von den Staffeln, die die Tragödie zu durchlaufen habe und nennt sie Schrecken, Mitleid, Bewunderung; dieser davon, dass die Tragödie einzig dem poetischen Zwecke dient zu rühren und durch Rührung zu ergötzen.

Alles Schnee von gestern? Keineswegs! Bei genauerem Hinsehen fällt auf, dass Hollywood Lessings und Schillers Ideen bis heute beherzigt und damit Millionen schafft. Und die Theater? Scheinen die Theorien ihrer Lehrmeister mitunter vergessen zu haben. Anhand von Filmausschnitten und aktuellen Inszenierungen an Münchner Theatern werden die Dramentheorien von Lessing und Schiller anschaulich.

(Tristan Berger)

Die fantastische und verborgene Welt der Pilze: 10.11.-01.12.

Die Fruchtkörper von Steinpilz und Fliegenpilz sind jedem bekannt. Pilze spielen aber auch an vielen anderen, verborgenen Stellen eine bedeutende Rolle. So sind sie ein unerlässlicher Bestandteil unserer Ökosysteme (u. a. Symbiose mit Pflanzen, Zersetzung von Cellulose) und liefern im biotechnologischen Bereich viele interessante und wichtige Stoffe des täglichen Lebens (u. a. Medikamente, Konstruktionsstoffe für die Bauindustrie). Gelegentlich haben Pilze auch negative Auswirkungen auf den Menschen, denke man z.B. an den Hauschwamm oder Schimmelpilze, die Krebs verursachen können.

(Astrid Holler)

**Die Eiszeit: 12.01.-02.02.**

Im Bayrischen Alpenvorland führt kein Weg an der Eiszeit vorbei: egal, in welche Richtung man läuft oder fährt, man bewegt sich auf den Spuren der Eiszeit!

Bis vor ungefähr 12.000 Jahren bedeckten riesige Eismassen große Teile der Nordhalbkugel der Erde. Sie entstanden, verschwanden wieder, entstanden neu und formten die Oberflächen der Landschaften. Wir betrachten, welche Spuren sie hinterlassen haben, wie man sie erkennt, wo wir sie finden und fragen nach den Ursachen für ihr Wachsen und Vergehen.

Die Entwicklung und Ausbreitung der modernen Menschen erfolgte während der letzten Phase der Eiszeit. Die bis dahin dominierenden Neandertaler starben (fast) aus.

Dazu gibt es ein paar Wandervorschläge durch die von der Eiszeit geprägten Landschaften in der nächsten Umgebung, für jede Jahreszeit und mit speziellem „Eiszeitwissen“ angereichert.

(Irene Gebhard)

3222 ab Di, 06.10.26
12 x 14.00-16.00 Uhr € 144,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tristan Berger,
Astrid Holler und Irene Gebhard

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

30. Semester

Die wunderbare Welt der Pflanzen: 05.10.-26.10.

Ohne Pflanzen wäre auf der Erde kein höheres Leben wie wir es kennen möglich: Sie produzieren Sauerstoff, sind Nahrung für Mensch und Tier, bieten Lebensraum und liefern wertvolle Rohstoffe. Die Botanikerin Dr. Jane Marczewski erklärt die Welt der Pflanzen, illustriert mit anschaulichen Beispielen: Was genau sind Pflanzen und mit welchen Strategien meistern sie die Herausforderungen des Lebens? Wie kommunizieren sie?

(Dr. Jane Marczewski)

Shabbat Shalom – Jüdische Bräuche und Feste: 09.11.-07.12. (entfällt am 23.11.)

Was ist das Judentum? Eine Religion? Eine Kultur? Ein Brauchtum? Dem und anderen Fragen will die Referentin nachgehen. Dabei stellt sie unterschiedliche jüdische Alltagsbräuche vor und widmet sich verschiedenen Themenfeldern des jüdischen Alltags: der jüdischen Familie, dem jüdischen Haus (samt der Küche), der Synagoge und der jüdischen Welt im Allgemeinen. Auch unbekanntere Aspekte werden vorgestellt: Wussten Sie zum Beispiel, dass man einen Flammenwerfer braucht, um eine Küche koscher zu machen?

Nach den Festen wird das jüdische Jahr vorgestellt. Im Judentum spielen Feiertage eine besondere Rolle und sind oft mit speziellen Speisen, Liedern und Traditionen verbunden. Dabei gibt es Feiertage, die besonders von religiösen Juden gefeiert werden – wie Simchat Thora („Die Freuden der Thora“) – und solche, die eher von säkularen Juden hochgehalten werden – wie das bei Kindern beliebte Chanukka oder Purim, bei dem eine Menge Lärm gemacht wird.

Fast alle Feiertage werden seit Jahrtausenden in ähnlicher Form gefeiert und beziehen sich oft auf den Exodus aus Ägypten. Mit der Staatsgründung Israels sind aber auch neue Feiertage dazugekommen, die Lilly Maier vorstellen wird.

(Lilly Maier)

Vortragsreihe Indien: 14.12. und 11.01.-25.01.

Es geht um die kulturellen Besonderheiten Indiens, seine politische und wirtschaftliche Entwicklung in den letzten 50 Jahren und um die Ursachen für sein relatives Zurückbleiben.

(Dr. Thomas Lange)

3223 ab Mo, 05.10.26
12 x 19.00-21.00 Uhr € 144,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Jane Marczewski,
Lilly Maier und Dr. Thomas Lange

Studium Generale in Poing

41. Semester**Das alte und das neue China: 13.10.-10.11.**

Auf der Suche nach bewährtem Wissen entwickelt sich das politische Denken in China von der Antike bis zur Gegenwart im starken Kontrast zu der Kulturentwicklung und Religionen von Europa. Mit dem Aufstieg ihrer weltwirtschaftlichen und außenpolitischen Macht sowie militärischer Fähigkeiten erweitert die Volksrepublik China ihren Machteinfluss über den bevölkerungsreichsten Kontinent unserer Zeit und die ganze Welt. Chinas Neue-Seidenstraße-Initiative und dessen politische Allianzen erreichen jeden Winkel der Welt und fördern eine neue Phase der Globalisierung mit chinesischen Merkmalen. Nach welchen Kriterien lässt sich die Lage in heutigen China beurteilen? Welche Herausforderungen präsentieren sich für eine europäische und insbesondere deutsche Zusammenarbeit mit der VR China und anderen ostasiatischen Ländern? Im Rahmen unseres Kurses analysieren wir, wie und warum in Europa die internationale China-Politik an Bedeutung gewinnt.

1. Altes China: Die chinesischen Kaiserreiche und ihrer Zivilisationen
2. Entstehung und Gegenwart der Republik China (ROC) und der Volksrepublik China (VRC/PRC): Wirtschaft, Politik und Gesellschaft
3. China und der eurasischer Kontinent: SOZ, ASEAN, APEC, CMOEG
4. China und die Welt: UNO, WTO und BRICS. Internationale Beziehungen der EU und Deutschlands zu China

(Dr. Emilio Astuto)

Der Nahostkonflikt: 17.11.-08.12.

Der Nahostkonflikt hat viele Wurzeln: Den europäischen Antisemitismus, der den weltlichen Zionismus hervorgebracht hat, den Antisemitismus des Großmufti von Jerusalem, der mit Hitler kooperiert hat und die Briten an die Seite der Juden gebracht hat, das schlechte Gewissen der UNO-Mitglieder 1947. Inzwischen ist der Konflikt ein gordischer Knoten. Man kann versuchen ihn zu verstehen. Aber eine Lösung ist nicht in Sicht.

(Dr. Thomas Lange)

Deutsche Geschichte vom Frühen Mittelalter bis zur Französischen Revolution:

12.01.-02.02.

Es dauert Jahrhunderte, bis Deutschland als eigener Staat auf der Landkarte auftaucht. Auf dem Weg dorthin betritt Karl der Große die Bühne, Heinrich IV. geht nach Canossa, Ritter ziehen ins Heilige Land, Päpste und Kaiser ringen um die Macht, selbstbewusste Bürgerstädte entstehen. Mit Martin Luther beginnt die Zeit der Glaubenskämpfe,

der Dreißigjährige Krieg verwüstet das Land, Preußen steigt auf und Friedrich der Große entdeckt die Aufklärung für sich.

(Paul Gaedtker)

3224 ab Di, 13.10.26
12 x 9.00-11.00 Uhr € 144,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Dr. Thomas Lange, Dr. Emilio Astuto
und Paul Gaedtker

Studium Generale in Poing

40. Semester**Aktuelles Theater in München:****07.10.-21.10.26**

Das Theater hat sich in den letzten 20 Jahren stark verändert: weg vom Stück bezogenen Schauspiel hin zur postdramatischen Performance. Wie sich das im Spielplan niederschlägt und welche Entwicklungen es in diesem Zeitraum gab, ist Thema des Kurses. Den 1. und 3. Termin verbringen wir in Poing. Der Theaterbesuch findet nach Absprache im Zeitraum dazwischen statt (Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten).

(Dr. Stefan Frey)

Stadtführungen mit Sibylle Reinicke:**28.10.-18.11.**

(Beginn 10.00 Uhr, Eintritt nicht in der Gebühr enthalten!)

Deutsches Museum: Treffpunkt Haupteingang an der Kasse

LMU: Treffpunkt Geschwister Scholl Platz 1
Bayrisches Nationalmuseum:

Treffpunkt Haupteingang an der Kasse

(Sibylle Reinicke)

Johann Sebastian Bach im europäischen**Kontext: 25.11.-09.12.**

In der Kunst wie auch in der Musik des Barock ist Italien die Schule der Welt. Daneben verdankt die europäische Musik, insbesondere durch die Förderung des Sonnenkönigs Ludwig XIV., Frankreich bedeutende Impulse. Anhand zahlreicher Hörbeispiele werden wir sehen, wo Bach mehr italienischen bzw. mehr französischen Einflüssen zuneigt und dabei doch ein genuin deutscher Komponist bleibt.

(Thomas Krehahn)

Persien – von der Monarchie zur islamischen Republik Iran: 13.01.-27.01.

Die Islamische Revolution des Jahres 1979 veränderte die alte Kulturnation Persien von Grund auf. Die vorangegangene Phase der Pahlavi-Monarchie hatte mit ihrem autokratischen Charakter und der Freundschaft zu den USA die revolutionären Tendenzen langfristig begünstigt. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht dabei die Entwicklung des Revolutionsregimes, die Verfassungsordnung der Islamischen Republik, die Außenpolitik des Iran sowie aktuelle Fragen. Können die Protestbewegungen dem Regime gefährlich werden?

(Dr. Robert Staudigl)

3225 ab Mi, 07.10.26
12 x 15.00-17.00 Uhr € 144,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Dr. Stefan Frey, Thomas Krehahn,
Sibylle Reinicke und Dr. Robert Staudigl

Studium Generale in Poing

15. Semester

Das Verkehrsmuseum des Deutschen Museum: 12.10.-26.10.

Besuch der drei Hallen des Verkehrszentrums auf der Theresienhöhe.

Wir lernen die Geschichte der Hallen und die Mobilitätsentwicklung vom Laufrad bis zur Magnetschwebebahn kennen. Die drei Hallenthemen wie „Stadtverkehr“, „Reisen“, „Sport und Technik“ werden kurz erörtert.

Treffpunkt: jeweils um 10.30 Uhr an der Kasse, Bavariapark 5. (Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten).

(Walter Künzel)

Kunst im Spiegel der Zeit: 09.11.-23.11.

Gesellschaftliche Umbrüche, technologische Entwicklungen und globale Herausforderungen prägen die Gegenwart und führen zu tiefgreifenden Veränderungen in Werten, Identitäten und Lebenswirklichkeiten. Angesichts dieser Dynamik stellen sich grundlegende Fragen: Wie gehen Menschen mit Umbrüchen und Ungewissheiten um? Welche Orientierung bieten dabei historische Perspektiven? Die Vortragsreihe widmet sich der Kunst als einem Medium der Reflexion. Werke der Malerei aus verschiedenen Epochen bieten nicht nur ästhetische Erfahrungen, sondern auch Denkanstöße zu zeitlosen Themen wie Schönheit, Freiheit, Macht und Identität. Dabei stehen neben der inhaltlichen Auseinandersetzung auch folgende Fragen im Mittelpunkt: Wie wurden Bildbotschaften über Jahrhunderte hinweg gestaltet und vermittelt? Wie ging man mit der Wahrheit um? Welche Techniken und Symbole dienten der Deutung gesellschaftlicher Werte und Konflikte? Und wie werden sie bis heute visuell eingesetzt, um bestimmte Inhalte zu vermitteln? Die Vorträge laden dazu ein, sich mit den großen Fragen der Menschheit auseinanderzusetzen – mit geschärftem Blick für die Sprache der Bilder.

(Silke Rüsche)

Pompeji, das „glückliche Kampanien“ und der Ausbruch des Vesuv 79 n. Chr.: 30.11.-14.12.

Bei einem der berühmtesten Vulkanausbrüche der Geschichte wurden die römische Stadt Pompeji und ihre Umgebung zerstört und erst über 1500 Jahre später wiederentdeckt. Wie lebten die Menschen in der antiken Stadt, wie konnte es zu der Katastrophe kommen? Seit ca. 300 Jahren beschäftigt sich die Forschung mit diesen Fragen. Was wissen wir heute darüber? Archäologie, Geschichtswissenschaften, Geographie, Geologie und andere Disziplinen arbeiten hier interdisziplinär zusammen.

(Irene Gebhard)

Entlang der Seidenstraße: 11.01.-25.01.

1. Völker und Kulturen an der Alten Seidenstraße
2. Entstehung Chinas und sein Einfluss auf die Seidenstraße
3. Das Konzept der Neuen Seidenstraße

(Dr. Karin Dohrmann)

3226 ab Mo, 12.10.26
12 x 9.30-11.30 Uhr € 144,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Silke Rüsche, Walter Künzel,
Irene Gebhard und Dr. Karin Dohrmann



Kaffee und Kunst

Wir treffen uns einmal im Monat und genießen bei einem Tässchen Kaffee die Kunst am Nachmittag. Alle Vorträge sind einzeln buchbar (Kurse 3303–3306).

Berthe Morisot

Vortrag mit Beamer

Als eine der wenigen Frauen in der Pariser Impressionisten-Gruppe prägte Berthe Morisot mit ihrem einzigartigen Stil und ihrer sensiblen Farbgebung die Kunst des 19. Jahrhunderts maßgeblich. Der Vortrag beleuchtet Morisots künstlerischen Werdegang sowie die Herausforderungen und Erfolge in einer von Männern dominierten Kunstszene. Lassen Sie sich von ihren Werken inspirieren und entdecken Sie die weibliche Perspektive im Impressionismus neu.

Kein Vortragskartenkurs!

3303 Mi, 07.10.26
15.00-16.30 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

August Renoir

Vortrag mit Beamer

Auguste Renoir war einer der bedeutendsten Künstler des Impressionismus. Erfahren Sie mehr über Renoirs bewegten Lebensweg, seine innovativen Techniken und den Einfluss seiner Werke auf die moderne Kunst. Der Vortrag beleuchtet sowohl die berühmten Porträts als auch die farbenfrohen Alltagsszenen, die seinen unverwechselbaren Stil prägen. Lassen Sie sich inspirieren und tauchen Sie ein in die faszinierende Bildwelt Renoirs. Entdecken Sie dabei neue Facetten eines außergewöhnlichen Malers.

Kein Vortragskartenkurs!

3304 Mi, 11.11.26
15.00-16.30 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

Hilma af Klint

Vortrag mit Beamer

Hilma af Klint gilt heute als wichtige Pionierin der abstrakten Kunst. Erfahren Sie, wie af Klint mit innovativen Formen und Farben die Kunstgeschichte nachhaltig beeinflusste und lange Zeit ihrer Zeit voraus war. Lassen Sie sich von ihrem Leben und ihren Gemälden inspirieren und tauchen Sie ein in die visionären Konzepte einer der spannendsten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts.

Vortragskartenkurs!

3305 Mi, 09.12.26
15.00-16.30 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

August Macke

Vortrag mit Beamer

August Macke war einer der bedeutendsten Vertreter des deutschen Expressionismus. Tauchen Sie ein in die farbenfrohe Welt Mackes und entdecken Sie, wie seine Werke durch Licht, Bewegung und intensive Farbgebung geprägt wurden. Der Vortrag beleuchtet Mackes künstlerische Entwicklung, seine Inspirationsquellen sowie die Rolle seiner Kunst in einer Zeit des Umbruchs. Lassen Sie sich von seinen visionären Bildern begeistern und erfahren Sie mehr über die Bedeutung seines Schaffens für die moderne Kunst.

Kein Vortragskartenkurs!

3306 Mi, 20.01.27
15.00-16.30 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche



Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?
Sie erreichen uns unter
08106 359035

Hinter den Kulissen – Führung durch die Magazine der Bayerischen Staatsbibliothek

Als Universalbibliothek mit einem Bestand von Weltgeltung ist die Bayerische Staatsbibliothek eine der größten und bedeutendsten in Europa. In dieser touristischen Führung möchten wir interessierten Besucherinnen und Besuchern einen Blick hinter die Kulissen ermöglichen: In einem informativen Gang durch unsere Magazine erleben Sie die Dimensionen der Bibliothek hautnah und erfahren viel Interessantes über ihre einzigartigen Bestände. Treffpunkt und Barrierefreiheit: Treffpunkt ist am Fuß der Haupttreppe im Eingangsbereich der Bayerischen Staatsbibliothek (Ludwigstraße 16). Bitte bringen Sie vor Beginn der Veranstaltung Ihre Taschen und Mäntel in Schließfächern unter. Da der Gang durch die Magazine auch durch Bereiche des Hauses führt, die nicht barrierefrei angelegt sind, bitten wir um Verständnis, dass diese Führung leider für schwer mobilitätseingeschränkte Personen (Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer) nicht geeignet ist.

Entlang der Führungsrouten gibt es keine Sitzmöglichkeiten. Die Führung ist kostenlos. Die Gebühr ist für den Verwaltungsaufwand der vhs.

Führung aus dem Hause.

4210 Fr, 08.01.27
15.00-16.30 Uhr € 4,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Bayerische Staatsbibliothek,
Ludwigstraße 16 | N.N.

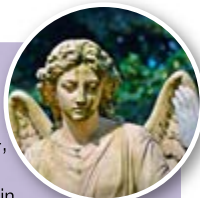
V Abendvortrag: Der Himmel in der niederländischen Malerei

Im Abendvortrag steht die Darstellung des Himmels in der niederländischen Malerei vom 17. Jahrhundert bis zum Impressionismus im Mittelpunkt. Sie erfahren, wie Künstler den Himmel als zentrales Motiv etablierten und ihm durch Tradition und Innovation eine besondere Rolle verliehen. Der Fokus liegt auf der Vielseitigkeit dieser Darstellungen: von dramatischen Wolken bis zu feinen Lichtstimmungen. Entdecken Sie die Entwicklung und den künstlerischen Reichtum dieses faszinierenden Motivs in verschiedenen Epochen.

3301 Do, 15.10.26
18.30-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der vhs-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit sowohl einen Platz als auch die Möglichkeit, Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, die maximale Anzahl von Teilnehmenden nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmende ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel 90–120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Anzahl der Teilnehmenden um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.



V Altes Silber – hautnah: Führung durch das Bayerische Nationalmuseum

Seit Jahrtausenden begeistern der einzigartige Glanz und die Ausstrahlung von Silber die Menschen. Mit dem Edelmetall sind Schönheit, Eleganz und Kultur verbunden, noch um die Wende zum 20. Jahrhundert gehörte Silber zum guten Ton in der bürgerlichen Gesellschaft.

Auch heute noch kann man altem Silber – hautnah – begegnen, sei es in Museen, auf Auktionen, im Antiquitätenhandel, auf Flohmärkten, bei „Kunst und Krempel“ oder vielleicht in einer Schublade mit ein paar alten Löffeln der Urgroßmutter.

Im Rahmen einer Führung durch die großartigen Silberbestände des Bayer. Nationalmuseums soll ein wenig über Geschichte und Facetten dieses faszinierenden Materials erzählt werden, das lange auch bedeutendes Währungsmetall war.

- Was sind die Besonderheiten von altem Silber, wie kann man sich ihm nähern?
- Was bedeuten Stempel, Punzen, Stadt- und Meistermarken?
- Wo kann man besonders feines altes Silber anschauen?
- Wie steht es mit Fälschungen und Kopien?

Bei der Veranstaltung, die auch die Besichtigung des „Hildesheimer Tafelservices“ (Rokoko!) beinhaltet, soll ein wenig Interesse an altem Silber und der Atmosphäre geweckt werden, die es auf einem festlich gedeckten Tisch vermitteln kann ...“

Treffpunkt: Kasse. Eintritt nicht in der Gebühr enthalten. Am Sonntag 1,00 €. (Stand 26.2.26)

3330 So, 22.11.26
10.45-12.45 Uhr € 13,00
München, Prinzregentenstraße 3,
Bayerisches Nationalmuseum |
Rainer Fläxl

Ganz schön gruselig – Museumsführung im Bayerischen Nationalmuseum zu Halloween

Bei dieser Führung dürfen Sie sich gruseln. Gezeigt werden Kunstwerke aus verschiedenen Jahrhunderten, die das Unheimliche zum Leben erwecken: Skelette, Monster und geheimnisvolle Wesen. Die Ausstellung gibt einen spannenden Einblick, wie und warum Schrecken, Vergänglichkeit und das Übernatürliche in Gemälden, Skulpturen und Objekten dargestellt wurden. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Kassenraum

3310 Fr, 30.10.26
14.30-16.00 Uhr € 12,00
München, Prinzregentenstraße 3,
Bayerisches Nationalmuseum |
Silke Rüsche

**3. VEREINSTAG
EBERSBERG**

**24.10.26
Samstag**

9.30 - 16.00 Uhr
vhs Vaterstetten

Mach mal Ehrenamt

Veranstalten:

LBE LERNERBEWERTUNGSGEMEINSCHAFTEN
vhs Volkshochschule Vaterstetten e.V.

direkt zur Anmeldung

Gefördert von:

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Barcelona Moderna. Von Gaudi bis Picasso

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung

Die Ausstellung Barcelona Moderna umfasst die künstlerischen Erscheinungen zwischen 1880 und 1914 in einem der dynamischsten Kulturzentren Europas in der Zeit. Moderne Impulse und traditionelle Aspekte treffen aufeinander in der Kunstbewegung des katalanischen Modernisme. Architektur, Malerei, Design und Literatur prägten das kulturelle Umfeld. Die stilistische Bandbreite der Epoche mit ihren künstlerischen Entwicklung wird in dieser Ausstellung beleuchtet.

(Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten).

Treffpunkt: Eingangsbereich der Ausstellung
2. Stock

3332 Fr, 20.11.26
18.00-19.30 Uhr € 12,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle |
Friederike Breier

Wo ist der Hund? Eine Führung in der Alten Pinakothek München

Hunde erscheinen in vielen Bildern als dekorative Randerscheinungen. Aber sie geben zahlreiche Meta-Informationen zum Alltagsleben der jeweiligen Zeit. Man findet sie auf den Tischen des Mittelalters als Vorkoster, entdeckt alte Jagdhunderassen in historischen Jagdbildern und bekommt ihren vielfältigen Einsatz in Stadt und Land vorgeführt. Sie werden als Symbol für männliche Stärke und weibliche Treue eingesetzt und dienen oft als Avatare ihrer Besitzer. In der Alten Pinakothek finden sich zahlreiche Hunde in unterschiedlichsten Szenen. Manche in der Hand berühmter Persönlichkeiten, die die Geschichte von Mensch und Hund erläutern. Nach dieser Führung werden Sie Gemälde mit anderen Augen betrachten und sich wundern, wie präsent der Hund in der Kunst ist! Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten. Am Sonntag 1,00 € (Stand 10.6.26)

3340 So, 22.11.26
15.00-16.00 Uhr € 12,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek |
Dr. Karin Dohrmann



SchUM-Städte am Rhein – Speyer, Worms, Mainz

Jüdisches Erbe und Kaiserdome

Die SchUM-Städte Speyer, Worms und Mainz sind bedeutende mittelalterliche Zentren in Europa. Große Dome machen die Macht des Heiligen Römischen Reiches sichtbar, aber auch der Glanz jüdischer Gelehrsamkeit ist dort zu entdecken. Der UNESCO Welterbetitel würdigt diese Keimzellen des europäischen Judentums. Der Vortrag führt zu zentralen Schauplätzen dieser einzigartigen Kulturlandschaft: vom Dom und dem jüdischen Friedhof in Worms über die religiöse und künstlerische Vielfalt in Mainz bis zum Kaiserdom und Judenhof in Speyer. Dabei werden die historischen Zusammenhänge und die enge Verflechtung von jüdischer und christlicher Tradition anschaulich erläutert. Ein Blick in den Rheingau ergänzt das Bild um die Verbindung von Klosterkultur, Landschaft und Weinbau.

3352 Mi, 27.01.27
14.00-15.30 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Beatrice Trost

**Sie haben Fragen zu
unseren Angeboten?
Sie erreichen uns unter
08106 359035**

Die heiligen drei Madln in den Sammlungen des Bayerischen Nationalmuseums

Margareta mit dem Wurm, Barbara mit dem Turm, Katharina mit dem Radl, das sind die drei heiligen Madl. Die drei beliebten weiblichen Heiligen greifen Bedürfnisse der vorchristlichen Zeit auf, sie wurden in die Gruppe der Nothelfer aufgenommen, mit bestimmten Tugenden gleichgesetzt und auch in Parallelität gesetzt zu den drei Weisen aus dem Morgenland.

Wir folgen der Geschichte ihrer Verehrung und Darstellung in den Sammlungen des Bayerischen Nationalmuseums. Eintritt sonntags 1,00 € (Stand 8.6.26) ist in den Gebühren nicht enthalten.

Treffpunkt: an der Kasse

3354 So, 24.01.27
13.00-14.30 Uhr € 13,00
München, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches
Nationalmuseum | Dr. Beatrice Trost

Götter des Olymp

Antike Götter sind in der Kunst der Renaissance und des Barock zentral für die Wiederentdeckung der Antike. Mythologische Figuren werden oft genutzt, um menschliche Ideale, Machtverhältnisse oder sinnliche Allegorien darzustellen. Die Sammlungen des Bayerischen Nationalmuseums bieten viele Beispiele dafür. Götter greifen in den Verlauf des Trojanischen Krieges ein, die Zeit wird als Chronos personalisiert. Manche Herrscherpersönlichkeit wählt Attribute einer antiken Gottheit, sei es als Minerva, Apoll oder Jupiter, um der eigenen Existenz eine höhere Strahlkraft zu verleihen. Zzgl. Eintritt (sonntags 1,00 €).

Treffpunkt: Bayerisches Nationalmuseum,
Prinzregentenstr. 3, Foyer
Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

3356 So, 21.02.27
13.00-14.30 Uhr € 12,00
München | Dr. Beatrice Trost

Vier Welten, ein Dach: Ein unter- haltsamer Streifzug durch die Pinakothek der Moderne

Unter der beeindruckenden Glaskuppel der Rotunde vereinen sich vier eigenständige Museen zu einem einzigartigen Gesamterlebnis. Die Pinakothek der Moderne bietet einen Einblick in die bunte und fantasievolle Welt moderner Kunst: Malerei, Design, Architektur und Grafik. In unserer Überblicksführung lernen wir Herzstücke des Expressionismus ebenso kennen wie Ikonen und Publikumsbeliebte der Design-Sammlung. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Foyer der Pinakothek der Moderne

3360 Do, 21.01.27
18.00-19.30 Uhr € 15,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek
der Moderne | Petra Rhinow



Wo Kopien zu Meisterwerken werden

Ein ganz anderer Besuch der Sammlung Schack

Besuchen Sie mit mir die bedeutendsten Museen Europas – Florenz, Madrid, Rom, Venedig und Paris. Neben Werken der Spätromantik bilden exakte Kopien von Meisterwerken das Herzstück von Schacks Sammlung. Der Graf gab sie bei damals jungen Talenten wie Franz von Lenbach und August Wolf in Auftrag. Mit großer Könnerschaft und Akribie fingen die jungen Künstler den Geist der Originale ein. Stellen Sie sich vor, wie Lenbach im Prado in Madrid vor Tizians Monumentalwerken saß, um deren Licht und Farbe zu kopieren. Oder begleiten Sie August Wolf nach Venedig, um die Farbgebung eines Giorgione oder Tintoretto einzufangen. Wir genießen die Schlüsselwerke der europäischen Kunstgeschichte und erleben die bedeutendsten Museen des Südens und ihre Geschichte – hautnah in der Sammlung Schack. Zzgl. Eintritt. Keine Ermäßigung möglich.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

3362 Mi, 21.10.26
16.30-18.00 Uhr € 17,00

München, Sammlung Schack, Prinzregentenstraße 9, Foyer | Petra Rhinow, M. A.

Musikstadt München – weiblich! Münchner Komponistinnen aus vier Jahrhunderten

Führung mit Musikbeispielen

An diesem Nachmittag begegnen wir Münchner Komponistinnen mit bemerkenswerten musikalischen Biografien. Sie schufen zu Lebzeiten herausragende Werke und feierten nicht nur hier, sondern auch international große Erfolge. Leicht hatten sie es nicht: Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein rangen Frauen in München um die Anerkennung ihrer musikalischen Leistungen. Ihre Kämpfe (und Siege) gegen ein scheinbar „natur- und gottgewolltes“ Frauenbild sind es allemal wert, erzählt zu werden. Treffpunkt: Denkmal Orlando di Lasso am Promenadeplatz

3404 Sa, 10.10.26
11.00-12.30 Uhr € 15,00

München | Marlies Lüpke

Kursleitungen gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können motivieren, arbeiten selbstständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf!

Wir freuen uns auf Sie!

Auf den Spuren Carl Orffs in München

Führung mit Musikbeispielen

1895 erblickte der Komponist Carl Orff im Münchner Stadtteil Neuhausen das Licht der Welt. Hier verbrachte er vier Jahrzehnte seines Lebens, hier komponierte er seine berühmte „Carmina Burana“ und entwickelte das nach ihm benannte „Orff-Schulwerk“. Sein ganzes Leben lang ließ er sich begeistern und inspirieren – von exotischen Instrumenten, von alten Noten, von Musik, Tanz und Bewegung. Dieser Musikspaziergang führt Sie an Orte, die Ihnen nicht nur den Musiker, sondern auch den Menschen Orff näherbringen – Orte, die eng mit seiner Biografie verbunden sind, oft überraschen und manchmal fast unbekannt sind. Treffpunkt: Denkmal Orlando di Lasso am Promenadeplatz

3406 Sa, 23.01.27
11.00-12.30 Uhr € 15,00
München | Marlies Lüpke

Mundharmonika – Bluesharp 1

Für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Die elementaren Spieltechniken werden auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken ohne Noten und üben das Rhythmuspiel und die Crosssharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden Harps in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen (Richter System) in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30,00 €). Im Kurs können Instrumente ab 40,00 € erworben werden. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker. Pause zwischen 17 und 18 Uhr. Keine Ermäßigung möglich.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

3410 Fr, 15.01.27
14.00-21.00 Uhr € 54,00
Grafring, vhs, Griesstraße 27, EG | Didi Neumann

Handpan

Handpans verbinden Rhythmus und Klang in einer einzigartigen Weise. Im Kurs werden einfache Spieltechniken und das dynamische Spiel vermittelt. Wir erleben einfache Melodien, Begleitrhythmen, Akkorde und die Verbindung von allem. Auch erfahrene Spieler*innen werden noch Neues finden. Leihinstrumente werden zur Verfügung gestellt (bitte bei Anmeldung vermerken; Leihgebühr 20,00 € bar vor Ort). Wenn eigene Instrumente mitgebracht werden, bitte auf die Stimmung achten (D Moll Amara oder D Moll kurd). Reinhold Bauer ist Musiklehrer, Konzertmusiker, Workshopdozent und leitet eine private Akademie für Rhythmusdidaktik in Regensburg. Keine Ermäßigung möglich.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

3422 Sa, 23.01.27
10.00-13.00 Uhr € 45,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, 504 | Reinhold Bauer

Handpan – Aufbaukurs

Sie haben den Anfängerkurs besucht und möchten Ihr Spiel vertiefen? Aufbauend auf den Grundlagen (Anschlag, Tiptones) lernen Sie nun einfache Melodien, dynamisches Spiel sowie komplexere Rhythmen und Akkorde. Leihinstrumente sind gegen 20,00 € Gebühr verfügbar (bitte bei Anmeldung angeben). Eigene Instrumente müssen in D-Moll (Amara) gestimmt sein; 432 Hz ist nicht möglich. Ansonsten bitte Leihinstrument nehmen. Wenn das eigene mitgebrachte Instrument passt, entfällt die Leihgebühr. Reinhold Bauer ist Musiklehrer, Konzertmusiker, Workshopdozent und leitet eine private Akademie für Rhythmusdidaktik in Regensburg. Keine Ermäßigung möglich.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

3423 Sa, 23.01.27
14.00-17.00 Uhr € 45,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, 504 | Reinhold Bauer



FLYERALARM Business Solutions München
Augustenstr. 79 · 80333 München



Christian Gerber
Tel.: +49 160 400 47 80
christian.gerber@flyeralarm.com



Gitarre Liedbegleitung – Anfänger*innen

Für Erwachsene und Jugendliche Kleingruppe, max. 6 Plätze

Sie möchten mit der Gitarre Lieder und Songs begleiten? Hier lernen Sie nach und nach die nötigen Akkorde, dazu verschiedene Schlag- und Zupftechniken. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Sie spielen nach Tabulatur, einem bildhaften System, das im Unterschied zur herkömmlichen abstrakten Notenschrift das Griffbrett der Gitarre abbildet. Sie lernen an Beispielsongs aus Pop, Rock und Folk. Eigene Liedvorschläge können auch berücksichtigt werden. Wer singen möchte, singt mit. Einführung für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse im Gitarre spielen. Keine Ermäßigung möglich.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land
Bitte mitbringen: Akustikgitarre.

3430 ab Mi, 14.10.26
12 x 20.30-22.00 Uhr € 160,00
Grafring, Kompetenzzentrum Barrierefreiheit,
am Marktplatz 2, DG | Bernd Horn



Cajonworkshop

Für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen!

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Cajon (span. Kiste), die ursprünglich aus Kuba und Peru stammt. Seit 1970 hat die Cajon in Europa immer mehr an Popularität gewonnen und begeistert sowohl Anfänger als auch erfahrene Musiker. Wir beginnen den Kurs mit rhythmischen „Warm-ups“ und „Cajon-Basics“. In kleinen Übungsstücken lernen wir dann die drei Basis-Sounds: Bass, Snare und Tap. Mit diesen Klängen erarbeiten wir uns danach Rhythmen und einfache Arrangements. Neben traditionellen Rhythmen spielen wir auch moderne Grooves wie z.B. Rock, Funk, Hip-Hop und Reggae. Für alle Rhythmusliebhaber, die Koordination und Konzentration steigern möchten. Wenn ein eigenes Instrument vorhanden ist, dies bitte mitbringen und bei der Anmeldung angeben.

Bitte warme Socken oder Hallenturnschuhe mitbringen.

3441 € 52,00
Sa, 17.10.26 9.30-12.30 Uhr
Sa, 24.10.26 9.30-12.30 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ewa Bross

3442 € 52,00
Sa, 16.01.27 9.30-12.30 Uhr
Sa, 23.01.27 9.30-12.30 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ewa Bross

Djembegruppe – westafrikanische Trommelrhythmen

Wir sind eine fortgeschrittene Djembegruppe und spielen die Djembe zusammen mit den Basstrommeln. Gemeinsam wollen wir die traditionellen Rhythmen erarbeiten; gelegentlich mal in kleinem öffentlichen Rahmen darbieten. Voraussetzung: 2-3 Jahre regelmäßiges Djembespiel, gerne auch 15 Jahre+! (Bei mehrjähriger Rhythmus Erfahrung mit einer anderen Handtrommel, Schlagzeug oder mehrjährigem westafrikanischer Tanz, Orchester Erfahrung) ist unter Umständen ein Quereinstieg mit wenig/ohne Djembe-Erfahrung möglich. Basstrommeln sind als Gruppeninstrumente vorhanden.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen und langfristigen Interesse ist jederzeit ein Einstieg möglich. Für Fragen und Anmeldung/Probestunde melden Sie sich bitte direkt bei der Gruppenleitung: Frau Heidi Mair, E-Mail: bonbon-foli@online.de

Bitte eine Djembe mitbringen.

3443 ab Sa, 12.09.26
25 x 9.50-12.10 Uhr gebührenfrei
Zorneding, Jugendzentrum, Wiesenweg 5 | Heidi Mair

www.vhs-vaterstetten.de

Verschenken Sie doch einen vhs-Kurs

Gutscheine sind als Wertgutschein mit einem Betrag Ihrer Wahl möglich oder Sie verschenken direkt einen ausgewählten Kurs! Wir beraten Sie gern.



Ausstellungen

**Energie der Farben –
Unsere Vernissage in Poing**


Am 09. Oktober präsentieren die Teilnehmenden aus dem Poinger Kunstkurs von Stefani Kling ihre Werke. Mit dieser Vernissage verwandelt sich unser vhs-Haus in Poing in eine Galerie, die über das ganze Semester hinweg zum Verweilen und Staunen einlädt. Nutzen Sie diesen Abend zum inspirierenden Austausch mit den Künstlern in entspannter Atmosphäre.

Es stellen aus:

Renate Famulla,
Silvia Firsching,
Claudia Gennutt,
Christine Ginal,
Tamara Grohmann,
Brigitte Gruber,
Michaela Linhardt,
Hannelore Nar und
Britta Russ.

**Die Werke können Sie im Nachklang bis Ende Januar
im vhs-Haus in der Friedensstr. 5 in Poing zu unseren
Öffnungszeiten bestaunen. Wir freuen uns auf Sie!**

3910	Fr, 09.10.26	19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Stefani Kling		

**Ein Flügelschlag – Ölmalerei von
Natalia Wiedemann-Sirin (8.10. – 28.01.)**


Morgenfrische, Öl auf Leinwand, 60 x 60 cm von Natalia Wiedemann-Sirin

Die Ausstellung zeigt Ölgemälde und Zeichnungen der Künstlerin aus dem Zeitraum 2018-2026. Inspiriert von klassischer, russischer und italienischer Malerei zeigen sie damit auch ein Stück Entwicklungsgeschichte der Malerin. Thematisch beschäftigt sie sich v. a. mit der gegenständlichen Malerei und malt und zeichnet gerne Tiere, Menschen und Blumen. Natalia Wiedemann-Sirin wird ab dem Herbstsemester Ölmalerei an der vhs Vaterstetten unterrichten. Wir begrüßen sie ganz herzlich als neue Dozentin!

**Interessierte sind recht herzlich eingeladen zur Vernissage
am 8. Oktober um 19.00 Uhr im Foyer der Geschäftsstelle
der vhs, Baldhamer Straße 39.**

**Die Ausstellung ist zu den
Öffnungszeiten der vhs (Mo-Fr von 9.00-12.00 Uhr
und Mo-Do von 16.00-19.00 Uhr)
vom 8.10. - 28.01.2027 anzuschauen.**

Parallel gibt es eine virtuelle Ausstellung, die ab Ausstellungsbeginn über die Homepage www.vhs-vaterstetten.de abrufbar ist.

3920	Do, 08.10.26	19.00-20.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Foyer Natalia Wiedemann-Sirin		



Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der vhs-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit sowohl einen Platz als auch die Möglichkeit, Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, die maximale Anzahl von Teilnehmenden nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmende ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel 90–120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Anzahl der Teilnehmenden um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

Führung durch die Werkstätten der Bayerischen Staatsoper in Poing

Wollten Sie schon immer mal einen Blick hinter die Kulissen der Bayerischen Staatsoper oder sogar einen genaueren Blick auf die Kulissen und ihr Entstehen werfen? Die Bühnenbilder für die Inszenierungen der Bayerischen Staatsoper werden in den Werkstätten in Poing gefertigt. Von der Planung bis zum letzten Pinselstrich wird alles, was möglich ist, von Meisterhand ausgeführt. Die Abteilungen der Theatermaler und Bühnenplastiker, der Raumausstatter, der Schlosser und der Schreiner arbeiten mit jahrelanger, hervorragender Expertise auf Weltklasseniveau und tragen so zum unvergesslichen Erlebnis einer Inszenierung der Bayerischen Staatsoper bei.

Ein wundervolles Erlebnis mit vielen spannenden Einblicken für jeden Kunst- & Kulturgebeizerten! Treffpunkt: Parkplatz der Werkstätten der Bayerischen Staatsoper in der Gruber Str. 76 in Poing – zu Fuß rund 20 Minuten von der S-Bahn Haltestelle „Poing“ entfernt.

Einen genauen Lageplan für den Treffpunkt erhalten Sie ca. eine Woche vor dem Termin.

Führung aus dem Hause! Anmeldung erforderlich und bis zum 04.11. möglich.

4202 Fr, 13.11.26
14.00–15.00 Uhr € 17,00
Poing, Werkstätten der Bayerischen Staatsoper,
Gruber Str. 76 | Bayerische Staatsoper

Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Das Druckzentrum entstand 1984 in einem Außenbereich von München, in Steinhausen. Die Führung zeigt die gesamte Produktion eines Druckerzeugnisses – ab Datenempfang, über den Druck der Zeitung, bis zur Bestückung mit Beilagen. Von hier kommen neben der „Süddeutschen Zeitung“ die „Bild“, die „Bild am Sonntag“, „Die Welt“, „Die Welt am Sonntag“, die „Welt kompakt“, das „Handelsblatt“, die „FAZ“, die „FAS“ sowie diverse Anzeigenblätter. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich über 300 Vollzeitarbeitsplätze. Imposantester Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm „Jeden Tag Druck“ dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten; der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort.

Anmeldungen unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt!

Kinder in Begleitung Erwachsener erst ab 6 Jahren zugelassen. Bitte geschlossenes Schuhwerk und gedeckte Kleidung tragen. Gebühr deckt den Verwaltungsaufwand.

Treffpunkt: Haupteingang · Zamdorfer Str. 40 (S-Bahn Haltestelle „Berg am Laim“, dann ca. 7 Minuten zu Fuß oder ab U-Bahn-Haltestelle „Max-Weber-Platz“, von dort mit der Straßenbahn Linie 25 Haltestelle „Berg am Laim“, dann 5 Minuten zu Fuß).

Führung aus dem Hause.

4203 Fr, 27.11.26
16.45–18.15 Uhr € 5,00
Steinhausen, Zamdorfer Straße 40 | N.N.

Interessantes aus der Region: Erlebnis Gummibärchen-Produktion

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Seit dem Jahr 2014 gibt es in Ottenhofen das Familienunternehmen Benlea GbR, das alkoholische und nicht-alkoholische Fruchtgummis in verschiedenen Geschmacksrichtungen produziert. Erdbeerlimes, Caipirinha, Cuba Libre, aber auch Teegummis oder Kinderpunsch sind nur einige Sorten davon.

Stefanie und Stephan Karasz helfen Ihnen bei der Produktion Ihrer eigenen Fruchtgummis und zeigen Ihnen bei der Betriebsführung, was es alles braucht, um die weichen Köstlichkeiten zu kreieren.

Wer sagt denn, dass Fruchtgummi nur etwas für Kinder ist?!

Beginn und Ende der Veranstaltung ebendort.

Anmeldeschluss: 2.10.26!!!

S-Bahn-Anreisende: S-Bahn-Station Ottenhofen mit anschließendem etwa 15-minütigen Fußmarsch entlang der Felder.

4204 Sa, 21.11.26
10.00–12.30 Uhr € 29,00
Ottenhofen, Loher 1 |
Stefanie und Stephan Karasz

Vom Korn zum Mehl: Führung durch die Wolfmühle

Wie wird Getreide zu Mehl? Ist Mehl immer weiß? Wer ist eigentlich „Emmer“ und braucht ein Pizzateig einen ganz bestimmten „Typen“? Bringt all eure Backfragen mit. Müllermeister Andreas zeigt allen Interessierten seine Mühle von innen und erklärt, warum er sein Handwerk so liebt. Entdeckt die faszinierende Welt der Müllerbiologie & Technik. Seid herzlich willkommen. Im Anschluss an die Mühlenführung besteht die Möglichkeit gemütlich im Kundencafé einzukehren oder im Mühlenladen verschiedene Mehlsorten und Backzutaten zu erwerben.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

4208 Do, 22.10.26
14.30–17.00 Uhr € 8,50
Forstinning, Wolfmühle 1, 85661 Forstinning |
Andreas Löffl

www.vhs-vaterstetten.de



Führungen München



Hinter den Kulissen – Führung durch die Magazine der Bayerischen Staatsbibliothek

Als Universalbibliothek mit einem Bestand von Weltgeltung ist die Bayerische Staatsbibliothek eine der größten und bedeutendsten in Europa. In dieser touristischen Führung möchten wir interessierten Besucherinnen und Besuchern einen Blick hinter die Kulissen ermöglichen: In einem informativen Gang durch unsere Magazine erleben Sie die Dimensionen der Bibliothek hautnah und erfahren viel Interessantes über ihre einzigartigen Bestände.

Treffpunkt und Barrierefreiheit: Treffpunkt ist am Fuß der Haupttreppe im Eingangsbereich der Bayerischen Staatsbibliothek (Ludwigstraße 16).

Bitte bringen Sie vor Beginn der Veranstaltung Ihre Taschen und Mäntel in Schließfächern unter.

Da der Gang durch die Magazine auch durch Bereiche des Hauses führt, die nicht barrierefrei angelegt sind, bitten wir um Verständnis, dass diese Führung leider für schwer mobilitätseingeschränkte Personen (Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer) nicht geeignet ist.

Entlang der Führungsrouten gibt es keine Sitzmöglichkeiten. Die Führung ist kostenlos. Die Gebühr ist für den Verwaltungsaufwand der vhs.

Führung aus dem Hause.

4210 Fr, 08.01.27
15.00-16.30 Uhr € 4,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Bayerische Staatsbibliothek, Ludwigstraße 16 | N.N.



Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk: Führung durch den Campus München-Freimann

Der BR liefert kreativ und verlässlich Informationen, Kultur, Wissen und Unterhaltung aus und für Bayern:

Im Radio, Fernsehen, in der Mediathek und Audiothek, auf BR24, BR.de sowie in den Sozialen Medien. Bei der Tour im Campus München-Freimann erfahren Sie Näheres zum BR, zu den Menschen dahinter, seinen medienübergreifenden Angeboten und Strukturen. Die Tourlinie hängt von den aktuellen Produktions- und Sendebedingungen ab.

Bitte beachten Sie, dass sich die Tourabläufe in 2026 immer wieder ändern – Hintergrund: Programme, ursprünglich im Funkhaus München beheimatet, ziehen in den Campus München-Freimann um.

Die Veranstaltung ist kostenlos, sie wird durch den Rundfunkbeitrag finanziert. Die Gebühr deckt den Verwaltungsaufwand der vhs.

Bitte beachten: keine Sitzmöglichkeiten, keine Pausen! Viel Gehen und Stehen! Führung aus dem Hause.

Treffpunkt: Foyer Servicecenter, Floriansmühlstraße 60, 80939 München-Freimann

4212 Fr, 29.01.27
17.00-18.30 Uhr € 4,00
München | N.N.

Altmünchner Gastlichkeit

„Berge von unten, Kirchen von außen und Wirtschaftshäuser von innen“ – so lautete seinerzeit der Titel einer Ausstellung über Münchner Wirtschaftshäuser. Den letzten Teil wollen wir uns zu Eigen machen und nun bei diesem Rundgang durch die Münchener Altstadt einige der noch original erhaltenen Gasträume der Jahrhundertwende kennen lernen. Wir besichtigen traditionsreiche Weinwirtschaften, Restaurants und Cafés in historischen Bauten.

Treffpunkt: Am Karlstor

Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4216 Fr, 16.10.26
15.00-17.00 Uhr € 13,00
München | Anneliese Döhring

Münchner Kaffeehausgeschichten

Seit fast 300 Jahren wird in München Kaffee ausgetrennt. Anfangs in einfachen Kaffeestuben, später in prachtvoll ausgestatteten Cafés, heute gibt es Espressobars nach italienischem oder – als neueste Idee – amerikanischer Art. Bei diesem Spaziergang beschäftigen wir uns mit der Geschichte von traditionsreichen noch bestehenden, aber auch mit verschwundenen Kaffeehäusern. In einem kleinen „Hausmuseum“ sehen Sie die Kaffeehauskultur der zwanziger Jahre.

Treffpunkt: Odeonsplatz, am Hofgartentor
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4217 Fr, 20.11.26
15.00-17.00 Uhr € 13,00
München | Anneliese Döhring

Auf den Spuren Herzog Wilhelm V.

Vom Glockenspiel zu St. Michael

Die Kirche St. Michael und das Glockenspiel kennt jeder Münchner. Aber wer war dieser Herrscher, der die riesige Kirche in Auftrag gab und dessen prachtvolle Hochzeit beim Glockenspiel thematisiert wird? Sein 400. Todestag ist Grund genug, sich mit diesem Herrscher und seinen Bauten zu beschäftigen.

Treffpunkt: Marienplatz am Fischbrunnen

Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4218 Sa, 03.10.26
10.45-12.45 Uhr € 13,00
München | Anneliese Döhring

Bürgersaal und Dreifaltigkeitskirche – zwei wenig bekannte Kleinode

Die Bürgersaalkirche und die Dreifaltigkeitskirche sind wertvolle barocke Kunstwerke von europäischem Rang.

Die Bürgersaalkirche war einst der Versammlungsraum der Marianischen Kongregation und wurde erst nach der Auflösung des Jesuitenordens zu einer Kirche. Heute wird vor allem die in der einstigen Druckerei eingerichtete Unterkirche von Gläubigen besucht.

So außergewöhnlich wie der Bau selbst ist die Entstehungsgeschichte der Dreifaltigkeitskirche. In den Nöten des spanischen Erbfolgekrieges gelobten die Vertreter der bayerischen Gesellschaft den Bau dieser Kirche, um sich und die Residenzstadt München vor Kriegsschäden zu bewahren. So schufen ab 1711 die besten Künstler ihrer Zeit Viscardi, J. B. Straub und C. D. Asam dieses Kleinod.

Treffpunkt: Neuhauserstraße, vor der Bürgersaalkirche

Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4219 Di, 17.11.26
14.30-16.30 Uhr € 13,00
München | Anneliese Döhring

Abseits der Wege durch die Altstadt

Dieser Spaziergang führt auf Schleichwegen durch Innenhöfe und Gassen vom Salvatorplatz bis in die Sterneckerstraße – und lässt Sie dabei einzigartige Orte und ihre Geschichte entdecken: etwa eine ehemalige katholische Friedhofskirche der Frauenkirche, die seit fast zwei Jahrhunderten von der griechisch-orthodoxen Gemeinde genutzt wird; eines der ältesten Bürgerhäuser Münchens, das heute ein kleines Museum beherbergt und eine Besonderheit, die es nur noch sehr selten gibt: eine Himmelstreppe.

Treffpunkt: Salvatorplatz, Eingang Literaturhaus
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4220 So, 15.11.26
11.00-13.00 Uhr € 13,00
München | Anneliese Döhring

St. Peter („der Alte Peter“) und seine wieder geschaffenen Deckenfresken

St. Peter war die erste und lange Zeit auch die einzige Pfarrkirche der Stadt München. Die reiche Ausstattung enthält Werke fast aller Stilrichtungen von der Gotik bis zum Klassizismus. Eine Kostbarkeit ist der sog. „Schrenkaltar“ aus dem 15. Jahrhundert. Ebenfalls aus dieser Zeit stammen die Bildwerke von Erasmus Grasser. Im 18. Jahrhundert schufen E. Q. Asam, Ignaz Günther und J. B. Zimmermann bedeutende Kunstwerke für die beliebte Kirche, deren 1945 geplanten Abbruch die Münchner Bürger verhinderten. Ein einzigartiges Zeugnis der Liebe der Münchner zu ihrer Kirche ist die 1999 ausgeführte Rekonstruktion der Deckenfresken, überwiegend finanziert durch Spenden! Treffpunkt: Nordeingang der Kirche Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4221 Mi, 21.10.26
14.00-16.00 Uhr € 13,00
München | Anneliese Döhring

Waldfriedhof

In einem Wäldchen am Südrand der Stadt legte Hans Grassel 1905 den vierten seiner Münchner Friedhöfe an. So entstand der erste echte „Waldfriedhof“, der für viele spätere Friedhöfe in Deutschland zum Vorbild wurde. Viele bekannte Persönlichkeiten unseres Jahrhunderts sind hier bestattet, so z.B. Frank Wedekind, Prof. Kurt Huber, Hans Junkers und die Familie Sembach-Krone. Treffpunkt: Haupteingang Fürstenriederstraße Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4222 Di, 01.12.26
14.00-16.00 Uhr € 13,00
München | Anneliese Döhring



Mit der Tram durch München

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch Vieles genauer besehen werden. Treffpunkt: München Ostbahnhof, Tramhaltestelle der Linie 21 (Richtung stadteinwärts) am Orleansplatz. Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum! Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4223 So, 10.01.27
14.00-16.00 Uhr € 14,00
München | Anneliese Döhring

Kirchen und Klöster in München

Die Geschichte Münchens lässt sich kaum erzählen, ohne von Kirchen und Klöstern zu sprechen. Bereits im sogenannten „Heinrichse“, dem Keim der Stadt, standen mit dem Alten Peter und der Frauenkirche bedeutende geistliche Zentren. Später prägten Klöster entlang der Ausfallstraßen nicht nur das religiöse, sondern auch das soziale Leben Münchens.

Auf einem Rundgang vom Jakobsplatz über das Petersbergerl und die Mariensäule bis hin zu St. Michael, Dom und Theatinerkirche entdecken wir bekannte und weniger bekannte Ordensgemeinschaften, Zweit- und Drittordenshäuser sowie die wichtigen Seelhäuser. Dabei wird deutlich, wie eng Glauben, Alltag und Stadtentwicklung miteinander verwoben waren.

Treffpunkt: Alter Peter Portal zum Marienplatz

4227 Sa, 28.11.26
11.00-13.00 Uhr € 13,00
München | Christine Hornberger

Münchner Märkte – damals und heute

Der heutige Marienplatz war einst das wirtschaftliche Herz Münchens. Doch wie sah ein Markt im Mittelalter aus? Welche Waren wurden gehandelt, welche Regeln galten, und was verbirgt sich hinter dem Begriff „Dult“?

Auf dem Weg vom Marienplatz über den Rindermarkt und den Jakobsplatz bis zum Viktualienmarkt vergleichen wir vergangenes und heutiges Marktgeschehen und gewinnen Einblicke in den Alltag der Stadtbewohner früherer Jahrhunderte. Treffpunkt: Marienplatz am Fischbrunnen

4228 Mi, 28.10.26
14.00-16.00 Uhr € 13,00
München | Christine Hornberger

Münchner Bronzen

Bronze ist ein Material von besonderer Ausdruckskraft und spielte vor allem seit der Renaissance eine zentrale Rolle in der Münchner Kunst. Herrscher nutzten es gezielt zur Selbstdarstellung und Machtrepräsentation.

Auf einem Rundgang von St. Michael bis zur Residenz begegnen wir bedeutenden Bronzeplastiken und erfahren mehr über ihre Auftraggeber, Künstler und die symbolische Sprache dieses langlebigen Materials.

Treffpunkt: Kirche St. Michael vor dem Portal

4229 Sa, 17.10.26
11.00-13.00 Uhr € 13,00
München | Christine Hornberger

Nach Sendling und zu den beiden Margarethen ...

Kennen Sie Sendling? Älter als München, bis heute finden sich noch Reste des alten Dorfes und ikonische Architektur, traditionsreiche Wohngenossenschaften, den Großmarkt und – zwei Kirchen. An der einen spielte sich vor mehr als 300 Jahren die grausige „Sendlinger Mordweihnacht“ ab. Aber es gibt auch heitere Orte, lebendige Kneipen, kleine Geschäfte und wunderbare Konzerte. Wer neugierig ist, kommt mit.

Treffpunkt: Am Harras in der Platzmitte Handy für Notfälle: 0170 526 5356

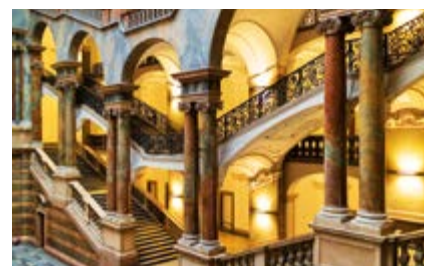
4230 Sa, 26.09.26
11.00-13.00 Uhr € 13,00
München | Sibylle Reinicke

Literatur auf der Durchreise

Wir treffen auf Autorinnen und Autoren, die in München Station machten – wobei das Zeitfenster dieser Durchreise von einer Nacht (Johann Wolfgang von Goethe) über mehrere Monate (Heinrich Heine) bis hin zu Jahrzehnten (Thomas Mann) reicht. Literarisch begegnen wir außerdem Marie-Luise Fleißer und Fanny zu Reventlow, Rainer Maria Rilke, Marc Twain und vielen anderen.

Ein besonderer Ausflug in die literarische Geschichte Münchens – lassen Sie sich überraschen! Treffpunkt: Sendlinger Tor unterm Torbogen Handy für Notfälle: 0170 526 5356

4232 Fr, 30.10.26
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Sibylle Reinicke



Der Justizpalast in München

Achtung: Seien Sie pünktlich! Bitte unbedingt kurz vor 12.45 Uhr da sein. Der Justizpalast hat ein Schleusensystem, das Zeit in Anspruch nimmt. Der Justizpalast wurde von 1890 - 1897 durch den Architekten Friedrich von Thiersch im neobarocken Stil erbaut. Der Karlsplatz (Stachus) wird durch die große Glaskuppel dominiert. Im Lichthof des Justizpalastes befindet sich die 67 m hohe Glaskuppel mit einer wunderschönen Treppenanlage. Im Jahre 1943 wurde den Mitgliedern der Weißen Rose hier im Justizpalast der Prozess gemacht. Der Saal mit der Dauerausstellung erinnert an die Widerstandsgruppe.

Handy für Notfälle: 0176 76067097

Treffpunkt: Am Haupteingang, Prielmayerstr. 7

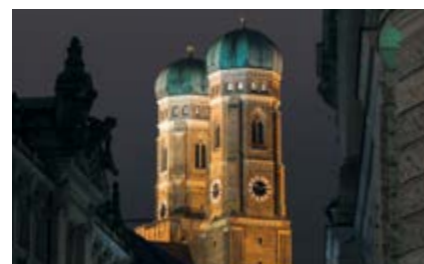
4234 Fr, 20.11.26
13.00-15.00 Uhr € 12,00
München | Renate Gassenmeier

Romantisches München

München ist voller Liebesgeschichten. Wie entstand die Theatinerkirche, warum stürzte König Ludwig I.? Wer feierte Münchens prachtvollste Hochzeit und was verband Karl Valentin und Liesl Karlstadt? Lassen Sie Sich überraschen, wer mit wem ‚verhandelt‘ war und an wen man sich wendet bei Liebeskummer.

Treffpunkt: Vor der Feldherrnhalle

4240 Sa, 05.12.26
13.00-14.30 Uhr € 13,00
München | Joachim Schüller





Der Alte Südfriedhof

1563 entsteht der „Äußere Freidhof“ als Pestfriedhof vor den Toren der Stadt. Nach der Schließung aller Innenstadtfriedhöfe gegen Ende des 18. Jahrhunderts entwickelt sich der Ort zur allgemeinen Begräbnisstätte. Begleite Sie mich auf eine Tour mit ausgewählten Stationen auf den Spuren der Prominenz aus Gesellschaft, Kultur und Wirtschaft des 19. Jahrhunderts.

Treffpunkt: Eingang zu St. Stephan, Stephansplatz

4242 So, 10.01.27
10.30-12.00 Uhr € 13,00
München | Joachim Schüller

Angerviertel – von Heiligen, Märkten und Museen

Unter dem Schutz des Hl. Onuphrius beginnen wir unsere Tour durch das ehemalige Heiliggeistspital. Wir lernen die Vielfalt des Viktualienmarktes kennen und stellen fest, dass das Viertel Jahrhunderte lang geprägt war durch Getreide-, Rinder- und Pferdemarkte und uns heute am Jakobsplatz ein reichhaltiges Museumsangebot erwartet und mit dem Haus am Sebastiansplatz das Kloster Ebersberg viele Jahre eine städtische Dependence unterhielt. Keine Ermäßigung möglich.

Treffpunkt: Mariensäule

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

4244 Sa, 24.10.26
10.30-12.00 Uhr € 12,00
München, Marienplatz | Joachim Schüller

Mythische Orte und geheime Zeichen

Was bedeuten die Frauenfiguren an der Fassade der Residenz? Wo finden wir Inschriften am Boden und in geheimen Gängen? Was haben die Eule der Minerva, der Saturn oder ein Pfau für Bedeutungen? Und wo finden wir die geheimnisvolle Zahl 3? Bei einem Streifzug durch München entdecken wir eine Fülle von mythischen Orten und alten Geheimnissen. Keine Ermäßigung möglich.

Treffpunkt: Feldherrnhalle

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

4246 Sa, 21.11.26
14.00-15.30 Uhr € 12,00
München, Odeonsplatz | Joachim Schüller

Mit Wolfgang Koeppen durch München

Vor 120 Jahren kam Wolfgang Koeppen in Greifswald zur Welt, vor 30 Jahren ist er in München gestorben. Dieses doppelte Jubiläum nehmen wir zum Anlass, um auf den Spuren Koeppens durch München zu gehen. Mit „Tauben im Gras“ hat er den München-Roman der 1950er-Jahre geschrieben, aber kaum jemand kennt heute die vielen kleinen Episoden, die Koeppen über München beschrieben hat. Bei unserem Spaziergang in der Altstadt lernen wir sie kennen.

Treffpunkt: Stachus am Karlstor

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

4248 So, 18.10.26
10.30-12.00 Uhr € 12,00
München, Stachus | Joachim Schüller

Willkommen in einem der ältesten Stadthäuser Münchens und dem Bier- und Oktoberfestmuseum

In der Sterneckerstraße, in einem geschichtsträchtigen Bürgerhaus aus dem Jahr 1340, begeben wir uns gemeinsam auf Spurensuche. Zwischen jahrhundertealten Holzbalken, verschachtelten Räumen und der beeindruckenden, bis heute erhaltenen „Himmelsleiter“ erleben wir ein echtes Münchner Original. Die urige Atmosphäre dieses Gebäudes bildet den idealen Rahmen für Geschichten aus der Stadtgeschichte. Wir tauchen ein in die Welt des bayerischen Reinheitsgebots, die Entwicklung des Oktoberfests und entdecken, wie eng das Brauwesen mit der Identität der Stadt verwoben ist.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Kasse, Sternecker Straße 2, 80331 München

4250 Mo, 01.02.27
16.15-17.45 Uhr € 15,00
München | Petra Rhinow

In und um das Hildebrandhaus

Adolf von Hildebrand hatte eine Vision: Die harmonische Verbindung von Kunst, Arbeiten und Leben unter einem Dach. Dazu wünschte er sich einen repräsentativen Bau im Heimatstil, der seiner Kunst den richtigen Rahmen verleiht und Gäste staunen lässt. Heraus kam eines der bedeutendsten Beispiele einer Münchner Künstlervilla um die Jahrhundertwende. Die Villa besticht durch ihre Lage am Isarhochufer und einen zauberhaften Garten. Um 1900 ein Treffpunkt der Münchner Gesellschaft, beherbergt die Villa heute die Monacensia: Das literarische Gedächtnis der Stadt München.

Wir haben die Gelegenheit, die unmittelbare Umgebung der Villa, ihre Geschichte und schließlich in Beispielen ihre Schätze zu bestaunen! Frau Ellen Bosnjak, Archivarin des Literaturarchivs der Monacensia im Hildebrandhaus, wird uns Beispiele von Originalmanuskripten vorlegen.

Treffpunkt: Maria-Theresia-Straße 23, 81675 München

4252 Do, 28.01.27
16.30-18.00 Uhr € 15,00
München | Petra Rhinow

Von Kirchenbank zu Kirchenbank – In und um St. Michael in München

Gemeinsam erkunden wir die monumentale Jesuitenkirche St. Michael, ein Juwel der Renaissance, das wie kaum ein anderes Gebäude in München den Geist der Gegenreformation widerspiegelt. Die zahlreichen Kunstwerke, ebenso wie die Legenden um die Baugeschichte untermalen unsere Reise in die Vergangenheit. Im zweiten Teil geht es in den Untergrund: Wir lernen bei einer kurzen Überblicksführung die wichtigsten Persönlichkeiten in der Gruft kennen. Zzgl. Eintritt für die Gruft.

Treffpunkt: Neuhauser Straße 6.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

4254 Fr, 15.01.27
13.00-14.45 Uhr € 18,00
München, Neuhauser Str. 6, Michaelskirche | Petra Rhinow



Engel in München – eine Altstadtführung

Münchner Stadtgeschichte aus einem ganz besonderen Blickwinkel. In der Altstadt findet man eine Vielzahl von Engelsdarstellungen, die uns den Zeitgeist vergangener Epochen mit ihren großartigen Künstlern nacherleben lassen. Bei dieser Altstadtführung erfahren wir, wie vielfältig und unterschiedlich diese Himmelsboten auftreten und gestaltet sind. Dadurch erschließt sich die Stadtgeschichte aus einer ganz neuen Perspektive.

Treffpunkt: vor dem Bürgersaal, Neuhauser Straße 14

Handy bei Unklarheiten: 01792263521

4270 Sa, 21.11.26
10.45-12.45 Uhr € 13,00
München | Ina Pauli

Die Schatzkammer der Residenz

Die weltberühmte Sammlung in der Schatzkammer der Münchner Residenz ist das Ergebnis einer über Jahrhunderte währenden Sammelleidenschaft der Wittelsbacher. Zu sehen sind einzigartige Werke der Goldschmiede-, Email-, Elfenbein- und Kristallschneidekunst. Die beeindruckenden Preziosen entstanden im Zeitraum von der Spätantike bis ins 19. Jahrhundert. Neben den Kroninsignien des Königreiches Bayern befinden sich in den Museumsräumen der Schatzkammer beeindruckende weltliche und kirchliche Kleinodien, aber auch so manche kuriose Kostbarkeit. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: im Eingangsbereich (Vestibül) der Residenz

Handy bei Unklarheiten: 01792263521

4271 Sa, 23.01.27
10.45-12.45 Uhr € 13,00
München | Ina Pauli



Waldis weite Welt – Durchs Olympiagelände auf den Spuren des bayerischen Waldi



Kein Tier ist so sehr mit München und Bayern verbunden wie der Dackel. Die Wittelsbacher liebten und liebten ihn, war er doch einst ein Privileg des Adels. Auch der Grantler Hirnbeiß aus der Karikatur hatte einen Dackel. Ebenso wollte Gustl Bayrhammer im Tatort nicht ohne seinen Bier trinkenden Dackel ermitteln. Dann kam 1972 Waldi. Er war und bleibt das Olympia-Maskottchen der Herzen. Geliebt und unvergessen bis heute. Der olympiabunte Waldi hatte ein geheimes Leben, und was für eines! Er bestieg einen hohen Andengipfel, gründete eine Familie, wies Marathonläufern den Weg, fungierte als Zeitmesser, steht heute noch als Pforten in der ganzen Stadt – nur nicht im Olympiagelände selbst – wurde von Picasso gemalt und pendelt heute zwischen seinem Dasein als Wolkenwaldi, Wetterwaldi, Wiesnwaldi, Wampenwaldi und anderen Identitäten. Waldi weist uns den Weg in verborgene Ecken des Olympiageländes. Am Ende stoßen wir mit einem Bier auf alle Dackel an, denn die waren einst für die Bierbrauer lebensrettend.
Treffpunkt: U-Bahnstation Olympiazentrum, oben. Ausgang Olympisches Dorf
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4280 Di, 13.10.26
14.00-17.00 Uhr € 16,00
München | Cornelia Ziegler

Maulwurfsilhouette und Königsblick – zu den Nationenbäumen, über den Olympiabergr zu Väterchen Timofei

Wir erkunden den Ort, wo einst königliche Kadetten das Schwimmen lernten und entdecken die Welt der Nationenbäume, wie die Traubenkirsche der ehemaligen UdSSR, die Besen-Birke aus Island, die Manna-Esche aus Monaco, den Säulen-Wacholder aus Saudi-Arabien oder einen Eisenholzbaum aus dem Iran – um nur einige zu nennen. Dann gehen wir über den Martin-Luther-King-Weg hinauf auf den 60 Meter hohen Olympiabergr, rasten bei der Alm, besuchen das Kreuz und erfahren, was der Maulwurf auf dem Olympiabergr mit der U-Bahnstation Olympiazentrum zu tun hat. Wir entdecken den Stiefel mit den Sporen und das „liegende Pferd“. Und genießen einen wahrhaft königlichen Blick auf das ehemalige Oberwiesenfeld, wo schon seine Majestät, König Ludwig II. exzerziert hat und auf die „Zwölf Apostel“. Wir gehen teilweise auf Pflastersteinen aus dem zerbombten Nachkriegsmünchen und stattdessen dem

verstorbenen Väterchen Timofei einen Besuch ab, dessen Kirchlein jüngst abgebrannt ist. Auch eines der sieben Weltwunder entdecken wir, naja – zumindest einen Hinweis darauf! Dazwischen machen wir eine Pause auf der höchsten und einzigen Alm Münchens.
Treffpunkt: Hans-Joachim-Vogel Platz, vor der Schwimmhalle
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4281 Sa, 31.10.26
10.00-12.30 Uhr € 13,00
München | Cornelia Ziegler

Treppengedichte – Hinauf und Hinab

Da wird ermordet und ermittelt. Treppenhäuser gehören zum Krimi wie Parks zum Schloss. Sie sind aber auch zu spannend, diese Treppen. Es gibt sie in gewunden und in kerzengrade, in flach und in steil, repräsentativ oder verborgen, in breit und in schmal. Treppen sind wie unsere Lebenswege. Alle anders, alle erzählen ihre eigene Geschichte. Die Treppen auf unserer Tour raunen von Rotwein, Verschwörung, Olympia 1972, Lebensaltern, Schneckenkriegen, Himmelswegen und von einer Treppe, die einst nur einer beschreiten durfte, sonst keiner, obwohl sie sehr breit war. Eine Stadtentdeckung der Überraschungen, denn wer weiß, wo uns die Treppen hinführen ... unter anderem auch in eine Welt aus Tausend und Einer Nacht ...
Treffpunkt: Vor der Staatsbibliothek, Ludwigstraße 16
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4282 Mi, 13.01.27
10.00-12.30 Uhr € 13,00
München | Cornelia Ziegler

Reden wir mal drüber ... Eine Stadtführung auf den Spuren bekannter Redewendungen

Wir werden auf den Busch klopfen ... und ich werde Ihnen kein X für ein U vormachen ... dafür werden wir gemeinsam die Katze aus dem Sack lassen ... und so einigen Dingen auf den Grund gehen ... Das Mittelalter wird uns in den Bann ziehen ... und am Ende unseres Spazierganges wird alles in Butter sein ...
Neugierig geworden? Diese Führung zielt darauf ab, Teilnehmern verschiedene Redewendungen näher zu bringen, die im Alltag häufig verwendet werden und deren Ursprung zumeist längst vergessen worden ist. Lassen Sie sich überraschen!
Treffpunkt: Marienplatz, am Fischbrunnen

4286 So, 04.10.26
11.00-12.30 Uhr € 13,00
München | Kurt Züge



Das Verkehrsmuseum des Deutschen Museums: ein Rundgang

Besuch der drei Hallen des Verkehrszentrum auf der Theresienhöhe.
Wir lernen die Geschichte der Hallen und die Mobilitätsentwicklung vom Laufrad bis zur Magnetschwebebahn kennen. Die drei Hallenthemen wie „Stadtverkehr“, „Reisen“, „Sport und Technik“ werden kurz erörtert. Die Führung soll einen kurzen Überblick über die Verkehrsentwicklung geben. Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren bekommen einen interessanten Einblick.
Die Gebühr für Kinder und Erwachsene ist gleich. Der Eintritt ins Museum ist in der Gebühr nicht enthalten und für Kinder ermäßigt.
Treffpunkt: Kasse

4290 Sa, 14.11.26
13.00-14.30 Uhr € 14,00
München, Verkehrszentrum des Deutschen Museums, Bavariapark 5 | Walter Künzel

Das Verkehrszentrum des Deutschen Museums: Die Halle 1

Heute bekommen Sie Informationen zum Thema Stadtverkehr. Veränderungen der Mobilität verlangen eine ständige Veränderung der Städte. Es werden Verkehrsentwicklung von der Vergangenheit bis zur Mobilität der Zukunft erörtert. Themen wie Städteplanung, Verkehrs-ABC, Sicherheit und Rettung sollen Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren begeistern.
Die Gebühr für Kinder und Erwachsene ist gleich. Der Eintritt ins Museum ist in der Gebühr nicht enthalten und für Kinder ermäßigt.
Treffpunkt: Kasse

4292 Sa, 10.10.26
13.00-14.30 Uhr € 14,00
München, Verkehrszentrum des Deutschen Museums, Bavariapark 5 | Walter Künzel

Das Verkehrszentrum des Deutschen Museums: Die Halle 2

Zum Thema „Reisen“ werden wir die Halle 2 von den Römern bis zum heutigen Tourismus erkunden. Von der Postkutsche bis zum ICE, vom Fahrrad bis zum Automobil können sich Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren einen sehr interessanten und bleibenden Eindruck verschaffen.
Die Gebühr für Kinder und Erwachsene ist gleich. Der Eintritt ins Museum ist in der Gebühr nicht enthalten und für Kinder ermäßigt.
Treffpunkt: Kasse

4294 Sa, 16.01.27
13.00-14.30 Uhr € 14,00
München, Verkehrszentrum des Deutschen Museums, Bavariapark 5 | Walter Künzel





Adventsfahrt nach Regensburg

Die geschichtsträchtige Altstadt von Regensburg ist eine Reise wert. Es ist von besonderem Reiz durch das gut erhaltene und weihnachtlich geschmückte Zentrum der mittelalterlichen Handelsstadt zu spazieren. Der immerwährende Reichstag, der hier fast 400 Jahre tagte, brachte Adel und damit auch Prunk und Pracht. Dies zeigt sich unter anderem auch in den großartigen Kirchen: im gotischen Dom und auch in St. Emmeram. Diese aus der Romanik stammende Kirche wurde im 18. Jahrhundert durch die Brüder Asam neugestaltet. Viele weitere Sehenswürdigkeiten ließen sich hier noch aufführen, aber sehen Sie selbst und freuen Sie sich auf diese wunderschöne Stadt.

Im Preis enthalten: Reiseleitung, Führungen. Eintrittsgelder fallen nicht an. Die Zugfahrkarte ist nicht im Preis enthalten. Bitte bei Anmeldung angeben, ob Sie ein Deutschlandticket besitzen oder ein Bayerticket benötigen.

Treffpunkt: 9.30 Uhr am Kopf des Gleises
Abfahrt München HBF: 9.42 Uhr auf Gleis 32 (Stand 01.06.26). Bitte überprüfen Sie die Angaben kurz vorher nochmals!
Rückkehr: gegen 18.30 Uhr
Beginn und Ende der Veranstaltung: HBF München

Anmeldeschluss: 30.11.26

Teilnehmende max. 24 Personen
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4320	So, 13.12.26
9.00-18.30 Uhr	€ 34,00
Regensburg Anneliese Döhring	

Exkursion nach Neumarkt in der Oberpfalz

Residenzstadt und Museum Lothar Fischer
Neumarkt, heute eine Große Kreisstadt, war im 15. und 16. Jahrhundert eine wittelsbachische Residenzstadt. Dieser spüren wir bei einem Stadtrundgang durch die historische Altstadt nach und besuchen das Münster St. Johannes und die Hofkirche. Wir sehen das ehemalige Pfalzgrafenschloss, Rathaus, Markt und Reste der Stadtbefestigung. Neumarkt ist auch ein Ort mit moderner Kunst. Hier ist Lothar Fischer (1933-2004) aufgewachsen, einer der wichtigen figürlichen Bildhauer in Deutschland nach 1945. Seit 2004 trägt ein Museum seinen Namen. Die ständige Sammlung und die Sonderschau mit dem Titel „Nichts ohne Natur. Tierplastiken von Ewald Mataré (1887-1965)“ besuchen wir mit Führung.

Treffpunkt: Hbf. München am Kopf des Gleises (voraussichtlich Gleis 24) um 7:45 Uhr.
Ankunft Hbf. München: 18:55 Uhr.
Beginn und Ende der Veranstaltung: Hbf. München.
Im Preis enthalten: Reiseleitung, Eintrittsgelder, Führungen. Keine Ermäßigung möglich.
Nicht enthalten: Zugfahrt.
Bitte bei Anmeldung angeben, ob Sie ein Deutschlandticket besitzen oder ein Bayerticket benötigen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

Anmeldeschluss: 19.11.26

4330	Sa, 28.11.26
7.45-18.55 Uhr	€ 57,00
Neumarkt in der Oberpfalz Dr. Beatrice Trost	

Besuchen Sie unser vhs-Standl auf dem Poinger Christkindlmarkt 2026

Freuen Sie sich auf eine vielfältige Auswahl an kleineren und größeren Geschenkideen – handgefertigt und mit viel Kunstfertigkeit erstellt von unseren Teilnehmenden und Dozierenden der vhs Vaterstetten sowie insbesondere der vhs-Außenstelle Poing.

Besuchen Sie am 28. & 29.11. unser vhs-Standl, kommen Sie mit uns ins Gespräch, informieren Sie sich mit einer Sneak-Peak über die neuesten Kursangebote im Sommersemester und lassen

Sie sich von dem Flair des Poinger Christkindlmarktes verzaubern.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch und auf eine schöne, gemeinsame Weihnachtszeit!

4400	gebührenfrei
Sa, 28.11.26	15.00-20.00 Uhr
So, 29.11.26	14.00-19.00 Uhr
Poing , Marktplatz am City Center Vereinskartell Poing e.V.	



adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club
adfc Ebersberg e.V.

Technik,
 Touren,
 Verkehrspolitik
 und mehr...

**Dein Fahrradverein
im Landkreis Ebersberg**

www.adfc-ebersberg.de @ADFCEbersberg

**Sie haben Fragen zu
unseren Angeboten?
Sie erreichen uns unter
08106 359035**



Natur, Technik, Fotografie



V Vulkane überall – Eine Reise durch Kolumbien, Ecuador und die Galápagos-Inseln

Eine faszinierende Reise entlang der Anden führt durch einige der abwechslungsreichsten Landschaften Südamerikas. Von den grünen Bergen Kolumbiens über die gewaltigen Vulkane Ecuadors bis zu den einzigartigen Galápagos-Inseln erleben wir eine Welt voller Kontraste.

Die Reise beginnt in Kolumbien mit seinen kolonialen Städten, farbenfrohen Märkten und beeindruckenden Berglandschaften. Weiter südlich prägen die Anden das Bild Ecuadors. Schneebedeckte Vulkane, tief eingeschnittene Täler und traditionelle Dörfer begleiten den Weg entlang der berühmten „Straße der Vulkane“. Immer wieder eröffnen sich spektakuläre Ausblicke auf einige der höchsten aktiven Vulkane der Erde.

Den Höhepunkt der Reise bilden die Galápagos-Inseln. Fernab des Festlands hat sich hier eine einzigartige Tierwelt entwickelt, die bereits Charles Darwin faszinierte. Riesenschildkröten, Meerechsen, Seelöwen und zahlreiche Vogelarten können aus nächster Nähe beobachtet werden. Die vulkanischen Ursprünge der Inseln sind überall sichtbar und verleihen der Landschaft ihren besonderen Charakter.

Der Vortrag zeigt beeindruckende Bilder und erzählt von Begegnungen mit Menschen, Tieren und Landschaften einer der spannendsten Regionen unseres Planeten. Begleiten Sie uns auf eine Reise zwischen tropischen Regenwäldern, schneebedeckten Vulkanen und den außergewöhnlichen Naturwundern der Galápagos-Inseln

5800 Di, 17.11.26
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer



V Die Inselwelt im Atlantik (Azoren, Kapverden, Kanaren und Madeira)

Für die alten Seefahrer waren die Inseln Trittsteine auf dem Weg in die Neue Welt, heute sind sie beliebte, vielfältige Urlaubsparadiese. Der Vortrag gibt einen Einblick in eindrucksvolle Landschaften von vulkanischen Gebirgen über üppige Wälder bis zu wüstenhaften Küsten. Zudem beleuchtet er Klima, Naturbesonderheiten und kulturelle Eigenheiten der Inselgruppen und zeigt, wie unterschiedlich und zugleich verbunden diese Regionen im Atlantik sind.

5810 Mo, 19.10.26
19.00-20.30 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Roland Koch



V Sri Lanka – Perle im indischen Ozean

In Colombo treffen Moderne und Tradition aufeinander. Der Buddhismus prägt die Insel und wird in Anuradhapura, Dambulla und Mihintale besonders spürbar. Sigiriya und Polonnaruwa erzählen von der Blütezeit der alten Könige. In Nationalparks begegnen wir Elefanten, vielfältigen Vogelarten und Delfinen. Die berühmte Eisenbahn führt durch Teeplantagen, das Fort von Galle zeigt koloniale Geschichte. Palmengesäumte Strände säumen die Küste. Den Abschluss unserer Reise durch Sri Lanka bildet die Perahera in Kandy, das größte buddhistische Fest des Landes.

5811 Di, 24.11.26
19.00-20.30 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Roland Koch

Verschenken Sie doch einen vhs-Kurs

Gutscheine sind als Wertgutschein mit einem Betrag Ihrer Wahl möglich oder Sie verschenken direkt einen ausgewählten Kurs! Wir beraten Sie gern.





V Neuseeland – Naturwunder am anderen Ende der Welt

Neuseeland liegt am anderen Ende der Welt – zwischen Äquator und Südpol. Auf den ersten Blick mag manches an Europa erinnern, doch die Inselnation begeistert mit einer einzigartigen Natur und Kultur.

In den vergangenen 80 Millionen Jahren hat sich hier eine faszinierende Tier- und Pflanzenwelt entwickelt, von der viele Arten ausschließlich in Neuseeland vorkommen und heute aufwendig geschützt werden. Der Vortrag nimmt Sie mit zu den schneebedeckten Bergen, Regenwäldern und Fjorden der Südinsel sowie zu den Vulkanlandschaften und Traumstränden der Nordinsel. Ergänzt werden die Eindrücke durch Bilder aus Städten, deren Architektur von britischen Einflüssen bis hin zu moderner Hochhauskultur reicht. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Reise durch eines der faszinierendsten Länder der Erde.

5812 Sa, 26.09.26
16.00-17.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Robert Vogelsang



V Namibia – Fotosafari durch faszinierende Landschaften

Klare Luft, sattes Grün und eine beeindruckende Tierwelt: Im Mai zeigt sich Namibia von einer besonders reizvollen Seite. Gemeinsam mit einer kleinen Reisegruppe ging Frank Brasch auf Fotosafari und hielt die Höhepunkte dieser faszinierenden Reise mit der Kamera fest. In seinem Reisebericht präsentiert das Mitglied des Fotoclubs Vaterstetten seine schönsten Aufnahmen in einem eindrucksvollen Video.

5813 Fr, 04.12.26
19.00-20.30 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Frank Brasch



V Südafrika – immer wieder eine Reise wert

Lassen Sie sich vom Biologen und Fotojournalisten Harald Mielke von den phantastischen Drakensbergen und der Panoramaroute begeistern. Kommen Sie den Big Five im Krügerpark und den großen Haien des Indischen Ozeans hautnah. Erleben Sie Geschichte pur beim Besuch der Nelson Mandela Gedenkstätte. Freuen Sie sich auf eine Bilderreise mit wertvollen Insider-Tipps, und erleben Sie, wie sehr sich das Land seit Harald Mielkes erster Reise in 1991 verändert hat – nicht nur mit Blick auf die hochwertige Infrastruktur, Gastfreundschaft und Gastronomie.

5814 So, 08.11.26
19.00-21.00 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Harald Mielke



V Das «andere» Äthiopien – Entdeckertour vom Omo-Tal zum Erta Ale

Äthiopien ist kein simples Reiseziel, Äthiopien ist ein Erlebnis mit uralten Hochkulturen, spektakulären Landschaften, lebendigen Traditionen – und einer Intensität, die man nicht vergisst.

Nach seinem viel beachteten Vortrag „Äthiopien – das geheimnisvollste Land Afrikas“ ist Reisejournalist Harald Mielke Ende 2025 erneut aufgebrochen. Diesmal führte ihn seine Entdeckertour in den Osten des Landes und in die kaum bereisten Regionen entlang des Omo-Flusses zu den Naturvölkern des Südens – zu den Mursi mit ihren berühmten Tellerlippen, zu den stolzen Hamar und zu den traditionsbewussten Konso.

Unbedingt sehenswert ist auch das eindrucksvolle Sanetti-Plateau inmitten des Bale-Nationalparks, wo der Äthiopische Wolf, der seltenste aller Wildhunde in einer atemberaubenden Landschaft lebt. Weiter gen Osten erleben wir das geheimnisvolle Harar, die größte muslimische Stadt des Landes – ein kultureller Gegenpol im überwiegend christlich geprägten Äthiopien.

Dann wird es richtig spektakulär mit dem aktiven Vulkan Erta Ale und seinem faszinierenden Lava-see mitten in der Danakil-Wüste. Besonders bei

Nacht entfaltet dieses Naturwunder eine fast surreale Wirkung. Nur wenige Kilometer entfernt erwartet uns mit Dallol eine der farbenprächtigsten Landschaften unseres Planeten – Schwefelquellen, Salzformationen, Hitze, Farben – wie von einem anderen Stern.

Mit seiner authentischen Musik, der lebendigen Erzählweise und dem fundierten Hintergrundwissen erwartet uns ein Reiseabend voller unvergesslicher Eindrücke, Emotionen und überraschender Perspektiven. Wie bei Harald Mielkes Veranstaltungen stets üblich, werden auch diesmal wieder attraktive Preise unter den Gästen verlost – von Reisehandbüchern über authentische Mitbringsel bis hin zu original äthiopischem Kaffee.

Ein Abend für alle, die mehr sehen wollen als Schlagzeilen.

Ein Abend für Entdecker.

5815 So, 17.01.27
19.00-21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Harald Mielke



V Japan entdecken – Kultur, Alltag und Leben zwischen Tradition und Moderne

Japan fasziniert mit einer einzigartigen Mischung aus jahrhundertealter Tradition und hochmoderner Gesellschaft. In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Überblick über die geografischen Regionen des Landes und lernen die vielfältigen Möglichkeiten kennen, die Japan für Reisende, Studierende und Berufstätige bietet. Darüber hinaus erfahren Sie, wie sich das Leben in Japan aus der Perspektive eines Deutschen bzw. Europäers gestaltet, welche kulturellen Besonderheiten den Alltag prägen und wie die Arbeitswelt in japanischen Unternehmen funktioniert. Praktische Hinweise zu Verhaltensregeln, gesellschaftlichen Erwartungen sowie wichtigen Dos and Don'ts runden den Kurs ab. Der Kurs richtet sich an alle, die Japan besser verstehen, eine Reise planen oder sich für das Leben und Arbeiten im Land der aufgehenden Sonne interessieren.

5816 Mo, 01.02.27
19.00-21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Thomas Irmischer



V Mit dem Motorsegler durch die Fjorde von Spitzbergen

Das intensive und aktive Erlebnis der Natur, der Tierwelt und der Geschichte Spitzbergens in aller Vielseitigkeit mit dem Motorsegler entdecken, war das Ziel meiner Reise. Wanderungen durch die Tundra, über Gletscherzungen und die Gletscher zeigen die Schönheit der Arktis. Fahrten mit dem Zodiak erschließen die unglaubliche Größe und Kraft der Gletscher. Im Juli ist der Höhepunkt des arktischen Sommers. Überall blühen die kleinen Blümchen, Rentiere füttern sich nach Herzenslust satt und die kurze, hektische Brutsaison arktischer Vögel ist in vollem Gang, Robben liegen auf Eisschollen und Eisbären durchwandern die Gegend. Oslo – die Hauptstadt von Norwegen – ein kurzer Besuch vor der Reise.

Begleiten Sie mich auf meinem Vortrag in diese wunderschöne Welt der Arktis in Spitzbergen.

5817 Do, 04.02.27
18.30-20.00 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |
Herma Bianca Schlömer



V Rajasthan – das Land der Könige

Indiens Bundesstaat Rajasthan gilt als „Land der Könige“. Erleben Sie in diesem Reisevortrag bunte Märkte und pinke, blaue und weiße Städte, prunkvolle Maharadscha Paläste und stolze Festungen. Das berühmte Taj Mahal bleibt ein Ereignis, geteilt mit 10.000 Indern. Elefanten bunt geschmückt trotten durch Straßen, riesige Schwärme von Kranichen leben im Naturreservat der Thar-Wüste. Auf dem Kamelfest in Bikaner tanzen Kamele und treten zum Rennen an. Frauen in bunt glitzernden Saris, Männer mit Turbanen und langen Bärten zeigen sich stolz. Die bunten Hindu-Tempel zeigen eine mystische Welt und im Karni-Mata Rattentempel wuseln Ratten und Mäuse durch die heilige Stätte. Indiens Straßen sind rasant, chaotisch und unberechenbar, hier muss man Überlebensstrategien entwickeln. Wir haben überlebt!

5818 Do, 10.12.26
18.30-20.00 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |
Herma Bianca Schlömer

Natur



Schneeschuhwanderung mit Fackeln für Einsteiger – Romantische Tour am Valentinstag

Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet!

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft.

Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern.

Genießen Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Leihhausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt!

Ausrüstung: Bitte selbst mitbringen; Winterliche Bergbekleidung, Anorak, Handschuhe, Mütze, Gamaschen wenn vorhanden, winterfeste Wanderschuhe (knöchelhoch), keine Moonboots oder Halbschuhe!!!

Apotheke für den persönlichen Bedarf, Tagesrucksack mit evtl. Wechselkleidung, warmes Getränk, Sonnenbrille und Sonnenschutz.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs.

Die Dozentin ist über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Ingrid Fischer; Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin
Egon Fischer; Schneeschuhinstructor

Treffpunkt: 14:30 Uhr am Spitzingsee;
Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)
Gehzeit ca. 3 ½ Stunden. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 19:30 – 20:00 Uhr.
Max. 15 Teilnehmer, Gebühr Erwachsene 49,- €;
Kinder 39,- €

5852 So, 14.02.27
14.30-20.00 Uhr € 49,00
Spitzingsee | Ingrid Fischer und Egon Fischer

Traumhafte Schneeschuhtour Griesenau / Gebiet Wilder Kaiser – Tagestour

Auch für Einsteiger mit Kondition für 600 hm geeignet!

Wir wandern mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 3 Std. über einsame Almwiesen stetig bergauf. Traumhafte Sicht haben wir auf den nahen Wilden Kaiser, die Steinplatte und das Mitterhorn. Mit etwas Glück sehen wir sogar bis zum Großvenediger. Nach einer selbst mitgebrachten Brotzeit geht es wieder ca. 2 Std. zurück zum Parkplatz. Nach der Tour, können wir gerne noch gemeinsam den schönen Tag in einem Tiroler Gasthaus ausklingen lassen.

Leihhausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt!

Ausrüstung: Bitte selbst mitbringen; Winterliche Bergbekleidung, Anorak, Handschuhe, Mütze, Gamaschen wenn vorhanden, winterfeste Wanderschuhe (knöchelhoch), keine Moonboots oder Halbschuhe!!!

Apotheke für den persönlichen Bedarf, Tagesrucksack mit evtl. Wechselkleidung, warmes Getränk, Verpflegung, Sonnenbrille und Sonnenschutz.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs.

Die Dozenten sind über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Ingrid Fischer; Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin
Egon Fischer; Schneeschuhinstructor

Treffpunkt: 8:00 Uhr in Niederndorf (Autobahnausfahrt Oberaudorf) Parkplatz Supermarkt MPreis am Ortseingang; von dort aus fahren wir gemeinsam (jeder mit eigenem PKW) zum Ausgangspunkt. Selbstanreise!

Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden.

Gehzeit ca. 4 ½ - 5 Std.; ca. 600 hm; zurück am Parkplatz sind wir um ca. 16:00 Uhr.

Max. 15 Teilnehmer, Gebühr: 49,- €;
Kinder ab ca. 14 Jahre: 39,- €

5853 Sa, 23.01.27
8.00-16.00 Uhr € 49,00
Niederndorf | Ingrid Fischer und Egon Fischer

Die Geheimnisse der Natur: Eine Reise in die Welt der Kräuter (Erlebniswanderung)

Was schmeckt nach jungen Erbsen und wächst direkt vor unserer Haustür? Und welcher heimische Nadelbaum duftet überraschend nach Zitronen und Orangen?

Auf dieser Entdeckungstour durch Wiese und Wald lernen Sie die Natur von einer ganz neuen Seite kennen. Freuen Sie sich auf essbare Blüten und Blätter, faszinierende Pflanzen-Fakten und viele überraschende Momente. Dabei wird die Wiese zum gedeckten Tisch und der Wald zu einer faszinierenden Welt voller kleiner Wunder.

Olli Becker, zertifizierter Kräuterpädagoge (BNE) und Waldführer nach Peter Wohlleben, nimmt Sie mit auf eine abwechslungsreiche Tour voller spannender Geschichten, überraschender Entdeckungen und neuer Perspektiven.

Treffpunkt: Von Vaterstetten kommend fahren Sie auf der Purfinger Straße in Richtung Purfing. Passieren Sie den Parkplatz des Erlebnispfads Parsdorfer Hart auf der linken Seite und fahren Sie etwa 400 Meter weiter. Auf der linken Seite befindet sich ein großer Kieshügel – dort stehen Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

5865 Sa, 10.10.26
10.00-13.30 Uhr € 19,00
Parsdorfer Hart | Oliver Becker

Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Bayern



Die nachfolgenden Angebote mit den Kursnummern 5405V bis 5441V sind Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Bayern, die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich online an, Sie erhalten von uns einen Link zur Plattform „Edudip“, der die Teilnahme ermöglicht.

Einfach erklärt: Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks

Viele Menschen möchten weniger Strom und Heizenergie verbrauchen, vor allem wegen der steigenden Preise. In diesem Vortrag zeigt die Verbraucherzentrale Bayern, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Energie sparen und Kosten senken. Aber wie kann man im Alltag einfach Energie sparen? Welche kleinen Änderungen helfen wirklich? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag beantwortet. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5405V Mi, 30.09.26
19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei
Online | Jutta Rose

Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. In diesem Vortrag zeigen wir, wie man eine Sanierung angeht: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung, Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von Erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierungen.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer
Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5406V Do, 21.01.27
19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei
Online | Matthias Rösch

Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe

Was ist beim Eigentümerwechsel eines Hauses zu beachten? In diesem Impulsvortrag wird erläutert, wie die Übertragung von Wohnimmobilien – ob durch Erbschaft, Schenkung oder Verkauf – mit den Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) in Einklang gebracht wird. Dabei geht es insbesondere um die energetischen Pflichten, die beim Eigentümerwechsel entstehen: Welche Nachweise sind notwendig? Welche energetischen Standards müssen eingehalten werden? Was passiert, wenn das Gebäude diese nicht erfüllt?

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5407V Di, 20.10.26
19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei
Online | Wolfgang Kuchler

Einfach erklärt: Alles Wichtige rund um Balkon-PV

Balkon-Solaranlagen werden immer beliebter. Sie sind einfach zu nutzen. Mit ihnen kann man selbst Strom machen. Das geht nicht nur auf dem Dach, sondern auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten. Auch Mieterinnen und Mieter können so eigenen Strom erzeugen und nutzen und Stromkosten sparen. Aber wie funktioniert eine Balkon-Solaranlage? Was muss man vor dem Kauf wissen? Und wie schließt man sie richtig und sicher an? In diesem Vortrag bekommen Sie einfache Informationen zu Kauf, Aufbau und Nutzung von Balkon-PV-Anlagen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5408V Mo, 08.02.27
19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei
Online | Thomas Bugert

E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?

„Mein nächstes Auto wird ein E-Auto.“ Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten? Wo kann ich laden? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative? Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektromobile Zukunft. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5409V Do, 11.02.27
19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei
Online | Daniel Eisel



Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen

Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: Steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch eigener Energieerzeugung. Bei diesem Vortrag gehen wir auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5410V Mi, 23.09.26
19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei
Online | Matthias Rösch

Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wieviel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese? In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, welche technischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, welche Fördermittel Sie erhalten und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5411V Mo, 14.12.26
10.00-11.00 Uhr
gebührenfrei
Online | Thomas Bugert

Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?

In diesem Vortrag bekommen Sie einfache Tipps, wie man Schimmel in der Wohnung vermeiden kann. Sie erfahren, welche Ursachen Schimmel hat und welche Maßnahmen helfen. Mit richtigem Heizen und Lüften kann man Energie sparen, Heizkosten senken und gleichzeitig Schimmelbildung verhindern. Aber was bedeutet richtiges Lüften? Und wie benutzt man ein Hygrometer richtig? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag beantwortet.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5415V Di, 02.02.27
19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei
Online | Alexander Waltner

Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick

Der individuelle Sanierungsfahrplan unterstützt Sie dabei, die Sanierung Ihres Ein- oder Zweifamilienhauses Schritt für Schritt zu planen. Im ersten Schritt wird eine Bestandsanalyse gemacht und dann der Sanierungsfahrplan erarbeitet, welcher Ihnen einen langfristigen und detaillierten Überblick über mögliche Sanierungsmaßnahmen und deren Einsparpotenziale gibt. Auch die Fördermöglichkeiten im Rahmen des iSFP werden im Vortrag erläutert.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich vor allem an Ein- und ZweifamilienhausbesitzerInnen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ein Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern, die Teilnahme ist kostenfrei.

5418V Di, 08.12.26
12.30-13.30 Uhr
gebührenfrei
Online | Martin Korndörfer



Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Bayern



Wärmepumpe – Aufstellung in beengten Verhältnissen / Etagenheizung

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Heizsysteme möglich sind. Unter anderem wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Umweltwärme und Strom näher betrachtet.

Zusätzlich liegt der Fokus auf folgenden Themen:

- Welche Besonderheiten gibt es bei Gasetagenheizungen?
- Heizungserneuerung in der kleinen WEG – speziell Wärmepumpe
- Welche Förderungen sind möglich?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5419V Do, 08.10.26
19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei
Online | Eva Langhein

Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Balkonsolaranlagen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und sind einfach in der Handhabung. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen.

Zielgruppe: Mieter:innen und Eigentümer:innen
Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5421V Mo, 25.01.27
12.30-13.30 Uhr
gebührenfrei
Online | Rainer Moll

Heizung, Dämmung & Fenster – kleine Maßnahmen, große Wirkung

Eine gute Dämmung hält die Wärme im Haus, beugt Bauschäden vor und spart Geld. Auch wenn sich eine Komplettisanierung lohnt, kann diese aufwendig und kostenintensiv sein. Im Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Maßnahmen zum Beispiel auch bei der Heizung große Einsparungen erzielen, wie Sie diese vielleicht sogar selbst durchführen können und was es dabei zu beachten gibt. Ebenso erfahren Sie, mit welchen Förderungen für solche Einzelmaßnahmen Sie rechnen können.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5422V Fr, 05.02.27
10.00-11.00 Uhr
gebührenfrei
Online | Rainer Moll

Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wieviel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik für Ihr Haus bieten sich vielfältige individuelle Lösungen an, oftmals auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik und erklärt die Vorgehensweise bis zur Umsetzung, inklusive Fördermittel-Antrag.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5424V Fr, 05.02.27
12.30-14.00 Uhr
gebührenfrei
Online | Gisela Kienzle

Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!

Die Kosten für die Heizung steigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Heizkostenabrechnung besser verstehen könnten. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5425V Do, 04.02.27
19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei
Online | Gisela Kienzle

Energieausweis für Wohngebäude

Für die meisten Wohngebäude muss heutzutage ein Energieausweis vorliegen oder erstellt werden. Doch davor und auch danach stellen sich oft viele Fragen. In welchen Fällen ist der Energieausweis Pflicht? Wer kann diesen erstellen? Und wenn er dann vorliegt, was sagt er eigentlich aus? Was bedeuten die Energieeffizienzklassen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie an den Energieausweis für Ihr Wohngebäude gelangen und wie Sie ihn interpretieren.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich vor allem an Hausbesitzer und Kaufinteressenten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Ein Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern, die Teilnahme ist kostenfrei.

5440V Di, 16.02.27
19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei
Online | Christine Schaller

Anbieterwechsel – Gewusst wie!

Der Strom- und Gasmarkt hat sich wieder belebt. Verbraucher:innen können aus einer großen Auswahl an Tarifen wählen. Die günstigsten neu abschließbaren Stromtarife sind aber immer noch teurer als vor der Energiekrise, ebenso die Gaspreise. Es ist davon auszugehen, dass die Preise in den nächsten 1 bis 2 Jahren auf einem hohen Niveau bleiben werden.

Bestandskund:innen zahlen für Strom und Gas häufig hohe Preise. Neukundentarife sind dagegen oft günstiger und liegen meist unterhalb des Preises der Bestandskund:innen.

In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie bei der Tarifsuche und dem Tarifwechsel vorgehen sollten.

Bitte beachten Sie, dass wir in diesem Online-Vortrag nicht auf die rechtlichen Fragen des Anbieterwechsels eingehen können.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

5441V Mo, 12.10.26
12.30-13.30 Uhr
gebührenfrei
Online | Christine Schaller



Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten – Action, Outdoor, Wald

Action, Outdoor, Wald und mehr. Wir organisieren für Sie und Ihr Kind halbe oder ganze Tage draußen mit viel Bewegung, Spannung und Spaß. Richtet sich an Kinder von 6-14 Jahren. // Interessiert? Wir gestalten für Sie einen unvergesslichen Tag. Weitere Infos erhalten Sie, wenn Sie mir eine Mail schreiben.
brunner@vhs-vaterstetten.de



Technik

Ausrüstung von Tiefgaragen mit E-Mobil-Ladestationen

Alle Aspekte eines Ausbaus, auch mögliche Hindernisse, werden leicht verständlich dargestellt. Ein Kurz-Leitfaden erleichtert den Einstieg und ermöglicht Interessierten auch ohne Fachwissen die Anlage zu realisieren. Dazu bietet der Vortragende auch individuelle, kostenlose Beratung bei der Konzepterstellung und bei der Erschließung möglicher Förderungen entsprechend dem aktuell gültigen Stand an. Seinen großen Erfahrungsschatz hat Referent Michael Lenz bei der Mitwirkung an über 180 Tiefgaragen-Projekten gesammelt.



Anmeldung erforderlich über vhs Vaterstetten:

Tel. 08106 359035

Weitere Info: kontakt@energiewende-

vaterstetten.de oder Tel. 08106 8501

Gemeinschaftsveranstaltung von vhs und „Energiewende Vaterstetten“

5170 Mi, 03.02.27
19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Energiewende Vaterstetten

www.vhs-vaterstetten.de



Windenergie im Landkreis

Besichtigung des neuesten Windrades im Landkreis Ebersberg bei Taglaching/Fürmoosen:

- Führung durch Experten der Betreibergesellschaft
- Technik der Anlage
- Zukunft der Windenergie in unserer Region

Anschließend Diskussion mit den Anlagenbetreibern und mit Mitgliedern der Energiewende Vaterstetten.

Eigene Anfahrt zum Standort zw. Fürmoosen und Taglaching

Treffpunkt vor dem Windrad.

Teilnahme gebührenfrei.

Anmeldung erforderlich bei vhs.

Gemeinschaftsveranstaltung von vhs und Energiewende Vaterstetten.

Weitere Informationen: kontakt@energiewende-vaterstetten.de oder W. Frisch Tel. 08106 8501

5471 Sa, 26.09.26
15.00-17.00 Uhr gebührenfrei
Windkraftanlage Taglaching |
Energiewende Vaterstetten

Das bisschen Haushalt?!

... so klang es vielerorts in den 70er-Jahren – damals war das reine Ironie.

Heute erleichtern uns viele technische Errungenschaften und Verbesserungen bei den Wasch- und Reinigungsmitteln das Leben. Trotzdem braucht das „Unternehmen Haushalt“ gute Führung, um rund zu laufen.

Wir befassen uns mit den individuellen Herausforderungen, die Sie in unseren Gesprächskreis einbringen, und erarbeiten Lösungen zu den Themen Planung und Struktur, Umwelt, Chemie und Technik, und last but not least zu dem Wunsch nach Gesundheit und Lebensqualität in den eigenen vier Wänden.

V Das bisschen Haushalt

Fenster, Böden, Küche und Bad. Viele Menschen reinigen und putzen ihre Wohnung oder Haus besonders gründlich und greifen dabei auf Wasch- und Reinigungsmittel aus Drogerie oder Supermarkt zurück. Aber wie viele Hygiene ist wirklich nötig? Die Dozentin geht in ihrem Vortrag auf Inhaltsstoffe und Wirkungsweise dieser Reinigungsmittel ein und erklärt, was es für Hausmittel und andere Alternativen gibt. Ihr ist es wichtig aufzuzeigen, dass die Werbung der Reinigungsmittelindustrie keine zuverlässige Informationsquelle ist, dass aber auch viel gepriesene alternative Hausmittel manchmal ihre Tücken haben. Des Weiteren richtet sie den Fokus auch auf Umwelt und Nachhaltigkeit, ohne dass dabei Werterhalt und Arbeitsökonomie zu kurz kommen.

5501 Do, 22.10.26
18.30-21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Marie-Luise Grundler

🕒 Innenarchitektur als Kunstform: Erstelle dein individuelles Einrichtungskonzept

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken. Bitte halten Sie einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse bereit. Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

5505V ab Do, 07.01.27
4 x 19.00-20.30 Uhr € 49,00
Online | Franziska Schlecht





Fotografie



Digitale Fotografie – Grundlagenkurs

Sie besitzen eine Digitalkamera, Systemkamera oder Spiegelreflexkamera und möchten deren Möglichkeiten besser nutzen? Oder Sie fotografieren häufig mit dem Smartphone und möchten verstehen, wie gute Bilder entstehen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Fotografie kennen und erfahren, wie Sie Ihre Kamera gezielt einsetzen, um Ihre Bildideen umzusetzen. Anhand vieler praktischer Beispiele beschäftigen wir uns mit den zentralen Funktionen moderner Kameras und den fotografischen Grundlagen. Dabei lernen Sie, wie Belichtung, Schärfe und Bildwirkung entstehen und wie Sie diese bewusst gestalten können. Auch die Unterschiede zwischen Smartphone- und Kamerafotografie werden erläutert. Ziel des Kurses ist es, die technischen Grundlagen verständlich zu vermitteln und sie direkt an der eigenen Kamera anzuwenden. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrer Ausrüstung und können Ihre fotografischen Ideen bewusster umsetzen.

Bitte mitbringen:

Eigene Kamera (Digitalkamera, Systemkamera oder Spiegelreflexkamera), aufgeladenen Akku, Speicherkarte sowie – falls vorhanden – die Bedienungsanleitung.

5521 Sa, 24.10.26
10.00-17.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer

Natur- und Langzeitfotografie Breitachklamm

In der Nähe von Oberstdorf im Allgäu liegt die tiefste Felsenschlucht Mitteleuropas – die Breitachklamm, die ein interessanter Fotospot für Naturfotografen ist. Der leicht ansteigende Weg durch die Klamm führt über Holzstege immer entlang am rauschenden Wasser und an hohen Felswänden, wodurch sich je nach Tageszeit und bei verschiedensten Wetter – auch bei Regen – unterschiedlichste Lichtstimmungen ergeben. In jedem Abschnitt der Klamm kann man die verschiedenen Möglichkeiten der Bildgestaltung, die Einstellungen für Langzeitfotografie und die zur Hilfenahme von Filtern üben, um die unterschiedlichen Formen des Wassers in Zusammenspiel mit den hohen, dunklen Felswänden darzustellen.



Benötigtes fotografisches Equipment: Digitalkamera, Objektive vom Weitwinkel- bis zum leichten Teleobjektiv (200 mm), stabiles Stativ, Neutraldichte- (ND), Pol- und Grauverlaufsfilter, wasserdichte Trekkingschuhe, kleine Isomatte oder Unterlage zum Hinknien.

Treffpunkt: Sonntag, 04.10.2026 um 9.00 Uhr am Parkplatz P1 der Breitachklamm, Klammstraße 47, 87561 Tiefenbach (Oberstdorf)
Online-Nachbesprechung:
Donnerstag, 15.10.2026 um 18:30 Uhr

Voraussetzung: Der Kurs ist für fortgeschrittene Fotografen geeignet.

5578 ab So, 04.10.26
2 x 9.00-14.00 Uhr € 42,00
Tiefenbach (Oberstdorf) | Bettina Haas

Winterspaziergang Kendlmühlfilzen

Die Kendlmühlfilzen ist eines der größten Hochmoore Bayerns, welches sich aus einer Verlandungszone des ehemals weitaus größeren Ur-Chiemsees entwickelt hat und bietet unzählige Möglichkeiten für Natur- und Landschaftsfotografie. Die winterliche, weitläufige Landschaft vor der Kulisse der Chiemgauer Berge lädt zur kreativen Bildgestaltung ein. Schwerpunkt des Fotokurses sind die Grundlagen und Besonderheiten der Natur- und Landschaftsfotografie wie z.B. der Blick für kleine Details, fürs richtige Motiv, die richtige Bildgestaltung, usw.

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera oder Systemkamera, Objektive vom Weitwinkel- bis zum leichten Teleobjektiv (200 mm), leichtes Stativ, Pol- und Grauverlaufsfilter (optional), feste Trekkingschuhe und warme, wetterangepasste Kleidung, ggf. kleine Isomatte oder Unterlage zum Hinknien, Getränk für mehrstündige Wanderung.

Empfehlung: Nutzen Sie einen Rucksack (oder kleinere Kameratasche), um Ihre Kameraausrüstung mit Stativ sowie Ihre sonstige Ausrüstung bequem zu transportieren.

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene in der Naturfotografie geeignet.

Treffpunkt: Sonntag, 28.02.2027 um 08.30 Uhr am Museum Salz und Moor, Klausenhäusl 9, 83224 Grassau
Online-Nachbesprechung:
Donnerstag, 04.03.2027 um 18.30 Uhr

5579 ab So, 28.02.27
2 x 8.30-12.30 Uhr € 42,00
Grassau | Bettina Haas

Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?
Sie erreichen uns unter 08106 359035

WISSEN WÄRMT DEN KOPF. WIR WÄRMEN DEN REST.

LERNEN MIT DER VHS.
HEIZEN MIT FERNWÄRME
AUS DER GEMEINDE.

GW GEMEINDEWERKE
VATERSTETTEN

WIR BERATEN SIE GERNE. FÖHRENWEG 1 . 85591 VATERSTETTEN . TEL 08106 / 99 199 70 . INFO@GW-VAT.DE

Streetfotografie – Mit offenen Augen durch München. Den besonderen Augenblick erkennen und festhalten

Streetfotografie zeigt das Leben, wie es sich auf Straßen, Plätzen und in öffentlichen Räumen abspielt. Oft sind es kurze, ungeplante Momente, interessante Lichtstimmungen oder ungewöhnliche Begegnungen, die ein Bild spannend machen. In diesem Kurs lernen Sie, solche Situationen wahrzunehmen und fotografisch umzusetzen.

Der Kurs besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Zunächst beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Streetfotografie: Bildgestaltung, Motivsuche, Licht, Perspektive, Kamertechnik sowie rechtlichen und ethischen Aspekten beim Fotografieren im öffentlichen Raum. Anhand von Bildbeispielen analysieren wir unterschiedliche Herangehensweisen und entwickeln Ideen für eigene Aufnahmen.

Im anschließenden Praxisteil setzen wir das Gelernte direkt in der Münchner Innenstadt um. Mit verschiedenen Übungen trainieren wir das Beobachten, das schnelle Erfassen von Situationen und den bewussten Einsatz von Kameraeinstellungen. Gemeinsam erkunden wir interessante Orte und suchen nach Motiven, die Geschichten erzählen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Eigene Kamera oder Smartphone mit ausreichend Akkuleistung und freiem Speicherplatz. Bequeme Kleidung und wetterangepasste Schuhe werden empfohlen.

Ablauf: 3 Stunden Theorie und Bildbesprechung in der vhs Vaterstetten, am Samstag 4 Stunden praktische Übungen und Fotowalk in München.

5775	€ 40,00
Mi, 07.10.26	18.00-21.00 Uhr
Sa, 10.10.26	11.00-15.00 Uhr
München Josef Pfiffer	

Ernährungsberatung

Wir bieten Ihnen individuelle Ernährungsberatung zu allen relevanten Themen, von Ernährungsumstellung über Unverträglichkeiten bis hin zu Nahrungsmittelinformationen. Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs-Geschäftsstelle Kontakt auf unter **Tel. 08106 359028** oder **ertel@vhs-vaterstetten.de**. Wir erstellen Ihnen ein individuelles Angebot.



Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Ortsmitte von Zorneding



Anging Rathaus



Pliening Rathausfahnen



Modernes Poing, Foto: V. Baierl



Wasserpark in Vaterstetten



Berufliche Bildung, Digitales

Die vhs Vaterstetten: Ihr Partner für Firmenschulungen

Die vhs Vaterstetten ist die fünftgrößte Volkshochschule in Oberbayern und damit einer der größten Anbieter für Erwachsenenbildung in unserer Region.

Alle Angebote, die Sie in unserem Programm finden, können wir für Sie und Ihr Unternehmen maßschneidern.

Sie und Ihre Mitarbeiter/innen können bei uns in der vhs, bei Ihnen in der Firma oder an anderen Orten lernen, wo es angenehm und geeignet ist. Unser Portfolio ist sehr umfangreich:

Vorträge, Gesundheits- und Bewegungsangebote wie Yoga, Pilates und Zumba, Sprach- oder EDV-Kurse, Kochkurse oder Wanderungen als Teamevent und vieles mehr ... Unsere Dozierenden sind kompetent, flexibel und erfahren. Unsere Schulungsräume sind modern, die technische Ausstattung erstklassig und auf dem neusten Stand. Zahlreiche Studien der Stiftung Warentest und anderer Institute bescheinigen den Volkshochschulen einen hohen Qualitätsanspruch. Die vhs Vaterstetten ist nach EFQM zertifiziert, lokal und regional verankert. Die Wege zu uns sind kurz und wir sind gut erreichbar. Gerne vereinbaren wir einen persönlichen Termin mit Ihnen, um Ihren Lernbedarf zu klären. Dieser Service ist für Sie selbstverständlich kostenlos. Auch Einzelschulungen sind möglich! Führungskräfte sind bei uns auch an der richtigen Adresse. Sie können ihre persönlichen Skills erweitern oder sich Orientierungswissen aneignen, um fundiert Entscheidungen im Unternehmen treffen zu können. Die Förderung der beruflichen Kompetenz ist uns wichtig.

nische Ausstattung erstklassig und auf dem neusten Stand. Zahlreiche Studien der Stiftung Warentest und anderer Institute bescheinigen den Volkshochschulen einen hohen Qualitätsanspruch. Die vhs Vaterstetten ist nach EFQM zertifiziert, lokal und regional verankert. Die Wege zu uns sind kurz und wir sind gut erreichbar.

Gerne vereinbaren wir einen persönlichen Termin mit Ihnen, um Ihren Lernbedarf zu klären. Dieser Service ist für Sie selbstverständlich kostenlos. Auch Einzelschulungen sind möglich!

Führungskräfte sind bei uns auch an der richtigen Adresse. Sie können ihre persönlichen Skills erweitern oder sich Orientierungswissen aneignen, um fundiert Entscheidungen im Unternehmen treffen zu können. Die Förderung der beruflichen Kompetenz ist uns wichtig.



Bitte wenden Sie sich direkt an mich. Ich freue mich darauf, Sie bald persönlich kennenzulernen!

Dr. Helmut Ertel
Geschäftsführer



Volkshochschule Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.
Erwachsenenbildung
Baldhamer Str. 39 · 85591 Vaterstetten
Tel. 08106 359028
ertel@vhs-vaterstetten.de
www.vhs-vaterstetten.de

Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Neukeferloh

Vor kurzem haben Sie sich einen Tablet-PC, ein Handy oder ein iPhone/Smartphone gekauft oder haben ein solches Gerät geschenkt bekommen. Sie möchten mit dem Gerät im Internet surfen, Fotos machen und versenden, E-Mails schreiben, mit Skype telefonieren oder Apps installieren, wissen aber nicht genau wie das geht?

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie die Gelegenheit, Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Gerätes zu erwerben und den Umgang damit zu üben. Unterstützung erhalten Sie dabei von Jugendlichen, die sich gut an den Geräten auskennen und Ihnen helfen, die Bedienung zu erlernen. Der Kurs findet in Kooperation mit der Mittelschule Vaterstetten statt.

Der Unkostenbeitrag in Höhe von 10,- € ist vor Ort in bar zu entrichten.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Gerät (aufgeladen), sowie das Zubehör und die Zugangsdaten mit.

Anmeldung unbedingt erforderlich!!!

6511 Do, 12.11.26
14.00-15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511A Do, 21.01.27
14.00-15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding

Vor kurzem haben Sie sich einen Tablet-PC, ein Handy oder ein iPhone/Smartphone gekauft oder haben ein solches Gerät geschenkt bekommen. Sie möchten mit dem Gerät im Internet surfen, Fotos machen und versenden, E-Mails schreiben, mit Whats App telefonieren oder Apps installieren, wissen aber nicht genau wie das geht? Oder Sie haben solch ein Gerät schon länger, kennen sich bereits etwas aus und haben gezielte Fragen? In beiden Fällen sind Sie hier richtig!

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie die Gelegenheit, Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Gerätes zu erwerben und den Umgang damit zu üben. Unterstützung erhalten Sie dabei von Jugendlichen, die sich gut an den Geräten auskennen und Ihnen helfen, die Bedienung zu erlernen.

Der Unkostenbeitrag in Höhe von 10,- € ist vor Ort in bar zu entrichten.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Gerät (aufgeladen), sowie das Zubehör und die Zugangsdaten mit.

Anmeldung unbedingt erforderlich!!!

6511B Mi, 16.09.26
14.30-16.00 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511C Mi, 23.09.26
14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511D Mi, 30.09.26
14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511E Mi, 07.10.26
14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511F Mi, 14.10.26
14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511G Mi, 21.10.26
14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511H Mi, 28.10.26
14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier



6511I Mi, 11.11.26

14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511J Mi, 25.11.26

14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511K Mi, 02.12.26

14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511L Mi, 09.12.26

14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511M Mi, 16.12.26

14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511N Mi, 13.01.27

14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511O Mi, 20.01.27

14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511P Mi, 27.01.27

14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511Q Mi, 03.02.27

14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511R Mi, 17.02.27

14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

6511S Mi, 24.02.27

14.30-16.00 Uhr

Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frida Pringal,
Marlene Obermeier und Maximilian Obermeier

Die vhs als Problemlöser Ihrer Computerprobleme

Unser Service für Ihre Fragen!

Sie haben PC, Laptop, Tablet oder Handy und arbeiten bereits damit. Bei der Anwendung der Programme treten aber immer wieder Fragen auf, die Sie alleine nicht beantworten können. Sie möchten gewisse Abläufe optimieren oder haben noch einmal grundsätzliche Fragen zu speziellen Programmen und Werkzeugen. Diese Fragen möchten Sie gezielt an eine/n Fachmann/Fachfrau richten, der/die Sie dann begleitet, Sie anleitet und weitere Tipps gibt. Der Besuch eines kompletten EDV-Kurses kommt für Sie nicht in Frage?

Dann ist dieses Angebot für Sie optimal. Unsere EDV-Coaches besprechen mit Ihnen beim ersten Treffen, um welche Angelegenheit es sich handelt und was Sie lernen möchten. Bei diesem Treffen vereinbaren Sie einen Arbeitsplan mit einer entsprechenden Anzahl von Terminen. Bei Bedarf können Sie diesen Arbeitsplan verlängern oder verkürzen.

Pro Termin (45 Minuten) berechnen wir 40,00 € für den Officebereich. Für tiefergehende Bera-

tung (Programmierung, Datenbanken, Excel-VBA, Projektmanagement) berechnen wir ab 45,00 €/45 Min. nach Vereinbarung. Das Mitbringen des eigenen Gerätes ist von Vorteil, es können aber auch Rechner der vhs benutzt werden, sofern diese über die entsprechenden Programme verfügen. **Auf Wunsch kommen wir auch zu Ihnen nach Hause, um an Ihrem Arbeitsplatz mit Ihnen zu arbeiten.**

Alle unsere EDV-Kurse bieten wir auch als maßgeschneiderte Inhouseschulung für Firmen an. Wir beraten Sie gerne.

Kontakt: service@vhs-vaterstetten.de oder 08106 3590-35 oder -21
Ihr Ansprechpartner und Berater:
Michael Brunner

Termin nach Vereinbarung
je 45 Min. € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39



zusammen digital in Poing

Kennen Sie schon das Projekt zusammen digital der Gemeinde Poing?

Wenn Sie Fragen zum Umgang mit Computer, Tablet oder Smartphone haben, sind Sie hier richtig! Seit Frühjahr 2026 findet die Beratungstheke der Gemeinde Poing jeden Montag (außer in den Schulferien) zu den gewohnten Uhrzeiten von 15.30 Uhr - 17.00 Uhr in den Räumen der vhs-Außenstelle in Poing statt. Die geschulten Jugendlichen freuen sich schon auf Ihre Fragen und beraten Sie kostenlos! **Eine Voranmeldung ist nicht nötig.**

Bitte bringen Sie zum Kurs lediglich Ihr Gerät (aufgeladen) sowie ggf. das Zubehör und die Bedienungsanleitung sowie die Zugangsdaten mit.

6512A Mo, 21.09.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512B Mo, 28.09.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512C Mo, 05.10.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512D Mo, 12.10.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512E Mo, 19.10.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512F Mo, 26.10.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512G Mo, 09.11.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512H Mo, 16.11.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512I Mo, 23.11.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512J Mo, 30.11.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512K Mo, 07.12.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512L Mo, 14.12.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512M Mo, 21.12.26
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512N Mo, 11.01.27
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512O Mo, 18.01.27
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512P Mo, 25.01.27
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

6512Q Mo, 01.02.27
15.30-17.00 Uhr Thorsten Gürtke

Veranstaltungsort ist immer die vhs in der Friedensstr. 5 in Poing.

www.vhs-vaterstetten.de



🕒 KI in Lehre und Bildung – verantwortungsvoll einsetzen

Wer andere lehrt, begleitet oder berät, steht vor besonderen Fragen: Was darf ich, was sollte ich, was hilft den Lernenden wirklich? Dieser Workshop bietet Orientierung – fachlich, didaktisch und ethisch.

Für wen ist dieser Workshop gedacht?

Für Lehrende, Trainer:innen, Dozierende, pädagogische Fachkräfte und alle, die in Bildungsarbeit andere begleiten – von der Erwachsenenbildung über Schule und Hochschule bis zur betrieblichen Weiterbildung. Auch Ehrenamtliche und Berater:innen sind willkommen. Vorkenntnisse zu KI-Werkzeugen sind hilfreich, aber nicht zwingend nötig.

6001V Mo, 14.12.26
17.30-20.00 Uhr € 38,00
Online | Arno Schimmelpfennig

🕒 KI-Werkstatt – KREATIV

KI kann mehr als Texte schreiben – sie kann auch Bilder erzeugen, Fotobücher gestalten und Gedichte verfassen. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam Grußkarten mit KI-Bildern, schreiben persönliche Texte für Einladungen und entdecken, wie KI Ihre Fotos in kleine Kunstwerke verwandelt. Kreativität braucht kein Talent – nur die richtigen Werkzeuge.

Kursdetails:

- Bilder mit KI generieren (DALL-E, Canva KI)
- Persönliche Texte (Gedichte, Einladungen, Danksagungen) mit KI verfassen
- Fotos bearbeiten und Collagen erstellen
- Geschenkideen mit KI entwickeln

6002V Mo, 30.11.26
17.30-20.00 Uhr € 23,00
Online | Arno Schimmelpfennig

🕒 KI-Werkstatt – GESUNDHEIT

Arztbriefe voller Fachwörter? Beipackzettel, die mehr Angst als Klarheit schaffen? KI kann Ihnen helfen, medizinische Texte zu verstehen – ohne selbst Arzt zu sein. In dieser KI-Werkstatt zeigen wir live, wie Sie mit ChatGPT Arztbriefe übersetzen, Medikamenten-Wechselwirkungen prüfen und einen persönlichen Gesundheitsplan erstellen. Wichtig: KI ersetzt keinen Arzt!

Kursdetails:

- Arztbriefe und Befunde per KI verständlich übersetzen
- Medikamenten-Informationen und Wechselwirkungen prüfen
- Symptom-Tagebuch mit KI führen
- Grenzen erkennen: Wann zum Arzt, wann reicht KI?

6003V Mo, 16.11.26
17.30-20.00 Uhr € 23,00
Online | Arno Schimmelpfennig

🕒 KI-Werkstatt – EHRENAME

Sie schreiben Protokolle, formulieren Einladungen, pflegen die Vereinswebsite oder den Social-Media-Auftritt? KI kann Ihnen dabei helfen – nicht als Ersatz, sondern als fleißiger Assistent. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam ein Vereinsprotokoll, eine Einladung und einen Social-Media-Post – alles live, alles zum Mitnehmen. Ehrenamt stärken durch digitale Werkzeuge!

Kursdetails:

- Protokolle und Einladungen per KI in Minuten erstellen
- Social-Media-Posts für den Verein generieren
- Datenschutz im Vereinskontext beachten

6004V Mo, 19.10.26
17.30-20.00 Uhr € 23,00
Online | Arno Schimmelpfennig

Digi-Forum Vaterstetten (DFV)

Wir sind ein offenes Forum, das sich mit Vorträgen, Exkursionen und Diskussionen mit Informatik-Trends in Technik und Gesellschaft auseinandersetzt. Die Zielgruppe sind Fachleute (IT, Wirtschaft, Wissenschaft, Universität), Bildungseinrichtungen, Schüler/Studenten und die allgemeine interessierte Öffentlichkeit. Derzeit liegt der Schwerpunkt der Agenda auf den Themen „Digitale Souveränität/-Identität“, „Digitalisierung der Verwaltung“ und wir gehen der Frage nach „Sind mechanische Rechenmaschinen die Vorläufer moderner Computer?“. Namhafte Referenten aus der Wirtschaft, Industrie und der Universität präsentieren in Gastvorträgen diese und auch andere Themen.

Das Verständnis ist, dass sich die Mitglieder selbst auch aktiv einbringen und so informativ Informatik-Trends in Technologie und Digitalisierung erschließen.

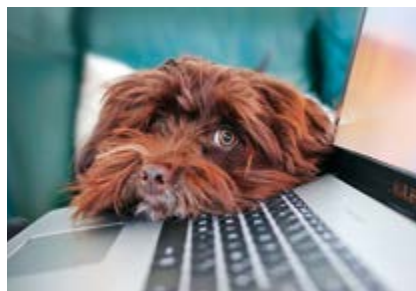
In Exkursionen besuchen wir zudem interessante Plätze wie z. B. Dt. Museum – Computerabteilung, ISS-Kontrollcenter, TUM Rechenzentrum usw.

Das Digi-Forum trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat. Melden Sie sich an oder kommen Sie gern auch mal zum Reinschnuppern bei einem Meeting vorbei. Unsere Vorträge sind offen für jeden und die Teilnahme ist kostenfrei.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Forums-Leiter Helmut Lehner unter folgender Adresse: oranger.lehner@web.de.

6006
Mi, 02.09.26 19.00-21.00 Uhr
Mi, 07.10.26 19.00-21.00 Uhr
Mi, 04.11.26 19.00-21.00 Uhr
Mi, 02.12.26 19.00-21.00 Uhr
Mi, 13.01.27 19.00-21.00 Uhr
Mi, 10.02.27 19.00-21.00 Uhr
Mi, 03.03.27 19.00-21.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |
Digi-Forum Vaterstetten (DFV)



🕒 Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)

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.

6011V Mi, 17.02.27
16.15-17.45 Uhr € 18,00
Online | Robin Weniger



Künstliche Intelligenz im Change Management – Chancen, Tools und neue Wege der Veränderung

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unsere Arbeitswelt grundlegend – auch und besonders in Veränderungsprozessen. Doch wie genau wirkt sich KI auf das Change Management aus? Welche Tools können Veränderungsprozesse gezielt unterstützen? Und wie gelingt der Einstieg in die neue Welt, ohne Menschen auf dem Weg zu verlieren?

In diesem interaktiven Impuls-Workshop erhalten Sie einen ersten Überblick über den Einfluss von KI auf Veränderungsprozesse in Unternehmen und Organisationen. Sie lernen Anwendungsbeispiele und Tools kennen, die Change-Prozesse beschleunigen, strukturieren oder begleiten können.

Inhalte u. a.:

- Der Einfluss von KI auf moderne Change Management Prozesse
- Chancen & Herausforderungen: Strategien für einen erfolgreichen Umgang mit KI im Wandel
- Praxisbeispiele: Welche KI-Tools unterstützen konkret?
- Wie gelingt der Einstieg? Rolle von Führung, Kommunikation & externer Begleitung
- Mitarbeitende mitnehmen: Wie kann Beteiligung und Akzeptanz gefördert werden?

Zielgruppe:

Führungskräfte, Change-Verantwortliche, Projektleitende, Personalentwickler:innen und alle, die sich für zukunftsfähige Veränderungsprozesse interessieren.

Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

6045 Do, 10.12.26
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Timo Pregler



Meine Ziele für 2027 – Vision Board Workshop mit Timo Pregler

Viele Ziele scheitern nicht am Können, sondern an fehlender Klarheit und fehlendem Fokus. Ein Vision Board hilft dir, deine Wünsche sichtbar zu machen, Prioritäten zu setzen und deine Energie gezielt auszurichten.

In diesem Workshop entwickelst du dein persönliches Vision Board für das kommende Jahr. du erhältst zunächst einen kompakten, fundierten Impuls zu Zielklarheit, innerer Ausrichtung und mentalem Fokus. Anschließend gehst du direkt in die kreative Umsetzung. Schritt für Schritt entsteht dein individuelles Vision Board, das du am Ende des Kurses mit nach Hause nimmst.

Materialien werden gestellt:

- Scheren
- Klebestifte
- Kartonunterlagen in verschiedenen Farben

Bitte selbst mitbringen:

- Mindestens ein Magazin oder eine Zeitschrift, die du regelmäßig liest oder die dir besonders gut gefällt
- Ein Magazin, das dich schon immer interessiert hat, das du aber noch nie gelesen hast
- Ein Magazin, das du dir normalerweise nicht kaufen würdest
- Gerne kannst du zusätzlich weiteres Bildmaterial oder persönliche Elemente mitbringen, die dich inspirieren.

6046 Sa, 23.01.27
10.00-14.00 Uhr € 49,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Timo Pregler

KI im Vorstellungsgespräch sinnvoll nutzen

Künstliche Intelligenz verändert zunehmend die Anforderungen an Bewerberinnen und Bewerber. Neben fachlichen Qualifikationen gewinnen digitale Kompetenzen, Selbstreflexion und die Fähigkeit zur klaren Kommunikation immer stärker an Bedeutung. Dieser Vortrag zeigt, wie moderne KI-Anwendungen sinnvoll genutzt werden können, um sich strukturiert, reflektiert und wirkungsvoll auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Teilnehmende lernen, wie sie KI gezielt einsetzen, um ihre beruflichen Kompetenzen sichtbar zu machen, individuelle Stärken herauszuarbeiten und typische Gesprächssituationen realitätsnah zu trainieren. Gleichzeitig wird ein bewusster und reflektierter Umgang mit KI vermittelt, um Authentizität und persönliche Wirkung im Bewerbungsprozess zu stärken.

Zielgruppe: Arbeitssuchende, Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger, Fach- und Führungskräfte sowie alle Interessierten, die ihre Bewerbungskompetenz im digitalen Zeitalter stärken möchten.

Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

6047 Do, 03.12.26
18.30-20.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Timo Pregler

✓ Schutz vor Cyberbedrohungen: Kompakter Einstieg in die IT-Sicherheit für Privatpersonen und KMU

Das Seminar vermittelt einen leicht verständlichen Einstieg in die IT-Sicherheit. Die Teilnehmenden lernen zentrale Begriffe, grundlegende Internettechnologien und wichtige Prinzipien der Cyber-Security kennen – inklusive eines ersten Blicks darauf, wie KI heutige Angriffs- und Schutzmechanismen verändert.

Anhand typischer Bedrohungen – etwa klassischer Angriffe wie DDoS-Attacken, Phishing, Ransomware, Botnets oder unsicheren Passwörtern sowie grundlegenden Schutzmechanismen wie Firewalls, VPN, Zwei-Faktor-Authentifizierung, Verschlüsselung und einfachen Backup-Strategien – wird aufgezeigt, wie sich digitale Risiken erkennen und die eigene Angriffsfläche wirksam reduzieren lassen. Anschauliche Beispiele verdeutlichen, wie KI moderne Schutzmaßnahmen wie Anomalieerkennung unterstützt, zugleich aber – etwa in Kombination mit Big Data durch KI-basierte Re-Personalisierung vermeintlich anonymer Daten – neue personalisierte Cyberangriffe entstehen, die auch den Datenschutz erheblich herausfordern.

Im zweiten Teil wird ein Überblick über grundlegende organisatorische Maßnahmen im betrieblichen Umfeld und zentrale Elemente des Sicherheitsmanagements vermittelt, darunter die Einführung einfacher Sicherheitsrichtlinien, der Aufbau eines Awareness-Programms sowie Methoden für Risikoanalyse und Bestandsaufnahme zur Priorisierung geeigneter Maßnahmen. Ergänzend lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Notfallvorsorge, Resilienz und den richtigen Umgang mit IT-Vorfällen kennen, um im Ernstfall handlungsfähig zu bleiben.

Referent: Christian Semmler, Head of Security Implementation and Business Integration @ Deutsche Telekom

6055 Do, 19.11.26
19.00-20.30 Uhr € 19,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum |
Christian Semmler

✓ Freies Wissen gestalten: Schreiben und Fotografieren für Wikipedia

Die Online-Enzyklopädie Wikipedia ist das größte Wissensprojekt der Geschichte. Mit über 60 Millionen Artikeln in mehr als 300 Sprachen ist sie aus der Wissenskultur des 21. Jahrhunderts nicht mehr wegzudenken. Ein Grund für ihren überlegenden Erfolg ist ihre Offenheit: Jeder kann Autor werden und enzyklopädisch relevantes Wissen ins Netz bringen. Der Einführungskurs richtet sich an alle, die mit Texten zur Wikipedia oder mit Fotos zu Wikimedia Commons beitragen möchten. Es werden relevante Arbeitsschritte und Kenntnisse für Korrektoren, Autoren und (Hobby-)Fotografen vermittelt und Fragen rund um die Enzyklopädie beantwortet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnehmer können gerne ihr Notebook mitbringen, um während des Kurses erste Artikelentwürfe zu verfassen.

6062 Mo, 23.11.26
19.00-21.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Dr. Albert Weber

🕒 Geld verdienen durch Verkäufe im Internet

Sie haben gebrauchte Gegenstände und Dinge zu Hause rumstehen, die Sie nicht mehr brauchen? Oder stellen Sie selbst Produkte her?

Lernen Sie, wie Sie Ihre Produkte schnell, sicher und profitabel online verkaufen – mit praktischen Tipps, cleveren Strategien und einfachen Tricks für jeden Einstieg!

Kursinhalte: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen; erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern/Verkaufen auf Portalen; Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern

Voraussetzung: Internetgrundkenntnisse

6093V Sa, 16.01.27
10.30-12.30 Uhr € 42,00
Online | Thilo Herzau

🕒 Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder nur ein beschränktes Budget? Hier lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie professionelle Webseiten erstellen – einfach, schnell und ohne technische Vorkenntnisse. Starten Sie Ihr digitales Projekt und bringen Sie Ihre Ideen online!

6094V Sa, 14.11.26
10.30-12.30 Uhr € 42,00
Online | Thilo Herzau

Prompt Engineering – Revolutionieren Sie Ihren Alltag und Beruf mit KI

Entdecken Sie das volle Potenzial der künstlichen Intelligenz (KI) zur Steigerung Ihrer persönlichen Effizienz und Problemlösungskompetenz! Lernen Sie in diesem umfassenden Workshop, wie Sie durch gezielte Anweisungen (Prompts) KI-Systeme optimal nutzen, um Texte schneller zu entwerfen, Recherchen zu verkürzen und innovative Lösungen zu entwickeln.

Inhalte des Workshops (360 Minuten):

Teil 1: Grundlagen des Prompting und Überblick über KI-Systeme (ca. 60 Min.)

- Einführung in die Regulierung der KI (KI-Verordnung – die wichtigsten Aspekte und Diskussion).
- Umfassender Überblick über relevante KI-Tools für kreative Prozesse und Effizienzsteigerung mit praktischen Beispielen.
- Generative KI und Prompting im Detail: Wie funktioniert die Texterzeugung in Chatbots? Vertiefendes Verständnis von Sprachverständnis und dessen Erwerb durch Computer.
- Einblicke in die Nutzung von Bild- und Video-KI mit ersten praktischen Übungen.
- Wichtige KI-Begriffe umfassend erklärt und diskutiert.

Teil 2: Praktische Prompting-Techniken (Prompt Engineering) (ca. 90 Min.)

- Der Einstieg ins Prompting: Detaillierte erste Schritte und verschiedene Herangehensweisen.
- Was ist ein Prompt und was macht professionelles Prompt Engineering aus?
- Wie LLM-Einstellungen das Prompting beeinflussen und fortgeschrittene Strategien zur Sicherstellung der Prompt-Qualität.



- Typische Schwierigkeiten beim Prompting und erprobte Methoden zur Vermeidung und Behebung.
- Detaillierte Unterscheidung und fortgeschrittene Anwendung einfacher und komplexer Prompts.

Teil 3: Schema für die Formulierung von Prompts (ca. 120 Min.)

- Komponenten eines Prompts (Rolle, Kontext, Problem, Ton, Stil, Beispiel, Quelle, Format)
- Vorstellung des Schemas für die Formulierung von Prompts
- Individualisierung des Schemas
- Prompts für die Generierung von Programm-codes
- Praktische Beispiele und Anwendungsfälle
- Individuelles Üben

Teil 4: Datenschutzaspekte im Umgang mit KI (ca. 30 Min.)

- Vertiefende Diskussion der Grundprinzipien des Datenschutzes bei der Nutzung von KI-Systemen und deren Implikationen.
- Detaillierte Analyse wichtiger Aspekte zum Datenschutz bei der Formulierung Ihrer Prompts und der Verarbeitung von KI-Ausgaben.
- Best Practices für den datenschutzkonformen Umgang mit KI-Tools.

Teil 5: Fragen, Ergänzungen und individuelle Anwendungen (ca. 30 Min.)

- Ausreichend Zeit für Ihre Fragen, Anmerkungen und die ausführliche Besprechung individueller Anwendungsfälle und Herausforderungen.
- Gemeinsame Lösungsfindung für spezifische Prompting-Probleme der Teilnehmenden.

Zielgruppe:

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihr Verständnis und ihre Fähigkeiten im Bereich Prompt Engineering vertiefen möchten, um KI-Systeme optimal für komplexe alltägliche und berufliche Aufgaben einzusetzen. Vorkenntnisse im Bereich KI sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

6097 € 25,00
Fr, 20.11.26 19.00-20.30 Uhr
Sa, 21.11.26 9.30-11.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Otto Madejczyk

Mit KI Geschichten schreiben – es war noch nie so einfach!

In diesem Workshop erstellst du Schritt für Schritt dank Künstlicher Intelligenz dein eigenes Kinder-/Jugendbuch! Wie bei einem deiner Lieblingsbücher denkst du dir zu Beginn eine aufregende Geschichte aus, die du erzählen möchtest – egal ob spannende Detektivgeschichte oder wundervolles Märchen. Einzigartige Erzählungen mit fantastischen Illustrationen!

Voraussetzungen: Bitte eigenen Laptop mitbringen. ChatGPT Plus muss bereits installiert sein, um auf wichtige Features zurückgreifen zu können. Viele Funktionen sind nämlich in der kostenlosen Version nicht enthalten.

6259K Sa, 28.11.26
10.00-13.30 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Aboubacar Diarra



Digitale Identität

Das Leben wird immer digitaler, die Unterschrift wird zur Signatur, der Perso kommt aufs Handy und Rezepte liegen auf der Versichertenkarte. Was heute schon möglich ist, was in naher Zukunft noch kommt, erläutert David Göhler in einem lebendigen und praxisnahen Vortrag. Teilnehmende erfahren dabei, welche Verwaltungsfunktionen sich schon jetzt mit der Bayern-ID regeln lassen und wie das technisch genau abläuft. Auch für Fragen ist genug Zeit.

6510 Fr, 13.11.26
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | David Göhler

KI als Assistent 2.0. Einführung in Agenten, Automatisierung und Custom GPTs

KI entwickelt sich vom reaktiven Werkzeug hin zu aktiven Systemen, die eigenständig Aufgaben übernehmen – sogenannten „Agenten“. Doch was bedeutet das konkret für den Arbeitsalltag von morgen? Der Kurs zeigt, welche Entwicklungen sich abzeichnen und was Custom GPTs schon heute übernehmen können. Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

6590V Mi, 13.01.27
12.00-13.00 Uhr gebührenfrei
Online | Bernd Nagenrauft

KI und die Zukunft der Arbeit: Jobkiller oder neue Chancen?

Die Arbeitswelt ist mitten in der größten Veränderung seit der Industriellen Revolution. Dieses Seminar räumt mit Mythen auf und wirft einen faktenbasierten Blick auf die Veränderung der Arbeit. Wir untersuchen, welche Berufsbilder verschwinden, welche sich grundlegend wandeln und warum die Kooperation zwischen Mensch und Maschine schon heute entscheidender Faktor bei der Arbeit ist.

Kerninhalte:

- Ersatz vs. Anreicherung: Welche Aufgaben übernimmt die KI, welche bleiben menschlich?
- Neue Kompetenzprofile: Warum „Soft Skills“ und „AI Literacy“ zu den wichtigsten Qualifikationen werden.
- Strukturwandel: Branchen im Umbruch – von der Kreativwirtschaft bis zur Sachbearbeitung.
- Zukunftsvisionen: Wie wir mögliche Effizienzgewinne für neue Arbeitsmodelle und Lebensqualität nutzen könnten.

Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

6595V Mo, 09.11.26
18.30-20.00 Uhr gebührenfrei
Online | Florian Gründel

Der „Big Brother“-Effekt von KI

Überwachung, Datenschutz und die algorithmische Kontrolle

Dieses Seminar setzt sich kritisch mit den Schattenseiten der künstlichen Intelligenz auseinander. Während KI den Alltag oft bequemer macht, ermöglicht sie gleichzeitig eine Überwachung von beispielloser Präzision. Wir analysieren, wie biometrische Datenerfassung, Predictive Policing und Verhaltensanalyse die Grenze zwischen Sicherheit und dem Verlust der Privatsphäre verwischen.

Kerninhalte:

- Gläserne Bürger: Wie Algorithmen unsere Bewegungen und Absichten vorhersagen.
- Soziale Kontrolle: Lehren aus globalen Überwachungssystemen (z. B. Social Scoring).
- Ethik & Recht: Wo endet Optimierung? Wo beginnt digitale Entmündigung?
- Resilienz: Strategien zum Schutz der digitalen Souveränität in einer Welt voller KI.

Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

6596V Mo, 14.12.26
18.30-20.00 Uhr gebührenfrei
Online | Florian Gründel

Auf dem Weg zur Superintelligenz? Was KI heute kann – und was nicht

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen. Gleichzeitig wird immer häufiger von „Superintelligenz“ gesprochen – einer Form von KI, die dem Menschen weit überlegen sein soll. Doch wie realistisch ist dieses Szenario? Der Vortrag ordnet ein, was aktuelle Systeme tatsächlich leisten – und wo ihre Grenzen klar erkennbar sind.

Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

6597V Di, 13.10.26
12.00-13.00 Uhr gebührenfrei
Online | Bernd Nagenrauft

Besser arbeiten mit Chatbots. Welche KI-Tools sich wofür lohnen.

Der Vortrag zeigt anhand typischer Büroaufgaben – von E-Mails über Recherchen bis zur Ideenentwicklung – welche Chatbots in welchen Situationen überzeugen. Statt alles mit einem einzigen Tool lösen zu wollen, geht es um eine sinnvolle Kombination: ein einfaches, praxistaugliches Setup, das Zeit spart und Ergebnisse spürbar verbessert.

Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

6598V Di, 17.11.26
12.00-13.00 Uhr gebührenfrei
Online | Bernd Nagenrauft



● KI-Halluzinationen erkennen und vermeiden. Wann die KI Fehler macht – und wie man damit umgeht

Künstliche Intelligenz liefert oft überzeugende Ergebnisse – kann dabei aber auch falsche oder frei erfundene Inhalte erzeugen, sogenannte „Halluzinationen“. Doch woran erkennt man diese zuverlässig? Der Vortrag zeigt typische Muster und Risikosituationen, in denen KI-Systeme zu fehlerhaften Aussagen neigen. Ziel ist ein sicherer Umgang mit KI im Alltag – ohne sich blind auf Ergebnisse zu verlassen.

Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

6599V Mi, 16.12.26
12.00-13.00 Uhr
gebührenfrei
Online | Bernd Nagenrauf

● Storytelling: Die Kunst des beeindruckenden Erzählens

Geschichten haben die Kraft, Menschen zu berühren, zu begeistern und zu überzeugen – weit mehr als bloße Fakten. Ob in Präsentationen, Meetings, Verkaufsgesprächen oder im privaten Gespräch: Wer seine Botschaft in eine gute Story verpackt, bleibt im Kopf und im Herzen seiner Zuhörer.

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie fesselnde Geschichten entwickeln, die Aufmerksamkeit gewinnen und nachhaltig wirken. Sie entdecken, wie Sie mit Struktur, Emotionen und Bildern Ihre Botschaften lebendig gestalten – und so Ihre Wirkung spürbar steigern.

Das erwartet Sie:

- Storytelling-Grundlagen: Was gute Geschichten ausmacht
- Emotionen wecken: Bilder, Sprache und Spannung gezielt einsetzen
- Struktur für Wirkung: Vom packenden Einstieg bis zum Erinnerungswürdigen Schluss
- Praxistraining: Eigene Geschichten entwickeln und überzeugend erzählen

6813V Do, 26.11.26
18.30-21.30 Uhr
€ 65,00
Online | Matthias Dahms

Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?
Sie erreichen uns unter
08106 359035

● Nein sagen für Frauen: Raus aus der Harmoniefalle

Sagen Sie öfter Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Vielleicht, weil Sie niemanden enttäuschen wollen. Weil Sie Angst haben, als schwierig zu gelten. Oder weil Harmonie Ihnen wichtiger erscheint als Ihre eigenen Bedürfnisse. Doch wer sich ständig anpasst, zahlt einen hohen Preis: Sie verlieren Klarheit, Energie – und manchmal auch den Respekt anderer.

In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit innerer Stärke, Freundlichkeit und Klarheit Nein zu sagen – im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Sie entwickeln neue Denk- und Sprachmuster, reflektieren Ihre Haltung und trainieren, Grenzen souverän zu setzen, ohne Beziehungen zu gefährden.

Das erwartet Sie:

- Selbstbewusst und wertschätzend Nein sagen
- Klare Formulierungen für Alltag, Beruf und schwierige Gespräche
- Grenzen setzen, ohne zu verletzen
- Umgang mit Manipulation, Druck und Schuldgefühlen
- Übungen zu Haltung, Körpersprache und Sprache
- Austausch in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen

Sagen Sie Ja zu sich selbst – und setzen Sie klare, respektvolle Grenzen

6814V Mo, 26.10.26
18.30-21.30 Uhr
€ 65,00
Online | Matthias Dahms

● Motivieren – Delegieren – Kritisieren. Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Erfolgreiche Führung bedeutet mehr, als Aufgaben zu verteilen und Ergebnisse einzufordern. Wer als Führungskraft überzeugen will, muss sein Team begeistern, Verantwortung wirksam übertragen und konstruktives Feedback geben können – auch in kritischen Situationen.

In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Motivation wirklich entsteht und wie Sie Mitarbeitende mit klarer Kommunikation und authentischem Auftreten nachhaltig zu Bestleistungen anregen. Sie erfahren, wie Sie Aufgaben gezielt delegieren, die Eigenverantwortung stärken und Freiräume schaffen – ohne Kontrollverlust. Zudem üben Sie, Kritik so zu formulieren, dass sie wirkt, ohne zu verletzen, und so Veränderungen tatsächlich angestoßen werden.

Das erwartet Sie:

- Motivationsstrategien, die auf unterschiedlichen Mitarbeitertypen wirken
- Passgenau delegieren – Verantwortung übergeben, Vertrauen stärken
- Kritisieren ohne Demotivation: Klarheit, Wertschätzung, Wirksamkeit
- Praxisübungen für souveräne Gesprächsführung
- Persönliche Anregungen für den Führungsalltag

6815V Fr, 23.10.26
9.00-12.00 Uhr
€ 65,00
Online | Matthias Dahms

● PowerRhetorik für Frauen: Sicher, überzeugend und selbstbewusst.

Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen – und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben.

Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können.

Das erwartet Sie:

- Überzeugend auftreten – vom ersten Satz an
- Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung
- Schlagfertig und argumentationsstark – auch aus dem Stegreif
- Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen
- Eigene Stärken bewusst einsetzen – klar, präsent, wirkungsvoll

6816V Mo, 25.01.27
18.30-21.30 Uhr
€ 65,00
Online | Matthias Dahms

● Nebenberuflich selbständig, von der Idee zur Umsetzung.

Der Traum von der Selbstständigkeit muss nicht gleich ein Sprung ins kalte Wasser sein – oft ist der Weg über die nebenberufliche Tätigkeit ideal. Sie testen Ihre Geschäftsidee, bauen Kunden auf und sichern sich gleichzeitig Ihr Einkommen aus dem Hauptberuf.

In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung strukturiert vorgehen. Wir betrachten Chancen und Risiken, prüfen Geschäftsideen auf Machbarkeit, klären rechtliche Rahmenbedingungen und erarbeiten Ihren persönlichen Fahrplan für die Umsetzung.

Das erwartet Sie:

- Geschäftsideen entwickeln und bewerten
- Markt- und Zielgruppenanalyse für Einsteiger
- Rechtliche Grundlagen und Genehmigungen
- Kalkulation, Finanzierung und Steuern
- Marketing und Kundenakquise im Nebenberuf
- Zeit- und Selbstmanagement für Doppelbelastung

6817V Fr, 27.11.26
18.30-21.30 Uhr
€ 65,00
Online | Matthias Dahms





Endlich eine attraktive Wohnung finden! So wirst du als Mieter*in ausgewählt.

Die Wohnung ist perfekt – und trotzdem bekommt jemand anderes den Zuschlag? In angespannten Wohnungsmärkten reicht es nicht, nur auf Glück zu hoffen. Entscheidend ist, wie attraktiv Sie als Mieter*in wahrgenommen werden – von der ersten Kontaktaufnahme bis zur Vertragsunterzeichnung. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich optimal präsentieren, Ihre Unterlagen überzeugend vorbereiten und auch bei großer Konkurrenz im Gedächtnis bleiben. Sie lernen Strategien, um Besichtigungen souverän zu meistern, Fehler zu vermeiden und alternative Wege zur Traumwohnung zu nutzen.

Das erwartet Sie:

- Mieterattraktivität steigern – so punkten Sie bei Vermieter*innen
- Die perfekte Bewerbungsmappe: Unterlagen, Fotos, Selbstauskunft
- Erfolgreich bei Besichtigungen auftreten
- Telefon- und E-Mail-Kontakt professionell gestalten
- Alternative Suchstrategien nutzen
- Häufige Fehler vermeiden

6818V Mi, 11.11.26
18.30-21.30 Uhr € 65,00
Online | Matthias Dahms

Sitzungen und Meetings leiten und moderieren: Souverän und effizient.

Viele Meetings kosten Zeit, ohne die gewünschten Ergebnisse zu liefern. Oft fehlt eine klare Struktur, eine konsequente Moderation oder der Fokus auf das Ziel. Wer Sitzungen souverän leitet, schafft es, alle Beteiligten einzubinden, Entscheidungen voranzubringen und die gemeinsame Zeit effizient zu nutzen.

In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Sie Besprechungen zielgerichtet planen, leiten und nachbereiten. Sie erfahren, wie Sie mit klarer Kommunikation, verbindlichen Vereinbarungen und passenden Methoden den Mehrwert Ihrer Meetings deutlich steigern.

Das erwartet Sie:

- Klare Struktur – von der Einladung bis zur Ergebnisdokumentation
- Interaktive Techniken, um alle Teilnehmenden aktiv einzubinden
- Umgang mit Störungen, Abschweifungen und schwierigen Situationen
- Effiziente Besprechungskultur: Weniger Zeit – mehr Ergebnis

6819V Do, 19.11.26
18.30-21.30 Uhr € 65,00
Online | Matthias Dahms

Souverän präsentieren – dein Schlüssel zum erfolgreichen Auftritt

Kennst du das Gefühl, du stehst vor Publikum, sollst etwas sagen und plötzlich ist alles weg?

Alle schauen dich an und du spürst das Herzklopfen, das Schwitzen und das Zittern der Hände. Viele Menschen meiden solche Situationen, weil sie diesen Stress nicht aushalten und stehen damit ihrer persönlichen Entwicklung und nicht zuletzt auch ihrem beruflichen Erfolg im Weg.

In unserem 2-stündigen Kurs „Souverän Präsentieren“ lernst du, wie du mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen vor Publikum sprechen und überzeugen kannst.

Anhand von Videoanalysen, Feedback sowie einer Vielzahl schnell umsetzbarer Tipps und Tricks wirst auch du die Kontrolle über deine Körpersprache gewinnen und dir deiner Wirkung bewusst werden.

Die Inhalte:

- Vorbereitung ist alles: Erfahre, wie du deine Präsentationen strukturiert und zielgerichtet vorbereitest.
- Nervosität adé: Lerne effektive Techniken zur Stressbewältigung, damit du auch in herausfordernden Situationen ruhig und gelassen bleibst.
- Körpersprache meistern: Entdecke die Macht der Körpersprache! Ich helfe dir, durch bewusste Gestik und Mimik Vertrauen aufzubauen und dein Publikum zu fesseln.
- Interaktion mit dem Publikum: Erlerne, wie du dein Publikum aktiv einbinden kannst und souverän auf Fragen oder Störungen reagierst.
- Entwickle deinen eigenen Stil: Finde heraus, wie du authentisch präsentieren kannst. Nutze Storytelling-Techniken, um deine Botschaft lebendig zu machen.

Kursleiter Falk Skeide ist Experte für die effektive Vermittlung und Erarbeitung von Wissen und Erkenntnissen.

„Geht nicht gibt's nicht!“ – eine lebensbejahende Grundeinstellung von Falk Skeide. Er arbeitet als Trainer, Hochschuldozent, zertifizierter Coach und Mediator.

5635 Sa, 17.10.26
9.30-13.00 Uhr € 65,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Falk Skeide

Lebenslauf ist nicht alles – wie Bewerbungen wirklich überzeugen

Sie möchten sich erfolgreich bewerben und Ihre Chancen auf eine Einladung zum Vorstellungsgespräch erhöhen? In diesem Kurs erfahren Sie, worauf Arbeitgeber bei Bewerbungen wirklich achten und wie Sie Ihre Unterlagen professionell gestalten. Sie lernen, einen klar strukturierten Lebenslauf zu erstellen, überzeugende Anschreiben ohne Floskeln zu formulieren und typische Bewerbungsfehler zu vermeiden. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihre Stärken glaubwürdig präsentieren, fehlende Berufserfahrung ausgleichen oder einen Jobwechsel überzeugend begründen. Auch die Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche sowie wichtige Do's und Don'ts im gesamten Bewerbungsprozess sind Bestandteil des Kurses. Der Kurs richtet sich an Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger, Wiedereinsteiger sowie alle, die ihre Bewerbungsstrategie optimieren möchten.

5636 ab Sa, 14.11.26
2 x 9.30-11.30 Uhr € 25,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Seminarraum | Thomas Ritter



IHR PROJEKT AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE

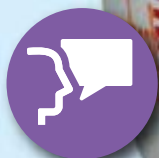
Professionelle Drohnenaufnahmen für Immobilien, Unternehmen und Privatkunden.

- ✓ Dachinspektion per Drohne
- ✓ Erstellung von 3D-Geländemodellen
- ✓ Luftaufnahmen von Grundstücken & Häusern
- ✓ Image- und Werbefilme

Präzise. Sicher. Eindrucksvoll.
Modernste Drohnentechnik für Inspektion, Dokumentation und professionelle Medienproduktion.

AIRSHOT – VIDEO BY MAXIMILIAN LUDL
0176 / 233 68 881
info@airshot-video.de
www.airshot-video.de

Sprachen



In der Welt zu Hause – Sprachen lernen an der VHS

Sprachen öffnen Türen: Sie erleichtern Begegnungen im Alltag, auf Reisen und im Beruf und erweitern den Blick auf andere Kulturen. Die Volkshochschulen bieten ein vielfältiges, qualitätsgesichertes Sprachlernangebot auf Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER). Ob für Beruf, Reise oder persönliches Interesse – unsere Kurse begleiten Sie Schritt für Schritt zu mehr sprachlicher Sicherheit. Rund 20 Sprachen, qualifizierte Kursleitungen und kleine Lerngruppen schaffen ideale Lernbedingungen.

Unsere Kursformen

Standardkurs:	1 x wöchentlich 90 min
Intensivkurs:	mehrmals wöchentlich oder mehrstündig
Online-Kurs:	per Videokonferenz
Workshop:	1–3 Termine mit thematischem Schwerpunkt

Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

Zuerst sind Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch aufgelistet, dann andere Sprachen in Europa sowie Asien jeweils in alphabetischer Reihenfolge. Den Schluss bilden Alte Sprachen und Deutsch.

Zur Wahl stehen Präsenz- und Online-Kurse in folgenden Formaten:

- progressive Standardkurse auf den Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (s. u.)
- Konversationskurse mit verschiedenen Lehrmaterialien und Medien (B1-C1)
- Literaturkurse, Gesprächskreise, thematische Workshops
- Fremdsprachenkino

Bei Fortsetzungskursen ist die **Lektion** angegeben, mit welcher der Unterricht bei Semesterbeginn aufgenommen werden soll. Sollten Sie beim ersten Unterrichtstermin feststellen, dass der Kurs nicht Ihrem Niveau oder Ihren Erwartungen entspricht, lassen Sie sich bitte von der Fachbereichsleitung beraten. Voraussetzung für eine Umbuchung ist, dass Sie sich noch in der ersten Kurswoche bei uns melden.

Teilnehmerzahl und Kursgebühr

In unseren Sprachkursen gehen wir von mindestens sieben Teilnehmenden aus. Bei Unterbuchung kann der Unterricht trotzdem stattfinden, wenn sich die Gruppe mit einer höheren Kursgebühr einverstanden erklärt. Oft stellt sich diese Frage erst zu Kursbeginn, weil bis dahin noch Anmeldungen eingehen.

Je nach Zahl der Teilnehmenden werden folgende Beträge fällig:

ab 7 TN	150 €	für 15 x 90 min	(10 € pro 90 min)
6 TN	180 €	für 15 x 90 min	(12 € pro 90 min)
5 TN	195 €	für 15 x 90 min	(13 € pro 90 min)
4 TN	192 €	für 12 x 90 min	(16 € pro 90 min)

Bei nur 3 Teilnehmenden werden Minigruppen (Preis auf Anfrage) gebildet.

Die Tarifstaffelung gilt **nicht für Online-Kurse in Kooperation** mit anderen Volkshochschulen (s. „Online à la carte“). Hier wird unabhängig von der Gruppengröße ein Pauschalbetrag berechnet.

Online à la carte

Neben unserem Präsenzunterricht präsentieren wir Ihnen ein breites Angebot an Online-Kursen **in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen im Norden des Landkreises München sowie Ebersberger Land**. Um ein angenehmes und effizientes Lernen zu gewährleisten, liegt die Höchstzahl der Teilnehmenden meist bei acht.

In den Kooperationskursen wird eine Pauschalgebühr fällig, und es kann **keine Ermäßigung** gewährt werden. Eine **Stornierung** ist nur bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Nach der ersten Stunde besteht aber ggf. nach einer Beratung die Option, den Kurs zu wechseln.

Die Anmeldung erfolgt wie gewohnt bei uns. Anschließend erhalten Sie einen Link, um sich in den Unterricht per **Videokonferenz** zu zuschalten. Zur Verwendung der Konferenzsoftware beachten Sie bitte die Ausführungen zu Online-Kursen in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Manche Kursleitungen nutzen darüber hinaus die interaktive Plattform **vhs.cloud** für digitale Übungen und Lehrmaterialien. Die Teilnahme in diesem geschützten Arbeitsbereich ist nur nach vorheriger Registrierung über uns möglich.

Hinweise zum Einloggen

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

Präsenz & Online

In vielen Präsenzkursen besteht grundsätzlich die Option, an einzelnen Kursterminen in den Online-Unterricht zu wechseln, falls erforderlich oder gewünscht. Voraussetzung ist das Einverständnis der ganzen Gruppe sowie der Kursleitung.

Niveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

Die grundlegenden Level sind:

- A: Elementare Sprachverwendung**
B: Selbstständige Sprachverwendung
C: Kompetente Sprachverwendung

Jedes Level ist in zwei Stufen unterteilt:

A1 – Erste Kenntnisse

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen, Leuten Fragen zu ihrer Person stellen (z.B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was für Dinge sie haben) und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten

Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themen-

spektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken.

NEUE Sprachkurse im Herbst:

7105	Englisch A1 Präsenz (Wiedereinsteiger)	ab dem 07.10.2026
7106	Englisch B1 Präsenzkurs für Wiedereinsteiger	ab dem 07.10.2026
7278	Brush up your English – Konversationskurs B2/C1	ab dem 06.10.2026
7172	Montessori catch up – Aufbaukurs Englisch Mittlere Reife	ab dem 03.10.2026
7259V	Französisch A1 Online	ab dem 06.10.2026
7261V	Französisch A1 Online	ab dem 09.10.2026
7260V	Französisch A2 Online	ab dem 06.10.2026
7262V	Französisch A2 Online	ab dem 09.10.2026
7351	Italienisch A1 Präsenz	ab dem 09.10.2026
7425	Spanisch A2 Präsenz	ab dem 05.10.2026
74001V	Spanisch Konversationskurs B2/C1 – Online	ab dem 07.10.2026
7630V	Japanisch A1 Online (Anfänger)	ab dem 05.10.2026
7835V	Deutsch für die Pflege B1/B2 Online	ab dem 05.10.2026
7839V	Deutsch A2/B1 Online – Vorbereitung auf Zertifikat Deutsch/telc	ab dem 14.11.2026

ENGLISH



Englisch A2 Präsenz

Anfängerkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Dieser Präsenzkurs ist ideal für Lernende mit geringen Englischvorkenntnissen, die den Einstieg auf A2-Niveau festigen möchten.

Wir üben Alltagsthemen wie Einkaufen, Reisen und Hobbys. Der Fokus liegt auf Grammatik, Wortschatz, Hörverstehen und freiem Sprechen in kleiner Gruppe.

7104	ab Mi, 07.10.26
15 x 19.30-21.00 Uhr	€ 180,00
Lehrbuch: Great! A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501757-3, ab L. 1. Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.	
Vaterstetten , Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang Marcel Theiner	

Marcel Theiner



Marcel Theiner absolviert aktuell sein Lehramtsstudium in den Fächern Englisch und Informatik an der LMU München. Mit fundiertem fachlichen Wissen und einer großen Begeisterung für das Unterrichten startet er ab diesem Semester an der Volkshochschule Vaterstetten. Er wird im Englischbereich aktiv sein und freut sich darauf, den Teilnehmenden die Sprache praxisnah und motivierend zu vermitteln.

www.vhs-vaterstetten.de





Englisch A1 Präsenz (Wiedereinsteiger)

Dieser Präsenzkurs richtet sich an Wiedereinsteiger und Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache. Ziel des Kurses ist es, grundlegende Sprachkenntnisse systematisch aufzubauen und Sicherheit im einfachen alltäglichen Englisch zu gewinnen.

Im Mittelpunkt stehen grundlegende Wortschatz- und Grammatikstrukturen sowie das Training einfacher Kommunikationssituationen aus dem Alltag, z. B. sich vorstellen, über sich selbst sprechen, im Alltag einfache Fragen stellen und beantworten sowie kurze Gespräche führen.

7105 ab Mi, 07.10.26
15 x 18.00-19.30 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122701-2, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Marcel Theiner

Englisch B1 Präsenzkurs für Wiedereinsteiger

Dieser Präsenzkurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Englischkenntnissen, die ihre Sprachkompetenzen auf dem Niveau B1 systematisch auffrischen und erweitern möchten. Besonders angesprochen sind Wiedereinsteiger, die bereits Schulenglisch gelernt haben und ihre Kenntnisse für Alltag, Reisen und berufliche Situationen wieder sicher anwenden wollen.

Im Mittelpunkt stehen das aktive Sprechen, das Hör- und Leseverstehen sowie die Erweiterung des Wortschatzes. Grammatische Grundlagen werden wiederholt und gefestigt, während der Fokus auf praxisnaher Kommunikation liegt. Durch Partner- und Gruppenarbeit sowie alltagsnahe Übungen wird die Sprachsicherheit Schritt für Schritt aufgebaut und die aktive Anwendung gefördert.

7106 ab Mi, 07.10.26
15 x 10.00-11.30 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Great! B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Amelie Schlee

Englisch A1/A2 Präsenz

7108 ab Di, 24.11.26
7 x 20.00-21.30 Uhr € 91,00
Lehrbuch: Headway English A1, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474123-1, ab L. 12.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelica Zeller-Michaelson

Englisch A2+/B1 Präsenz – Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der englischen Sprache (Niveau A2+/B1), die ihre Sprechfertigkeit im Alltag festigen und erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die leichte, lockere Konversation zu unterschiedlichen Themen aus dem täglichen Leben.

7115A ab Di, 22.09.26
12 x 19.15-20.15 Uhr € 104,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

7115B ab Di, 12.01.27
6 x 19.15-20.15 Uhr € 52,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

Englisch A2+/B1 Präsenz – Activate your English!

Sie haben schon einmal Englisch gelernt (4-5 Jahre Schulenglisch), wenn Sie aber spontan etwas sagen möchten, fühlen Sie sich unsicher? Nutzen Sie die Zeit, um Ihren Wortschatz zu heben, die Grammatik zu wiederholen, und vor allem viel zu sprechen!

7116A ab Mo, 21.09.26
12 x 18.00-19.00 Uhr € 96,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

7116B ab Mo, 11.01.27
6 x 18.00-19.00 Uhr € 48,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck



Englisch A2/B1 – The World Explained through Stories

Unser Leben ist voller Geschichten – aus der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Mit Hilfe des geschriebenen und gesprochenen Wortes sowie durch Zuhören und Diskussionen zielt dieser Kurs darauf ab, Ihr Englisch auf unkonventionelle und dennoch angenehme Weise zu verbessern.

7118A ab Di, 22.09.26
12 x 18.15-19.15 Uhr € 104,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

7118B ab Di, 12.01.27
6 x 18.15-19.15 Uhr € 52,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

Englisch B2.1 Präsenz – Konversation

7126 ab Di, 06.10.26
15 x 18.30-20.00 Uhr € 195,00
Die Materialien werden zu Kursbeginn im Unterricht bekannt gegeben.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Gabriela Cate

Englisch B1 Präsenz

7128 ab Mi, 14.10.26
15 x 10.30-12.00 Uhr € 195,00
Lehrbuch: In conversation B2, 2nd edition, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501559-3, ab L. 1.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

Englisch B1.1

Mit interessanten und nützlichen Themen wie "plans and future" und "say good news" sowie "agreeing and disagreeing" und weiteren Themen, erweitern wir den Wortschatz auf B1 Niveau. Mit erfrischenden Aktivitäten üben und erweitern wir elementare Grammatik und das Sprechen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7134V ab Mi, 07.10.26
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, Klett
ISBN 978-3-12-501710-8, ab L. 5
Online | Susanne Göhring

Englisch B1/B2 Präsenz

Wir üben den mündlichen Ausdruck und sprechen über unterschiedliche Themen in entspannter Atmosphäre.

7138 ab Do, 08.10.26
15 x 19.00-20.30 Uhr € 150,00
Die Materialien werden zu Kursbeginn im Unterricht bekannt gegeben.
Pöing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Gail Zelinski



Englisch B1/B2 Online

Nehmen Sie an unserem virtuellen „Stammtisch“ teil! In entspannter Atmosphäre tauschen wir uns auf Englisch über Alltagsthemen, Interessen und Erlebnisse aus. Ganz ohne Druck, aber mit viel Freude am Sprechen und gemeinsamen Lernen.

7139V ab Mi, 23.09.26
12 x 18.00-19.00 Uhr € 96,00
Das verwendete Unterrichtsmaterial wird im Kurs gemeinsam abgesprochen.
Online | Betsy Hollweck

7140V ab Mi, 13.01.27
6 x 18.00-19.00 Uhr € 48,00
Das verwendete Unterrichtsmaterial wird im Kurs gemeinsam abgesprochen.
Online | Betsy Hollweck

Englisch B2 Präsenz

7142 ab Mo, 12.10.26
15 x 8.45-10.15 Uhr € 180,00
Lehrbuch: A New Start/ Refresher B2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20235-7, ab Unit 5.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Heike Stephan-Koblizek

7143 ab Mi, 07.10.26
15 x 19.30-21.00 Uhr € 180,00
Lehrbuch: American English File: Level 4, Oxford University Press, ISBN 978-0194775243, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Mariam Samir Shenoda

7145 ab Do, 22.10.26
15 x 10.15-11.45 Uhr € 195,00
Lehrbuch: On Point Upper-Intermediate English (B2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501275-2 und Workbook (print version), ISBN 978-3-12-501276-9, ab L. 4.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür), Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! |
Heidemarie Webinger

7146 ab Di, 20.10.26
15 x 18.30-20.00 Uhr € 195,00
Lehrwerk: On Point Upper-Intermediate English (B2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501275-2 und Workbook (print version), ISBN 978-3-12-501276-9, ab L. 5.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Heidemarie Webinger

7147 ab Mi, 28.10.26
15 x 9.00-10.30 Uhr € 180,00
Lehrbuch: A New Start/ Refresher B2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20235-7, ab Unit 9.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Heike Stephan-Koblizek

7148 ab Mo, 12.10.26
15 x 17.50-19.20 Uhr € 180,00
Das verwendete Unterrichtsmaterial wird im Kurs gemeinsam abgesprochen.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Heike Stephan-Koblizek

7149 ab Mo, 12.10.26
15 x 10.30-12.00 Uhr € 180,00
Das verwendete Unterrichtsmaterial wird im Kurs gemeinsam abgesprochen.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Heike Stephan-Koblizek

Englisch B2 Präsenz – Konversation

7151 ab Mi, 21.10.26
15 x 18.20-19.50 Uhr € 180,00
Das verwendete Unterrichtsmaterial wird im Kurs gemeinsam abgesprochen.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Heidemarie Webinger

Englisch B2/C1 Präsenz – Konversation

7156 ab Do, 08.10.26
15 x 9.00-10.30 Uhr € 180,00
Das verwendete Unterrichtsmaterial wird im Kurs gemeinsam abgesprochen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Gordon

Englisch B2/C1 Online – Konversation

7158V ab Mo, 05.10.26
15 x 17.00-18.30 Uhr € 180,00
Das verwendete Unterrichtsmaterial wird im Kurs gemeinsam abgesprochen.
Online | Maria Gordon

SCHULE & BERUF

Fit für die Mittlere Reife in Englisch

Dieser Kurs dient der intensiven, gezielten und rechtzeitigen Vorbereitung auf die Abschlussprüfung in Englisch. Wir arbeiten am Wortschatzaufbau, üben anhand von Texten und früheren Prüfungsaufgaben Textverständnis und Grammatik. Der Kurs eignet sich auch für Gymnasiasten der 9. oder 10. Klasse, die ihre Lücken im Fach Englisch schließen möchten.

Mitzubringen sind Schreibmaterial, das sonstige Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Materialgeld in Höhe von 6,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7162 ab Di, 10.11.26
8 x 14.45-16.15 Uhr € 102,00
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |
Doris Reichel

Montessori catch up – Aufbaukurs Englisch Mittlere Reife

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Schüler der Montessori Schulen, die sich frühzeitig und intensiv auf ihre Mittlere Reife Abschlussprüfung in Englisch vorbereiten möchten. Wir arbeiten am Wortschatzaufbau, intensivieren wesentliche Punkte der englischen Grammatik und üben anhand von Texten und früheren Abschlussprüfungen. Der Kurs eignet sich auch für Mittelschüler der 10. Klasse oder Realschüler, die ihre Lücken im Prüfungsfach Englisch beheben wollen.

7172 € 70,00
Sa, 03.10.26 10.00-13.30 Uhr
Sa, 14.11.26 10.00-13.30 Uhr
Sa, 05.12.26 10.00-13.30 Uhr

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug sowie ein in der Abiturprüfung zugelassenes zweisprachiges oder einsprachiges Wörterbuch.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel





Business English B1 Präsenz

Sie benötigen Englisch in Ihrem Arbeitsalltag und möchten Ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern? Dieser Kurs vermittelt berufsbezogenen Wortschatz, fördert interkulturelle Kompetenzen und bereitet Sie durch die Beschäftigung mit authentischen Inhalten auf Geschäftssituationen vor. Durch den Unterricht in einer kleinen Gruppe können auch individuelle Bedürfnisse berücksichtigt werden.

7183 ab Mo, 12.10.26
15 x 18.00-19.30 Uhr € 195,00
Das verwendete Unterrichtsmaterial wird im Kurs gemeinsam abgesprochen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriela Cate

Englisch B2 Business Communication

This course focuses on developing essential business communication skills in English, including writing professional emails, conducting meetings, delivering presentations, and negotiating effectively. Participants will enhance their vocabulary, fluency, and confidence to thrive in international business environments.

7185V ab Mo, 12.10.26
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00
Die Materialien werden zu Kursbeginn im Unterricht bekannt gegeben.
Online | Mariam Samir Shenoda



SPRACHE & KULTUR



Foto Zeller

Lesung im Original: "A Christmas Carol" (ab B1)

Noch zwölf Tage bis Heiligabend! Wir stimmen uns gemeinsam auf das Fest ein mit einem der größten Weihnachtsklassiker aller Zeiten: Charles Dickens' "A Christmas Carol" (1843), ein Roman, der schon unzählige Male adaptiert, verfilmt, inszeniert und natürlich gelesen wurde. Der Abend beginnt mit einer Einführung in das Werk. Dann liest die Dozentin Auszüge in der englischen Originalfassung (und erklärt durchaus hier und da etwas auf Deutsch, falls nötig), wobei sie für ihr "dramatic reading" die Vorlage nimmt, die auch Dickens selbst gern vortrug. Anschließend klingt die kleine Adventsstunde mit Fragen, Diskussion, heißen Getränken und Plätzchen aus.

7190 ab Fr, 11.12.26
19.00-20.30 Uhr € 15,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelica Zeller-Michaelson

The English Literature Circle C1/C2

You like reading? Love books? English books? And you would like to discuss them in English? Then join us! We meet once a month and talk about the book we've read in that month. We deal with modern texts and classics, there's always something new to discover.
Book to be read for the first session: "Hamnet" by Maggie O'Farrell

7193 ab Do, 08.10.26
10 x 19.00-21.00 Uhr € 160,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Sonja Hauser

7194 ab Do, 15.10.26
10 x 19.00-21.00 Uhr € 160,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Sonja Hauser

The Moviegoer

Gezeigt wird ein Film in englischer Originalsprache. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht.
Anmeldung erforderlich!

7196 ab Do, 29.10.26
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Hauser

Brush up your English – Konversationskurs B2/C1

Do you enjoy discussing current topics in English and reading articles from publications such as The New York Times, The Guardian, or Spotlight? Would you like to boost your vocabulary and improve your fluency while exchanging ideas with others?

Join our friendly conversation group and practice your English in a nice and welcoming atmosphere!

7278 ab Di, 06.10.26
12 x 10.30-12.00 Uhr € 144,00
Die Materialien werden zu Kursbeginn im Unterricht bekannt gegeben.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel



Kursleitungen
für Englisch
gesucht



FRANZÖSISCH



Französisch A1 Präsenz (Anfänger)

Anfängerkurs für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Im französischen Restaurant die Speisekarte verstehen, mit Franzosen ins Gespräch kommen, Chansons von Edith Piaf noch mehr genießen, andere französischsprachige Länder bereisen oder die Geheimnisse der Aussprache erkunden – es gibt viele gute Gründe, Französisch zu lernen!

7217 ab Mo, 05.10.26
15 x 19.30-21.00 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Chapeau ! Lehrwerk für Französisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-183434-0, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Petra Stankovic



Französisch A1 Online (Anfänger)

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Im französischen Restaurant die Speisekarte verstehen, mit Franzosen ins Gespräch kommen, Chansons von Edith Piaf noch mehr genießen, andere französischsprachige Länder bereisen oder die Geheimnisse der Aussprache erkunden – es gibt viele gute Gründe, Französisch zu lernen!

7219V ab Di, 27.10.26
12 x 17.00-18.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: On y va A1, Akt. Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 5.
Bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Wendy Moden

Französisch A1 Präsenz (3. Sem.)

Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

7221 ab Di, 20.10.26
12 x 19.30-21.00 Uhr € 144,00
Lehrbuch: On y va A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 6.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martina Kaltfofen

Französisch A1 Online (4. Sem.)

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Französischkenntnissen oder ersten A1-Vorkenntnissen, die ihre Sprachfähigkeiten weiter ausbauen möchten. Bisherige Grundlagen werden gefestigt, der Wortschatz erweitert und die mündliche sowie schriftliche Ausdrucksfähigkeit gestärkt.

Der Kurs legt den Fokus auf praxisnahe Kommunikation, einfache Alltagssituationen, Lese- und Hörverständnis sowie die Vertiefung grundlegender Grammatikstrukturen. So gewinnen die Teilnehmenden Schritt für Schritt mehr Sicherheit im Umgang mit der französischen Sprache.

7224V ab Mo, 26.10.26
12 x 17.00-18.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: On y va A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 8.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Elsa Neumaier-Giacinti

Französisch A1/A2 Präsenz

7227 ab Mi, 07.10.26
15 x 19.30-21.00 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Abschluss von On y va A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, und Übergang zu On y va A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab L. 1.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gertrud Fläming

Französisch A2 Präsenz

7231 ab Di, 06.10.26
15 x 18.30-20.00 Uhr € 180,00
Lehrbuch: On y va A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab L. 3.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brita Andrees-Cremer

Französisch A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen.

Ausführende vhs: vhs München Nord

7236V ab Mo, 28.09.26
12 x 15.00-16.30 Uhr € 156,00
Lehrwerk: On y va A2 – Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4
Online | Isabelle Jensen-Thabuis

Französisch A2

In diesem Kurs vertiefen Ihre Sprachkenntnisse anhand abwechslungsreicher Alltagsthemen. Wir lernen, Personen und Situationen genauer zu beschreiben, über Erlebnisse und Ereignisse zu berichten sowie uns rund um Mobilität und Verkehr auf Französisch auszutauschen. Durch viele kommunikative Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7237V ab Do, 15.10.26
12 x 19.45-21.15 Uhr € 156,00
Lehrbuch: On y va A2, akt. Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab L. 5
Online | Elsa Neumaier-Giacinti

Französisch A2 Online – Leichte literarische Kost

Lesen macht Spaß, auch oder erst recht in einer anderen Sprache, sofern die Texte leicht genug und zudem besonders schön oder interessant sind. In diesem Kurs lesen wir Höhepunkte aus der französischen Literatur in Bearbeitungen ab Niveau A2. Spaß am Lesen und Verständnis stehen im Vordergrund. Für diesen Kurs steht Maigret et le Fantôme auf dem Programm.

7240V ab Do, 28.01.27
6 x 20.00-21.00 Uhr € 52,00
Lektüre: Georges Simenon: „Maigret et le fantôme“. Reihe Easy Readers (Französisch), ISBN 978-3-12-599193-4, erhältlich beim Klett Verlag.
Online | Jan-Piet Knijff

Französisch B1 Präsenz

7247 ab Mo, 05.10.26
15 x 18.10-19.40 Uhr € 195,00
Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-530079-8, ab L. 3.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Odile Pieh

Französisch B1 Online

7249V ab Mo, 19.10.26
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00
Die Materialien werden zu Kursbeginn im Unterricht bekannt gegeben.
Online | Wendy Moden

Französisch B1/B2 Präsenz

7255 ab Do, 08.10.26
15 x 9.30-11.00 Uhr € 180,00
Konversationskurs mit freien Materialien, gern zu aktuellen Themen nach Absprache.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Patricia Mühlbach-Pardo

7256 ab Do, 08.10.26
15 x 11.00-12.30 Uhr € 180,00
Nous travaillons avec les articles du journal „Revue de la presse“.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Patricia Mühlbach-Pardo



Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?
Sie erreichen uns unter
08106 359035



Französisch B2 Online

7258V ab Do, 08.10.26
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
Eigene Materialien der Kursleitung.
Online | Odile Pieh

Französisch A1 Online

Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

7259V ab Di, 06.10.26
15 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Juliette Bignier

Französisch B2/C1 Präsenz – Konversation

7260 ab Di, 06.10.26
15 x 20.00-21.30 Uhr € 180,00
Konversationskurs mit freien Materialien, gern zu aktuellen Themen nach Absprache. Grammatikwiederholung nach Wunsch und Bedarf.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brita Andrees-Cremer

Französisch A2 Online

Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen bzw. mit 1 bis 2 Jahren Schulfranzösisch.

7260V ab Di, 06.10.26
15 x 11.00-12.30 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529648-0, ab L. 2.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Juliette Bignier

Französisch A1 Online

Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

7261V ab Fr, 09.10.26
12 x 10.30-12.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Chapeau ! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-223434-7, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Juliette Bignier

Französisch A2 Online

Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen bzw. mit 1 bis 2 Jahren Schulfranzösisch.

7262V ab Fr, 09.10.26
12 x 12.30-14.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Chapeau ! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-223434-4, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Juliette Bignier

Französisch C1 Präsenz

7263 ab Do, 08.10.26
15 x 10.45-12.15 Uhr € 180,00
Konversationskurs mit freien Materialien, gern zu aktuellen Themen nach Absprache.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Odile Pieh

7265 ab Do, 08.10.26
15 x 14.30-16.00 Uhr € 180,00

Konversationskurs mit freien Materialien.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Patricia Mühlbach-Pardo

Französisch C1 Online

Vous souhaitez améliorer votre français tout en vous amusant ? Venez discuter de sujets variés et enrichissants dans une ambiance conviviale et dynamique. Ce cours est conçu pour les apprenants de niveau avancé qui veulent perfectionner leur maîtrise de la langue. Les explications sont données en français ou en anglais pour garantir une immersion totale.

7270V ab Fr, 09.10.26
12 x 8.45-10.15 Uhr € 156,00
Freie Konversation.
Online | Juliette Bignier

SPRACHE & KULTUR

Un Noël de Maigret (B2 Online)

In diesem kurzen Lesekurs lesen wir eine für die Zeit des Jahres passende Novelle über den berühmten Kommissar Maigret. Eine kleines Nachbarmädchen vom Ehepaar Maigret wird nachts besucht vom Weihnachtsmann, der sich wohl besonders für das Zimmer des Mädchens interessiert ... Wir lesen die Geschichte zusammen auf französisch, es muss aber nicht ausschließlich französisch gesprochen werden.

7289V € 32,50
Do, 03.12.26 20.00-21.15 Uhr
Do, 10.12.26 20.00-21.15 Uhr
Do, 17.12.26 20.00-21.15 Uhr

Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.

Online | Jan-Piet Knijff

Cinéma français

In Kooperation mit dem Partnerschaftskomitee Ebersberg – Yssingaux und mit dem Partnerschaftskomitee Grafing – St. Marcellin schauen wir einen Film in französischer Originalsprache mit deutschen Untertiteln. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7295 ab Fr, 23.10.26
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Ebersberg, Im Klosterbauhof 1,
Saal „Unterm First“, 202 | Madeleine Oelmann



**Kursleitungen
für Französisch
gesucht**



Neue Kulturen entdecken, französisches Familienleben hautnah erleben, Freundschaften knüpfen und die eigenen Sprachkenntnisse verbessern – dazu die köstliche Küche der Provence genießen.

All das bietet unsere **Städtepartnerschaft mit Allauch** seit 1982: Jährlich reist eine Gruppe aus Vaterstetten in die Provence, im Gegenzug besuchen uns unsere französischen Gäste. Sprachkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung – Offenheit und Neugier zählen mehr.

Interesse geweckt? Möchten Sie mehr erfahren?

Dann kontaktieren Sie uns:

gabriele.reinhard@Vaterstetten-Allauch.de
inge.mayer-simon@Vaterstetten-Allauch.de
Vereinshomepage: www.vaterstetten-allauch.de



ITALIENISCH



Italienisch A1 Präsenz (Anfänger)

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

7314 ab Di, 06.10.26
11 x 11.30-13.00 Uhr € 110,00

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-005647-7, ab L. 4.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nada Fabris

7315 ab Mi, 07.10.26
12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-005647-7, ab L. 3.
Bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Lucia Kuttendreier

Italienisch A1 Präsenz (3. Sem.)

Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

7323 ab Mi, 07.10.26
12 x 10.30-12.00 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-005647-7, ab L. 6.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Maura Paoletti

7324 ab Mo, 05.10.26
14 x 18.00-19.30 Uhr € 140,00

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-105438-0, ab L. 5.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Lucia Kuttendreier

Italienisch A1 Präsenz (4. Sem.)

Fortsetzungskurs im 4. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

7325 ab Mo, 05.10.26
14 x 19.30-21.00 Uhr € 168,00

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-105438-0, ab L. 6.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Lucia Kuttendreier

Italienisch A1 Präsenz

Fortsetzungskurs im 5. Semester. Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

7327 ab Mi, 11.11.26
12 x 17.30-19.00 Uhr € 144,00

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-005647-7, ab L. 8.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Vita Maiullari



Italienisch A1 Präsenz (5. Sem.) – Intensiv am Freitag

Fortsetzungskurs im 5. Semester. Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

7329 € 104,00

Fr, 09.10.26 14.00-17.00 Uhr
Fr, 13.11.26 14.00-17.00 Uhr
Fr, 04.12.26 14.00-17.00 Uhr
Fr, 15.01.27 14.00-17.00 Uhr

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (A1), Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-105438-0, ab L. 6.

Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monica Colloca

Italienisch A1+ Online (5. Sem.)

Fortsetzungskurs im 5. Semester. Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Lernende, die bereits über grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache verfügen und darauf aufbauen möchten. Er bietet die Möglichkeit, die bisherigen Sprachkenntnisse systematisch zu erweitern und das Sprachniveau weiterzuentwickeln. Im Mittelpunkt steht die Vertiefung der Grammatik, die Erweiterung des Wortschatzes sowie die Verbesserung der Aussprache. Durch praktische Übungen werden die Teilnehmenden gezielt auf Alltagssituationen vorbereitet, sodass sie ihre Sprachfertigkeiten aktiv anwenden können.

7330V ab Do, 08.10.26
12 x 10.45-12.15 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Dieci A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-015647-4, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.

Online | Giancarla Taborelli-Ruther

Italienisch Workshop – Giochiamo e quindi ... parliamo!

Grundkenntnisse erforderlich (ab A1.2)

Ob Stadt-Land-Fluss, Tabu, Bewegungsspiele, Pantomime, Worträtsel oder Karaoke: In diesem Workshop wird alles gespielt, was kurzweilig ist – und nebenbei Italienisch gelernt! Die Spiele sind speziell für Lernerinnen und Lerner mit Grundkenntnissen konzipiert, und wenn es im „Eifer der Gefechts“ hoch hergeht, fallen mögliche Sprachbarrieren von ganz allein. Aktivieren Sie, was Sie schon können, vertiefen Sie Ihren Wortschatz, lassen Sie bei der Grammatik fünf gerade sein, und vor allem: Haben Sie Spaß miteinander und mit der italienischen Sprache!

7335 ab Fr, 15.01.27
18.30-21.30 Uhr € 26,00

Bitte bringen Sie für die Pause eine Kleinigkeit für ein gemeinsames Buffet mit (Knabbereien, Snacks oder Süßes, aber keine Salate o. ä.).

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Maura Paoletti

Italienisch A2 Präsenz

7337 ab Mo, 05.10.26
15 x 20.00-21.30 Uhr € 180,00

Lehrbuch: Dieci A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-015647-4, ab L. 3.

Bei Einstieg erst nach der 1. Stunde kaufen.

Pöing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Maura Paoletti

7338 ab Di, 06.10.26
14 x 18.45-20.15 Uhr € 140,00

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-225439-0, ab L. 2.

Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Lucia Kuttendreier

7340 ab Di, 06.10.26
12 x 9.30-11.00 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Dieci A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-015647-4, ab L. 4.

Bitte das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Lucia Kuttendreier

7341 ab Mo, 05.10.26
15 x 11.00-12.30 Uhr € 195,00

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 3.

Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Serena D'Agostino

7342 ab Mi, 07.10.26
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00

Lehrbuch: Dieci A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-015647-4, ab L. 2.

Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Giulia Tomini

7344 ab Mi, 07.10.26
15 x 18.00-19.30 Uhr € 180,00

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (A2), Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-205439-6, ab L. 5.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

7345 ab Mo, 05.10.26
15 x 18.30-20.00 Uhr € 180,00

Lehrbuch: Dieci A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-015647-4, ab L. 6.

Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Pöing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Maura Paoletti

7346 ab Mi, 07.10.26
15 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Hueber Verlag,
ISBN 13 978-3-19-2054396, ab L. 4.

Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Giulia Tomini

7348 ab Mo, 05.10.26
15 x 9.15-10.45 Uhr € 180,00

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 1.

Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Serena D'Agostino

Italienisch B1 Präsenz

7349 ab Do, 08.10.26
14 x 10.30-12.00 Uhr € 168,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7, ab L. 1.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

7350 ab Fr, 09.10.26
15 x 10.30-12.00 Uhr € 195,00
Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1, Hueber
Verlag, ISBN 978-3-19-499599-4, ab L. 1.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Serena D'Agostino

Italienisch A1 Präsenz

Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse.
In entspannter Atmosphäre lernen Sie Italienisch
mit einer langsamen Progression, viel Zeit zum
Sprechen und Wiederholen. Starten Sie das
Wochenende mit italienischem Flair und echtem
Lebensgefühl!

7351 ab Fr, 09.10.26
15 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-105438-0, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Serena D'Agostino

**Italienisch A2 Präsenz –
Intensiv am Freitag**

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit Vor-
kenntnissen, die in zügigem Tempo Italienisch
weiter lernen möchten. An fünf Nachmittagen
absolvieren Sie das Programm eines Standard-
Semesterkurses.

7352 € 174,00
Fr, 09.10.26 14.00-18.00 Uhr
Fr, 13.11.26 14.00-18.00 Uhr
Fr, 27.11.26 14.00-18.00 Uhr
Fr, 15.01.27 14.00-18.00 Uhr
Fr, 05.02.27 14.00-18.00 Uhr
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7, ab L. 9.
Pausen (2 x 15 min) nach Absprache.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Renate Merklingshaus

Italienisch A2 Online

7354V ab Di, 06.10.26
15 x 19.00-20.30 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Con piacere A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525183-0, ab L. 5.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Nicola Salerno

**Italienisch B1 Online**

Dieser Online-Kurs richtet sich an Lernende mit
Vorkenntnissen in Italienisch, die ihre Sprach-
kenntnisse auf dem Niveau B1 systematisch erwei-
tern und festigen möchten. Aufbauend auf vorheri-
gen Kenntnissen werden Grammatik, Wortschatz
und Aussprache gezielt vertieft, begleitet von pra-
xisnahen Übungen, die typische Alltagssituationen
abbilden und die aktive Sprachverwendung för-
dern.

7355V ab Do, 08.10.26
12 x 9.00-10.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-225440-6, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

7356V ab Mi, 07.10.26
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Dieci B1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-025647-1, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Dianella La Guardia

Italienisch B1 Präsenz

7360 ab Di, 06.10.26
15 x 11.00-12.30 Uhr € 195,00
Lehrbuch: Dieci B1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-025647-1, ab L. 3.
Bei Einstieg erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Serena D'Agostino

7361 ab Di, 06.10.26
15 x 9.15-10.45 Uhr € 195,00
Lehrbuch: Dieci B1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-025647-1, ab L. 4.
Bei Einstieg erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Serena D'Agostino

7362 ab Do, 08.10.26
14 x 18.00-19.30 Uhr € 195,00
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 (B1), Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-225440-6, ab L. 5.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

**Italienisch A2/B1 Präsenz –
Konversation**

In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation
im Mittelpunkt. Die Kursleitung wählt abwechs-
lungsreiche Materialien wie Lektüren, Artikel und
aktuelle Texte aus, die gemeinsam vorbereitet und
im Unterricht besprochen werden. Neben der För-
derung des freien Sprechens werden bei Bedarf
auch grammatikalische Strukturen wiederholt und
gefestigt. Der Kurs richtet sich an Lernende mit
Vorkenntnissen auf dem Niveau A2/B1, die ihre
Sprachpraxis erweitern und ihre Ausdrucksfähig-
keit verbessern möchten.

7363 ab Do, 08.10.26
10 x 9.00-10.30 Uhr € 130,00
Konversationskurs mit freien Materialien, gern zu
aktuellen Themen nach Absprache.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

**Italienisch B1 Präsenz**

7364 ab Di, 06.10.26
15 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525212-7, ab L. 7,
plus Lektüre nach Absprache.
Bei Einstieg erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Christina Bäuml-Nicolardi

7366 ab Di, 06.10.26
13 x 9.45-11.15 Uhr € 156,00
Lehrwerk: Dieci B1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-025647-1, ab L. 7.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nada Fabris

7367 ab Di, 06.10.26
15 x 10.30-12.00 Uhr € 195,00
Lehrbuch: Un nuovo giorno in Italia B1, Bonacci
editore, ISBN 978-88-201-3388-7, ab L. 10.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, EDV-Raum | Maria Poggi-Reber

7368 ab Mi, 07.10.26
15 x 19.30-21.00 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525212-7, ab L. 9.
Ergänzend freie Materialien.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Maria Poggi-Reber

Italienisch B1/B2 Online

Dieser Online-Kurs richtet sich an Lernende mit
fortgeschrittenen Vorkenntnissen, die ihre Italie-
nischkennntnisse im Übergangsbereich von B1 zu
B2 weiterentwickeln möchten. Ziel ist es, die
sprachliche Sicherheit in alltäglichen und komple-
xeren Kommunikationssituationen zu stärken und
die Ausdrucksfähigkeit insgesamt zu erweitern.
Im Kurs werden Grammatikstrukturen gezielt ver-
tieft, der Wortschatz systematisch ausgebaut und
die mündliche sowie schriftliche Kommunikation
durch abwechslungsreiche, praxisnahe Aufgaben
gefördert.

7373V ab Di, 06.10.26
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525219-6, ab L. 6.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Christina Bäuml-Nicolardi

Italienisch B2 Präsenz Intensiv

In questo corso leggiamo insieme un romanzo italiano/racconti italiani di attualità in una versione semplificata adattata dalla docente. Il file con il testo a livello B2, l'introduzione al libro e all'autore e alcuni vocaboli viene messo a disposizione in forma elettronica a tutti i corsisti alcune settimane prima del primo incontro. È possibile richiedere anche una versione stampata del file.

7376	€ 104,00
Fr, 09.10.26	15.00-18.00 Uhr
Sa, 10.10.26	9.00-12.00 Uhr
Fr, 11.12.26	15.00-18.00 Uhr
Sa, 12.12.26	9.00-12.00 Uhr

Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

Italienisch B2 Online

7378V	ab Mo, 05.10.26
15 x 20.00-21.30 Uhr	€ 180,00

Lehrbuch: Dieci B2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-145476-0, ab L. 6.

Bei Einstieg erst nach der 1. Stunde kaufen.

Online | Giancarla Taborelli-Ruther



Italiano – Club di lettura

In questo corso, gli appassionati di lettura avranno la possibilità di leggere un romanzo insieme alla classe e all'insegnante, la scrittrice italiana Simona Morani. Un'occasione unica per discutere e analizzare i temi trattati, condividendo le proprie opinioni e scoprendo nuove prospettive.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7380V	ab Mi, 07.10.26
8 x 18.00-19.30 Uhr	€ 128,00

Ab dem Niveau B2 – Max. 6 Plätze

Online | Simona Morani

7381V	ab Mi, 13.01.27
5 x 18.00-19.30 Uhr	€ 80,00

Ab dem Niveau B2 – Max. 5 Plätze

Online | Simona Morani



Italienisch B2/C1 Präsenz

7382	ab Mo, 05.10.26
14 x 10.30-12.00 Uhr	€ 168,00

Das verwendete Unterrichtsmaterial wird im Kurs gemeinsam abgesprochen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lucia Kuttendreier

7383	ab Di, 06.10.26
15 x 19.30-21.00 Uhr	€ 180,00

Konversationskurs. Das verwendete Unterrichtsmaterial wird im Kurs gemeinsam abgesprochen.

Zorneding, Herzogplatz 19 | Rita Lick

7384	ab Mi, 07.10.26
12 x 10.30-12.00 Uhr	€ 156,00

Konversationskurs. Das verwendete Unterrichtsmaterial wird im Kurs gemeinsam abgesprochen.

Zorneding, Herzogplatz 19 | Rita Lick

Italienisch B2/C1 Präsenz/Online

7386V	ab Mo, 05.10.26
15 x 18.15-19.45 Uhr	€ 180,00

Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.

Online | Giancarla Taborelli-Ruther

SPRACHE & KULTUR

Italienisch C1 Konversationskurs Präsenz

Ein Kurs für alle, die mit mehr Sicherheit und Natürlichkeit sprechen möchten. Wir behandeln aktuelle und anregende Themen, um den mündlichen Ausdruck zu verbessern und den Wortschatz zu erweitern. Bei Bedarf wird die Grammatik auf fortgeschrittenem Niveau wiederholt.

7388	ab Mi, 07.10.26
15 x 8.30-10.00 Uhr	€ 195,00

Konversationskurs mit freien Materialien, gern zu aktuellen Themen nach Absprache.

Zorneding, Herzogplatz 19 | Maria Poggi-Reber

Cineclub italiano

Im Laufe des Semesters werden zwei italienische Filme vorgestellt, wobei es sich sowohl um Neuerscheinungen als auch um Klassiker des italienischen Kinos handeln kann. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Filmtitels wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.

Anmeldung erforderlich!

7392A	ab Fr, 09.10.26
18.30-21.00 Uhr	gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

7392B	ab Fr, 11.12.26
18.30-21.00 Uhr	gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause



SPANISCH

**Spanisch Konversationskurs
B2/C1 Online**

Möchten Sie Ihr Spanisch auf hohem Niveau fließend und selbstsicher anwenden? In unserem B2/C1 Konversationskurs liegt der Fokus auf kommunikativen Fähigkeiten, freiem Sprechen und dem praxisnahen Gebrauch der Sprache – ohne Lehrbuch.

Die Kursleiterin bereitet alle Materialien selbst vor, passend zu aktuellen Themen, Alltagssituationen und interessanten Diskussionsthemen. Sie erhalten abwechslungsreiche Übungen, Dialoge, Texte und multimediale Inhalte, die das aktive Sprechen fördern und den Wortschatz erweitern.

74001V ab Mi, 07.10.26
10 x 10.30-12.00 Uhr € 180,00
Konversationskurs mit freien Materialien.
Online | Maria Dolores Arias Blanco

**Spanisch A1 Präsenz
für den Urlaub (Anfänger)**

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ihre nächste Reise führt Sie in ein spanischsprachiges Land? Oder möchten Sie herausfinden, ob es Ihnen Spaß machen würde, Spanisch zu lernen? Dann können Sie sich in diesem Kurs mit der Aussprache und ersten Wendungen vertraut machen, einfache Dialoge üben und dabei auch ein wenig über Land und Leute erfahren. Am Ende können Sie das Erlernete bei Ihrer Reise gleich anwenden oder auch entscheiden, ob Sie im Herbstsemester mit einem Standardkurs richtig einsteigen möchten.

7413 ab Fr, 22.01.27
3 x 14.30-16.30 Uhr € 52,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Charlotte Hohl

Spanisch A1 Präsenz (Anfänger)

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

7415 ab Mo, 05.10.26
15 x 19.30-21.00 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 5.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

**Spanisch A1 Online (Anfänger)
Früher-Vogel-Kurs**

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Keine Zeit für Sprachkurs, denn sobald der Arbeitstag beginnt, geht es rund bei Ihnen? Dann könnte dieser Kurs die Lösung sein! Bei einer Tasse Kaffee und noch ganz frisch starten Sie in den Morgen mit einer abwechslungsreichen und anregenden Spanischstunde, in der Sie einfache Wendungen, erste Grammatikkenntnisse und wichtige Vokabeln kennenlernen.

7416V ab Di, 06.10.26
12 x 7.00-8.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-304545-4, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Charlotte Hohl

Spanisch A1 Präsenz (3. Sem.)

Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

7417 ab Di, 06.10.26
15 x 19.30-20.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 8.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7418 ab Mo, 05.10.26
15 x 20.00-21.30 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 4.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Pöing, Grundschule am Bergfeld,
Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße |
Maria Motilla

Spanisch A1 Präsenz

Für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

7424 ab Mo, 05.10.26
15 x 9.30-11.00 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Impresiones A1,
ISBN 978-3-19-304545-4, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Pöing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 |
Patricia Mühlbach-Pardo

Spanisch A2 Präsenz

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

7425 ab Mo, 05.10.26
15 x 11.00-12.30 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-334545-5, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Pöing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Patricia
Mühlbach-Pardo

Spanisch A1 Online (5. Sem.)

Dieser Online-Kurs ist als Fortsetzungskurs im fünften Semester konzipiert und richtet sich an Lernende mit ersten Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Ein Einstieg ist bei entsprechenden Kenntnissen jederzeit möglich, sodass auch neue Teilnehmende gut in den laufenden Lernprozess integriert werden können.

Ziel des Kurses ist der systematische Ausbau grundlegender Sprachkompetenzen. Dabei werden Grammatik und Wortschatz weiterentwickelt und in alltagsnahe Kommunikationssituationen eingebettet.

7425V ab Mi, 07.10.26
12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 9.
Ergänzend eigene Materialien der Kursleitung.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | María Victoria Cengauer

Spanisch A2 Präsenz

7427 ab Mi, 07.10.26
12 x 9.00-10.30 Uhr € 192,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Maria Delfina Miranda Belenguer

7431 ab Mi, 07.10.26
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 7.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Maria Delfina Miranda Belenguer

Spanisch B1 Präsenz

7433 ab Mi, 07.10.26
15 x 10.30-12.00 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 12.
Danach mit Con gusto nuevo B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514693-8, ab L. 1.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Maria Delfina Miranda Belenguer

Spanisch A2 Präsenz

7441 ab Mo, 05.10.26
15 x 18.00-19.30 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 11.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7443 ab Mo, 05.10.26
15 x 18.30-20.00 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 9.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Pöng, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Maria Motilla

Spanisch A2/B1 Konversation

¡Hola y bienvenidos! Sie können schon ein bisschen Spanisch? Auf unterhaltsame Weise – mit alltagsnahen Themen und viel Raum zum Üben – vertiefen Sie hier Ihre Sprachkenntnisse. Unsere muttersprachliche Kursleiterin bringt nicht nur authentisches Spanisch, sondern auch kulturelle Einblicke und jede Menge gute Laune mit. Perfekt für alle, die sich sicherer ausdrücken und mit Spaß lernen möchten!

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7450V ab Do, 08.10.26
12 x 16.30-17.30 Uhr € 104,00
Online | Rocio Manso Fernández

Spanisch B1 Präsenz

7453 ab Di, 06.10.26
15 x 10.15-11.45 Uhr € 195,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8, ab L. 5.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Francisca Muñoz-Palacios



Cádiz

Spanisch B1 Online

7454V ab Mi, 07.10.26
15 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3190745456, ab L. 1.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Maria Dolores Arias Blanco

Spanisch B1 Conversación y gramática

¡Hablemos! Este curso es para aquellas personas que quieren poner en práctica sus conocimientos de la lengua española y quieren consolidar sus conocimientos gramaticales. Comentaremos artículos sobre temas actuales de la cultura hispano-americana.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7462V ab Do, 08.10.26
15 x 19.30-21.00 Uhr € 195,00
Eigenes Material der Kursleiterin.
Online | Jannet Weeber Brunal

Spanisch B1/B2 Präsenz

7464 ab Mo, 05.10.26
12 x 17.40-18.40 Uhr € 104,00
Lehrwerk: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515016-4, ab L. 1.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Carolin Wagner

Spanisch B2 Präsenz

En este curso discutimos sobre temas de interés muy variados. El objetivo es defender nuestro punto de vista y argumentar clara y detalladamente utilizando los conectores necesarios. Además producir y exponer textos escritos.

7468 ab Mo, 05.10.26
15 x 10.30-12.00 Uhr € 180,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Francisca Muñoz-Palacios

Spanisch B2 Präsenz

En este curso discutimos sobre temas de interés muy variados. El objetivo es defender nuestro punto de vista y argumentar clara y detalladamente utilizando los conectores necesarios. Además producir y exponer textos escritos.

7470 ab Di, 06.10.26
15 x 18.00-19.30 Uhr € 180,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

SPRACHE & KULTUR

Vortrag: Extremadura: el secreto mejor guardado de España

Acompáñanos a descubrir la magia de Guadalupe, la antigua Roma en Mérida, lugares medievales y prehistóricos, sin olvidar Medellín y Trujillo, tierra de conquistadores. Un viaje que no te decepcionará.

Der Vortrag wird von vielen Fotos und einem deutschen Leitfaden begleitet, um das Verständnis zu erleichtern.

Si tienes un nivel de español (A2-B1), ¡apúntate!

7480 ab Mi, 24.02.27
19.00-20.30 Uhr € 15,00
Der Vortrag findet auf Spanisch statt. Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2 sind erforderlich.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Delfina Miranda Belenguer



Patio in Arta auf Mallorca



**Kursleitungen
für Spanisch
gesucht**

ANDERE SPRACHEN EUROPAS

Dänisch A1

Entdecken Sie die Schönheit und Einzigartigkeit Dänemarks durch seine Sprache! In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Grundlagen des Dänischen, sondern tauchen auch in die faszinierende Kultur Dänemarks ein. Erleben Sie das Hygge-Gefühl, entdecken Sie die malerischen Landschaften und die herzliche Gastfreundschaft der Dänen. Perfekt für alle, die sich auf eine besondere Reise nach Dänemark vorbereiten oder einfach die Sprache eines einzigartigen Landes lernen möchten!

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7506V ab Mi, 07.10.26
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-528971-0, ab L. 7
Übungsbuch: 978-3-12-528972-7
Online | Daniel Wellinghausen



Dänisch A2/B1

Für Teilnehmende mit gefestigten Vorkenntnissen. Wir begeben uns noch tiefer hinein in die Welt der dänischen (Aus-)Sprache! Neben der Festigung der bereits erlernten grammatikalischen Strukturen vertiefen wir in diesem Kurs die Themen Arbeitsmarkt, Wohnen, „am Wochenende“ und Festliche Ereignisse. Zudem lernen wir weitere Zeitformen und interessante kulturelle Aspekte des Lebens in Dänemark kennen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7509V ab Di, 06.10.26
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Så kan du lære det, Gyldendal / Klett
ISBN 978-3-12-528773-0, ab L. 6
Online | Daniel Wellinghausen

Griechisch A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs wird direkt vorwiegend auf Griechisch durchgeführt, damit Sie direkt den Klang der Sprache lernen und intuitiv Ihr sprachliches Verständnis aufbauen.

Hinweis: Kurssprache in dieser Gruppe ist Englisch.

Ausführende vhs: vhs München Nord

7510V ab Di, 29.09.26
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Pamel! A1, Hueber Verlag
Kursbuch: ISBN 978-3-19-005404-6
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-065404-8, ab L. 5
Online | Androniki Gakoudi



Griechisch A2

Erzählen, nachfragen und sich austauschen: In diesem Kurs lernen Sie, über Reisen, Urlaubserlebnisse und persönliche Erfahrungen auf Griechisch zu sprechen. Mit alltagsnahen Themen, abwechslungsreichen Gesprächen und spannenden Einblicken in das Leben in Griechenland erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit in der Kommunikation.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7511V ab Di, 06.10.26
12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Pamel! A2, Hueber Verlag
Kursbuch: ISBN 978-3-19-005462-6
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-065462-8, ab L. 1
Online | Ioannis Anagnostis

Griechisch A2

Sich über Erlebnisse austauschen, Vorlieben beschreiben und über Alltagsthemen ins Gespräch kommen – darum geht es in diesem Kurs. Mit abwechslungsreichen Dialogen, aktuellen Themen und spannenden Einblicken in Kultur und Leben in Griechenland vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit in der Kommunikation.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7512V ab Mo, 05.10.26
12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Pamel! A2, Hueber Verlag
Kursbuch: ISBN 978-3-19-005462-6
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-065462-8, ab L. 7
Online | Ioannis Anagnostis

Griechisch A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die „Pamel! A1“ erfolgreich abgeschlossen haben oder über entsprechende Grundkenntnisse der griechischen Sprache verfügen. Aufbauend auf Lektion 7 des Lehrwerks Pamel! A2 erweitern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten, vertiefen wichtige Grammatikstrukturen und üben einfache Gespräche zu verschiedenen Alltagssituationen. Ziel ist es, die Kommunikationssicherheit auf A2-Niveau zu festigen und den Wortschatz kontinuierlich auszubauen.

Ausführende vhs: vhs München Nord

7513V ab Di, 29.09.26
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Pamel! A2, ab L. 7
Online | Ekaterini Fifi

7516V ab Mo, 05.10.26
15 x 17.15-18.15 Uhr € 125,00
Lehrbuch: Pamel! A2, ab L. 7
Online | Brigitte Bräunlein-Schmid

7517V ab Di, 06.10.26
15 x 17.15-18.15 Uhr € 125,00
Lehrbuch: Pamel! A2, ab L. 7
Online | Brigitte Bräunlein-Schmid

Kroatisch A1

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der kroatischen Sprache: sich vorstellen und begrüßen, im Café oder Restaurant kommunizieren und sich orientieren oder eine Unterkunft finden. Mit einfachen Dialogen und praktischen Übungen entdecken Sie, wie schnell Kroatisch Freude macht.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7519V ab Mi, 23.09.26
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Razgovarajte s nama! Udžbenik hrvatskoga jezika za razine A1 – A2,
ISBN 978-953-169-427-8, ab L. 6
Online | Ivana Sara Zordic



Sprache öffnet Herzen und Türen.

Holen Sie sich jetzt diesen besonderen Schlüssel und lernen Sie Kroatien von einer völlig neuen Seite kennen.

Kommen Sie in die Kroatisch-Sprachkurse der VHS!
Wir freuen uns auf Sie!

www.pvt2009.org



Kroatisch A1 Online (3. Sem.)

Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

7520V ab Sa, 10.10.26
10 x 11.00-12.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Razgovarajte s nama A1/A2, HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, ISBN 978-9-53-169427-8, ab L. 4.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Josipa Zeko

Kroatisch A2 Online

7523V ab Sa, 10.10.26
10 x 9.30-11.00 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Hrvatski za početnike, Band 1, ISBN 978-9-53-169-384-4, ab L. 19 und Übungsbuch: Hrvatski za početnike, Band 1, ISBN 978-953-169-186-4.
Bei Einstieg die Bücher erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Josipa Zeko

Litauisch A1

Dieser Kurs bietet eine praktische Einführung in die litauische Sprache für Alltagssituationen. Ideal für alle, die aus familiären Gründen Litauisch lernen möchten, sich für baltische Sprachen interessieren oder ein Austauschsemester in Litauen planen. Sie lernen, sich vorzustellen, einfache Gespräche zu führen und erhalten einen Einblick in Kultur und Lebensweise Litauens.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7524V ab Do, 08.10.26
12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Sekmes!, VU leidykla Verlag, ISBN 9786090706848, ab L. 7, erhältlich unter litautentogo.de
Online | Ruta Baierlein

Niederländisch A1 Präsenz

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. "Lekker weertje hè?" Möchten Sie wissen, was das heißt? Oder verstehen Sie schon ...? In diesem Kurs werden Sie merken, dass Sie ziemlich bald nach Kursanfang ein Gespräch auf Niederländisch führen können. Es werden mündliche und schriftliche Grundkenntnisse vermittelt, die es Ihnen ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche und interkulturelle Aspekte Teil des Kurses.

7525 ab Do, 08.10.26
15 x 12.00-13.30 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528829-4, ab L. 1.
Dazu Übungsbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3-12-528991-8.
Die Bücher bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Hanneke Becker



Niederländisch B1 Online

Dieser Online-Kurs richtet sich an Lernende mit soliden Grundkenntnissen in Niederländisch, die ihre Sprachfertigkeiten auf dem Niveau B1 weiter ausbauen möchten. Ziel des Kurses ist es, die sprachliche Sicherheit in Alltagssituationen zu stärken, den Wortschatz zu erweitern und Grammatikkenntnisse zu festigen. Durch praxisnahe Übungen werden Sprechen, Hörverstehen, Lesen und Schreiben gleichermaßen trainiert.

7528V ab Sa, 10.10.26
12 x 10.00-11.15 Uhr € 130,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Online | Jan-Piet Knijff

Niederländisch B2 Online

Der Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen der niederländischen Sprache, die ihr Kompetenzniveau weiterentwickeln und mehr Sicherheit im Umgang mit komplexeren sprachlichen Anforderungen gewinnen möchten.

7530V ab Mi, 07.10.26
12 x 20.15-21.30 Uhr € 130,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Online | Jan-Piet Knijff

Norwegisch A1/A2

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen.
Ausführende vhs: vhs München Nord

7531V ab Mi, 14.10.26
12 x 19.35-21.05 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528925-3, ab L. 11
Online | Bernd Eilrich

Norwegisch A1 kompakt

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der vorigen Lektionen, die schnell vorankommen möchten. Keine Ermäßigung möglich.
Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7532V ab Di, 01.12.26
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528925-3
Online | Bernd Eilrich



Norwegisch A2

Ob gute Besserungswünsche, ein vereinbarter Termin oder die Frage nach dem richtigen Weg – in diesem Kurs meistern Sie typische Alltagssituationen auf Norwegisch. Wir sprechen über Gesundheit und Wohlbefinden und lernen, uns unterwegs zurechtzufinden, nach Verbindungen zu fragen und Wegbeschreibungen zu verstehen. Mit abwechslungsreichen Übungen und viel Gelegenheit zum Sprechen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und bleiben im Gespräch.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7534V ab Di, 06.10.26
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, Klett, ab L. 17 ISBN 978-3-12-528925-3
Online | Elisabeth Petersen

Polnisch A1 Präsenz (Anfänger)

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Präsenzkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der polnischen Sprache. In einer angenehmen Lernatmosphäre erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für einfache Alltagssituationen. Sie lernen, sich vorzustellen, einfache Gespräche zu führen, Fragen zu stellen und zu beantworten sowie wichtige Redewendungen für Reisen, Freizeit und Alltag anzuwenden.

7535 ab Di, 06.10.26
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Witam! aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-125369-1, ab L. 3.
Bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Zylinska

Polnisch A1

Polnisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen und in einer kleinen Gruppe (5-8 Personen). In diesem Kurs arbeiten wir von Anfang an überwiegend nur auf Polnisch.

Ausführende vhs: vhs München Nord

7536V ab Di, 29.09.26
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: HURRA!!! PO POLSKU 1 Podrecznik studenta. Nowa Edycja, ISBN 978-83-67351-22-5
Online | Monika Dawid

Polnisch A1 (Anfänger)

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse. Polnisch – Ihr Einstieg in die Sprache unserer Nachbarn
Polnisch für Anfänger:innen online und in einer kleinen Gruppe (5-8 Personen). In diesem Kurs arbeiten wir von Anfang an überwiegend nur auf Polnisch. Die Dozentin wird aber bei Bedarf auch auf Deutsch Erklärungen geben.
Ob für Familie, Reisen oder einfach aus Interesse: Polnisch zu lernen lohnt sich! In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Einblick in die polnische Sprache und üben einfache Redewendungen für Alltagssituationen: Begrüßung, Vorstellung, Einkaufen und mehr.

Ausführende vhs: vhs München Nord

7537V ab Mi, 30.09.26
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: HURRA!!! PO POLSKU 1 Podrecznik studenta. Nowa Edycja, ISBN 978-83-67351-22-5, ab L. 1
Online | Monika Dawid

Portugiesisch für Brasilien A1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der ersten Lektionen. Unser brasilianischer Kursleiter gestaltet den Unterricht sehr teilnehmerorientiert und sorgt dafür, dass Sie nicht nur die Sprache lernen, sondern auch ihre Lebendigkeit und Vielfalt erleben.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7538V ab Do, 08.10.26
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1 Hueber,
ISBN 978-3-19-125420-9
Online | José Carlos Ximenes Rocha Júnior

Europäisches Portugiesisch A1

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz rund um Freizeit, Reisen und persönliche Erfahrungen. Sie lernen, über Gewohnheiten und Erlebnisse zu sprechen, Pläne zu beschreiben und sich in typischen Situationen des Alltags sicherer auszudrücken. Mit abwechslungsreichen Übungen, lebendigen Dialogen und interessanten Einblicken in die portugiesische Kultur vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse Schritt für Schritt.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7540V ab Di, 06.10.26
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1- A2, Klett,
ISBN 978-3-12-528934-5, ab L. 4
Online | Daniele De Oliveira Höltermann

Russisch A1

Lernen Sie Russisch weiter – mit Freude und Erfolg! In den nächsten Lektionen sprechen wir über Freizeitaktivitäten, Verabredungen und den Alltag. Durch praxisnahe Dialoge und abwechslungsreiche Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7542V ab Do, 08.10.26
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Jasno! A1-A2 neu Klett,
ISBN 978-3-12-527678-9, ab L. 4
Online | Svetlana Perminova

Russisch A1+

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit der russischen Sprache gesammelt und möchten nun den nächsten Schritt machen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz rund um die Themen Wohnen, Arbeit und Reisen und lernen, über Erlebnisse in der Vergangenheit zu sprechen. Abwechslungsreiche Übungen, alltagsnahe Dialoge und verständlich erklärte Grammatik helfen Ihnen dabei, Ihre Sprachkenntnisse sicher weiterzuentwickeln.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7543V ab Mo, 05.10.26
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Jasno! A1-A2 neu Klett,
ISBN 978-3-12-527678-9, ab L. 13
Online | Svetlana Perminova



Schwedisch A1

Hej och välkommen! Sie träumen von roten Holzhäusern, Fika-Pausen und dem nächsten Urlaub in Schweden? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der schwedischen Sprache weiter. Einfache Gespräche und erste Einblicke in die schwedische Kultur stehen auf dem Programm. Gemeinsam starten wir Schritt für Schritt in die Welt des Schwedischen – mit Spaß, Neugier und einer Prise nordischem Flair. Lassen Sie Schweden in Ihren Alltag einziehen – vi ses online!

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7546V ab Mo, 05.10.26
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, Klett,
ISBN 978-3-12-528000-7
Übungsbuch, ISBN 978-3-12-527982-7, ab L. 7
Online | Maurizia Suchan

Schwedisch A1

Hej och välkommen! Sie träumen von roten Holzhäusern, Fika-Pausen und dem nächsten Urlaub in Schweden? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der schwedischen Sprache. Einfache Gespräche und erste Einblicke in die schwedische Kultur stehen auf dem Programm. Gemeinsam gehen wir Schritt für Schritt in die Welt des Schwedischen – mit Spaß, Neugier und einer Prise nordischem Flair. Lassen Sie Schweden in Ihren Alltag einziehen – vi ses online!

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7547V ab Mo, 05.10.26
12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, Klett,
ISBN 978-3-12-528000-7
Übungsbuch ISBN 978-3-12-527982-7, ab L. 7
Online | Maurizia Suchan

Tschechisch A1 Online (4. Sem.)

Fortsetzungskurs im 4. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich. Dieser Online-Kurs ist als Fortsetzungskurs im vierten Semester konzipiert und richtet sich an Lernende mit ersten oder geringen Vorkenntnissen der tschechischen Sprache. Ein Einstieg ist somit auch für Teilnehmende möglich, die ihre Kenntnisse noch auffrischen oder erweitern möchten. Durch praxisnahe Aufgaben und kommunikative Übungen lernen die Teilnehmenden, sich in typischen Alltagssituationen sicher zu verständigen und die Sprache aktiv anzuwenden.

7557V ab Mi, 07.10.26
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Online | Dr. Galina Vondracek

Tschechisch A2 Online

Dieser Online-Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden Kenntnissen der tschechischen Sprache, die ihre Sprachfertigkeiten auf dem Niveau A2 weiter ausbauen möchten. Der Kurs legt den Schwerpunkt auf die sichere Anwendung der Sprache in alltäglichen und leicht komplexeren Situationen. Die Teilnehmenden erweitern gezielt ihren Wortschatz, festigen grammatische Strukturen und üben aktiv das Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Durch praxisnahe Übungen und kommunikative Aufgaben wird die aktive Sprachverwendung gefördert, sodass die Ausdrucksfähigkeit Schritt für Schritt wächst.

7558V ab Di, 06.10.26
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Online | Dr. Galina Vondracek

Tschechisch B1 Online

Dieser Online-Kurs richtet sich an Lernende mit soliden Grundkenntnissen der tschechischen Sprache, die ihre Fähigkeiten auf dem Niveau B1 weiter ausbauen möchten. Ziel des Kurses ist es, die sprachliche Sicherheit in alltäglichen und leicht komplexeren Situationen zu erhöhen und die Ausdrucksfähigkeit sowohl mündlich als auch schriftlich zu verbessern.

Der Kurs legt den Schwerpunkt auf die Vertiefung von Grammatikstrukturen, die Erweiterung des Wortschatzes und die Förderung der aktiven Sprachverwendung durch praxisnahe Übungen und kommunikative Aufgaben.

7559V ab Di, 06.10.26
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Online | Dr. Galina Vondracek



Türkisch für (Anfänger)

Ily günler! – Guten Tag! Lernen Sie die Grundlagen der türkischen Sprache in einem kommunikativen und interaktiven Umfeld. In diesem Kurs lernen Sie, sich zu begrüßen, sich vorzustellen und nach dem Befinden zu fragen. Sie werden auch über Länder, Städte und Berufe sprechen sowie über Ihre Familie und Familienmitglieder.

Neben den sprachlichen Fähigkeiten erhalten Sie wertvolle Einblicke in die türkische Kultur. Unterrichtssprache ist Englisch. Hos geldiniz! – Willkommen!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Sprachberatung.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7561V ab Mi, 07.10.26
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Kolay Gelsin neu, A1-A2, Klett,
ISBN 978-3-12-528661-0
Online | Sara Müller

ASIEN

Arabisch A1 Online (3. Sem.)

Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Dieser Online-Fortsetzungskurs im dritten Semester richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen der arabischen Sprache, die ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten. Ein Einstieg ist auch für Teilnehmende mit ersten Grundlagen möglich. Der Unterricht findet auf Englisch statt und legt den Schwerpunkt auf die Erweiterung grundlegender Sprachstrukturen, den Aufbau von Wortschatz sowie die Verbesserung der Aussprache. Durch praxisnahe Übungen und alltagsnahe Kommunikationssituationen lernen die Teilnehmenden, die Sprache aktiv anzuwenden und selbstbewusst zu kommunizieren.

Unterrichtssprache Englisch.

7611V ab Do, 12.11.26
12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Kalamuna A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-605253-4, ab L. 4.

Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Online | Mariam Samir Shenoda

Arabisch A2 Online

Der Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden Vorkenntnissen der arabischen Sprache, die ihre Kenntnisse auf dem Niveau A2 weiter ausbauen möchten. Der Unterricht findet auf Englisch statt und unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihre sprachlichen Fähigkeiten systematisch zu festigen und zu erweitern.

Unterrichtssprache Englisch.

7614V ab Mo, 09.11.26
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Kalamuna A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-705253-3, ab L. 2.

Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Online | Mariam Samir Shenoda

Arabisch B1 Online

Dieser Online-Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende mit mehrjähriger Unterrichtserfahrung in der arabischen Sprache, die ihre Kenntnisse auf dem Niveau B1 weiter vertiefen und sicher anwenden möchten. Der Unterricht findet auf Englisch statt und bietet die Möglichkeit, komplexere sprachliche Strukturen zu verstehen und in vielfältigen Kommunikationssituationen selbstständig zu nutzen.

Für Fortgeschrittene (mehrjähriger Unterricht).

Unterrichtssprache Englisch.

7618V ab Do, 12.11.26
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00

Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Online | Mariam Samir Shenoda

Hindi A1 (2. Sem.)

In diesem Kurs arbeiten wir an der Aussprache ganzer Wörter und Sätze und erhalten einen ersten Einblick in die Grundgrammatik. Das Erlernte werden wir in Sprachspielen anwenden und üben. Am Ende des Kurses werden wir in der Lage sein, uns auf Hindi vorzustellen und erste Texte zu lesen. Eine aktive und regelmäßige Teilnahme am Unterricht ist Voraussetzung. Zudem ist es erforderlich, dass man die Devanagari-Schrift kennt.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7625V ab Mi, 07.10.26
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Online | Anjana Singh

Japanisch am Vormittag (Anfänger)

Erlernen Sie die Grundlagen der japanischen Sprache und gewinnen Sie spannende Einblicke in die japanische Alltagskultur. Begrüßungen, einfache Gespräche, Zahlen und Schriftzeichen stehen dabei im Mittelpunkt – ganz ohne Vorkenntnisse! Die Unterrichtssprache ist Englisch.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

7627V ab Mo, 05.10.26
12 x 9.00-10.30 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Genki, The Japan Times,
ISBN 978-4789017305

Erklärungen auf Englisch

Online | Nozomi Isawa



Japanisch A1 Online

Dieser Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der japanischen Sprache und bietet einen systematischen Einstieg in die Grundlagen von Grammatik, Wortschatz und Schrift. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden Schritt für Schritt in die aktive Anwendung der Sprache einzuführen und grundlegende Kommunikationsfähigkeiten aufzubauen.

Der Unterricht umfasst praxisnahe Übungen, die das Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben gleichermaßen fördern. So werden die Lernenden befähigt, sich in einfachen Alltagssituationen auf Japanisch zu verständigen und grundlegende sprachliche Strukturen sicher zu verwenden.

7629V ab Mo, 09.11.26
12 x 10.15-11.15 Uhr € 104,00

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2.

Nihongo de dooso 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 6.

und Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2.

Nihongo de dooso, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-606972-4.

Bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Online | Yasuko Yoshiga



Japanisch A1 Online (Anfänger)

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

7630V ab Mo, 05.10.26
15 x 12.15-13.15 Uhr € 120,00

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2.

Nihongo de dooso 1, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 6. und

Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2.

Nihongo de dooso, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-606972-4.

Bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Online | Yasuko Yoshiga

Japanisch A1 Präsenz (3. Sem.)

Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

7631 ab Do, 08.10.26
15 x 18.00-19.30 Uhr € 195,00

Lehrwerk: Marugoto A1 Rikai (rotes Buch) für Sprachkompetenz, Helmut Buske Verlag,
ISBN 978-3-87548-708-4, ab L. 10.

Bei Einstieg erst nach der 1. Stunde kaufen.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maiko Hayashi

Japanisch A1/A2 Präsenz

Dieser Präsenzkurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden Vorkenntnissen der japanischen Sprache, die ihre Kenntnisse auf dem Niveau A1/A2 erweitern und festigen möchten. Im Mittelpunkt stehen die praktische Anwendung der Sprache sowie der Ausbau von Wortschatz, Grammatik und Kommunikationsfähigkeit für Alltag, Freizeit und Reisen.

Die Teilnehmenden vertiefen ihre Fähigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben und lernen, sich in zunehmend komplexeren Situationen auf Japanisch auszudrücken. Zudem werden die Kenntnisse der japanischen Schriftsysteme weiter ausgebaut und durch kulturelle Einblicke ergänzt.

7642 ab Do, 08.10.26
15 x 19.30-21.00 Uhr € 180,00

Lehrbuch: Marugoto: Katsudoo. Elementary 1

(A2), Helmut Buske Verlag,

ISBN 978-4384057546, ab L. 4

und Marugoto: Rikai. Elementary 1 (A2),

Helmut Buske Verlag,

ISBN 978-4384057553, ab L. 4.

Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maiko Hayashi

Japanisch A2 Präsenz

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Japanischkenntnisse auf A2-Niveau und lernen, sich in alltäglichen Situationen sicherer zu verständigen. Der Schwerpunkt liegt auf Sprechen, Hörverstehen und dem Ausbau von Wortschatz und Grammatik.

7644 ab Mo, 05.10.26
15 x 19.30-21.00 Uhr € 180,00
Lehrbuch: Elementary 1 (A2) Katsudoo, Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-713-8, ab L. 9.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Zorneding, Herzogplatz 19 |
Miyuki Kitagawa-Schmid und Masami Gmeiner

Japanisch A2 Online

Dieser Online-Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden Kenntnissen der japanischen Sprache, die ihre Fähigkeiten auf dem Niveau A2 weiter vertiefen möchten. Ziel des Kurses ist es, die sprachliche Sicherheit in alltäglichen Situationen zu erhöhen und die aktive Anwendung von Grammatik, Wortschatz und Schrift zu fördern. Der Unterricht kombiniert gezielte Übungen zu Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben mit praxisnahen Aufgaben, sodass die Teilnehmenden ihre Kommunikationsfähigkeiten kontinuierlich erweitern können.

7652V ab Mi, 07.10.26
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Marugoto Rikai. Elementary 1 (A2), Helmut Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-713-8, ab L. 13.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Takako Tsukamoto-Sögtrop

7654V ab Di, 06.10.26
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Marugoto Rikai. Elementary 1 (A2), Helmut Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-713-8, ab L. 13.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Takako Tsukamoto-Sögtrop

Kasachisch A1 (Anfänger)

Kasachisch ist die Amtssprache Kasachstans. Kasachisch wird außerdem in der Mongolei, in China, in Usbekistan und anderen Teilen der ehemaligen Sowjetunion sowie in Afghanistan, im Iran und der Türkei gesprochen. Einige Sprecher leben in Deutschland, wohin sie meistens in den 1970er Jahren aus der Türkei immigriert sind.

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die kasachische Sprache und vermittelt die ersten Grundkenntnisse und den Basiswortschatz der Sprache. Der Kurs beginnt mit dem Erlernen des Alphabets und der melodischen Klänge der Sprache. Das Hauptziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundstrukturen der Grammatik, der interkulturellen Kompetenz und von einfachen Redewendungen. Die Themen beziehen sich auf Alltagssituationen, die durch landeskundliche Informationen abgerundet werden. Hier werden Sie eine neue Sprache und Kultur kennenlernen.

Ausführende vhs: vhs München Nord

7658V ab Fr, 02.10.26
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrwerk: Kasachisch A1, G. Dossmambetova, A. Balabekov u. a. (Astana 2016), ISBN 978-601-7504-38-0
Online | Gulsum Massakowa

Koreanisch A1 Online (4. Sem.)

Dieser Online-Fortsetzungskurs im vierten Semester richtet sich an Lernende mit ersten Kenntnissen der koreanischen Sprache, die ihre Grundlagen weiter ausbauen und festigen möchten. Ein Einstieg ist für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Der Kurs legt den Schwerpunkt auf die Vertiefung von Grammatik, die Erweiterung des Wortschatzes sowie die Verbesserung der Aussprache. Durch praxisnahe Übungen und kommunikative Aufgaben werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt in die aktive Anwendung der Sprache eingeführt und können sich zunehmend sicher in Alltagssituationen verständigen.

7663V ab Do, 08.10.26
12 x 20.30-22.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, Paderborn Verlag, ISBN 978-89-2773279-2, ab L. 9.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Soe Yangmi



Koreanisch A1 Online (5. Sem.)

Dieser Online-Fortsetzungskurs im fünften Semester richtet sich an Lernende, die bereits über grundlegende Kenntnisse der koreanischen Sprache verfügen und ihre Fertigkeiten gezielt weiterentwickeln möchten. Ein Einstieg ist für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen problemlos möglich.

Der Kurs legt den Fokus auf die Vertiefung von Grammatik, den Ausbau des Wortschatzes und die Verbesserung der Aussprache. Durch praxisnahe Übungen und kommunikative Aufgaben wird die aktive Sprachverwendung gefördert, sodass die Teilnehmenden sich zunehmend sicher in Alltagssituationen verständigen können.

7665V ab Fr, 18.09.26
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, Paderborn Verlag, ISBN 978-89-2773279-2, ab L. 15.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Soe Yangmi

Persisch / Farsi A1 Online (Anfänger)

Persisch, auch Farsi genannt, ist eine Sprache voller Poesie, Geschichte und lebendiger Alltagskultur. In diesem Kurs lernen Sie einfache Gespräche, wichtige Redewendungen, Aussprache und Schritt für Schritt die persische Schrift.

Neben der Sprache erhalten Sie Einblicke in die iranische Kultur: in die Poesie von Hafez und Rumi, in Traditionen wie Nowruz, in Musik, Gastfreundschaft und die persische Küche – von Safrantee bis zu Gerichten wie Ghormeh Sabzi oder Zerehs Polo.

Der Kurs ist ideal für Anfänger*innen und für alle, die Iran und die persische Sprache auf eine lebendige, persönliche und kulturell vielseitige Weise kennenlernen möchten.

7670V ab Do, 12.11.26
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Ba ham - Persisch für Anfänger, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528866-9, ab L. 4.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Ava Dabbaghi

Verschenken Sie doch einen vhs-Kurs

Gutscheine sind als Wertgutschein mit einem Betrag Ihrer Wahl möglich oder Sie verschenken direkt einen ausgewählten Kurs! Wir beraten Sie gern.



www.vhs-vaterstetten.de

ALTE SPRACHEN

Altgriechisch A1/A2 Online

Der Kurs bietet eine Einführung in die spannende Sprache – und Literatur – des alten Griechenland.

7718V ab Mo, 05.10.26
12 x 18.45-19.45 Uhr € 104,00
Lehrbuch: Athenaze (Vol. 1), Accademia Vivarium Novum, ISBN 978-8-88-763702-1, ab L. 4/I. 10.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Jan-Piet Knijff

Latein A1.2 Online (Anfänger)

Latein ist nicht nur die Sprache der Römer: Keine andere Sprache bietet eine so vielseitige Literatur, die oft noch aktuell wirken kann. In diesem Kurs lernen wir Latein von Anfang an als wirkliche Sprache kennen und lieben. Dabei stehen Lesen, Hören und vor allem Spaß im Vordergrund.
Für Teilnehmer aller Altersgruppen mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs ist nachdrücklich nicht als Nachhilfe gemeint. (Bei gleichzeitiger Teilnahme von Eltern und Kindern bitte jede Person einzeln anmelden.)

7722V ab Fr, 09.10.26
12 x 17.00-18.00 Uhr € 104,00
Lehrbuch: Hans H. Ørberg, Familia Romana, Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co, ISBN 978-1-58-510420-8, ab L. 5.
Bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Jan-Piet Knijff

Latein A1.1 Online (Anfänger)

7723V ab Mo, 05.10.26
12 x 20.00-21.00 Uhr € 104,00
Lehrbuch: Hans H. Ørberg, Familia Romana, Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co, ISBN 978-1-58-510420-8, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Jan-Piet Knijff



Lateinische Inschrift im Vatikan

Latein A2 Online

7724V ab Do, 08.10.26
12 x 17.30-18.30 Uhr € 104,00
Lehrbuch: Hans H. Ørberg, Familia Romana, Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co, ISBN 978-1-58-510420-8, ab L. 8.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Jan-Piet Knijff

Latein B1 Online

7726V ab Mo, 05.10.26
12 x 17.30-18.30 Uhr € 104,00
Lehrbuch: Hans H. Ørberg, Familia Romana, Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co, ISBN 978-1-58-510420-8, ab L. 19.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Jan-Piet Knijff

Latein B2 Online

7730V ab Do, 08.10.26
12 x 18.45-19.45 Uhr € 104,00
Lehrbuch: Hans H. Ørberg, Familia Romana, Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co, ISBN 13 978-1-58-510420-8, ab L. 29.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Jan-Piet Knijff

Latein C1 Online

Dieser Online-Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre Lese- und Sprachkompetenz in Latein auf hohem Niveau weiter ausbauen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem intensiven Lesen und Verstehen von Originaltexten, insbesondere aus dem ersten Buch von Livius' „Ab urbe condita“.
Im Kurs werden grammatische Strukturen, stilistische Feinheiten und der Kontext der Texte ausführlich behandelt. Die Teilnehmenden üben sowohl das präzise Übersetzen als auch das Verständnis komplexer Satzkonstruktionen, wodurch die Fähigkeit zur selbstständigen Textanalyse weiter gestärkt wird.

7736V ab Mi, 07.10.26
12 x 18.45-19.45 Uhr € 104,00
Lehrbuch: In diesem Kurs für fortgeschrittene Leserinnen und Leser lesen wir vorwiegend aus dem ersten Buch von Livius' „Ab urbe condita“. Lingua Latina per se illustrata, Pars II: Roma aeterna, ab L. 42.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Jan-Piet Knijff



Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?
Sie erreichen uns unter
08106 359035

DEUTSCH

Deutsch A1 Präsenz (Anfänger)

Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

7820 ab Mi, 07.10.26
13 x 18.00-21.00 Uhr € 260,00
Lehrbuch: Miteinander! A1.1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-001891-8, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Gabriele Horzella-Mühlenhoff

Carolín Farbmacher



Carolín Farbmacher ist Fremdsprachenkorrespondentin, Literaturübersetzerin und Kulturwirtin mit Spezialisierung auf den deutschsprachigen Kulturraum. Da sie selbst gern Sprachen lernt und sich beim Übersetzen ständig mit den Eigenheiten ihrer Muttersprache Deutsch beschäftigt, gibt sie seit einigen Jahren mit viel Spaß Sprachschul- und Onlinekurse in Deutsch als Fremdsprache.

Deutsch A1 (Anfänger)

Kompaktkurs für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

7823 ab Do, 08.10.26
10 x 15.00-18.00 Uhr € 260,00
Lehrbuch: Das Leben A1, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-122089-1, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Carolín Farbmacher

Deutsch A2.1 Präsenz

7826 ab Mi, 07.10.26
25 x 19.45-21.15 Uhr € 250,00
ACHTUNG: zwei Kursorte!
Unterricht: Mittwochs im Gymnasium Vaterstetten,
Johann-Strauß-Str. 41,
und freitags im vhs-Zentrum, Baldhamer Str. 39.
Lehrbuch: Miteinander! A2.1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3190018932, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Ana Jajcinovic

Deutsch B1 Online

7833V ab Mo, 05.10.26
15 x 19.30-21.00 Uhr € 195,00
Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607094-2, ab L. 1.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Laura Fedeli

Deutsch für die Pflege B1/B2 Online

Dies ist ein kompakter Fachsprachenkurs, der die Kommunikation in ausgewählten Berufssituationen trainiert und eine gute Verständigung mit Kollegen, Patienten und Angehörigen fördert. Wichtige Sprachstrukturen auf den Niveaustufen B1 und B2 sowie Fachwortschatz werden wiederholt und geübt. Außerdem üben und vertiefen wir den schriftlichen Ausdruck.

7835V ab Mo, 05.10.26
12 x 8.45-11.00 Uhr € 216,00
Geeignet für medizinisches Fachpersonal, speziell für Pflegehelfer/-innen und Krankenpfleger/-innen in der Ausbildung.
Lehrwerk: Menschen im Beruf Pflege B1/B2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601190-6, ab L. 1. 30 Lektionen.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Wibke Katholing

Deutsch B1.2 Präsenz

Der Kurs Deutsch B1.2 richtet sich an Lernende, die das Niveau B1.1 erfolgreich abgeschlossen haben oder über vergleichbare Deutschkenntnisse verfügen. Die vier Sprachfertigkeiten – Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen – werden systematisch weiterentwickelt. Die Teilnehmenden erweitern ihren Wortschatz und vertiefen ihre Grammatikkenntnisse anhand alltags- und berufsbezogener Themen. Durch abwechslungsreiche Übungen, Partner- und Gruppenarbeit sowie praxisnahe Kommunikationssituationen wird das sichere Anwenden der deutschen Sprache gefördert.

7839 ab Mi, 07.10.26
25 x 18.00-19.30 Uhr € 250,00
ACHTUNG: zwei Kursorte!
Unterricht: Mittwochs im Gymnasium Vaterstetten,
Johann-Strauß-Str. 41,
und freitags im vhs-Zentrum, Baldhamer Str. 39.
Lehrbuch: Miteinander! B1.2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3195018951, ab L. 1.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Ana Jajcinovic

Deutsch A2/B1 Online – Vorbereitung auf Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die aus beruflichen Gründen oder für die Einbürgerung die Prüfung Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 (Niveau B1) erfolgreich ablegen möchten. Wir trainieren gezielt die prüfungsrelevanten Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen und bereiten Sie intensiv auf die Prüfungsanforderungen und die Prüfungssituation vor. Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt separat bei einer telc-zugelassenen Prüfungsstelle. Gerne unterstützen wir Sie bei der Auswahl einer geeigneten Prüfungsstelle und der Anmeldung.

7839V ab Sa, 14.11.26
4 x 9.00-12.00 Uhr € 104,00
Lehrbuch: Auf jeden Fall! Deutsch B1.1, ISBN 978-3.946447-68-9, ab L. 1.
Bitte erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Gabriele Horzella-Mühlenhoff



Deutsch B1 Präsenz

7847 ab Fr, 09.10.26
15 x 9.15-10.45 Uhr € 195,00
Das benötigte Material wird im Unterricht bereitgestellt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Christine Ochmann

Christine Ochmann



Christine Ochmann erwarb ihre akademischen Abschlüsse in Anglistik, Germanistik und Philosophie an der Universität zu Köln. Seit vielen Jahren widmet sie sich mit großer Begeisterung der Erwachsenenbildung und unterrichtet

Deutsch als Fremdsprache (DaF) sowie Englisch. Um ihren Unterricht stets nach neuesten Erkenntnissen zu gestalten, absolviert sie regelmäßig fachspezifische Methodik- und Didaktik-Weiterbildungen. Ihr fundiertes Wissen gibt sie zudem als Leiterin von Fortbildungen zu ausgewählten Themen der Fremdsprachendidaktik an Kolleginnen und Kollegen weiter. Seit 2003 lebt sie in ihrer Wahlheimat München und ist im Bildungsbereich in Südbayern und Österreich vernetzt. Nach einer Zwischenstation im Bildungs-Außendienst freut sie sich, ab diesem Semester wieder aktiv als Kursleiterin in der Region zurück zu sein.

Deutsch B2 Online

Möchten Sie Ihre Deutschkenntnisse weiter vertiefen und sich im Berufsalltag sicherer fühlen? In diesem Kurs wird besonderer Wert auf das Sprechen und Kommunizieren gelegt. Zugleich werden wichtige Grammatikthemen auf B1-Niveau wiederholt und vertieft. Der praxisorientierte Unterricht simuliert reale Lebenssituationen. Rollenspiele, Diskussionen und Gruppenarbeiten fördern Ihre aktive Teilnahme und verbessern Ihre Fähigkeit, sich fließend und spontan auszudrücken.

7858V ab Di, 06.10.26
15 x 18.00-19.30 Uhr € 195,00
Lehrbuch: Linie 1 Beruf B2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607264-9, ab L. 1.
Bei Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Laura Fedeli





Kinder Grasbrunn



Harthäuser Dorffest



Maibaum Grasbrunn



Forstwirtschaftler Grasbrunn



Volkshochschule
Vaterstetten e.V.

Besuchte 2014 den Sprachkurs
„Französisch A1 Stufe 3“

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Lass dir die Worte auf der Zunge zergehen.

#zukunftsor_vhs



VHS Vaterstetten

Kursleitungen gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können motivieren, arbeiten selbstständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf!

Wir freuen uns
auf Sie!





Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Anzahl von 12 Teilnehmenden. Bei kleineren Intensivkursen ist die geringere Anzahl der Teilnehmenden angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen der Kursleitung auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Kursgebühr abgebucht oder im Kurs erhoben.

Kreativ-manuelles Gestalten

Malen und Zeichnen

Kreatives Zeichnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von Grund auf Zeichnen lernen oder sich mit Basisübungen beschäftigen möchten. Und an alle, die sich aufschwingen und (wieder) regelmäßig üben wollen. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, je weniger Sie zeichnen können, desto besser. Holen Sie sich jedes Mal eine Anregung, die wir während der Stunde gemeinsam angehen. Daheim können Sie die Übung dann gerne fortsetzen und munter weiter zeichnen. und wir nehmen uns auch die Zeit, die Ergebnisse zu besprechen. Es ist motivierend, die anderen Herangehensweisen zu sehen und auf das Gelingen in der eigenen Zeichnung hingewiesen zu werden, das wir vorher vielleicht gar nicht bemerkt hatten. Bitte mitbringen: Bleistifte H, HB, 2B, 4B, 6B; Zeichenblock DIN A4 bis DIN A3, Lineal

8108 ab Mi, 16.09.26
6 x 9.00-11.15 Uhr € 90,00
Weitere Termine:
14.10., 18.11., 16.12., 13.1., 17.2.
Max. 10 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier |
Sonja Promeuschel



Liliana Bauer – Grundlagen der Portraitzeichnung

Grundlagen der Porträtzeichnung – Schritt für Schritt zur Bleistifttechnik

Lernen Sie Schritt für Schritt die Kunst der präzisen Porträtzeichnung mit Bleistift: Proportionen, Anatomie, Schatten, Schraffur, viel Übung und – viel Lächeln! Die Dozentin unterstützt Sie und antwortet gerne auf Ihre Fragen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, die ernsthaft das Zeichnen mögen und lernen möchten. Herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Zeichenblock/Zeichenpapier A4, Bleistifte 2H-B6, Radiergummi, Anspitzer & gute Laune:)

8110 ab Fr, 02.10.26
6 x 18.00-20.15 Uhr € 90,00
Nicht am 6.11.
Max. 8 Teilnehmende.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Dr. Liliana Bauer

Freihand Zeichnen

Basis-Kurs für Anfänger*innen – Linie (Einstieg)

In diesem Kurs wird die Grundlage des klassischen Zeichnens vermittelt. Wir arbeiten überwiegend mit Linienzeichnung. Durch einfache, spielerische Übungen und praxisnahe Lerntipps können Sie Ihre Grundkenntnisse auffrischen oder ganz ohne Vorkenntnisse starten. Der Kurs eignet sich für Hobbyzeichner*innen sowie als Einstieg in ein Kunststudium.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (HB, B 3 – 6), Knetradiergummi, Radierer und Spitzer, Blockunterlage (Hartfaserplatte oder dicker Karton, DIN A3), 2 Foldback-Klammer, eventuell ein Gegenstand zum Zeichnen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8112 ab Fr, 09.10.26
5 x 17.30-20.00 Uhr € 95,00
Markt Schwaben, Mittelschule,
Habererweg 8, 1. OG | Karina Plachetka

Freihand Zeichnen II

Kurs in Schraffur mit Buntstiften

In diesem Kurs wird die Grundlage des klassischen Zeichnens vermittelt. Wir arbeiten überwiegend mit Linienzeichnung, lernen aber zusätzlich grundlegende Schraffur-Techniken mit den Buntstiften und deren Anwendung für Volumen und Strukturen. Der Kurs eignet sich für Hobbyzeichner*innen sowie als Einstieg in ein Kunststudium. Voraussetzung ist eine Basis Fähigkeit in Linienzeichnung, Proportionen und Basis Fähigkeit in der Schraffur mit Bleistift.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (HB, B 3 – 6), Knetradiergummi, Radierer und Spitzer, Blockunterlage (Hartfaserplatte oder dicker Karton, DIN A3), 2 Foldback-Klammer, eventuell ein Gegenstand zum Zeichnen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8113 ab Fr, 15.01.27
5 x 17.30-20.00 Uhr € 95,00
Markt Schwaben, Mittelschule,
Habererweg 8, 1. OG | Karina Plachetka





Stuhl in Aquarell von Christine Scharfen



Mandala in Aquarell von Ines Lehmann

Workshop Aquarell

Dieser Kurs wendet sich an alle Anfänger und Wiedereinsteiger unter den Aquarellisten. In einfachen Übungen werden alle Grundtechniken erlernt oder aufgefrischt, aber auch Wissenswertes über Pinsel, Papier und Farben vermittelt. Wiedereinsteiger können auch gerne bereits angefangene Aquarelle fertigstellen oder verbessern. Bitte mitbringen: Pinsel, Papier, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen, Bleistift, Radiergummi. Für Interessierte, die erst einmal schnuppern möchten, können Aquarellfarben und Papier gegen einen kleinen Unkostenbeitrag, der im Kurs abgerechnet wird, auch bereitgestellt werden. Bitte geben Sie das bei der Anmeldung an.

8114 ab Di, 06.10.26
4 x 14.30-17.30 Uhr € 80,00
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmende
Zorneding, Herzogplatz 19 | Christine Scharfen

8115 ab Di, 10.11.26
6 x 14.30-17.30 Uhr € 120,00
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmende
Zorneding, Herzogplatz 19 | Christine Scharfen

8116 ab Di, 12.01.27
4 x 14.30-17.30 Uhr € 80,00
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmende
Zorneding, Herzogplatz 19 | Christine Scharfen

8117 Sa, 10.10.26
10.00-16.00 Uhr € 41,00
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmende
Zorneding, Herzogplatz 19 | Christine Scharfen

8118 Sa, 24.10.26
10.00-16.00 Uhr € 41,00
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmende
Zorneding, Herzogplatz 19 | Christine Scharfen

Zeichen und Aquarellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Zeichnung ist die Basis der Malerei. In diesem Kurs gehen wir gemeinsam einen Schritt weiter und erlernen mit Hilfe wasserfester Stifte den Übergang zur farblichen Ausgestaltung. So wird der kontrollierte Strich zur Fläche. Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Farbblappen, Pinsel, Aquarellfarben oder Aquarellstiftesowie Neugier und gute Laune.

8119 Sa, 09.01.27
10.00-16.00 Uhr € 41,00
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmende
Zorneding, Herzogplatz 19 | Christine Scharfen

Mandalas in Aquarell

Freuen Sie sich auf die klare Regelmäßigkeit von Formen und Symbolen – rund oder auch ganz individuell. Mit wasserfesten Pen Finelinern und Aquarellstiften entwerfen und erstellen wir gemeinsam auf Aquarellpapier unsere ganz individuellen Mandalas. Wenn schließlich das Wasser auf die Aquarellfarben trifft, entfaltet sich die Farbintensität und Wirkung des Mandalas.

Gerne können Sie auch Zitate oder Gedichte in den Mandalas verarbeiten oder im Kurs einfach mit Formen, Symbolen den Farben und eigenen Ideen spielen. In entspannter Atmosphäre zählen hier die Freude am Tun und der Spaß am Entdecken.

Bitte soweit vorhanden Zirkel, Stifte, Farben, Pinsel und Radiergummi mitbringen. Ebenso werden Arbeitsmaterialien von der Kursleitung gestellt.

8120 ab Fr, 16.10.26
3 x 19.00-21.30 Uhr € 55,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ines Lehmann

8121 ab Fr, 27.11.26
4 x 19.00-21.30 Uhr € 72,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ines Lehmann

8122 ab Fr, 29.01.27
4 x 19.00-21.30 Uhr € 72,00
ACHTUNG: Ferientermin am 12.02.!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ines Lehmann

Ein Mix – Freies Gestalten in der Aquarell- und Acryl-Malerei

Sollten Sie Ihre bevorzugte Technik noch nicht entdeckt haben, so sind Sie hier genau richtig. Wir beginnen mit freiem, nicht gegenständlichem Zeichnen, bei dem Sie eine Vielzahl von Materialien verwenden können, beispielsweise Bleistifte der Qualität B (B4/B6), Kohlestifte, Pastell- oder Ölkreiden, Tusche und so weiter.

Im nächsten Schritt tragen wir Aquarell- oder Acrylfarben verdünnt und transparent auf, um den intuitiven Prozess besser verfolgen zu können. Dieser wird im darauffolgenden Schritt durch einen konkreten Farbauftrag weiterentwickelt. Mit Unterstützung des Dozenten werden Sie kontinuierlich erkennen können, was spielerisch entstanden ist. Ohne schwierige Themenstellung und Vorlagen entsteht etwas Neues, ein frei konzipiertes und zeitgemäßes Gemälde.

Dieses Kursprogramm richtet sich sowohl an unvoreingenommene Einsteiger als auch an ambitionierte Fortgeschrittene. Lassen Sie sich vom Dozenten zu etwas Neuem inspirieren und führen.

Bitte mitbringen: Aquarell- oder Acrylblock mindestens 30 x 40 cm / 300 g, gegebenenfalls vorhandenes Material wie im Text oben erwähnt, Pinsel, Wasserbecher und Krepp-Klebeband.

8128 So, 29.11.26
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Max. 10 Teilnehmende. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Šime Vlahov

8129 ab Do, 08.10.26
6 x 14.30-17.30 Uhr € 120,00
Max. 10 Teilnehmende. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Šime Vlahov

Von der Zeichnung zum Aquarell

In diesem Kurs wird zunächst die Idee bzw. Motiv skizzenhaft auf den Maluntergrund Papier gebracht. Je nach Ambition und Können wird die Skizze vervollständigt und mit klaren leuchtenden Aquarellfarben erst die ausgewählte Papierfläche bedeckt. Nach der ersten Lasur und kurzer Trockenzzeit wird die zweite Lasur darauf gemalt, allerdings nur dort wo das Motiv es verlangt.

Dabei wird viel mehr auf luftige und leuchtende Farbkänge als auf die reale Darstellung geachtet. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Menschen, die schon lange nicht mehr gemalt haben. Der Kursleiter mit jahrzehntelanger Erfahrung steht immer gerne zur Beratung und Hilfestellung bereit.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Aquarellfarben, ein paar Pinsel, Wasserbehälter und Aquarellblock oder lose Blätter in A3 oder größer, 300g leicht angeraut, Bleistift B2 oder B4, Aquarellstift schwarz nicht zu dick, Wachskreide weiß, Tusche gern farbig, Fineliner schwarz.

Falls kein entsprechendes oder unvollständiges Material vorhanden – kein Problem, am ersten Kurstag wird alles Weitere besprochen bzw. empfohlen.

8130 ab Do, 08.10.26
6 x 18.00-21.00 Uhr € 120,00
Max. 10 Teilnehmende. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Šime Vlahov

**Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?
Sie erreichen uns unter 08106 359035**

Kreatives Austoben – Experimentelle Acrylmalerei und Mixed Media

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand (alle mindestens 30 x 40 cm!) mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, Gips, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel: 08091/6883.

8131 Sa, 23.01.27
10.00-17.00 Uhr € 40,00

Max. 9 Teilnehmende

Zorneding, Grundschule, Schulstr. 11,
Blaues Haus, Werkraum | Monika Reisser

Zeichnen und Malen in Mischtechniken

Zeichnen bildet eine solide Basis für jede Malerei. Deshalb werden wir an jedem Abend mit einer Zeichenstudie beginnen und dann mit Farbe zur Bildfindung kommen. Durch Heraushebung von Details, großformatige Umsetzung, Verfremdung, Mischung von Kreide und Acryl, verschiedene Schichten und Strukturen sollen Sie Ihrem Bild einen ganz persönlichen Stil geben.

Bitte mitbringen: was zu Hause vorhanden ist (Zeichenpapier, Karton, Bleistifte, Pinsel und Farben).

8133 ab Di, 13.10.26
8 x 19.15-21.45 Uhr € 127,00

Zorneding, Grundschule, Schulstr. 11,
Blaues Haus, Werkraum | Monika Reisser

Zeichnen und Aquarellieren in der Gärtnerei Köstler

Wir treffen uns zum Zeichnen und Aquarellieren in der Gärtnerei Köstler in Haidling. Dort warten viele spannende Motive: Blumen und Deko sowie Stillleben mit Stühlen, Tischen oder anderen wunderbaren Arrangements. Es soll auch aquarelliert werden – jede*r kann sich sein Motiv und seine Technik aussuchen, und wird bei der Durchführung unterstützt.

Bitte mitbringen: Zeichen- und Aquarellblock, Bleistifte und Aquarellfarben, Pinsel, Klappstühlen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8134 Fr, 23.10.26
14.30-17.30 Uhr € 23,00

Grafing, Gärtnerei Köstler, Glonner Str. 41,
85567 Grafing | Monika Reisser



Energie der Farben – Unsere Vernissage in Poing



Am 09. Oktober präsentieren die Teilnehmenden aus dem Poinger Kunstkurs von Stefani Kling ihre Werke. Mit dieser Vernissage verwandelt sich unser vhs-Haus in Poing in eine Galerie, die über das ganze Semester hinweg zum Verweilen und Staunen einlädt. Nutzen Sie diesen Abend zum inspirierenden Austausch mit den Künstlern in entspannter Atmosphäre.

Es stellen aus:

Renate Famulla,
Silvia Firsching,
Claudia Gennutt,
Christine Ginal,
Tamara Grohmann,
Brigitte Gruber,
Michaela Linhardt,
Hannelore Nar und
Britta Russ.

**Die Werke können Sie im Nachklang bis Ende Januar
im vhs-Haus in der Friedensstr. 5 in Poing zu unseren
Öffnungszeiten bestaunen. Wir freuen uns auf Sie!**

3910 Fr, 09.10.26 19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Stefani Kling

Interieur – Zeichnen und Malen im Perschthof

Wir treffen uns zum Zeichnen und Malen im Perschthof, einem denkmalgeschützten Bauernhof, und dem Haus der Künstlerin M.M. Reisser in Forstseeon. Der ehemalige Stall hat jetzt Bücherregale, einen großen, offenen Kamin und Säulen, die das „Böhmische Gewölbe“ stützen, ist mit vielen ländlichen und Biedermeiermöbeln bestückt und bietet einige – auch chaotische – Ecken, die gut zum Skizzieren und Aquarellieren anregen können. Es kann im ganzen Haus gearbeitet werden. Vorhanden sind: Stube mit Kachelofen, Küche mit altem Herd, Treppenhaus und alter Fletz, Atelier. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Zeichenutensilien, Aquarellmaterialien.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8135 Fr, 13.11.26
14.30-17.30 Uhr € 23,00

Kirchseeon, Perschthof Forstseeon 5,
85614 Kirchseeon | Monika Reisser

Kursleitungen gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können motivieren, arbeiten selbstständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf!

Wir freuen uns auf Sie!

Ein Flügelschlag – Ölmalerei von Natalia Wiedemann-Sirin (8.10. – 28.01.)



Morgenfrische,
Öl auf Leinwand,
60 x 60 cm
von Natalia
Wiedemann-Sirin

Die Ausstellung zeigt Ölgemälde und Zeichnungen der Künstlerin aus dem Zeitraum 2018-2026. Inspiriert von klassischer, russischer und italienischer Malerei zeigen sie damit auch ein Stück Entwicklungsgeschichte der Malerin. Thematisch beschäftigt sie sich v.a. mit der gegenständlichen Malerei und malt und zeichnet gerne Tiere, Menschen und Blumen. Natalia Wiedemann-Sirin wird ab dem Herbstsemester Ölmalerei an der vhs Vaterstetten unterrichten. Wir begrüßen sie ganz herzlich als neue Dozentin!

**Interessierte sind recht herzlich eingeladen zur Vernissage
am 8. Oktober um 19.00 Uhr im Foyer der Geschäftsstelle
der vhs, Baldhamer Straße 39.**

**Die Ausstellung ist zu den
Öffnungszeiten der vhs (Mo-Fr von 9.00-12.00 Uhr
und Mo-Do von 16.00-19.00 Uhr)
vom 8.10. - 28.01.2027 anzuschauen.**

Parallel gibt es eine virtuelle Ausstellung, die ab Ausstellungsbeginn
über die Homepage www.vhs-vaterstetten.de abrufbar ist.

3920	Do, 08.10.26	19.00-20.30 Uhr	gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Foyer Natalia Wiedemann-Sirin			



Portrait Dame von Hannelore Nar

Einführung in die Ölmalerei

... Malen ist Gedanken und Gefühle auf Reisen zu schicken ... Tauchen Sie ein in die Ölmalerei und lernen Sie einige Techniken mit Hilfe von Ölfarben kennen. Vorkenntnisse für diesen Kurs sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Katzenzungenpinsel (Breite 2-2,5 cm sowie 1,00 cm und 0,5 cm), 2 Leinwände 50 x 60 cm oder 50 x 70 cm sowie 30 x 40 cm, Ölfarben in den Farben: Titanweiß, Kadmiumgelb hell, Krapplack rosa, Phthaloblau, Marsbraun dunkel

Materialgeld (1,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Pausen individuell.

8140	Sa, 17.10.26
10.00-16.00 Uhr	€ 45,00

Max. 8 Teilnehmende

**Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier |
Natalia Wiedemann-Sirin**

8141	€ 73,00
-------------	---------

Sa, 16.01.27

10.00-15.15 Uhr

So, 17.01.27

10.00-14.30 Uhr

Max. 8 Teilnehmende

**Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier |
Natalia Wiedemann-Sirin**

Workshop: Portrait für Anfänger in Pastell, Kohle oder Acryl

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger, die schon immer mal einen Versuch unternehmen wollten, ein Portrait zu malen, sich aber nie getraut haben. Vielleicht ist es nicht ganz so schwierig, wie man immer dachte. Anhand von Bildern mit Gesichtern – am besten, die einen direkt anschauen – versuchen wir, der Sache näher zu kommen. Sie werden erstaunt sein, wie schnell man Freude an der Portraitmalerei finden kann!

Bitte mitbringen: Kohle, Pastellkreide oder auch Acrylfarbe, Pinsel, Kreide oder Kohle, aber auch Bleistift und entsprechendes Papier. Radiergummi und eventuell ein Spitzer
Portraitfotos nach eigener Wahl (die Dozentin bringt weitere Fotos mit).

8142	€ 44,00
-------------	---------

Sa, 24.10.26

10.00-13.00 Uhr

So, 25.10.26

10.00-13.00 Uhr

Max. 9 Teilnehmende

**Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Hannelore Nar**



Besuch im Maskeum – Perschtenmasken und Kostüme

Führung und Malerei

Wir besuchen das innovative Museum mit den Masken und Kostümen der Perschten. Nach der Führung (ca. 45 Minuten) verwandeln wir im nebenan gelegenen Atelier unsere Eindrücke der Masken und Kostüme in eigene Bilder – mittels Acryl- oder Deckfarben auf DIN A3- oder DIN A2-Papier.

Eintritt ins Museum frei, Spenden willkommen.

Bitte mitbringen: Acryl-, Aquarell- oder Deckfarben, Ölkreiden und Malblock DIN A3 oder DIN A2, Pinsel.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8136	ab Sa, 30.01.27
-------------	-----------------

10.30-13.00 Uhr

€ 20,00

**Kirchseeon, Maskeum, Münchner Str. 19,
in der Grund- und Mittelschule | Monika Reisser**



Pastellkreide-Malen für Anfänger

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger, die es gerne einmal mit der Pastellkreide versuchen möchten. Bei Pastellmalerei wird mit Kreide auf entsprechendes Papier gemalt und dann die Farbe mit den Fingern verwischt, was zu sehr interessanten Formen kommen kann. Faszinierend ist das „Ineinandergehen“ von Farben durch das Wischen. Anhand von mitgebrachten Bildern oder Formen werden wir ein Bild gestalten.

Bitte mitbringen: Diverse Softpastellkreiden in verschiedenen Farben, Radiergummi, Bleistift, evtl. Kohlestift und ein Pastellmalblock, Tesakrepp und Küchenrolle. Außerdem noch Ölkreiden, um die Formen und Farben zu vertiefen.

8143 ab Mo, 09.11.26
5 x 15.00-18.00 Uhr € 100,00
Max. 9 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Hannelore Nar

Experimentieren in Pastell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir erkunden die vielfältigen Möglichkeiten des Pastells – nahezu reines Farbpigment in unserer Hand! Welchen Untergrund wählt man? Pastellpapier oder vielleicht eine mit Acryl bemalte Holzplatte, die transparent grundiert wird? Diese Vielfalt wird es uns erleichtern, den eigenen künstlerischen Stil zu finden. Bringen Sie Experimentierfreude, eigene Ideen und Motivvorlagen mit! Ferner bitte mitbringen: einzelne Pastellpapiere oder Blöcke z.B. Pastelmat in unterschiedlichen Farben, eine Auswahl von Softpastellkreiden (Schmincke, Sennelier), einige Hartpastelle oder Pastellstifte, Zeichenkohle, Skizzenblock, Knetradiergummi, Klebeband, Feuchttücher, Küchenrolle. Evtl. auch vorgrundierte Holzplatten (HDF), transparentes Gesso (Liquitex) und einige Acrylfarben.

8145 ab Do, 01.10.26
8 x 15.30-18.00 Uhr € 133,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Stefani Kling

8145F ab Do, 14.01.27
4 x 15.30-18.00 Uhr € 67,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Stefani Kling

Freie Malerei mit Acrylfarben für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Malerei als facettenreichen Prozess der freien Gestaltung betrachten. Das Verknüpfen von Formen und Farben zu spannenden Elementen kann sowohl gegenständlich als auch abstrahierend erfolgen. Verschiedene malerische Techniken sowie grundlegendes gestalterisches Wissen werden dabei angewandt und erlernt. Eigene Konzepte und eine authentische Entwicklung zum persönlichen künstlerischen Ausdruck sind das Ziel. Dazu soll die Freude am Entstehen eines Bildes maßgeblich beitragen.

Bitte mitbringen: Leinwände in gewünschter Größe, Acrylfarben, Pinsel in unterschiedlichen Größen und Formen, Spachtel, Zeichenkohle, Bleistift, Abreißpalette oder Alufolie, Einweghandschuhe (wer möchte), Küchenrolle

8149 ab Di, 29.09.26
10 x 19.00-21.30 Uhr € 167,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Tanja Schmidt Osterkamp

Die Sprache der Pigmente: Faszination der Farbe

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der reinen Farbe! Pigmente bestechen durch ihre unvergleichliche Leuchtkraft, Brillanz und Tiefe, die weit über das hinausgehen, was herkömmliche Tubenfarben bieten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie diese besonderen Farben selbst anmischen und auf der Leinwand zum Strahlen bringen.

Für wen ist dieser Kurs geeignet? Sie denken, für den Umgang mit hochwertigen Pigmenten braucht es jahrelange Erfahrung? Weit gefehlt! Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich auch an AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse.

Das Konzept: Einfach loslegen mit monochromen Bildern: Um Ihnen den Einstieg so leicht und inspirierend wie möglich zu machen, konzentrieren wir uns voll und ganz auf das Wesentliche: die Kraft eines einzigen Farbtons. Durch das Arbeiten in monochromen Bildern (in einer einzigen Farbe) befreien wir uns von der komplexen Farbenlehre. Sie lernen intuitiv, wie Sie durch unterschiedliche Verdünnungen, Schichtungen und Texturen faszinierende Tiefenwirkungen und ausdrucksstarke Kunstwerke erschaffen.

Was Sie erwartet:

- Richtiges Binden und Anmischen der Farbpigmente
- Erarbeitung spannender Hell-Dunkel-Kontraste (Monochromie)
- Professionelle Begleitung zu Ihrem eigenen fertigen Bild

Materialgeld (10,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: mehrere Leinwände, Größe nach Wunsch, auch unterschiedliche Größen oder mehrere in der gleichen Größe für z.B. ein Triptychon, Malkittel, Mallappen, verschiedene Pinsel, auch breite Pinsel (mindestens 7 cm).

8150 Sa, 14.11.26
10.00-16.00 Uhr € 50,00
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmende.
Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

Licht und Schatten – Ein faszinierendes Spiel der Kontraste

Erwecken Sie Ihre Bilder zum Leben! Das Geheimnis ausdrucksstarker Zeichnungen und Gemälde liegt nicht nur in der Farbwahl, sondern im gekonnten Einsatz von Licht und Schatten.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Hell-Dunkel-Kontraste richtig setzen, um Ihren Motiven Tiefe, Plastizität und eine besondere Stimmung zu verleihen. Ob zarter Lichteinfall oder dramatischer Hell-Dunkel-Effekt (Chiaroscuro) – Sie schulen Ihren Blick für die wesentlichen Kontraste und setzen diese praktisch um. Der Kurs ist für AnfängerInnen mit ersten Vorkenntnissen sowie für Fortgeschrittene geeignet, die ihre Technik verfeinern möchten.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, verschiedene Pinsel (auch breite Pinsel – mindestens 7cm), mehrere Leinwände mindestens 50 x 70 cm, Mallappen, Malkittel, Becher, Bleistift

Falls keine Acrylfarben vorhanden, können gegen 5 € Materialgeld Farben von der Dozentin verwendet werden. Materialgeld für zusätzliche Grundierung: 1 €

8151 So, 31.01.27
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmende.
Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter



Acrylmalerei von Elke Lorenz und ihren Kurs-
teilnehmerinnen

Einstieg in die Acrylmalerei

Experimentiere frei, finde deinen eigenen Stil und entwickle eine persönliche Bildsprache – intuitiv, mutig und ohne Perfektionsdruck.

Wir arbeiten mit Mixed Media, Collage und Malerei, spielen mit Schichten, Kontrasten und ungewöhnlichen Materialien. Mit wenig Aufwand entstehen dabei überraschend kraftvolle und vielschichtige Werke.

Für alle, die neue Wege gehen und sich künstlerisch ausdrücken möchten.

Für die erste Stunde bitte mitbringen: Grundfarben rot, gelb, blau sowie weiß und schwarz. Acrylmalblock, Tesa, Kreppband, kleinere Pinsel.

8152 ab Mo, 21.09.26
6 x 14.30-16.45 Uhr € 90,00
Max. 9 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

8153 ab Mo, 11.01.27
4 x 14.30-16.45 Uhr € 60,00
Max. 9 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz



Spielerisch zur eigenen Bildsprache

Ideen und Technik entstehen hier im Experiment – frei, intuitiv und ohne Druck. Wir lösen uns von Perfektion und festgefahrenen Denkmustern, um Raum für echten Ausdruck zu schaffen. Mit wenig Material und einfachem Einsatz entdecken Sie, wie kraftvoll „Weniger ist mehr“ sein kann – und entwickeln dabei Ihre ganz persönliche, ausdrucksstarke Kunst.

Für die erste Stunde bitte mitbringen: Grundfarben rot, blau, gelb dazu weiß und schwarz, Acrylmalblock, Tesa, Kreppband, kleinere Pinsel.

8154 ab Di, 06.10.26
4 x 18.45-21.45 Uhr € 80,00
Max. 9 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

8155 ab Di, 17.11.26
4 x 18.45-21.45 Uhr € 80,00
Max. 9 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

8156 ab Di, 12.01.27
4 x 18.45-21.45 Uhr € 80,00
Max. 9 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

Entfalte dein kreatives Potenzial

Lust, Neues auszuprobieren und deinen eigenen Stil zu finden? In diesem Kurs arbeitest du intuitiv, experimentell und ohne feste Vorgaben – mit Mut, Neugier und Freude am Prozess.

Wir kombinieren Mixed Media, Collage und Malerei, spielen mit Materialien, Schichten und Kontrasten. So entstehen ausdrucksstarke, vielschichtige Bilder mit Tiefe.

Für alle, die kreativ wachsen und neue Wege gehen wollen.

Für die erste Stunde bitte mitbringen: Grundfarben in blau, rot, gelb, dazu weiß und schwarz, Acrylmalblock, Tesa, Kreppband, kleinere Pinsel.

8157 ab Mi, 23.09.26
6 x 14.30-17.30 Uhr € 120,00
Max. 9 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

8158 ab Mi, 25.11.26
7 x 14.30-17.30 Uhr € 140,00
Max. 9 Teilnehmende. Nicht am 23.12.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

Ernährungsberatung

Wir bieten Ihnen individuelle Ernährungsberatung zu allen relevanten Themen, von Ernährungsumstellung über Unverträglichkeiten bis hin zu Nahrungsmittelinformationen. Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs-Geschäftsstelle Kontakt auf unter **Tel. 08106 359028** oder **ertel@vhs-vaterstetten.de**. Wir erstellen Ihnen ein individuelles Angebot.



Arbeiten mit Acryl auf Leinwand

Ein Kurs für alle, die schon Erfahrung mit der Malerei haben und offen dafür sind, weitere Techniken und neue Ideen auszuprobieren.

Ausgang ist das Malen mit Acryl auf Leinwand. Staffeleien stehen im Kurs zur Verfügung.

Bitte vorhandenes Material mitbringen, alles Weitere wird im Kurs besprochen.

Wir freuen uns über „Neuzugänge“!

8164 ab Do, 24.09.26
5 x 9.00-12.00 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 22.10.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8164F ab Do, 12.11.26
5 x 9.00-12.00 Uhr € 100,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

Malen mit Acryl

Freies Arbeiten – das ist das Motto dieses Kurses! Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großformatig experimentiert! Wege zur Abstraktion werden aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschiedliche Hilfsmittel wie Spachtel- und Strukturmasse den kreativen Prozess unterstützen!

Bitte mitbringen: großformatige Leinwände (mind. 80 x 60 cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreißpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

8165 ab Mi, 23.09.26
5 x 19.00-21.30 Uhr € 83,00
Kein Kurs am 21.10.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8165F ab Mi, 11.11.26
5 x 19.00-21.30 Uhr € 83,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

Gelliprinting – Kreative Drucktechnik für alle

Erleben Sie die faszinierende Welt des Gelliprintings! Diese Monoprint-Technik eignet sich für alle, die Lust auf kreatives Ausprobieren und überraschende Ergebnisse haben – ganz ohne Vorkenntnisse. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“! Der spielerische Umgang mit Acrylfarben, Pflanzen, Schablonen und Alltagsmaterialien öffnet den Zugang zur eigenen Kreativität. Schon nach kurzer Zeit entstehen einzigartige Drucke, die Sie direkt als Kunstwerke aufhängen oder als Ausgangspunkt für Collagen, Grußkarten und andere kreative Projekte verwenden können. Sie brauchen nichts mitzubringen – alle Materialien werden gestellt. Lassen Sie sich überraschen, wie viel Freude das Drucken macht! (Materialgeld von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten). Falls vorhanden, bitte eigene Platten und Papiere mitnehmen.

8170 Sa, 23.01.27
10.00-16.00 Uhr € 59,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier |
Dr. Anja Bühner-Blaschke



Kalligrafie. Foto von Erika Lohr

Kalligrafie – Schrift und ornamentale Gestaltung

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Wir üben die Handhabung des Automatic-Pens und machen uns damit vertraut. Danach schreiben wir, auf der klassischen Antiquaschrift basierend, Großbuchstaben und kreieren die ornamentale Gestaltung eines Wortes aus dem mitgebrachten Text, den wir mit einer Feder in der Antiqua oder einer anderen kalligraphischen Schrift hinzufügen. Dabei kommen auch Farben ins Spiel. Es entstehen neben den Übungsblättern einzigartige Schriftbilder, die sich gut für eine Rahmung eignen und zunächst in einer besonders gestalteten Mappe gesammelt werden.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier/-block DIN A 3 ca. 200 g/qm glatt, Skizzen-/Übungspapier, 1 Bogen farbiges Tonpapier 50 x 70 cm ca. 200 g, Automatic-Pen Nr. 4 oder 5, Spitzfeder, Bandzugfedern Nr. 1-3, Federhalter, Gouachen in der Tube in schwarz, weiß und ca. 3 farbige, Aquarellfarben falls vorhanden, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Wassergefäß, Spitzpinsel ca. Nr. 6 zum Anmischen der Gouachen auf flachen Gefäßen, Cutter, Falzbein, Klebestift, Mallappen, Zewarolle, Text.

Alternativ zum Automatic-Pen können auch Balsahölzer angewendet werden. Diese werden von der Dozentin in den passenden Breiten zur Verfügung gestellt.

8171 € 92,00
Sa, 07.11.26 9.30-16.30 Uhr
So, 08.11.26 9.00-15.00 Uhr

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende.
1 Stunde Mittagspause am Samstag
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Erika Lohr





Martha Schmitt

Kalligraphie kreativ: Freiheit für die Redisfeder!

Unter diesen kämpferischen Titel möchte ich den November-Kurs stellen. Die gute alte, traditionelle Redisfeder kann viel mehr, als man ihr zutraut! Wir werden all ihre Variationen austesten und ein Geheft voller bunter, fröhlicher, spannender kleiner Blätter erarbeiten, das viele Beispiele für weitere Gestaltungen enthält.

Materialliste folgt nach Anmeldung.

8172	€ 69,00
Fr, 13.11.26	17.00-20.00 Uhr
Sa, 14.11.26	10.00-17.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Martha Schmitt	

Illustration und Schrift

Für Anfänger*innen

In diesem Anfängerkurs erfahren Sie, wie man schöne Schrift mit der Feder und Aquarellillustration verbinden kann. Sowohl die Grundtechniken der Aquarellmalerei als auch der Einstieg in die Kalligraphie werden hier vermittelt.

Bitte mitbringen: Lineal (z. B. Geodreieck 30 cm), Bleistift, Radiergummi, Malbecher und Kleenexrolle. Alle anderen Materialien sind in der Kursgebühr enthalten und können anschließend mit nach Hause genommen werden. Materialkosten von 21,00 € sind in der Gebühr enthalten.

Informationen zur Dozentin:

www.Karin-Reichert-Kalligraphie.de.

Keine Ermäßigung möglich.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8175	ab Sa, 17.10.26
10.00-16.00 Uhr	€ 80,50
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, 406, 85560 Ebersberg Karin Reichert	

Kalligraphie für Interessierte

In diesem Kurs wollen wir uns mit der Gestaltung von Hintergründen in der Kalligraphie beschäftigen: wir experimentieren mit Formen und Farben sowie der Qualität der Linie und erkunden gemeinsam Komposition von Schrift und Hintergrund.

Der Schrift nehmen wir die humanistische Kursive, auch Italic genannt, als Grundlage einer leicht les- und schreibbaren Schrift, die unserer Handschrift sehr entgegen kommt.

Der Kurs ist für Kalligraphie-Interessierte und Teilnehmer der letzten Kurse geeignet.

Bitte mitbringen: Kalligraphie-Schreibwerkzeug, schwarze Tusche, Flachpinsel 4 cm breit, Wasserbecher, Küchenrolle, Schneidematte, Cutter, Lineal, Aquarellpapier DIN A 3 oder größer, 250-300 gr., Platten zum Papier aufziehen, größer als das Aquarellpapier, Klebeband, Skizzenblock, Pipette, Behälter zum Farben anmischen oder kleine Becher.

Ein kurzer Text, der einem etwas bedeutet.

Falls vorhanden können auch Automatic Pen, wasserfeste Schreibflüssigkeiten, z.B. Aerocolor-Farben, Gouache, Transparentpapier, schwarzes Tonpapier mitgebracht werden. Optional sind Gelbstifte, Glitzerfarben, Gold und Balsaholz.

Diverses Material wird auch von der Kursleitung mitgebracht und zum Selbstkostenpreis abgegeben.

8173	€ 54,00
Fr, 23.10.26	17.00-20.00 Uhr
Sa, 24.10.26	10.00-16.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Heike Wildmoser	



Experimente mit Wasserfarben

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Mit Wasserfarben zu experimentieren kann großen Spaß machen! Tolle Kunstwerke entstehen, wenn du mit Strohalm, Farbe und Wasser arbeitest. Oder du zauberst mit einem kleinen Sieb und einem Pinsel viele kleine Punkte auf ein Papier. Wenn du deine Finger anmalst, kannst du viele tolle Dinge damit drucken. Wie wäre denn ein Fantasiewesen?

Materialgeld (4,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, ein kleines Getränk, deinen Wasserfarbkasten, weiche Pinsel und Borstenpinsel sowie deine Buntstift-Sammlung.

8187K	So, 11.10.26
10.00-12.15 Uhr	€ 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier Petra Bauer	

Ein Tag für dich – Comiczeichnen in den Herbstferien

Für Kinder ab 8 Jahren

Zeichnest du gerne? Möchtest du Profitricks kennenlernen? Wie erfindest du eine Figur? Welchen Charakter hat sie? Wie zeichnest du Gefühle? Diese Fragen wollen wir in diesem Kurs klären und mit viel Fantasie neue Gestalten und Geschichten entstehen lassen. Materialgeld (€ 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten. Mittags essen wir unsere mitgebrachte Brotzeit.

Bitte mitbringen: Federmäppchen, Zeichenblock, dünner schwarzer Filzstift (z.B. Stabilo Point, oder Fineliner), bunte Filzstifte und Buntstifte, Schere, Lieblingscomic und – eine kleine Geschichte für euren Comic! Brotzeit und Getränk!

8190K	Mo, 02.11.26
9.15-16.00 Uhr	€ 50,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 Malatelier	

Erfahrung teilen, vernetzt sein...

Jetzt Mitglied werden!

Rufen Sie mich gerne an:
Claudia Beil
1. Vorsitzende - Arbeitskreis Erding
Telefon 08122 / 15942

UFH Landesverband Bayern
UnternehmerFrauen
im Handwerk

www.unternehmerfrauen-bayern.de/erding



Mal- und Bastelwerkstatt für Kinder bei Ulrike Pfeiffer

Mal- und Bastelwerkstatt: Bunt wie meine Gefühlswelt

Für Grundschulkinder von 6 bis 10

Manchmal kommt die Wut wie ein Sturm. Oder wir ziehen uns zurück, weil uns etwas zu viel wird. Vielleicht sagen wir auch nicht, was wir wirklich wollen – aus Angst, andere könnten das nicht gut finden. In diesem Kurs schauen wir gemeinsam auf diese Gefühle – ohne Druck, aber mit viel Neugier. Wir basteln, malen, spielen und hören Geschichten, die uns helfen, unsere Gefühle besser zu verstehen. Denn hinter jedem Gefühl steckt ein Bedürfnis – und das darf gesehen werden.

Durch kreative Techniken wie Malen mit der ungeübten Hand, Rollenspiele oder Fantasiereisen können die Kinder sich selbst ausdrücken – so wie sie sind. Es geht nicht um „schön“ oder „richtig“, sondern darum, dass jedes Kind seinen eigenen Weg findet, mit starken Gefühlen umzugehen.

Dieser Workshop stärkt das Selbstbewusstsein und zeigt: Gefühle zu haben, ist ganz normal – und wir können lernen, gut mit ihnen umzugehen. Materialgeld von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: deine Lieblingsmalutensilien, Malerkittel, ein kleines Getränk.

8196K Sa, 24.10.26
14.00-17.00 Uhr € 30,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Ulrike Pfeiffer

Meine bunte Welt, wie sie mir gefällt

Für 5- bis 12-Jährige

Die Malerei ist bunt und grenzenlos ... In unserer Fantasie ist alles möglich!

Zu inspirierender Musik entfalten wir unsere Kreativität. Dabei gestalten wir unser eigenes Bild aus dem Farbmix unterschiedlicher Farben wie Acryl, Öl- und Pastellkreiden. Wir arbeiten verschiedene Materialien ein und experimentieren mit Pinsel, Spachtel, Schwamm und unseren Händen. So lassen wir entstehen und gestalten, entdecken und entfalten unser Potenzial der eigenen Schöpfung und zaubern mit Freude unser eigenes Kunstwerk. Materialgeld für Leinwand, Farben und Materialien von 10 € sind bereits in der Gebühr enthalten.

Max. 8 Teilnehmende
Mitbringen: Neugierde, Spaß und Freude, geeignete Kleidung und ggf. kleines Getränk

8197K Sa, 10.10.26
10.00-12.00 Uhr € 23,00
Thema: „Phantasie ohne Grenzen“
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

8198K Sa, 12.12.26
10.00-12.00 Uhr € 23,00
Thema: „Freude auf der Leinwand“
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

Plastisches Gestalten

Töpfern in Poing für Erwachsene – Wochenendworkshop

Töpfern ist Lebensfreude. Auf vielen Plattformen sieht man kreative Arbeiten aus Ton. Manche sind einfach nur wunderschön und inspirierend, bei anderen gefällt einem der Stil nicht so recht. In diesem Wochenendworkshop kannst Du ausprobieren, was mit Ton alles möglich ist. Mit etwas Hilfestellung und fachlichen Tipps gestaltest Du Dein individuelles Werkstück.

Deine Dozentin bringt ebenso Anregungen, Bilder und Muster mit – Du Deine Ideen und ggf. bereits vorhandenes Werkzeug (wie z.B. Löffel, Gabel, Holzstäbchen ...).

Materialkosten werden im Kurs erhoben.
Pause individuell. Keine Ermäßigung möglich.
Maximal 8 Teilnehmende.

8210 € 66,00
Fr, 30.10.26 18.30-21.30 Uhr
Sa, 31.10.26 10.00-14.30 Uhr
Passender Glasurabend am 23.11. –
Kursnummer 8214
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Andrea Schnabel

8212 € 66,00
Fr, 22.01.27 18.30-21.30 Uhr
Sa, 23.01.27 10.00-14.30 Uhr
Passender Glasurabend am 15.02. –
Kursnummer 8216
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Andrea Schnabel



Glasurabend in Poing

Teilnehmern der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin Andrea Schnabel an. Tel.: 08121/988706.
Keine Ermäßigung möglich.

8214 Mo, 23.11.26
19.00-21.15 Uhr € 20,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Andrea Schnabel

8216 Mo, 15.02.27
19.00-21.15 Uhr € 20,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Andrea Schnabel

Töpfern für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenenkurs werden weiterführende Techniken wie das Arbeiten mit Gipsformen und Dekorationstechniken gezeigt. Außerdem besteht für Interessierte die Möglichkeit, an den elektrischen Töpferscheiben zu arbeiten. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8222 ab Mi, 07.10.26
8 x 19.00-21.15 Uhr € 120,00
auch an Buß- und Bettag.
Bis 18.11. Weiter geht es dann am 13. und 20.1.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

Glasurabend

Teilnehmern der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden.

Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an, Tel.: 08106/5416.

8223 Mi, 25.11.26
19.00-21.15 Uhr € 20,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

8224 Mi, 27.01.27
19.00-21.15 Uhr € 20,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

Freies Töpfern für Kinder (5 - 7 Jahre)

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Märchenfiguren! Ein Auto! Einen Dino! Einen Kerzenhalter! Oder ein ...? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!

Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Die vhs schickt eine Nachricht per Mail, wenn die Gegenstände gebrannt sind. Dann können die Gegenstände innerhalb von 2 Wochen abgeholt werden. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt. Bitte machen Sie ein Foto von den getöpften Sachen Ihrer Kinder beim Abholen nach dem Kurs. Das erleichtert die Zuordnung der Gegenstände. Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.

Bitte mitbringen: Malkittel.

8229K So, 22.11.26
13.30-15.00 Uhr € 18,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Andrea Schnabel

8230K So, 24.01.27
10.00-11.30 Uhr € 15,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann



Freies Töpfern für Kinder (7 - 10 Jahre)

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Märchenfiguren! Ein Auto! Einen Dino! Einen Kerzenhalter! Oder ein ...? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!

Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Die vhs schickt eine Nachricht per Mail, wenn die Gegenstände gebrannt sind. Dann können die Gegenstände innerhalb von 2 Wochen abgeholt werden. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt. Bitte machen Sie ein Foto von den getöpften Sachen Ihrer Kinder beim Abholen nach dem Kurs. Das erleichtert die Zuordnung der Gegenstände.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 5,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: Malkittel.

8228K So, 22.11.26
15.30-17.00 Uhr € 20,00
Max. 8 Kinder!
Pöing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Andrea Schnabel

8231K So, 24.01.27
13.30-15.00 Uhr € 17,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

Töpfern nach Lust und Laune

Für Kinder im Grundschulalter.

Möglich sind: Windlichter, Tiere, Schälchen, Anhänger und vieles mehr. Bringt auch gerne eure eigenen Ideen mit.

Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Die Abholung erfolgt nach Absprache. Dazu schickt die vhs eine Mail, wenn die Gegenstände gebrannt sind. Bitte machen Sie ein Foto von den getöpften Sachen Ihrer Kinder beim Abholen nach dem Kurs. Das erleichtert die Zuordnung der Gegenstände.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 4,00 pro Kind sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen und mit leerer Blase kommen! (Schlechte Toilettensituation)

8232K Sa, 17.10.26
11.00-12.30 Uhr € 16,00
maximal 8 Teilnehmende
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Hannah Brader

8233K Sa, 17.10.26
13.30-15.00 Uhr € 16,00
maximal 8 Teilnehmende
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Hannah Brader

8234K Sa, 24.10.26
10.00-11.30 Uhr € 16,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Hannah Brader

8235K Sa, 28.11.26
11.00-12.30 Uhr € 16,00
maximal 8 Teilnehmende
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Hannah Brader

8238K Sa, 14.11.26
11.00-12.30 Uhr € 16,00
maximal 8 Teilnehmende
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Hannah Brader

Töpfern zu Weihnachten

Für Kinder im Grundschulalter.

Wir töpfen zu Weihnachten vom Weihnachtschmuck bis zum Kerzenständer! Bringt auch gerne eure eigenen Ideen mit.

Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Die Abholung erfolgt nach Absprache. Dazu schickt die VHS eine Mail, wenn die Gegenstände gebrannt sind. Bitte machen Sie ein Foto von den getöpften Sachen Ihrer Kinder beim Abholen nach dem Kurs. Das erleichtert die Zuordnung der Gegenstände.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 4,00 pro Kind sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen und mit leerer Blase kommen! (Schlechte Toilettensituation)

8236K Sa, 28.11.26
13.30-15.00 Uhr € 16,00
maximal 8 Teilnehmende
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Hannah Brader

Weihnachtliches Töpfern

Für Kinder im Grundschulalter

Nach Lust und Laune können weihnachtliche Dekogegenstände nach Vorlage und Anleitung getöpft und farblich engobiert werden. Auch eigene Ideen sind möglich.

Bitte mitbringen: Passende Kleidung oder Malkittel

Die Materialkosten und Brenngelühren von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Der Abholtermin erfolgt nach Absprache.

8239K Di, 08.12.26
10.00-12.15 Uhr € 23,00
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmende
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Margot Stefaniak

DIY – Töpfern nach Lust und Laune für 12 - 15-Jährige

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – in diesem Kurs könnt ihr eure eigenen kreativen Ideen umsetzen und passende Grundtechniken erlernen. Von Figuren, Teelichtern bis Schälchen, ist alles möglich! Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Ihr könnt sie dann aber gerne zuhause weiter dekorieren und z.B. mit Acrylfarben anmalen. Der Abholungszeitraum wird einige Wochen nach dem Kurs per Mail mitgeteilt. Dann habt ihr 2 Wochen Zeit eure Kunstwerke abzuholen. Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 5,00 pro Kind sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen.

8241K Sa, 24.10.26
12.30-14.45 Uhr € 23,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Hannah Brader



Andrea Wolbring GmbH & Co. KG
www.keramikbedarf-online.de

Wir lieben Töpfern

seit 1981

Über 3.000 Artikel für Ihr kreatives Arbeiten mit Ton und Porzellan

Neben 100 verschiedener Tonmassen führen wir alle gängigen Brennofen-Hersteller

Sicheres und bequemes Einkaufen auch auf Rechnung in unserem Online-Shop

Gutenbergstr. 9 | 85646 Anzing | Tel. 08121 - 7670900

Workshop Ton – ich bin mutig und versuch's mal! – Ferienkurs

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Ton, ein Material, das viele kreative Möglichkeiten in sich birgt. Ob Sie lieber eigene Ideen umsetzen wollen oder ein paar Anregungen brauchen, noch keine Erfahrung mit Ton haben oder einfach mal wieder töpfeln wollen, dann nehmen Sie sich ein paar Stunden dafür Zeit. Materialkosten und Brenngebühren werden im Kurs erhoben.

8243 € 66,00
Fr, 06.11.26 19.00–22.00 Uhr
Sa, 07.11.26 10.00–16.00 Uhr
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmende
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule) | Margot Stefaniak

Weihnachten kreativ selbstgemacht – Geschenkideen aus Gießpulver

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Tauchen Sie ein in die kreative Weihnachtswelt und gestalten Sie einzigartige Deko- und Geschenkideen aus Gießpulver. In gemütlicher Atmosphäre entstehen stilvolle Unikate, die perfekt als eigene Weihnachtsdekoration oder liebevolles, selbstgemachtes Geschenk geeignet sind.

Im Kurs gießen und gestalten Sie verschiedene Formen von Häusern, Herzen, einen Teelichthalter sowie einen dekorativen Teller. Anschließend können die Werke individuell verziert und kreativ gestaltet werden. So entstehen modern inspirierte Lieblingsstücke für die Advents- und Weihnachtszeit.

Alle Teilnehmer erhalten die Silikonformen (einen Teller, drei Häuser, zwei Herzen, einen Teelichthalter, einen Messbecher sowie einen Rührstab) sowie die Materialien (Gießpulver für das Set, Sprüche zur individuellen Gestaltung des Geschenks/Sets und Bänder). Die Silikonformen dürfen selbstverständlich behalten und auch nach dem Kurs zuhause für weitere kreative Projekte genutzt werden. Freuen Sie sich auf eine kreative Auszeit,



Weihnachtliche Geschenkideen aus Gießpulver.
Foto Sandra Bürk

schöne Geschenkideen und selbstgemachte Weihnachtsdeko mit persönlichem Charme. Im Preis enthalten ist das Materialgeld (40,00 €). Bitte mitbringen: Schürze, bei Bedarf Gummihandschuhe, Zeitungspapier als Unterlage sowie Tüten für den Transport inklusive Luftpolsterfolie oder anderes schützendes Material.

8250 Fr, 20.11.26
18.00–21.00 Uhr € 60,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sandra Bürk

Kreativ mit Gießpulver – Moderne Deko selbst gestalten

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Entdecken Sie die vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten von Raysin und fertigen Sie Ihre eigenen dekorativen Unikate an. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen des Gießens kennen und gestalten moderne Dekoobjekte für Ihr Zuhause. Ob dekorative Schalen, Teelichthalter, Häuser oder andere zeitlose Wohnaccessoires – mit wenigen Handgriffen entstehen individuelle Lieblingsstücke im angesagten, minimalistischen Stil. Während des Kurses erfahren Sie Wissenswertes über die Verarbeitung des Materials und erhalten hilfreiche Tipps für gelungene Ergebnisse.

Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt. (Materialgeld von 25,00 € ist in der Kurs-



Moderne Dekorationen aus Gießpulver.
Foto Sandra Bürk

gebühr enthalten.) Nach dem Trocknen können die gefertigten Werke direkt mit nach Hause genommen werden und setzen dort stilvolle Akzente oder eignen sich als persönliches Geschenk für Familie und Freunde. Freuen Sie sich auf eine kreative Auszeit und die Freude, etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, sowie bei längeren Haaren ein Haargummi, Abdeckmaterial, Tüten für den Transport inklusive Luftpolsterfolie oder anderes schützendes Material

8252 Sa, 30.01.27
11.00–13.15 Uhr € 40,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sandra Bürk

Deko aus Gießpulver – Kreativkurs für Jugendliche von 11–14 Jahren

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Du bist kreativ und möchtest deine eigene Deko gestalten? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Mit dem Trendmaterial Gießpulver (Raysin) stellst du moderne und individuelle Dekoobjekte her. Ob Schalen, Teelichthalter, Häuser, Herzen oder andere kreative Formen – deiner Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Nach dem Gießen können die entstandenen Werke nach Wunsch dekoriert und individuell gestaltet werden.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, eigene Ideen umzusetzen, Neues auszuprobieren und einzigartige Lieblingsstücke für das eigene Zimmer oder als Geschenk für Familie und Freunde zu gestalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Das Materialgeld von 25,00 € ist in der Kursgebühr enthalten).

Freue dich auf eine kreative Zeit, neue Ideen und jede Menge Spaß beim Gestalten!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, sowie bei längeren Haaren ein Haargummi, Abdeckmaterial, Tüten für den Transport inklusive Luftpolsterfolie oder anderes schützendes Material

8254K Sa, 30.01.27
13.30–15.45 Uhr € 40,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sandra Bürk

Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten – kreativ

Für Kinder ab dem Grundschulalter

Kindergeburtstage sollen unvergessliche Erlebnisse sein und allen Spaß und Freude machen! Wir wollen Sie dabei unterstützen! Wir organisieren für Ihr Kind und seine Freunde ein besonderes Geburtstagsereignis.

Neben vielen Möglichkeiten kreativ zu werden – z. B. T-Shirts bemalen oder drucken, Acrylmalen, Comics zeichnen, Marionettentheater oder Zirkuswerkstatt bauen, Schmuck basteln, Filzen, etc. kommen auch Spiele nicht zu kurz (Töpferei ist leider nicht möglich). Gerne nehmen wir auch ein gewünschtes Motto als Anregung zum Basteln und Spielen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir sind offen für Ihre Ideen und Wünsche. Sie bringen Kuchen und Getränke Ihrer Wahl mit und müssen sich sonst um nichts kümmern. Sie sind einfach für Ihr Kind da!

Die Kursgebühr beinhaltet das Kreativangebot mit pädagogischer Anleitung und beträgt 150,00 € für drei Stunden.

Zum diesem Preis kommen Materialkosten hinzu. Dieses wird nach Ihrem Wunsch mit den Dozenten besprochen.

Mindestens ein Elternteil muss den Kurs begleiten.



8500 € 150,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39

Schmuckgestaltung, Silberschmieden

Unter „Silberschmieden“ wird eigentlich das „Treiben“ von Gerätschaften verstanden, für Schmuck ist das Goldschmiedehandwerk zuständig. Bei unseren Kursen handelt es sich weitestgehend um das Erlernen der Goldschmiedetechniken. Da an der vhs aber fast ausschließlich mit Silber gearbeitet wird, haben wir uns für diesen Titel entschieden.

Perlenketten – reparieren, modernisieren, umarbeiten oder aus Alt mach Neu

Die Perlenkette der Tante liegt ungetragen in der Schatulle? Omas Schmuck ist zu altmodisch? Oder Ihre eigene Kette ist schlichtweg zerrissen und es fehlen nun Perlen?

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur das korrekte Fädeln der Perlen und das Anbringen der Verschlüsse, sondern Sie gestalten Neues. Mit Hilfe von z. T. selbst hergestellten Zwischenteilen sowie Edelsteinkugeln oder Einzelperlen werden Ihre mitgebrachten Ketten oder Armbänder zu individuellen Schmuckstücken. Hierzu stellt Ihnen die Dozentin eine Fülle von Material zur Verfügung, das im Kurs erworben werden kann. Der Preis richtet sich dabei nach der Menge und dem Wert der Zwischenteile.

Bitte mitbringen: vorhandenen Schmuck, Einzelperlen soweit vorhanden, Handtuch, Holzbrett mit „Safrinne“ zum Auffangen und Sortieren der Perlen oder Tablett mit Auffangrand.

8320	€ 40,00
Mi, 21.10.26	9.00-12.00 Uhr
Mi, 28.10.26	9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum Eva Jacob	

8321	€ 50,00
So, 15.11.26	10.00-13.45 Uhr
So, 22.11.26	10.00-13.45 Uhr
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum Eva Jacob	



Besteckschmuck von Eva Jacob

Aus alt mach neu – Besteckschmuck aus altem Silber

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erarbeiten wir Schmuck aus altem Silber- und versilberten Besteck. Wer selbst nichts Passendes hat, findet Einzelteile bei EBAY oder auf dem Flohmarkt (Stempel 925, 800, 100, 90!). Auch alter Schmuck lässt sich einarbeiten. Einige Einzelteile (ab 5 €), Perlen zum Anhängen, Ösen, Ketten, Bänder usw. können bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Besteck und soweit vorhanden Schmuck und/oder Einzelperlen, Handtuch, Holzbrett mit „Safrinne“ zum Auffangen und Sortieren der Perlen oder Tablett mit Auffangrand.

8323	So, 18.10.26
10.00-16.00 Uhr	€ 40,00
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum Eva Jacob	

8324	Sa, 05.12.26
10.00-16.00 Uhr	€ 40,00
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum Eva Jacob	



Werke der Kursteilnehmer von Frances d'Aintree-Gierl

Sonntagsvergnügen – Freies und experimentelles Silberschmieden – Arbeiten mit alten oder neuen Edelmetallen und mehr!!

Altgold oder Altsilber, Kupfer, Messing oder alten Schmuck oder Reststücke schmelzen wir ein und arbeiten daraus neue Objekte. Ebenso können wir aber auch neues Silber, Tombak (eine Kupfer-Messinglegierung), Kupfer oder Messing oder Shibuichi (eine Kupfer-Silberlegierung) verwenden und weiter bearbeiten. Dazu erlernen wir das kreative Gießen in Sand und/oder Stroh. Materialkosten je nach Verbrauch ab ca. 15,00 €. Wer mit Gold oder neuem Silber arbeiten will, muss sich bitte einige Tage vorher melden! (frances@francesdaintree.com oder Handy (Whatsapp): 0175/5262792).

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, feste Schuhe. Falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

8326	So, 08.11.26
10.00-18.00 Uhr	€ 70,00
Max. 7 Teilnehmende. Pause individuell. Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum Frances D'Aintree-Gierl	

Experimentelles Schmuckdesign

mit traditionellen & alternativen Metallen

Lust auf ein einzigartiges Schmuckstück, das Deine ganz persönliche Handschrift trägt? Dieser Kurs lädt zum freien Experimentieren mit Silber, Gold und ungewöhnlichen, alternativen Metallen ein. Wir schmelzen alten Schmuck ein und lernen, wie er wiederverwertet werden kann. Für besondere visuelle Effekte kombinieren wir zudem klassische Edelmetalle mit Kupfer oder Messing und erschaffen faszinierende Legierungen (Shibuichi).

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – hier ist Raum für Deine Ideen. Lass Dich von den Materialien inspirieren und kreiere Dein neues Lieblingsschmuckstück!

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, geschlossene Schuhe, Papier & Bleistift sowie – falls vorhanden – alten Silber- oder Goldschmuck zum Einschmelzen und Werkzeug.

8330	€ 103,00
Fr, 16.10.26	18.00-21.00 Uhr
Sa, 17.10.26	9.30-17.30 Uhr
Poing , Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a Frances D'Aintree-Gierl	

Silberschmiedewerkstatt – Freies Arbeiten

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir erarbeiten kleine Schmuckstücke wie Ringe, Anhänger, Armreifen, Ketten oder Ohrhänge oder stellen angefangene Objekte fertig. Dabei werden verschiedene Techniken zur Anwendung kommen. Materialkosten sind je nach Verbrauch im Kurs zu zahlen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift sowie, falls vorhanden, eigenes Material oder Werkzeug.

8333	€ 92,00
Fr, 29.01.27	17.00-20.00 Uhr
Sa, 30.01.27	10.00-16.00 Uhr
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.	

Kleingruppe.

Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

8334	€ 92,00
Fr, 20.11.26	17.00-20.00 Uhr
Sa, 21.11.26	10.00-16.00 Uhr
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.	

Kleingruppe.

Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

8335	€ 90,00
Fr, 16.10.26	17.00-20.00 Uhr
Sa, 17.10.26	10.00-16.00 Uhr
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.	

Kleingruppe.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8336	€ 90,00
Fr, 15.01.27	17.00-20.00 Uhr
Sa, 16.01.27	10.00-16.00 Uhr
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.	

Kleingruppe.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer



Groß und Klein

Silber-/Schmuckschmieden für Groß mit Klein!

Gemeinsam etwas gestalten – was kann es Schöneres geben als diese Momente der gemeinsamen Kreativität ...!

Dieser Kurs ist gedacht für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen im Silberschmieden, welche gemeinsam mit dem Nachwuchs kreativ werden möchten. Unsere erfahrene Kursleiterin demonstriert alle Arbeitsschritte, unterstützt den Gestaltungsprozess fachkundig und gibt individuelle Hilfestellung bei der Erstellung des Silberschmucks wie z.B. Ring, Armreif, Anhänger oder Löffelchen. Da wird gesägt, gehämmert, geschmiedet und etwas Wunderbares und Einzigartiges entsteht. Die Materialkosten hängen ab vom Verbrauch und sind im Kurs zu zahlen.

Max. 4 Erwachsene und max. 4 Kinder ab 8 Jahren (immer ein Erw.-Kind-Paar). Kinder zahlen lediglich 30,00 €. Pause individuell.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, geschlossene Schuhe, Schreibzeug, Papier, Ideen.

8338KE € 82,00
So, 18.10.26 9.30-17.30 Uhr
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

8339KE € 82,00
So, 11.10.26 9.30-17.30 Uhr
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl



Schmuck der Teilnehmergruppe SS2026



Schmuck der Teilnehmergruppe SS2026

Gold- und Silberschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

In unseren Gold- und Silberschmieden-Kursen werden sowohl die Grundtechniken des Goldschmiedens als auch Techniken der Silberschmiedekunst vermittelt. Die Schmuckstücke werden individuell gestaltet. Anfänger erarbeiten z.B. Ketten, Fortgeschrittene können neben Schmuck auch Schmuckdosen und andere kleine Objekte anfertigen.

Die Materialkosten hängen ab vom Verbrauch und sind im Kurs zu zahlen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, geschlossene Schuhe, Schreibzeug, Papier, Ideen.



Werkstücke von Felizitas Frohnhöfer

8340 ab Mo, 28.09.26
5 x 19.00-22.00 Uhr € 120,00
Max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8341 ab Mo, 09.11.26
5 x 19.00-22.00 Uhr € 120,00
Max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8342 ab Mo, 11.01.27
4 x 19.00-22.00 Uhr € 96,00
Max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8343 ab Di, 29.09.26
10 x 9.15-12.15 Uhr € 220,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8344 ab Do, 01.10.26
10 x 18.30-21.30 Uhr € 220,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8346 ab Di, 12.01.27
4 x 9.15-12.15 Uhr € 88,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8347 ab Do, 07.01.27
5 x 18.30-21.30 Uhr € 110,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8348 ab Di, 29.09.26
10 x 18.30-21.30 Uhr € 220,00
Max. 8 Teilnehmende
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer



Werkstücke von Felizitas Frohnhöfer

8349 ab Di, 12.01.27
4 x 18.30-21.30 Uhr € 88,00
Max. 8 Teilnehmende
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

8352A ab Do, 24.09.26
6 x 16.15-19.00 Uhr € 121,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Nora Reitelshöfer

8352B ab Do, 12.11.26
5 x 16.15-19.00 Uhr € 101,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Nora Reitelshöfer

8352C ab Do, 14.01.27
4 x 16.15-19.00 Uhr € 80,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Nora Reitelshöfer

8353A ab Do, 24.09.26
6 x 19.15-22.00 Uhr € 121,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Nora Reitelshöfer

8353B ab Do, 12.11.26
5 x 19.15-22.00 Uhr € 101,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Nora Reitelshöfer

8353C ab Do, 14.01.27
4 x 19.15-22.00 Uhr € 80,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Nora Reitelshöfer

Silberschmieden – Offener Workshop

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene Kleingruppe, max. 6 Plätze

Der Kurs vermittelt die grundlegenden Techniken des Goldschmiedens. Die zu bearbeitenden Werke können je nach Schwierigkeitsgrad frei gewählt werden. Silber- und Steinmaterial kann im Kurs erworben werden (ein Ring ohne Stein kommt auf etwa 20,00 €). Arbeitskleidung wird empfohlen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8360 Sa, 21.11.26
9.00-14.00 Uhr € 39,00
Ebersberg, Grund- und Mittelschule,
Werkraum 1, 85560 Ebersberg |
Elke Elisabeth Herrmann

Silberschmiedenen Sandguss

Wochenend-Seminar – Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie, Ihren eigenen Schmuck aus Silber herzustellen. Wir arbeiten mit dem Sandguss. Dabei werden Formen, wie z. B. kleine Muscheln oder Schnecken, Kleinteile aus hartem Material, mit Silber ausgegossen. Der Kursinhalt ist das Erarbeiten dieser Gusstechnik und das Fertigstellen einzelner Güsse zu Schmuckstücken. Arbeitskleidung wird empfohlen. Silbermaterial ist bei der Kursleiterin erhältlich und wird nach Verbrauch verrechnet. Es können eigene Silberreste eingeschmolzen werden. Für den Sandguss sind 7,50 € in der Gebühr enthalten.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8362 ab Fr, 29.01.27
2 x 18.00-21.00 Uhr € 110,00
Ebersberg, Grund- und Mittelschule,
Werkraum 1 | Daniela Werth



Foto Anja Krebs

Ferien-Workshop Schmuck

Für Grundschulkinder.

In diesem Workshop kannst du deinen kreativen Ideen freien Lauf lassen und nach Herzenslust wunderschöne Ketten, Armbänder, Ohrringe und Schlüsselanhänger fertigen. Ich bringe eine riesige Auswahl an verschiedenen Perlen in allen Varianten von seidig matt bis facettiert oder glitzernd mit. Außerdem stehen dir hübsche gold- und silberfarbene Anhänger, Verschlüsse, Pompoms, Quasten und jede Menge weiteres Schmuckzubehör zur Verfügung.

Das Materialgeld von 15,00 € ist im Kurspreis inbegriffen.

Nimm Dir entsprechende Kleidung, Brotzeit und Getränke mit, zwischendurch machen wir eine Pause an der frischen Luft.

8390K Do, 05.11.26
9.00-12.00 Uhr € 35,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Anja Krebs

Textiles Gestalten

Collagen aus Wolle

Kreativ-Workshop für Kinder ab 6 Jahren

Ihr findet Wolle toll, aber Stricken und Häkeln ist „was für Omas“?! In diesem Kurs lernt ihr, wie ihr mit Garn und Wolle ganz einfach tolle und eindrucksvolle Bilder gestalten könnt. Ob Tiere, Fantasiewesen oder abstrakte Muster – eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Materialgeld in Höhe von 6,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Malkittel bzw. Kleidung, die schmutzig werden darf, Bleistift, Schere, Klebstift, kleine Brotzeit und Trinkflasche.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8420K So, 18.10.26
14.00-17.00 Uhr € 29,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27 | Ina Kappes

Textilien bemalen und bedrucken

Für Kinder von ca. 5 bis 8 Jahren

Mit ein paar Handgriffen bedruckst du deine eigenen mitgebrachten Textilien (Geschirrtücher, T-Shirts, Tücher, Kochschürzen) mit Kork oder dekoriert sie kunstvoll. Du kannst dadurch deinen ganz eigenen Stil auf den Stoffen zur Geltung bringen. Nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken oder für ein tolles Faschingskostüm! Materialgeld von 5,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

8432K So, 24.01.27
10.00-12.15 Uhr € 20,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Petra Bauer

Papier schöpfen für Kinder – Weihnachtsbasteln

Wolltet ihr immer schon mal wissen, wie eigentlich Papier gemacht wird? Es ist gar nicht so schwer und bietet eine Vielfalt von interessanten Möglichkeiten! Ihr könnt auch Blätter, Weihnachtsmotive und andere farbige Formen in das selbst geschöpfte Papier einarbeiten. Daraus lassen sich z. B. tolle Weihnachtsgrüßkarten machen oder Weihnachtsgeschenke (vielleicht als kleines Heft gebunden). Materialgeld (5,00 €/Kind für Cellulose und Spülappen ...) ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Malkittel/Schürze (altes, großes Hemd), Nudelholz und etwas Zeitungspapier und Plastiktüte zum Transport des fertigen, aber noch nassen Papiers.

Zusätzlich, wer mag: verschiedenfarbige Papierschnipsel, getrocknete Blätter, gepresste Blüten, o.ä.

8513K Sa, 05.12.26
10.00-13.00 Uhr € 25,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter



Ebru Kunst – die Welt der Papiermarmorierung

Für Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Ebru ist eine Jahrhunderte alte Kunstform, bei der farbenfrohe Muster auf einer speziellen Wasseroberfläche erzeugt und anschließend auf Papier übertragen werden. Jeder Arbeitsschritt ist ruhig, meditativ und zugleich faszinierend. Die Ergebnisse sind einzigartig, kein Bild gleicht dem anderen. Für Teilnehmende ist Ebru eine sehr attraktive und besondere Erfahrung, die ohne Vorkenntnisse sofort kreative Erfolgserlebnisse ermöglicht. Ebru fördert Kreativität, Konzentration, Feinmotorik und Selbstausdruck. In der Gebühr enthalten ist ein Materialgeld von 15,00 € pro Person.

Kinder bis 15 Jahre zahlen den halben Preis. Max. 3 Kinder pro Erwachsenen. Der Unterricht erfolgt in Englisch und Deutsch.

8510KE Sa, 21.11.26
10.00-13.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Faruk Demir

Ebru Kunst – die Welt der Papiermarmorierung

Für Erwachsene

Ebru ist eine Jahrhunderte alte Kunstform, bei der farbenfrohe Muster auf einer speziellen Wasseroberfläche erzeugt und anschließend auf Papier übertragen werden. Jeder Arbeitsschritt ist ruhig, meditativ und zugleich faszinierend. Die Ergebnisse sind einzigartig, kein Bild gleicht dem anderen. Für Teilnehmende ist Ebru eine sehr attraktive und besondere Erfahrung, die ohne Vorkenntnisse sofort kreative Erfolgserlebnisse ermöglicht. Ebru fördert Kreativität, Konzentration, Feinmotorik und Selbstausdruck. In der Gebühr enthalten ist ein Materialgeld von 15,00 €.

Der Unterricht erfolgt in Englisch und Deutsch.

8512 Sa, 21.11.26
13.30-16.30 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Faruk Demir

Stecken-„pferd“ mal anders

Kleingruppe, max. 5 Plätze

In diesem Kurs können Sie Ihr besonderes Stecken-„pferd“ aus Holz bauen. Wir formen den Pferdekopf nach Ihrem Wunsch – sei es in Anlehnung an Ihr Idol, ein Fantasiewesen oder eine von Ihnen gewählte Person. Mit Kreativität und Fantasie verbringen wir eine inspirierende Zeit. Beim ersten Termin besprechen wir Ihre individuellen Pläne. Sie erhalten eine Einführung in die Werkstatt, die Werkzeuge und die Maschinen.

Bitte bringen Sie unbedingt alle Fotos, Bilder, Zeichnungen oder Vorlagen mit, die Sie verwenden möchten. 18,00 € Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Nähere Informationen unter:

www.altes-getreidelager.de/holzwerkstatt.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

520 € 75,00

Fr, 16.10.26 18.00-19.30 Uhr

Sa, 28.11.26 10.00-16.00 Uhr

Markt Schwaben, Offene HolzWerkstatt/Trödlerei, Färbergasse 23 | Roland Zimmerhackl



Holzwerkstatt

Grundlagen der Holzbearbeitung – nur für Frauen

Holzbearbeitung mit stationären Holzbearbeitungsmaschinen

Kleingruppe, max. 5 Plätze

Wir fertigen eine Tisch-/Regallampe mit beweglichen Gliedern an. Neben der Anwendung verschiedener Holzbearbeitungswerkzeuge werden Sie in den Umgang mit stationären Holzbearbeitungsmaschinen wie z. B. der Kreissäge, der Hobelmaschine und der stationären Bandschleifmaschine eingeführt. Technische Tipps und Tricks sowie Sicherheitsaspekte werden ebenso thematisiert. Gerne kleinen Lampenschirm (für Fassung E 27) mitbringen. 16,00 € Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Nähere Informationen unter:

www.altes-getreidelager.de/holzwerkstatt.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8525 € 90,00

Fr, 30.10.26 18.00-21.00 Uhr

Sa, 31.10.26 10.00-16.00 Uhr

Markt Schwaben, Offene HolzWerkstatt/Trödlerei, Färbergasse 23 | Roland Zimmerhackl



Bastelei

Kreativ mit Bienenwachs

Für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Wenn es draußen kalt wird und die Kerzen gemütlich leuchten, beginnt die perfekte Zeit zum Basteln!

An diesem Vormittag entdecken wir gemeinsam die tollen Möglichkeiten von Bienenwachs. Mit Hilfe von Keksausstechern gestalten wir wunderschöne und duftende Anhänger. Außerdem zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du mit Bienenwachs ganz einfach tolle Weihnachtskarten gestalten kannst. Papier und Bienenwachskerzen sind im Materialpreis von 5 € enthalten.

Bitte mitbringen: Malkasten & Pinsel/Buntstifte und Kleidung die schmutzig werden darf. Gerne auch ein kleines Getränk und falls vorhanden Kerzenreste & Keksausstecher.

8528K So, 15.11.26

10.00-12.00 Uhr € 18,00

Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Petra Bauer



Bunter Faschings-Bastelspaß

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Gemeinsam falten wir an diesem Vormittag aus buntem Krepppapier lustige Hexentreppen und verwandeln sie in fröhliche Girlanden. Außerdem gestalten wir aus einfachen Papptellern tolle Faschingsmasken, mit denen du auf jeder Party aufträgst.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, ein kleines Getränk, Wasserfarben sowie deine Bunt- oder Filzstiftsammlung. Für den Rest sorgt deine Dozentin – die Materialkosten von 5 € sind im Preis enthalten.

8529K So, 31.01.27

10.00-12.00 Uhr € 18,00

Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Petra Bauer



Mein erster Führerschein – im Schnitzen!

Für Kinder ab 6 Jahren

Hast du schon immer davon geträumt, mit einem Taschenmesser tolle Sachen zu schnitzen? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige!

Gemeinsam werden wir die Geheimnisse des Schnitzens entdecken. In dem Kurs lernst Du, ... die wichtigsten Regeln, die du beim Schnitzen beachten solltest.

... welche Materialien du brauchst und

... welches Holz am besten fürs Schnitzen geeignet ist.

Und das Beste: Du kannst dein neues Wissen gleich in die Tat umsetzen!

Unter Anleitung unserer erfahrenen Dozentin erhältst du viele praktische Tipps für den sicheren Umgang mit dem Taschenmesser. Am Ende des Kurses kannst du stolz auf dein erstes Schnitzwerk und deinen „Schnitzführerschein“ sein!

Maximal 6 Kinder. Kleingruppe!

Bitte mitbringen: ein echtes Kinderschnitzmesser (Bitte kein Taschenmesser für Erwachsene), evtl. ein paar von dir gesammelte Holzstücke und ein kleines Getränk

8530K Sa, 26.09.26

10.00-11.30 Uhr € 15,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Petra Bauer

8532K So, 25.10.26

14.00-16.00 Uhr € 20,00

Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Petra Bauer

Adventskranzbinden für Groß und Klein

Für Groß mit Klein (ab 6 Jahren)

An diesem Nachmittag bastelst du gemeinsam im Team mit einem Erwachsenen aus deiner Familie ein Adventsgesteck. In gemütlicher Atmosphäre rufen wir die alte Tradition des gemeinsamen Adventskranzbindens wieder ins Leben. Ich gebe Euch die Technik an die Hand, damit ihr euren eigenen, ganz individuellen Kranz gestalten könnt. Gerne kannst du auch selber Deko-Elemente mitbringen, die ihr daheim habt und auf eurem Kranz verwenden möchtet.

Die Materialkosten (13,00 € pro Paar) sind in den Kurspreis einberechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eine Gartenschere, Deko-Teller, vier Kerzen/Teelichter und ggf. deine ganz individuellen Deko-Elemente (Gesammeltes aus der Natur, Spielzeugfiguren, Ketten.) für das Gesteck

Kleingruppe mit max. 4 Teams (immer ein Erw.-Kind-Paar). Erwachsene zahlen 33,00 € (inkl. Materialkosten), Kinder zahlen 12,00 €.

8533KE So, 22.11.26

10.00-13.00 Uhr € 33,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Petra Bauer

Zauberhafte Weihnachtsbastelei

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Mit Papier, Holzperlen und etwas Geschick zauberst du an diesem Nachmittag tolle Dekorationen und einzigartige Geschenke für die Advents- und Weihnachtszeit.

Aus buntem Transparentpapier falten wir leuchtende Fröbelsterne für dein Fenster. Außerdem gestalten wir aus Holzperlen einen kleinen Engel, der dich und deine Liebsten nicht nur an Weihnachten begleiten kann. Freude dich auf zwei kreative Stunden voller Weihnachtszauber!

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf evtl. ein kleines Getränk. Für den Rest sorgt deine Dozentin – die Materialkosten von 5 € sind im Preis enthalten.

8535K So, 13.12.26
14.00-16.00 Uhr € 18,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Petra Bauer



Deckel für Glasvasen von Kathryn Aubrey

Einführung in das Glasfusing – Winterliche Deckel für Glasvasen

Glasfusing ist das Verschmelzen von Gläsern in einem speziellen Fusing-Ofen bei hohen Temperaturen. Dabei wird das Glas soweit erweicht, dass es sich dauerhaft verbindet.

Dem Design entsprechend werden Glasscheiben geschnitten, zusammengefügt, mit Designelementen versehen und dann gebrannt.

In diesem Kurs kreieren wir zwei weihnachtliche Deckel für Glasvasen.

Glas bietet viele kreative Möglichkeiten. Sie können ihre eigenen Ideen umsetzen, oder von mir Anreize holen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle Materialien (inklusive Vase) sind in der Kursgebühr inbegriffen. Schutzbrille, Arbeitshandschuhe und Masken stehen zur Verfügung. Keine Ermäßigung möglich.

Die Projekte werden in meinem Fusing Ofen gebrannt und können schon ein paar Tage später abgeholt werden.

Lassen Sie sich in nur wenigen Stunden das perfekte persönliche Weihnachtsgeschenk kreieren.

8545 Sa, 07.11.26
13.00-15.30 Uhr € 45,00
Pausen individuell. Max. 4 Teilnehmende
Vaterstetten, Mozartring 13a,
Glasfusing-Studio Kathryn Aubrey |
Kathryn Aubrey

Einführung in das Glasfusing – Sommerliche Deckel für Glasvasen

Glasfusing ist das Verschmelzen von Gläsern in einem speziellen Fusing-Ofen bei hohen Temperaturen. Dabei wird das Glas soweit erweicht, dass es sich dauerhaft verbindet.

Dem Design entsprechend werden Glasscheiben geschnitten, zusammengefügt, mit Designelementen versehen und dann gebrannt.

In diesem Kurs kreieren wir zwei weihnachtliche Deckel für Glasvasen.

Glas bietet viele kreative Möglichkeiten. Sie können ihre eigenen Ideen umsetzen, oder von mir Anreize holen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle Materialien (inklusive Vase) sind in der Kursgebühr inbegriffen. Schutzbrille, Arbeitshandschuhe und Masken stehen zur Verfügung. Keine Ermäßigung möglich.

Die Projekte werden in meinem Fusing Ofen gebrannt und können schon ein paar Tage später abgeholt werden.

Lassen Sie sich in nur wenigen Stunden das perfekte persönliche Geschenk kreieren.

8546 Sa, 14.11.26
13.00-15.30 Uhr € 45,00
Pausen individuell. Max. 4 Teilnehmende
Vaterstetten, Mozartring 13a,
Glasfusing-Studio Kathryn Aubrey |
Kathryn Aubrey



Tiffany. Werk von Günter Lölkes

Glaskunst Tiffany Technik

Wer kennt nicht die wunderbaren, bunten Glas-Lampen und -Vasen von Gallé oder Tiffany? So weit werden wir sicher noch nicht kommen, aber in diesem Kurs wollen wir Grundlagen und Kenntnisse an einfachen Modellen und Formen vermitteln und üben.

Ein so dekoriertes Windlicht (z. B.), ein Spiegel oder ein Vogel sind wunderbare, sehr persönliche Geschenke zu Weihnachten und vielen anderen Gelegenheiten!

Ein Glasbild entwerfen, Glas schneiden, schleifen und löten, all das wird hier vermittelt. Ihrer Fantasie und Kreativität bei der Kombination von Farben und Formen sind kaum Grenzen gesetzt!

Bitte mitbringen: Kohlepapier, Schere, Filzschreiber wasserfest und dünn, weicher Handbesen, dünne Handschuhe, Arbeitskleidung. Wenn vorhanden: Glasschneider (bei Obi für ca. 6 €), LötKolben (> = 30 W), Materialkosten (30,00 €) sind im Kurs zu zahlen.

8560 € 60,00
Fr, 20.11.26 18.00-21.00 Uhr
Sa, 21.11.26 10.00-16.00 Uhr
Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Günter Lölkes

Ikebana

Seit vielen Jahrhunderten begegnen wir in Japan dieser einzigartigen Kunst des Blumenarrangements, die zutiefst mit allen Aspekten des Lebens verwurzelt ist. KADO, der Blumenweg, lehrt uns nicht nur, die Technik des Blumenarrangements zu meistern, sondern erfordert von uns eine innere Bereitschaft, sich ganz auf das Wesen der Pflanzen einzustellen, und so durch diese Konzentration Ruhe und Entspannung zu erfahren.

Ikebana für Anfänger, leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Ikebana reflektiert das Leben und Denken der Menschen der jeweiligen Entstehungs-Epoche. Wenn man in Japan vom geistigen Gehalt einer Kunstform spricht, so denkt man gleichzeitig an DO-WEG. Sie gehen an diesem Samstag die ersten Schritte auf dem Kado, dem Blumenweg. Sie werden Ruhe und Entspannung erfahren durch den schöpferischen Umgang mit Blumen und Pflanzen und durch die geistige Konzentration die vielen kleinen Alltagssorgen vergessen.

Der Unterricht enthält neben der eigenen Arbeit am Ikebana Theorieelemente, eine Einführung in die Geschichte des Ikebana und eine Vorführung zum jeweils zu erlernenden Stil.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial; falls vorhanden 1-2 Schalen mit mind. ca. 25 cm Durchmesser, Schalen können auch eckig oder oval sein, 1-2 japanische Blumenigel mit 8-10 cm Durchmesser, 1 Ikebana-Schere oder 1 Gartenschere. Für die Arbeit im Studio können diese Gegenstände ausgeliehen werden.

Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und sind im Kurs zu bezahlen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin, Tel.: 08106 351320. Im Internet zu finden unter: www.ikebanaschule.de

Keine Ermäßigung, da Kooperationsveranstaltung. Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße. Kurs inklusive Mittagsimbiss, Snacks und Getränken.

8608 Sa, 26.09.26
10.00-18.00 Uhr € 116,00
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

8609 Sa, 23.01.27
10.00-18.00 Uhr € 116,00
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger



Sie haben Fragen zu
unseren Angeboten?
Sie erreichen uns
unter 08106 359035



Ingrid Eichinger bei der Arbeit

TSUBAKI – Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Anfänger werden gebeten Rücksprache mit der Kursleiterin zu halten.

Ein Seminar für fortgeschrittene Teilnehmer und Teilnehmer der vorangegangenen Kurse. Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikebana können hier ihr Wissen erweitern und vervollkommen. Die Beschäftigung mit dieser fernöstlichen Kunst ist geistiger Austausch zwischen Mensch und Pflanze. Ikebana schenkt uns das Erlebnis, in der Schönheit der Natur Freude zu empfinden.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen (Tel.: 08106 351320). Maximal 10 Teilnehmende.

Keine Ermäßigung, da Kooperationsveranstaltung. Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de.

8611 ab Di, 15.09.26
10 x 19.30-22.00 Uhr € 200,00
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

SAKURA – Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Anfänger werden gebeten Rücksprache mit der Kursleiterin zu halten.

Wir schreiten weiter auf dem Blumenweg und wissen um die Harmonie zwischen künstlerischem Gestalten und Natur. Wir wollen Freude und Ruhe schöpfen aus dem Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wir lernen weitere Arrangierformen und vertiefen unsere Kenntnisse in dieser Kunst.

Ikebana ist eine ausgezeichnete Übung der Kreativität und weckt die schöpferischen Kräfte in uns. Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen (Tel. 08106 351320). Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de. Maximal 10 Teilnehmende.

Keine Ermäßigung, da Kooperationsveranstaltung.

8615 ab Do, 17.09.26
10 x 19.30-22.00 Uhr € 200,00
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

Zaubern und Spiele

Abrakadabra! Halloween-Zauberschule

Für Kinder ab 6 Jahren

Heute erwacht die geheimnisvolle Schule für Zauberei und magische Experimente zum Leben. Hier tauschst du Schulhefte gegen Zauberstäbe und wirst selbst zum Meister der Illusion: Du lernst, wie man widerspenstige Knoten bändigt, Geld verschwinden und erscheinen lässt und Spielkarten mühelos gefunden werden.

All diese verblüffenden Geheimnisse und magischen Requisiten darfst du nach deinem Zauberunterricht mit in dein eigenes Reich nehmen, um dein Publikum zu Hause in Staunen zu versetzen. Bitte für die Materialien 9,50 € passend in einem versiegelten Umschlag und ein Getränk mitbringen.

8706K Do, 29.10.26
15.30-17.45 Uhr € 18,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Petra Rhinow

Manege frei! – Zirkusworkshop in den Herbstferien



Von 7 bis 13 Jahren

Hereinspaziert zum Zirkusprojekt der vhs! Unter der Leitung von Clown Pippo (Stefan Pillokat) gibt es einen dreitägigen Zirkusworkshop für Kinder zwischen 7 und 13 Jahren. Ihr wollt euch im Jonglieren, Clown spielen, Akrobatik treiben und Zaubern versuchen? Dann seid ihr hier richtig! Wir werden zusammen diese Zirkuskünste ausprobieren und zudem kann, wer möchte, seine Einradkünste einbringen (bitte eigenes Einrad mitbringen). Dann stellen wir gemeinsam ein Programm auf die Füße und präsentieren es am Ende des dritten Tages ab 15:00 Uhr für unsere Zuschauer und Zuschauerinnen. Eltern, Freundinnen und Freunde sind herzlich eingeladen!

Bitte bequeme Bewegungsbekleidung und ausreichend Essen und Trinken mitbringen.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8715K € 89,00
Mo, 02.11.26 9.00-15.00 Uhr
Di, 03.11.26 9.00-15.00 Uhr
Mi, 04.11.26 9.00-15.00 Uhr
Markt Schwaben, Grafen-von-Sempt-Mittelschule, Turnhalle 3 | Stefan Pillokat



Billard für Anfänger*innen

Poolbillard – Sport für jedes Alter

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln in Theorie und Praxis, um professionell Poolbillard spielen zu können. Kursinhalte werden neben theoretischen Inhalten sein: Verschiedene Spiele wie 8-Ball, 9-Ball, 14-1, Grundsätzliche Haltung und Stellung am Tisch, Queueführung, Führungshand, Stoßablauf, Zielen, Gerader Stoß, Einlochen.

In der Kursgebühr ist die Tischmiete von 25,00 € enthalten.

Weitere Infos unter: www.billard-cafe-college.de.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8731 ab Do, 01.10.26
8 x 19.00-20.30 Uhr € 95,00
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

Billard für Fortgeschrittene

Poolbillard – Sport für jedes Alter

Aus dem Kursinhalt: Abgleich der Kenntnisse, Fehleranalyse, Korrektur, Aufbau und Erweiterung der Grundtechniken, Nachlauf, Rücklauf, Sicherheitspiel, Spieltaktiken. In der Kursgebühr ist die Tischmiete von 25,00 € enthalten.

Weitere Infos unter: www.billard-cafe-college.de.

Ausführende vhs: vhs Ebersberger Land

8732 ab Do, 01.10.26
8 x 20.45-22.15 Uhr € 95,00
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter



Schafkopfen für Anfänger und Fortgeschrittene

Schafkopfen gehört zu den beliebtesten Kartenspielen Bayerns. Schon seit Jahrhunderten fasziniert dieses Trumpfspiel die Menschen. Und – es ist nicht nur etwas für Männer!

In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Neben einer theoretischen Einführung werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz. Und dann heißt es – üben, üben, üben! Dies können Sie dann auch im Anschluss an den Kurs kostenlos im Schafkopfclub tun, der ebenfalls am Freitag Nachmittag von 16:00-19:00 Uhr stattfindet.

Und wer Lust hat, kann am Schachkopfturnier teilnehmen (KN 8751).

8750 ab Fr, 02.10.26
5 x 16.00-18.15 Uhr € 55,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende
Zorneding, Neuwirt, Münchner Str. 4 |
Gerhard Wolf

8752 ab Fr, 13.11.26
5 x 16.00-18.15 Uhr € 55,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende
Zorneding, Neuwirt, Münchner Str. 4 |
Gerhard Wolf

8754 ab Fr, 15.01.27
4 x 16.00-18.15 Uhr € 44,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende
Zorneding, Neuwirt, Münchner Str. 4 |
Gerhard Wolf

Schachkopfturnier mit Preisverleihung

Für Teilnehmende unserer Schachkopfkurse und alle, die Lust am Spielen und Gewinnen haben! Den drei besten winken vhs Gutscheine. 10,00 € Teilnahmegebühr werden vor Ort kassiert. Anmeldung erforderlich.

8751 Fr, 30.10.26

18.15-21.15 Uhr
Zorneding, Neuwirt, Münchner Str. 4 |
Gerhard Wolf

8753 Fr, 11.12.26

18.15-21.15 Uhr
Zorneding, Neuwirt, Münchner Str. 4 |
Gerhard Wolf

8755 Fr, 05.02.27

18.15-21.15 Uhr
Zorneding, Neuwirt, Münchner Str. 4 |
Gerhard Wolf



Schachturnier

40. Otto-Thiermann-Pokal

Termin: Sonntag, 18. Oktober 2026
Turnierstart 10:00 Uhr,
Anwesenheitskontrolle ab 9:30 Uhr
Ort: vhs Vaterstetten, Baldhamer Straße 39,
85591 Vaterstetten, 1. Stock
Teilnahme: Gespielt wird in den Altersgruppen
U20 (2006-2009), U16 (2010 -2013),
U12 (2014 und jünger).

Teilnahmeberechtigt sind alle Jugendlichen, die im Landkreis Ebersberg wohnen oder Mitglied in einem Schachverein im Landkreis Ebersberg sind. Turniermodus U12: 7 Runden Schweizer System mit 20 Minuten Bedenkzeit pro

Spieler und Partie U20/U16: 5 Runden Schweizer System mit 30 Minuten Bedenkzeit pro Spieler und Partie. Bei wenigen Spielern einer Altersgruppe kann auch ein Rundenturnier gespielt werden.

Leitung: Turnierleiter: Suhel Abdalla
Vor Anmeldung: Bis zum 15. Oktober 2026 an
Suhel Abdalla, lehus@hotmail.de

Bitte Vorname, Name, Verein, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, gewünschte Altersgruppe, Geburtsjahr angeben

Startgeld: 10,- € Startgeld für alle Teilnehmer
Preise: Der Sieger der Altersgruppe U20 erhält den Otto-Thiermann-Wanderpokal sowie einen Pokal für den 1. Platz. Die ersten drei jeder Altersgruppe erhalten einen Pokal, alle weiteren Teilnehmer erhalten eine Urkunde.

Verpflegung: Reichhaltiges Getränkeangebot und Snacks zum günstigen Preis

Kontakt: Suhel Abdalla, lehus@hotmail.de
Mobil: 0172 6401020

Sonstiges: Jeder Landkreis-Verein stellt einen Helfer für eine Gruppe.

Siegerehrung gegen 16.00 Uhr
Presse/Bilder: Teilnehmer und Besucher verzichten auf das Recht am eigenen Bild.

(§23 KunstUrhG)
Gespielt wird nach den FIDE-Regeln vom 01.01.2023

8761 ab So, 18.10.26

10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Suhel Abdalla

Schach-Workshop Anfänger Erwachsene und Kinder

In Kooperation mit dem Schachclub Vaterstetten – Zorneding bieten wir diesen kompakten Schach-Workshop an. Er richtet sich an alle interessierten zukünftigen Schachspieler, ob Kind mit oder ohne Elternteil, Jugendliche, Erwachsene. Wer Lust hat kommt!

Der Kurs findet im Bildungszentrum der vhs in der Baldhamer Straße 39 in Vaterstetten statt.

Bitte Brotzeit und Getränke mitbringen.

Mit dem Kurs erlangen die Teilnehmer erste Spielerfahrungen im Spiel der Könige.

Der offizielle Bauern diplom des DSB krönt ihre Initiative und ist ein Tor zu weiteren Schachentwicklung.

Nachweislich eine gute Ergänzung zur schulischen Laufbahn, ein wertvoller Schatz für die zukünftige Entwicklung und ein guter Beitrag zum lebenslangen Lernen.

8763 ab Fr, 11.09.26

3 x 10.00-13.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Suhel Abdalla

Naturkosmetik selbst herstellen

Du legst großen Wert auf natürliche Inhaltsstoffe, ohne chemische Substanzen und Mikroplastik? Du willst wissen, was drin ist und nur die Kosmetik verwenden, die auch für deine Haut optimal geeignet ist? Dann bist du hier genau richtig!

Zunächst besprechen wir die Grundlagen der Kosmetikherstellung von der Wasser- und Fettphase bis hin zur Wirkstoffphase. Wir lernen die Rohstoffe und deren Wirkung genauer kennen.

Anschließend stellen wir ein Set für dein Gesicht her. Zuhause kannst du dann deine Haut mit einem selbst kreierten Gesichtswasser und mit einer speziell auf deine Haut abgestimmte Tagescreme verwöhnen.

Mit vielen Rezepten, Tipps, Tricks und Zutatenempfehlungen bist du nun in der Lage, zukünftig deine eigene Kosmetik für dich und deine Angehörigen zu produzieren.

Materialkosten von 25,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

8774 So, 18.10.26

15.00-18.45 Uhr € 53,00

Max. 8 Teilnehmende

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Anja Krebs



Naturkosmetik und Kräutersalben herstellen

Ganz nach dem Motto: „Für alles ist ein Kraut gewachsen“, stellen wir in diesem Kurs verschiedene Kräutersalben her. Zur Auswahl stehen Salben und Cremes zu unterschiedlichen Wehwechen des Alltags, wie z. B.: Eukalyptus-Atem-frei-Salbe, Arnika-Sportlerbalsam, Rosmarin-Rückensalbe und Ringelblume-Allround-Erste-Hilfe-Salbe. Zusätzlich fertigen wir eine natürliche Deo Creme an, ganz ohne Aluminium und künstliche Konservierungsstoffe. Außerdem besprechen wir gemeinsam die Grundlagen der Naturkosmetik- und Salbenherstellung und die Wirkungsweise der wichtigsten Rohstoffe. Gut ausgestattet mit vielen Anregungen und Rezepten, kannst du nun zuhause, dich und deine Familie, mit deinen eigenen Kräutersalben und Naturkosmetikprodukten verwöhnen. Materialkosten von 25,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

8776 So, 25.10.26

15.00-18.45 Uhr € 53,00

Max. 8 Teilnehmende

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Anja Krebs



Ernährung, Mode

Kochkurs auf Bestellung

Sie planen eine Geburtstagsfeier, ein Jubiläum, ein Teamevent? Gemeinsames Kochen und ein anschließendes geselliges Beisammensein ist dazu sehr gut geeignet. Kochevents liegen absolut im Trend. Die vhs Vaterstetten bietet hierzu maßgeschneiderte Veranstaltungen mit unseren Kochkursleitungen an. Unser großzügiges und modernes Kochstudio in der Baldhamer Straße in Vaterstetten verfügt über eine moderne Ausstattung. Im angrenzenden Speiseraum können die Menüs genossen werden. Über unsere Medienanlage ist es zudem möglich, den Abend mit Bildern oder Musik zu untermalen. Die Kursgebühr beträgt 210,00 € für vier Stunden. Je nach Inhalt und Ihren Wünschen sind auch längere, individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasste Kochkurse möglich, z. B. über 5 Stunden oder mit 2 Kursleitungen. Die Kursgebühren würden sich dadurch entsprechend erhöhen. Wir beraten Sie gerne! Ihre kulinarischen Wünsche können Sie mit den jeweiligen Kursleitungen besprechen. Die Lebensmittel- bzw. Materialkosten werden extra verrechnet. Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs-Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 08106 359028 oder service@vhs-vaterstetten.de.

Termine auf Anfrage

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio

Ernährungsberatung

Wir bieten Ihnen individuelle Ernährungsberatung zu allen relevanten Themen, von Ernährungsumstellung über Unverträglichkeiten bis hin zu Nahrungsmittelinformationen. Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs-Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 08106 359028 oder ertel@vhs-vaterstetten.de. Wir erstellen Ihnen ein individuelles Angebot.

9201

18.00-22.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer |
Petra Bauer und Claudia Kastizen

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschleißbare
Gefäße, Messer und ggfs. eigenes Getränk

Teigtaschen aus aller Welt – 1. Teil: Von Spanien bis nach Osteuropa

Dass kaum ein kulinarisches Thema so vielseitig ist, wie die seit mehreren tausend Jahren in ganz Europa und Asien beliebten Nudel- und Pastagerichte, weiß bereits jedes Kind. Bei diesen leckeren und meist einfach herzustellenden Spezialitäten, zeichnen sich aber vor allem Teigtaschen aus, die mit den verschiedensten Spezereien gefüllt werden können. Unterschiedliche Formen, Zubereitungsarten und Zutaten spiegeln hierbei die jeweiligen regionalen Traditionen und Essgewohnheiten der unterschiedlichen Völker Eurasiens wider, die sie sich ausgedacht und von Generation zu Generation weitergegeben haben. Wir starten unsere abenteuerliche, kulinarische Reise mit der ersten „Kochetappe“ in Spanien (Empanadas) und arbeiten uns dann allmählich über die korsischen Cannelloni (Frankreich) weiter hin zu den schwäbischen Maultaschen. Die Teigtaschen-Reise durch Italien ist viel mehr als nur ein kleiner Spaziergang, denn fast jede italienische Region hat ihre eigenen Spezialitäten. Deswegen lassen wir uns hier etwas mehr Zeit und versuchen uns an Schlutzkrapfen (Südtirol), Casoncelli (Lombardien), Ravioli (Ligurien), Culurgiones (Sardinien) und an den mit süßem Ricotta gefüllten sizilianischen Cannoli. Schließlich streifen wir noch Skandinavien (finnische Piroggen) und gelangen zu den polnischen „Pierogi s mlesem“ an der osteuropäischen Grenze. Lebensmittelgeld von € 27,00 inklusive.

9210

11.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Gulaim Ebenhoch

So, 11.10.26

€ 65,00

Teigtaschen aus aller Welt – 2. Teil: Von Osteuropa bis zur Seidenstraße

Vom Osten Europas geht unsere kulinarische Wanderung zunächst weiter nach Kleinasien, wo wir raffinierte türkische Teigtaschen zubereiten werden, die sich durch eine besondere Art der Zubereitung im Ofen auszeichnen. Nach den schuhförmigen Firinda Manti bewegen wir uns auf dieser zweiten „Kochetappe“ über zigarrenförmige Sigara Böregi zu den zu Säckchen gedrehten Chringali aus Georgien, die hier gerne mit viel frischem Pfeffer und einem Glas Champagner genossen werden. Nach einem kleinen Ausflug über die Ukraine (Wareniki)

nach Russland (Pelmeni, Beleshi) streifen wir tatarische Gebiete (frittierte Chebureki) und erreichen schließlich die zentralasiatische Region an der alten Seidenstraße, wo gedämpfte Teigtaschen wie Manti und die gebackenen Blätterteig-Samsa mit Lamm- oder Kürbisfüllung sehr beliebt sind. Lebensmittelgeld von € 27,00 ist inklusive.

9210A

11.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Gulaim Ebenhoch

So, 22.11.26

€ 65,00

Teigtaschen aus aller Welt – 3. Teil: Von der Seidenstraße bis nach Japan

Auf der letzten kulinarischen Reise durch die Welt der Teigtaschen beginnen wir auf dem indischen Kontinent mit den vegetarischen, in einem Tandoor-Ofen gebackenen Samosas und überqueren dann den Himalaya. Hier auf dem Dach der Welt probieren wir nepalesische bzw. tibetische Momo-Varianten sowie die südkirgisischen Mäuse-Manti. Das Volk der Dunganen hat die mit Fleisch gefüllten Hoschan-Teigtaschen erfunden, die zuerst in der Pfanne gebraten und dann noch gedämpft werden. Auch dieses Rezept werden wir auf unserer Reise bestimmt nicht auslassen wollen. Über das Tianschan-Gebirge besuchen wir China, welches stolz die aus Hefeteig fabrizierten Baozi und die deutlich kleineren mit Nudelteig umrundeten Jiaozi als Spezialitäten vorweisen kann. Nachdem wir auch diese fernöstlichen Teigtaschen zusammen zubereitet und genossen haben, endet diese dritte Kochetappe mit den japanischen Gyoza, die trickreich in einer Pfanne mit einem Spritzer Essig gedämpft werden und hervorragend zu einem kühlen Bier passen, das wir uns nach dieser langen kulinarischen Reise redlich verdient haben! Lebensmittelgeld von € 27,00 ist inklusive.

9210B

11.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Gulaim Ebenhoch

Sa, 05.12.26

€ 65,00

www.vhs-vaterstetten.de



Portugiesische Küche

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Portugal lieben und die abwechslungsreiche Küche dieses Landes entdecken wollen! Wir werden wieder gemeinsam ein typisches portugiesisches Menü zubereiten, mit allem was dazugehört: die zahlreichen pikanten Petiscos (kleine Häppchen), eine Entrada (Vorspeise), ein Prato Principal (Hauptgericht aus Fisch oder Fleisch), sowie leckere Sobremesa (Nachspeise). Wir essen gemeinsam und trinken dazu einen guten portugiesischen Wein und noch eine „Bica“, den aus Lissabon stammenden Espresso! Bom apetite! – Immer neue Rezepte! Und wer Lust auf Portugiesisch hat, mit dem spreche ich gerne in meiner zweiten Muttersprache!

Lebensmittelgeld von 24,00 € inklusive.

9215 Do, 22.10.26
18.00-22.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Sabina De Calheiros-Veloso



Paella kochen: eine kulinarische und kulturelle Reise nach Spanien

Maria Motilla kocht aus Leidenschaft. Sie ist mit ganzem Herzen Spanierin und möchte Ihnen die Kultur und DAS Familienessen ihrer Heimat nahe bringen. Paella ist das Wahrzeichen der spanischen Küche und lässt sich mit dem deutschen Sonntagsbraten vergleichen: ein Essen, zu dem sich die ganze Familie versammelt, um zu genießen und sich auszutauschen. Wir kochen zusammen Paella (mit Fisch und Meeresfrüchten) und ich erzähle Ihnen die Geschichte und die Besonderheiten dieses Gerichtes. Dazu trinken wir ausgewählte spanische Weine und genießen einen spanischen Abend. Prima als Familienevent geeignet!

Lebensmittelgeld von € 28,00 inklusive.

9217 So, 27.09.26
17.00-21.00 Uhr € 55,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Maria Motilla

Natale all'Italiana: italienisches Weihnachtsmenü

Möchten Sie Ihre Gäste während der Weihnachtsfeiertage mit einem raffinierten und authentischen italienischen Menü überraschen?

Nach einem Aperitif widmen wir uns dem Weihnachtsmenü.

Die Vorspeise (Antipasto): Wir starten unsere Zubereitung mit knusprigen Crostini mit Fischmousse. Der erste Gang (Primo Piatto): Gemeinsam bereiten wir handgemachte Ravioli mit einer köstlichen Garnelenfüllung zu.

Der zweite Gang (Secondo): Weiter geht es mit einem neu interpretierten, zeitlosen Klassiker: Lachs in Orangensauce.

Das Dessert: Wir schließen den Kurs versüßt mit einer Torta Millefoglie mit samtiger Vanillecreme ab.

GOURMET-KOCHKURS: Florenz – Eine kulinarische Reise in die Toskana

Wer kennt nicht die malerischen Hügellandschaften der Toskana, dem Ursprung des berühmten Chianti-Weines und einer Vielzahl traditioneller Gerichte. Kaum ein Feinschmecker wird an der toskanische Küche vorbeikommen, die aufgrund ihres bauerlichen Charakters so genial einfach ist. Mit Olivenöl, Brot, etwas Gemüse und Hülsenfrüchten zaubern wir kleine Antipasti und kombinieren diese mit verschiedenen Fleisch- und Pasta-Gerichten zu einem raffinierten, authentischen Menü.

Gemeinsam bereiten wir Crostini di fegatini e di cavolo nero (Geröstete Weißbrotscheiben mit Hühnerleber und Schwarzkohl), eine Ribollita (Gemüsesuppe mit Röstbrot), Finocchi al forno (Überbackener Fenchel), Peposo (Pfeffriger Rin-

derschmortopf) und Pappardelle al ragù di coniglio (Bandnudeln mit Kaninchenragout) zu. Als krönenden Abschluss wagen wir uns an eine Castagnaccio (Kastanienkuchen mit Olivenöl und Rosmarin), sowie selbstgemachte Cantuccini mit einem Gläschen Vin Santo (Toskanischer Dessertwein).

Der Kurs wird durch 2 Dozenten geleitet!

Lebensmittelgeld von 40,- € ist inklusive.

9210C So, 14.02.27
11.00-16.00 Uhr € 90,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Gulaim Ebenhoch und Jochen Ebenhoch

Das Meeres-Menü genießen wir mit einem guten Glas Wein.
Lebensmittelgeld inklusive.

9219 Di, 15.12.26
17.00-22.00 Uhr € 68,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Nada Fabris

Eine Reise in die Welt der gefüllten italienischen Teigwaren

Dieser Kurs ist für Liebhaber der gehobenen italienischen Küche gedacht. Während des Kurses lernen Sie, verschiedene Variationen gefüllter Pasta zu kreieren und entdecken die Geheimnisse und Techniken der italienischen Küche. Der Kurs beginnt mit einem italienischen Aperitif, bei dem eine kurze Einführung gegeben wird, einschließlich der Konservierungstechniken, um die Frische und den authentischen Geschmack zu bewahren. Anschließend bereiten die Teilnehmer köstliche Spezialitäten wie Tortellini, Tortelloni, Casoncelli, Fagottini, Ravioli, Agnolotti, Spoja Lorda, Rosen, Blumen und Cappellacci zu, jede mit kreativen und leckeren Füllungen. Am Ende des Kurses genießen alle die Köstlichkeiten, begleitet von einem Glas italienischen Weins.

Lebensmittelgeld inklusive.

9219A Sa, 06.02.27
17.00-22.00 Uhr € 58,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Nada Fabris

Orecchiette – Frisch gemachte Pasta

Die Orecchiette sind das Sinnbild der apulischen Kochtradition. Früher waren Orecchiette den Sonntagen und besonderen Anlässen vorbehalten, heute werden sie auf der ganzen Welt geliebt und geschätzt.

In meinem Kurs lernen Sie, wie man Orecchiette traditionell von Hand herstellt. Wir bereiten sie mit einer frischen Tomatensauce zu, verfeinert durch das unverwechselbare Aroma von frischem Basilikum.

Außerdem entdecken wir eine raffinierte Gourmet-Variante mit Zitronensauce sowie eine herzhaftere Version mit Brokkoli und Pancetta.

Wir starten den Kurs mit einer kurzen Einführung und einem italienischen Aperitif. Nach der Zubereitung der Pasta genießen wir gemeinsam die selbstgemachten Orecchiette, begleitet von einem

hervorragenden apulischen Wein, der dieses kulinarische Erlebnis perfekt abrundet.
Lebensmittelgeld inklusive.

9219B Di, 27.10.26
17.00-22.00 Uhr € 58,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Nada Fabris

Auberginen-Bruschette, Pasta alla Norma und Auberginen-Parmigiana

Für Liebhaber der Aubergine bietet dieser Kochkurs eine spannende kulinarische Reise durch die authentischen Aromen Siziliens – einer Region, in der dieses außergewöhnliche Gemüse die unangefochtene Hauptrolle in vielen traditionellen Gerichten spielt.

Der Kurs beginnt mit einem italienischen Aperitif, bei dem das Menü des Abends vorgestellt wird. Zunächst bereiten wir knusprige Auberginen-Bruschette zu.

Anschließend widmen wir uns der Zubereitung der berühmten Pasta alla Norma, einem Klassiker der sizilianischen Küche, verfeinert mit einer reichhaltigen Tomatensauce, Auberginen, Parmesan und frischem Basilikum.

Zum Abschluss bereiten wir eine köstliche Parmigiana di Melanzane zu – ein überbackenes Auberginen-Gericht, das alle Düfte und Aromen der mediterranen Tradition vereint.

Am Ende des Kurses genießen die Teilnehmenden die gemeinsam zubereiteten Speisen bei einem Glas guten italienischen Weins.

Lebensmittelgeld inklusive.

9219C Di, 19.01.27
17.00-22.00 Uhr € 58,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Nada Fabris

Bitte informieren Sie uns vor Beginn eines Kochkurses, ob Sie bezüglich der zubereiteten Speisen und Getränke Einschränkungen bzw. Wünsche haben, z. B. Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, religiöse Speisevorschriften etc. Wir versuchen dann, zusammen mit den Kursleitungen Lösungen zu finden.



Kochen wie in Alem Katema: Äthiopische Küche

Alem Katema ist eine der Partnerstädte von Vaterstetten. Wir möchten Ihnen an diesem Abend zeigen, wie in Alem Katema gekocht und gegessen wird. Die äthiopische Küche unterscheidet sich sehr von der des schwarzafrikanischen und orientalischen Raums. Im fruchtbaren tropischen Hochland wachsen viele Gemüsearten wie Okra, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, verschiedene Kohlsorten oder Kartoffeln. Bekannt ist „Injera“, das für diese Küche typische weiche Sauerteig-Fladenbrot, das mit verschiedenen würzigen Saucen (Wot) serviert wird. Wot gibt es in vegetarischen und fleischhaltigen Varianten. Das typische Aroma bekommen die Gerichte durch spezielle Gewürze, besonders durch das Gewürz Berbere ist das äthiopische Essen im Allgemeinen scharf. In dem Kurs bereiten wir Gerichte mit und ohne Fleisch zu und wärzen so, dass es für uns passt. Zum Schluss gibt es den typischen äthiopischen Kaffee. Lassen Sie sich ein auf eine exotische Küche! Neben den Köstlichkeiten haben Sie im Kurs auch die Gelegenheit, mehr über den Verein „Partnerschaft mit Alem Katema“ zu erfahren.

Lebensmittelgeld von € 23,00 inklusive.

9228 Mi, 14.10.26
17.00-21.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sara Bekele



Schulküche der vhs Vaterstetten

Vegetarische Mittelmeerküche

Hier ein bisschen Italien, da ein bisschen Griechenland und darf es auch noch etwas Frankreich sein? Alle Mittelmeerländer haben fantastische, vegetarische Gerichte, die einfach und doch sehr schmackhaft sind. Hier kommt es auch auf die Zutaten an: bestes Olivenöl, frische Kräuter, knackiges Gemüse, reife, süße Tomaten, guter Käse. Wir bereiten ein Risotto, mit Gemüse gefüllten Blätterteig, ein Pastagericht, bunte Sommersalate und Dips zu. Dazu gibt es einen leckeren Weißwein. Lebensmittelgeld von € 24,00 inklusive.

9229 Sa, 31.10.26
18.00-22.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Konstantinos Katsikogiannis

Bitte informieren Sie uns vor Beginn eines Kochkurses, ob Sie bezüglich der zubereiteten Speisen und Getränke Einschränkungen bzw. Wünsche haben, z. B. Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, religiöse Speisevorschriften etc. Wir versuchen dann, zusammen mit den Kursleitungen Lösungen zu finden.



Griechische Fischgerichte

Griechenland, das Land der mehr als 3000 Inseln, ist von Wasser umgeben. Ich selbst bin auf einer Insel groß geworden und da meine Eltern ein Fischrestaurant besaßen, kam bei uns jeden Tag Fisch auf den Tisch. Dieser kann auf vielfältigste Weise zubereitet werden und ist das „Sensibelchen“ unter allen Lebensmitteln, denn die Grenze vom saftigen Fisch hin zur vertrockneten Schuhsohle ist wahrhaftig schnell überschritten. Ich zeige anhand meiner Gerichte, dass man kein Profi sein muss, um eine schmackhafte Delikatesse auf den Tisch zu bringen. Wir bereiten unter anderem zu: Lachs mit Orangen und Olivenöl, gefüllte Baby Calamari mit Spinat, Doradenfilets mit Thymiankruste und Garnelen Saganaki in würziger Tomatensauce. Dazu gibt es einen wunderbaren Konstantin-Salat und Zitronen-Oregano-Kartoffeln/Gemüse. Zum Essen stoßen wir an mit Weißwein aus Griechenland. Lebensmittelgeld von € 40,00 inklusive.

9229A Sa, 14.11.26
18.00-22.00 Uhr € 64,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Konstantinos Katsikogiannis



Orientalische vegetarische Küche

Charakteristisch für die orientalische Küche sind vielfältige kleine Gerichte, sogenannte Mezze, die herrlich duften und mit prächtigen Farben beeindrucken. Unser levantinisches (Region des östlichen Mittelmeers) Buffet besteht aus verschiedenen Dips, die mit Pflaumenbrot gegessen werden. Ebenso Falafel, Salat mit CousCous und Granatapfel, einem Auberginengericht usw. und einem typischen Dessert. Dazu gibt es erfrischenden Pfefferminztee. Lebensmittelgeld von € 28,00 inklusive.

9229B So, 21.02.27
18.00-22.00 Uhr € 52,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Konstantinos Katsikogiannis

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Messer und ggfs. eigenes Getränk

Französischer Abend

Chefkoch Kostas ist zurück von seinem kulinarischen Ausflug ins Elsass und der Côte Nioise und hat typische Rezepte mitgebracht. Wir bereiten zu: Coq au vin, original Flammkuchen, Lamm Fricassee, Salat Nioise, eine Art Bouillabaisse und Crème Brûlée und noch die ein oder andere Spezialität. Ein leckerer Wein gehört natürlich auch dazu.

Lebensmittelgeld von € 40,00 inklusive.

9229D So, 31.01.27
18.00-22.00 Uhr € 64,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Konstantinos Katsikogiannis

WOK – gesund und lecker

Günter Pfeiffer zeigt Ihnen, wie man einfache, gesunde und abwechslungsreiche Gerichte aus dem WOK zaubert: mit dabei ist neben VIEL Gemüse Fisch, Fleisch und auch vegetarische Rezepte sowie selbstgemachtes Mangoeis und gebackene Bananen. Zusätzlich lernen Sie, zwei verschiedene Sorten Frühlingsrollen zuzubereiten. Dazu gibt es neben Mineralwasser Weißwein und Bier. Lebensmittelgeld von € 27,00 inklusive.

9240 Mi, 27.01.27
18.00-22.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

Indisch kochen – unter 30 Minuten

Einfach, schnell und lecker indisch kochen. Vor der indischen Küche zögern viele, weil sie die Zubereitung zu kompliziert finden. Jedoch ist sie leicht in die Tat umzusetzen und dazu noch lecker und gesund. An diesem Abend kochen wir neue Gerichte mit Fleisch und Fisch sowie vegetarisch. Lebensmittelgeld von € 28,00 inklusive.

9241 Fr, 09.10.26
18.00-22.00 Uhr € 52,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio, | Smita Bell

International kochen – unter 30 Minuten

Einfach, schnell und lecker internationale Gerichte kochen. Von asiatisch, südamerikanisch bis zu europäisch ist alles dabei! Leicht in die Tat umzusetzen, lecker und gesund. An diesem Abend kochen wir neue Gerichte mit Fleisch und Fisch sowie vegetarisch. Lebensmittelgeld von € 30,00 inklusive.

9241A Do, 29.10.26
18.00-22.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell



Schulküche der vhs Vaterstetten



Nordindische Küche

Die Nordindische Küche ist bekannt für ihre würzigen Aromen, cremigen Saucen und die Verwendung von reichhaltigen Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander und Garam Masala. Von den geschäftigen Basaren Delhis bis zu den majestätischen Bergen Punjab bietet Nordindien eine reiche kulinarische Tradition, die Sie entdecken können. Unser Kurs konzentriert sich unter anderem auf beliebte Gerichte wie z. B. Butter Chicken, Tandoori Hähnchen und Chole Bhature. Unter der Anleitung unserer erfahrenen Köchin lernen Sie die Zubereitung diverser Gerichte und erfahren mehr über die reichen Aromen und Gewürze, die die nordindische Küche ausmachen. Lebensmittelgebühr von € 31,00 inklusive.

9241B Do, 19.11.26
18.00-22.00 Uhr € 55,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

Indischer Abend

An diesem Abend möchte ich Sie auf eine kulinarische Reise mit nach Indien nehmen. Wir werden zu indischer Musik und mit einem passenden Glas Wein ein besonderes 5-Gänge-Menü zubereiten. Lassen Sie sich von den Gerichten und dem Abend überraschen! Lebensmittelgeld von € 32,00 inklusive.

9241C Do, 10.12.26
17.30-22.00 Uhr € 58,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

Koreanische Küche

Die koreanische Esskultur ist eine lebendige Tradition, die soziale Bindungen stärkt und die Verbundenheit zur koreanischen Identität ausdrückt. Essen wird in Korea als eine Zeit des Zusammenkommens und der Gemeinschaft betrachtet, wo Familie und Freunde sich um den Esstisch versammeln, um gemeinsam zu genießen und zu teilen. Ein herausragendes Merkmal dieser Küche ist die Verwendung von fermentierten Lebensmitteln wie Kimchi, das zu fast jeder Mahlzeit serviert wird. Diese traditionelle Technik verleiht den Gerichten einen einzigartigen Geschmack und sorgt für eine gesunde Darmflora.

Die koreanische Küche wurde nicht nur durch die eigenen Traditionen geformt, sondern auch durch die beeindruckenden kulinarischen Einflüsse ihrer Nachbarn China und Japan. China brachte eine Vielzahl von Zutaten wie Sojasauce und Kochtechniken wie die Nudelherstellung ein, die bis heute die koreanische Kochkunst bereichern. Japan hingegen prägte die koreanische Küche mit der Kunst der Sushi-Zubereitung und der Verwendung von Meeresfrüchten auf eine faszinierende Weise. Darüber hinaus hinterließen auch die USA ihre

Izakaya – Japanische Tapas



Agedashi-Tofu



Miso-Suppe



Spinat-Gomaae

An diesem Abend tauchen wir ein in die Welt der japanischen Izakaya-Küche die herzhaften, geselligen Küche Japans, wie man sie aus kleinen Bars und Streetfood-Spots kennt. In diesem Kochkurs lernst du, wie vielfältig und unkompliziert japanisches Soulfood sein kann.

Andreas Werner



Beruflich bin ich Manager, privat reise und koche ich gerne. Und so hat mein Reisefieber mich recht schnell nach Japan gebracht. Dort habe ich die japanische Küche und ganz besonders die Izakaya-Küche kennen und schätzen gelernt. Seit nun fast 10 Jahren koche ich unsere Lieblingsrezepte, entdecke aber auch immer wieder neues aus dieser spannenden Küche.

Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl klassischer Izakaya-Gerichte zu: von knusprigen Snacks über aromatische Kleinigkeiten bis hin zu echten Umami-Bomben.

Die Auswahl der Gerichte ist so gestaltet, dass wir an vielen für diese Küche typischen Zutaten vorbeikommen werden. Lass Dich überraschen von neuen Geschmäckern, die die Izakaya-Küche so bekannt gemacht haben, aber für den europäischen Gaumen eventuell noch neu sind. Am Ende des Kurses ist dann der Grundstein gelegt für eigene Izakaya-Experimente zuhause. Lebensmittelgeld von € 27,00 ist inklusive.

9243 Do, 03.12.26
18.00-22.00 Uhr € 51,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Andreas Werner

9243A Do, 04.02.27
18.00-22.00 Uhr € 51,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Andreas Werner

Spuren, indem sie nach dem Koreakrieg amerikanische Lebensmittel wie Fleischkonserven in Korea einführen. Diese Mischung aus Einflüssen führte zur Entstehung neuer einzigartiger Gerichte wie dem Budae-jjigae, einem lebhaften Eintopf, der die Geschmäcker und Kulturen verschiedener Nationen vereint. In diesem Kurs werden wir unter anderem beliebte Gerichte wie Tteokbokki, Jjajangmyon, Bibimbap und Eintöpfe zubereiten. Lebensmittelgeld von € 32,00 ist inklusive.

9241D Do, 28.01.27
18.00-22.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

Südindien: vegetarische Köstlichkeiten

Die südindische Küche ist berühmt für ihre Aromen, die von frischen Kokosnüssen, würzigen Chilis und duftenden Gewürzen geprägt sind. Die Küche ist stark von den regionalen Eigenheiten und den Ernten der jeweiligen Saison beeinflusst, was zu einer breiten Palette an Gerichten führt, die sowohl köstlich als auch gesund sind.

Von den sonnigen Küsten von Kerala bis zu den malerischen Berglandschaften von Karnataka und Tamil Nadu bietet Südindien eine Vielzahl von Geschmacksrichtungen und Zutaten, die sich in traditionellen Gerichten widerspiegeln.

In unserem Kochkurs werden Sie unter anderem die Kunst der Zubereitung von Gerichten wie Puri Bhaji, Gemüse Stew, Rasam und Avial Curry kennenlernen, die typisch für die südindische Küche sind. Unter der Anleitung unserer erfahrenen Köche werden Sie lernen, wie man die richtigen Gewürze auswählt, die Zutaten vorbereitet und authentische Aromen kreiert. Lebensmittelgeld von € 30,00 ist inklusive.

9241E Do, 04.03.27
18.00-22.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

Ernährungsberatung

Wir bieten Ihnen individuelle Ernährungsberatung zu allen relevanten Themen, von Ernährungsumstellung über Unverträglichkeiten bis hin zu Nahrungsmittelinformationen. Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs-Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 08106 359028 oder ertel@vhs-vaterstetten.de. Wir erstellen Ihnen ein individuelles Angebot.





GYOZA – japanische Alltagsküche

GYOZA, eine Weizenteigtasche mit Hackfleisch-Gemüse-Füllung, stammt ursprünglich aus dem Nachbarland China. Dieses Gericht wurde im Laufe der Zeit auf japanische Art verwandelt und ist in der Alltagsküche Japans sehr beliebt. In diesem Kurs wird die japanische Variante von GYOZA zubereitet: in der Pfanne knusprig angebraten. Für Vegetarier ist auch eine Zubereitung mit einer fleischlosen Füllung möglich. Neben dem Hauptgericht GYOZA werden im Kurs typische Beilagen zubereitet.

Bitte mitbringen: eine beschichtete Pfanne mit passendem Deckel.
Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9242 Mi, 28.10.26
18.00-22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Masami Gmeiner

9242A Do, 26.11.26
18.00-22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Masami Gmeiner

Sushi – Geschmack und Vielfalt

Sushi ist vielseitig, lecker und gesund. Masami Gmeiner ist Japanerin und vhs-Dozentin. Sie zeigt Ihnen, wie man leckere Sushi zubereitet, welche Variationsmöglichkeiten mit Fisch und aus vegetarischen Zutaten es gibt und wie man den speziellen Reis zubereitet. Dazu passende Getränke runden den Kurs ab.
Lebensmittelgeld von € 27,00 ist inklusive.

9242B Mi, 20.01.27
18.00-22.00 Uhr € 51,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Masami Gmeiner

American Burger – das Original!

Burger isst jeder gerne, aber selbst machen? So richtig selbst mit allem Drum und Dran. Selbst die Burger Buns machen wir selbst!!! Lecker!
Bitte mitbringen: Haargummi für lange Haare.
Rezepte werden zur Verfügung gestellt.
Lebensmittelgeld von € 20,00 inklusive.

9249 So, 04.10.26
16.00-20.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Messer und ggfs. eigenes Getränk

Pizza – neue, leckere und gesunde Rezepte!

Pizza geht immer und ist ein richtig gesundes und abwechslungsreiches Essen – gewusst wie, nämlich mit Weinsteinbackpulver. Lernen Sie die Tipps und Tricks kennen.

Bitte mitbringen: Haargummi für lange Haare.
Rezepte werden zur Verfügung gestellt.
Lebensmittelgeld von € 20,00 pro Person inklusive.

9249A Fr, 30.10.26
17.00-21.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

Waffeln international

Waffeln süß mit Puderzucker und sauren Kirschen. So kennt man es. Aber es gibt unzählige weitere Sorten, süß, deftig, fruchtig und vieles mehr. Lernen Sie diese Vielfalt kennen!

Bitte mitbringen: Haargummi für lange Haare.
Rezepte werden zur Verfügung gestellt.
Lebensmittelgeld von € 20,00 pro Person inklusive.

9249B Fr, 13.11.26
16.00-20.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

Pancakes international

Reiberdatschi oder Pancakes kennt jeder, aber es gibt unzählige Varianten wie süß, deftig, fruchtig, scharf und das aus allen Teilen der Welt. Lernen Sie diese Vielfalt kennen!

Bitte mitbringen: Haargummi für lange Haare.
Rezepte werden zur Verfügung gestellt.
Lebensmittelgeld von € 20,00 pro Person inklusive.

9249C Fr, 11.12.26
17.00-21.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer



Sauerkraut, Ingwer-Karotten und Co. – Gemüse fermentieren

Schon unsere Vorfahren wussten die Vorteile der Fermentierung zu schätzen. Die Fermentierung ist eine uralte Konservierungsmethode, bei der probiotische Bakterien entstehen, die gleichzeitig die Nahrung haltbar machen, auf ganz natürliche Weise – ohne Einkochen oder Kühlung. Welche gesundheitlichen Vorteile die Fermentation für unseren Körper bringt, was alles möglich ist und wie das gelingsicher funktioniert erfährst du im Workshop, hier erstellen wir anschließend auch zusammen Sauerkraut und Ingwer-Karotten. Wir starten mit einer kleinen Verkostung, ich erkläre dir die wichtigsten Regeln und Grundlagen und anschließend fermentieren wir gemeinsam, um gleich alle aufkommenden Fragen klären zu können. Im Preis inbegriffen ist ein ausführliches Skript, wo du alles nochmal nachlesen kannst mit weiteren leckeren Rezepten zum zu Hause Nachmachen.

Bitte mitbringen: Korb, Tüte oder Transportboxen zum Transport der Fermente nach Hause sowie Vorratsdose für evtl. Reste.

Lebensmittelgeld von € 25,00 für Gläser, Bio-Lebensmittel sowie Geschmacksproben inklusive.

Anmeldeschluss 08.11. wegen Vorbestellung des Materials

9261 Mo, 16.11.26
18.00-22.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Manuela Karpuz



Bei den folgenden Veranstaltungen handelt es sich um Angebote unseres Kooperationspartners **vhs Ebersberger Land (vorher vhs Grafing)**.
Detaillierte Angaben finden Sie unter Angabe der Kursnummer unter www.vhs-vaterstetten.de.

9297	Südtiroler Backkunst: Schüttelbrot selbst backen	19.11.26	17.30-20.30 Uhr	€ 38,00
9297A	Brotvielfalt aus aller Welt: Focaccia und Ciabatta	04.02.27	17.30-20.30 Uhr	€ 33,00
9297B	Vegetarisch kochen und genießen auf marokkanische Art	23.01.27	11.00-17.00 Uhr	€ 60,00
9297C	Mexikanische Spezialitäten – vegetarisch/vegan	12.02.27	17.30-21.30 Uhr	€ 56,00
9297D	Authentisch Thai	30.01.27	10.00-14.00 Uhr	€ 53,00
9297E	Kirgisische Küche – Kulinarisches von der Seidenstraße	17.01.27	11.00-16.00 Uhr	€ 66,50
9297F	Georgische Küche	28.02.27	11.00-16.00 Uhr	€ 66,50
9297G	Tapas – Die Kunst der authentischen Zubereitung	20.02.27	10.00-14.00 Uhr	€ 54,00
9297H	Mexikanische Spezialitäten	16.10.26	17.30-21.30 Uhr	€ 58,00
9297I	Mexikanische Vorspeisen & Fingerfood	13.11.26	17.30-21.30 Uhr	€ 56,00



Kombucha, Kefir & Co. – Probiotische Getränke selbst fermentieren

Tauche mit uns ein in die wunderbare Welt des Fermentierens. Denn es gibt nicht nur die Möglichkeit Gemüse, wie Sauerkraut zu fermentieren – die Welt des Fermentierens ist noch viel größer. Man kann auch gesunde, leckere Getränke selbst herstellen, wie Wasserkefir und Kombucha, die reich an Enzymen, Vitaminen und probiotischen Bakterien für die Darm-Gesundheit sind. Im Workshop stellen wir aber nicht nur probiotische Getränke her, du lernst auch, was man mit den Kulturen sonst noch alles herstellen kann, wie z. B. Brot, Kuchen, Fruchtlecker, Dressings, Aufstriche, Nusskase und ich bringe davon ein paar Geschmacksproben mit. Wir starten mit einer Verkostung, ich erkläre dir die wichtigsten Regeln und Grundlagen und zeige dir anschließend alle Schritte zum Herstellen und Abfüllen von Kombucha und Wasserkefir. Du bekommst dein eigenes Starterset, mit dem wir gemeinsam deinen eigenen Kombucha und Wasserkefir herstellen, um alle aufkommenden Fragen gleich direkt klären zu können. Im Preis inbegriffen ist ein ausführliches Skript in dem du alles nachlesen kannst, mit weiteren leckeren Rezepten zum zuhause Nachmachen. Bitte mitbringen: Korb, Tüte oder Transportboxen zum Transport der Fermente nach Hause. Lebensmittelgeld von € 25,00 für Gläser, Startersets, Bio-Zutaten und Geschmacksproben inklusive.

Anmeldeschluss 17.01. wegen Vorbestellung des Materials

9261A Mo, 25.01.27
18.00-22.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Manuela Karpuz

Beschwippste Cookies (Adults only!)

Cocktail-Kekse selbst herstellen liegt voll im Trend! Margarita Cookies, Pina Coladas und Vieles mehr, süß, sauer, spritzig, fruchtig. Damit stimmt bei jeder Party auch dieses Detail! Rezepte, die sowohl Ihren Gaumen als auch Ihre Nase verwöhnen. Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittel inklusive.

9262 Sa, 07.11.26
10.00-14.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

American Thanksgiving – turkey, trimmings and pumpkin pie!

The American Thanksgiving dinner is more than just an Erntedankfest, it is a giving of thanks for family and friends, health and happiness, and all the things that we are thankful for. Celebrate the 5th anniversary of this Thanksgiving course with us by cooking a traditional turkey dinner, complete with stuffing/dressing, sides, cranberry sauce and pumpkin pie! The course will be given in American English by a native speaker, but you needn't be fluent to join in the fun – just have a sense of adventure, and be sure to bring an appetite! Recipes will be provided, of course! Lebensmittelgeld von € 35,00 ist inklusive. Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare.

9262A Sa, 21.11.26
17.00-21.00 Uhr € 59,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Burns' Night!

Burns Night, which is celebrated every year on January 25, is a tribute to the national poet of Scotland: Robert Burns.

Join us for a truly Scottish celebration (with a Haggis in the starring rôle!), from the Piping of the Haggis to Auld Lang Syne. Together we'll cook various traditional Scottish dishes (from Cock-a-Leekie to Caledonian Cream) which we'll enjoy family-style, paired with appropriate libations. Recipes will be provided in both English and German.

Not for the faint of heart. Menu includes meat and alcohol.

LMK: €40 (incl. alcohol pairing).

Please bring: your favourite beverage, an apron, tie-backs for long hair, empty containers for leftovers.

Die Burns Night, die jedes Jahr am 25. Januar gefeiert wird, ist eine Hommage an den schottischen Nationaldichter: Robert Burns.

Feiern Sie mit uns ein wahrhaft schottisches Fest (mit einem Haggis in der Hauptrolle!), vom Piping of the Haggis bis zum Auld Lang Syne. Gemeinsam werden wir verschiedene traditionelle schottische Gerichte kochen (von Cock-a-Leekie bis Caledonian Cream), die wir in der Familie genießen werden, gepaart mit passenden Getränken. Lebensmittelgeld: 40 € (inkl. Alkoholbegleitung). Nichts für schwache Nerven. Das Menü enthält Fleisch und Alkohol.

Bitte mitbringen: Ihr Lieblingsgetränk, eine Schürze, Haargummi/Tiebacks für lange Haare, leere Behälter für Kostproben.

9262B Sa, 23.01.27
17.00-21.00 Uhr € 64,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Bitte informieren Sie uns vor Beginn eines Kochkurses, ob Sie bezüglich der zubereiteten Speisen und Getränke Einschränkungen bzw. Wünsche haben, z.B. Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, religiöse Speisevorschriften etc. Wir versuchen dann, zusammen mit den Kursleitungen Lösungen zu finden.



Sauerteigbrot

Schritt für Schritt zum eigenen Brot. Wir backen ein Sauerteigbrot und verwenden verschiedene Mehle. Eine ausführliche Anleitung zur Sauerteigkultur, zum Brotbacken sowie eine Sauerteigkultur bekommen Sie mit nach Hause. Während der Backzeit bereiten wir verschiedene Aufstriche zu, die herrlich mit frischem Brot zu genießen sind. Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9263 Di, 20.10.26
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Andrea Mooslechner

9263A Di, 26.01.27
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Andrea Mooslechner

Brot, Semmeln & Co

Verschiedene Brote und Gebäck zum Genießen – ob Saatenbrot, Grahamspitz, Fladenbrötchen, Haferflockensemeln oder Dinkelspitz – für jeden etwas dabei. Ausführliche Anleitungen zur Verarbeitung zu den einzelnen Sorten bekommen Sie mit nach Hause.

Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9263B Di, 24.11.26
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Andrea Mooslechner

Meal Prep – gesund, zeitsparend & alltagstauglich

Meal Prep bedeutet: einmal kochen, mehrmals genießen. In diesem praxisorientierten Kochkurs lernen Sie, wie Sie mit wenigen Grundzutaten mehrere ausgewogene Gerichte für die Woche vorbereiten können – frisch, abwechslungsreich und ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Wir kochen gemeinsam verschiedene Komponenten, die sich flexibel kombinieren lassen, und stellen komplette Mahlzeiten zusammen, die sich gut lagern, transportieren und wieder aufwärmen lassen.

Im Kurs erfahren Sie:

- wie Sie Mahlzeiten für 3 - 5 Tage sinnvoll planen
- welche Lebensmittel sich besonders gut für Meal Prep eignen
- wie man Proteine, Kohlenhydrate und Gemüse ausgewogen kombiniert
- wie man Zeit spart, ohne auf Genuss zu verzichten
- wie Gerichte sicher gelagert und transportiert werden

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9264 Mo, 19.10.26
18.00-22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Brigitte Hamp



Proteinreiche Küche auf Pflanzenbasis – einfach, alltagstauglich, lecker

Pflanzliche Ernährung und ein hoher Proteinbedarf schließen sich nicht aus – im Gegenteil. In diesem praxisorientierten Kochkurs entdecken wir, wie vielfältig, ausgewogen und eiweißreich die pflanzliche Küche sein kann. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und sowohl Einsteiger als auch erfahrene Hobbyköche begeistern.

Im Kurs lernen Sie:

- welche pflanzlichen Lebensmittel besonders proteinreich sind
- wie mit guten Kombinationen der Proteingehalt gesteigert werden kann.
- wie man schnelle, gesunde und geschmackvolle Gerichte kocht

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9264A Mo, 22.02.27
18.00-22.00 Uhr € 44,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Brigitte Hamp

Mediterrane Vorspeisen – Farben, Aromen, Lebensfreude

Entdecken Sie die Vielfalt mediterraner Vorspeisen. Gemeinsam bereiten wir farbenfrohe, aromatische Antipasti zu, die Urlaubsstimmung auf den Teller bringen. Wir reisen kulinarisch einmal um das Mittelmeer und bereiten Florini, Zucchini-Päckchen, slowenische Teigtaschen und andere Köstlichkeiten zu. Frische Zutaten, einfache Techniken und kleine Genussmomente stehen im Mittelpunkt. Zum Abschluss probieren wir alles in geselliger Runde.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9264B Mo, 07.12.26
18.00-22.00 Uhr € 44,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Brigitte Hamp

Wärmende Winterküche nach TCM – von innen stärken

Frieren Sie häufig, haben kalte Hände und Füße oder fühlen sich im Winter schneller erschöpft? In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie Sie mit gezielt ausgewählten Lebensmitteln, Gewürzen und Zubereitungsarten nach den Prinzipien der TCM Ihren Körper von innen wärmen und stabilisieren können. Gemeinsam kochen wir saisonale, vegetarische Gerichte, die nähren, kräftigen und angenehm sättigen – alltagstauglich, regional und voller Geschmack. Dabei erhalten Sie praxisnahe Impulse für den Alltag, wie Sie mit kleinen Veränderungen mehr Widerstandskraft in der kalten Jahreszeit entwickeln.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9265 Mi, 11.11.26
18.00-22.00 Uhr € 44,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Katja Lüerssen

TCM-Feierabendküche – leicht und bekömmlich in den Abend

Der Abend ist die Zeit, in der der Körper zur Ruhe kommt – und genau das sollte sich auch auf dem Teller widerspiegeln. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Gerichten nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) den Tag stimmig ausklingen lassen.

Gemeinsam bereiten wir warme, vegetarische Speisen zu, die sättigen, die leicht verdaulich sind und eine angenehme Grundlage für erholsamen Schlaf schaffen. Dabei erfahren Sie, welche Zutaten, Gewürze und Zubereitungsarten am Abend besonders gut tun und wie Sie diese mühelos in Ihren Alltag integrieren können.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9265A Mi, 24.02.27
18.00-22.00 Uhr € 44,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Katja Lüerssen

Drip Cake

In diesem Kurs lernen Sie unter fachmännischer Schritt-für-Schritt-Anleitung wie ein Drip Cake hergestellt wird. Ein Drip Cake hat immer eine Glasur, die in Tropfen am Rand der Torte oder des Kuchens herunterläuft. In der Regel besteht die Glasur aus Schokolade oder Kuvertüre. Es gibt aber auch Rezepte, in denen der Drip Effekt mit einer Puderzucker-Glasur erzeugt wird. Selbstverständlich nimmt jeder seinen persönlichen Drip Cake am Kursende mit nach Hause, ebenso wie die Rezepte. Dazu zeigt Ihnen die Konditormeisterin noch viele Tipps und Tricks.

Bitte mitbringen:
Verpackungsbox für den Kuchen.

Lebensmittelgeld von € 29,00 inklusive.

Wichtig: Anmeldeschluss 09.11. Danach erhalten Sie von der Kursleitung ein Rezept und backen den Tortenboden, den Sie bitte zum Kurs mitbringen.

9268 So, 15.11.26
11.00-15.00 Uhr € 57,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Vivien Müller

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschleißbare Gefäße, Messer und ggfs. eigenes Getränk



Schokolade herstellen: super lecker – richtig gesund – raffiniert einfach

Wir fertigen gemeinsam herrlich leckere Schokolade nach individueller Zutatenauswahl. Es können nach Belieben verschiedene Schokoladensorten hergestellt werden: Zartbitterschokolade, Vollmilchschokolade, weiße Schokolade, Schokolade aus Kakaoliquor und Kakaobutter in Rohkostqualität und alternativen Süßungsmitteln, Pralinen.

Um die Schokolade so richtig lecker aufzupeppen, stehen unterschiedliche Zutaten zur Verfügung, wie getrocknete Früchte oder Nüsse u.v.m.

Der wichtigste Bestandteil der Schokolade aber ist und bleibt das Beifügen von hochwertigen ätherischen Ölen in Lebensmittelqualität, um der Schokolade die ganz besondere Geschmacksnote zu verleihen.

Durch die Herstellung der Schokolade unter einer Temperatur von 40°C, bleibt die gesunde Wirkung der ätherischen Öle in vollem Umfang erhalten. Wir verwenden ätherische Öle, wie z.B.: Madagaskar Vanille, Orange, Zitrone, Limette, Ingwer, Pfefferminze, Kardamom und Zimt. Alle Zutaten sind in Bio-Qualität.

Jeder Teilnehmer erhält eine Mappe mit Rezepten, Tipps, Tricks und Zutatenempfehlungen.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

9270 So, 29.11.26
15.00-18.00 Uhr € 48,00

Max. 8 Teilnehmende

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Anja Krebs

9270A So, 24.01.27
15.00-18.00 Uhr € 48,00

Max. 8 Teilnehmende

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Anja Krebs



Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

Für Kinder ab 8 Jahren

Kindergeburtstage sollen unvergessliche Erlebnisse sein und allen Spaß und Freude machen! Wir wollen Sie dabei unterstützen! Wir organisieren für Ihr Kind und seine Freunde ein tolles Koch-Event in der vhs-Küche.

Die Kursgebühr beinhaltet das Kochangebot mit pädagogischer Anleitung und beträgt 150,00 € für drei Stunden.

Zu diesem Preis kommt Material- / Lebensmittelgeld hinzu. Dieses wird nach Ihrem Wunsch mit

den Dozenten besprochen. Bei maximal 8 Kindern soll auch mindestens ein Elternteil dabei sein.

Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs-Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 08106 359028 oder service@vhs-vaterstetten.de.

9283 € 150,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. phil. Helmut Ertel

Joghurt und Käse selbst gemacht

Die Verarbeitung von Milch zu Joghurt und Käse ist eines der ältesten Handwerke. Etwa 4000 Käsesorten sind bekannt. In diesem Kurs machen wir mit einfachen Mitteln Joghurt, Ricotta, verschiedene Frischkäsesorten sowie die Weichkäse Camembert, Münster, Feta und Halloumi. Dabei lernen Sie Wissenswertes über die handwerklichen Grundlagen. Bei einem guten Glas Wein, Brot und Beilagen probieren wir in gemütlicher Runde am Ende des zweiten Kurstages die hergestellten Produkte.

Lebensmittelgebühr von € 14,00 inklusive.

9274 € 61,00
Mi, 13.01.27 18.00-21.00 Uhr
Do, 14.01.27 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Dipl. Ing. Robert Jahn

Böhmisch-Ungarischer Abend

Günter Pfeiffer nimmt Sie mit nach Ungarn und Böhmen. Wir kochen Szegediner Gulasch nach Spezialrezept, Böhmisches Knödel, mit Debreziner gefülltes Schweinefilet, Letschogemüse, Paprika-reis und Zwetschgen-Pavesen. Dazu wie immer passende Getränke.

Lebensmittelgeld von € 26,00 inklusive.

9281 Mi, 25.11.26
18.00-22.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

Tolle, schnelle Gerichte zaubern!

Gäste kommen – was kochen? Mit diesen klassischen aber leckeren Gerichten schmeißen Sie jede Einladung:

- Überbackene Putenmedaillons/Schweinefilet mit Spätzle und Metaxasoße
- Zanderfilet auf cremigem Blattspinat und Kartoffeln
- Hähnchen-Reis-Gemüse-Pfanne
- Marktsalat mit Johannesbeerdressing
- Hausgemachtes Eis, Getränke inklusive

Lebensmittelgeld von € 26,00 inklusive.

9281A Mi, 09.12.26
18.00-22.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

Heißluftfritteuse – neue Gerichte

Entdecken Sie diese neue Art des Kochens. Schnell, einfach und lecker Eierspeisen, Hackfleischgerichte, Süßkartoffeln, Geflügel aller Art und vieles mehr zubereiten. Abwechslung auf dem Teller!

Lebensmittelgeld von € 26,00 inklusive.

9281B Di, 23.02.27
18.00-22.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

Bitte informieren Sie uns vor Beginn eines Kochkurses, ob Sie bezüglich der zubereiteten Speisen und Getränke Einschränkungen bzw. Wünsche haben, z. B. Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, religiöse Speisevorschriften etc. Wir versuchen dann, zusammen mit den Kursleitungen Lösungen zu finden.

Flammkuchen – Klassiker neu interpretiert

Lernen Sie mit Olaf Reeb, wie man original Flammkuchenteig herstellt. Zudem zeigt er Ihnen, wie dass es sehr viele Varianten gibt, wie man Flammkuchen belegen und begleiten kann. Passende Getränkewahl inklusive!

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9281C Mo, 26.10.26
18.00-22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Olaf Reeb

Klassiker der deutschen Küche neu interpretiert

Die deutsche Küche ist sehr vielfältig. Kartoffelgerichte, Braten und Fleisch, aber auch viel Gemüse und Süßes fehlen nicht. Lernen Sie mit Olaf Reeb, wie Sie mit neuem Pep Klassiker zubereiten. Neben einer Vorspeise und einer Suppe gibt es zwei Hauptspeisen, davon eine vegetarisch sowie zwei kleine Nachspeisen. Lassen Sie sich überraschen! Passende Getränkewahl inklusive!

Lebensmittelgeld von € 30,00 ist inklusive.

9281D Di, 01.12.26
18.00-22.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Olaf Reeb

Hüttenzauber – Vorfreude auf den Bergsommer

Von Kaiserschmarrn bis Kaspressknödel, von Schlipfkrapfen bis Moosbeernocken: Olaf Reeb kennt sie alle, die Klassiker der Hüttenküche. Im Sommer ist der Profikoch im Unruhestand Hüttenwirt. Im Herbst und Winter kocht er in der vhs Vaterstetten. Hier bekommen Sie schon jetzt Lust auf den Hüttenzauber! Lassen Sie sich überraschen. Passende Getränkewahl inklusive!

Lebensmittelgeld von € 25,00 ist inklusive.

9281E Mi, 03.02.27
18.00-22.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Olaf Reeb

Deutsche vegetarische Küche – Klassiker und Neues

Deutsche Küche besteht bei weitem nicht nur aus Fleischgerichten: Nudelgerichte wie Käsespätzle, unendlich viele Sorten von Kartoffelpuffern, Frankfurter Grüne Soße, alle nur erdenklichen Knödelvariationen mit vegetarischen Soßen, Maultaschen mit unterschiedlichsten Füllungen, Suppen, Eintöpfe und Salate: Olaf Reeb zeigt Ihnen die ganze Bandbreite. Lassen Sie sich überraschen. Passende Getränkewahl inklusive!

Lebensmittelgeld von € 25,00 ist inklusive.

9281F Fr, 22.01.27
18.00-22.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Olaf Reeb

Ernährung bei Demenz – ausgewogen begleiten als Betreuende – ONLINE

Freude am Essen, Spaß an der Bewegung und Teilhabe am sozialen Miteinander sind für Menschen mit Demenz wesentlich für Wohlbefinden und Lebensqualität. Die Versorgung ist jedoch oft eine Herausforderung für Betreuungspersonen. Die praxisnahe Veranstaltung gibt Hintergrundinformationen zum veränderten Ess- und Trinkverhalten, sensibilisiert für mögliche Risiken durch begleitende Mangelkrankungen und beleuchtet Vorbeugemaßnahmen. Im geschützten Rahmen erhalten Sie Raum zum Austausch.

Referentin: Adelborg Angerer, Dipl.-oec.-troph.

Anmeldung: bis 3 Tage zuvor unter

www.weiterbildung.bayern.de

Ernährung und Bewegung Generation 55Plus

oder unter poststelle@aelf-ee.bayern.de,

der Link wird Ihnen ca. einen Tag vor dem Termin zugeschickt.

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Ebersberg-Erding

9282T Do, 24.09.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | Dozenten AELF Ebersberg-Erding

9282T1 Do, 26.11.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | Dozenten AELF Ebersberg-Erding





🕒 Knochenstark essen, mitten im Leben – ONLINE

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, kalziumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem Angebot.

Referentin: Adelborg Angerer, Dipl.-oec.-troph.
Anmeldung: bis 3 Tage zuvor unter www.weiterbildung.bayern.de
Ernährung und Bewegung Generation 55Plus oder unter poststelle@aelf-ee.bayern.de, der Link wird Ihnen ca. einen Tag vor dem Termin zugeschickt.



9282T2 Do, 29.10.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | Dozenten AELF Ebersberg-Erding

9282T3 Do, 19.11.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | Dozenten AELF Ebersberg-Erding

🕒 Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte – ONLINE

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung spielen eine immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen? Im Verlauf des Vortrages gehen wir auf Ihre Fragen ein.

Referentin: Adelborg Angerer, Dipl.-oec.-troph.
Anmeldung: bis 3 Tage zuvor unter www.weiterbildung.bayern.de
Ernährung und Bewegung Generation 55Plus oder unter poststelle@aelf-ee.bayern.de, der Link wird Ihnen ca. einen Tag vor dem Termin zugeschickt.



9282T4 Do, 01.10.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | Dozenten AELF Ebersberg-Erding

9282T5 Do, 03.12.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | Dozenten AELF Ebersberg-Erding



Schulküche der vhs Vaterstetten

Bitte informieren Sie uns vor Beginn eines Kochkurses, ob Sie bezüglich der zubereiteten Speisen und Getränke Einschränkungen bzw. Wünsche haben, z. B. Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, religiöse Speisevorschriften etc. Wir versuchen dann, zusammen mit den Kursleitungen Lösungen zu finden.

🕒 Genussvoll essen, das Herz stärken – ONLINE

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Referentin: Adelborg Angerer, Dipl.-oec.-troph.
Anmeldung: bis 3 Tage zuvor unter www.weiterbildung.bayern.de
Ernährung und Bewegung Generation 55Plus oder unter poststelle@aelf-ee.bayern.de, der Link wird Ihnen ca. einen Tag vor dem Termin zugeschickt.



9282T6 Do, 08.10.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | Dozenten AELF Ebersberg-Erding

9282T7 Do, 10.12.26
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | Dozenten AELF Ebersberg-Erding

Ich backe mit Mama Brot und Brötchen – neue Rezepte

Hast du Lust, mit deiner Mama oder Oma etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst du leckere Brote und Brötchen nach einfachen Rezepten zu backen.

Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren). Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von 15,00 € inklusive. Zusätzliches Kind: 12,00 € inklusive Lebensmittelgeld. Bitte mitbringen: Haargummi für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Hinweis: Diese Kursform richtet sich ausschließlich an Mamas, Opas, Tanten etc. Wir haben auch Papa-Kochkurse, bitte dann entsprechend dort anmelden.

9284KE Fr, 02.10.26
15.00-18.30 Uhr € 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

Ich koche mit Mama internationale Gerichte: Weihnachts-Special

Unser Mama-Kind-Weihnachtskochkurs lädt Sie dazu ein, gemeinsam in die festliche Welt internationaler Weihnachtsküche einzutauchen. Zusammen entdecken und zaubern Sie winterliche Spezialitäten aus verschiedenen Ländern – von herzhaften Klassikern bis hin zu süßen Weihnachtsleckereien.

Ob traditionelle Piroggen, cremiges Japanese Cream Stew oder herzhaftes Christmas Pies – in gemütlicher Weihnachtsatmosphäre erleben Sie und Ihr Kind die Freude am gemeinsamen Kochen und Backen. Natürlich dürfen auch süße Highlights nicht fehlen: Gemeinsam backen und genießen Sie köstliche amerikanische Plätzchen.

Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren). Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von 20,00 € pro Paar inklusive. Zusätzliches Kind: 17,00 € (inkl. LMG). Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Hinweis: Diese Kursform richtet sich an Mamas, Opas, Tanten etc. also jeweils ein Eltern-/Verwandteinteil.

9284KE1 So, 06.12.26
16.00-20.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

Ich koche mit Papa internationale Gerichte

Unser Papa-Kind-Kochkurs lädt Sie dazu ein, eine kulinarische Reise um die Welt zu unternehmen und gemeinsam exotische Gerichte aus verschiedenen Ländern zu entdecken und zuzubereiten. Von spanischen Omelettes über chinesisches Jianbing bis hin zu amerikanischen Chicken Wings, mexikanischer Chicken Tortilla Soup und indischen Momos – unser Kurs bietet Ihnen und Ihrem Kind die Möglichkeit, gemeinsam neue Geschmäcker zu erkunden und die Kunst des Kochens zu meistern. Und vergessen wir nicht die süßen Leckereien! Zusammen können Sie auch köstliche Chocolate Chip Cookies backen und genießen.

Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren). Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von 20,00 € pro Paar inklusive. Zusätzliches Kind: 17,00 € (inkl. LMG). Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Hinweis: Diese Kursform richtet sich ausschließlich an Papas, Opas, Onkels etc. Mamas, Opas und Tanten melden sich bitte mit ihren Kids bei den Mama-Kochkursen an.

9284KE2 So, 07.02.27
16.00-20.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

Nudeln selbst gemacht für Kids (8-12 Jahre) am Buß- und Betttag

Bei uns lernst du, leckere Pasta selbst herzustellen und zuzubereiten. Wir kochen gemeinsam nach einfachen Rezepten und essen dann zusammen. Bitte mitbringen: Haargummies für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von 15,00 € inklusive.

9285K Mi, 18.11.26
10.00-13.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Andrea Mooslechner

Wiesn-Herzen selbst gemacht für Eltern und Kids (ab 8 Jahre)

Betsy Hollweck sorgt für Oktoberfeststimmung: ob zu Hause oder auf der Wiesn – sei gut drauf mit dem eigenen Herz! Der Kurs richtet sich an Kinder, Eltern, Opas und Mamas, gerne im Team. Bitte mitbringen: Haargummies/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld inklusive. Der Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Kindern.

9286K Sa, 19.09.26
10.00-14.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck



Küchen-Camp Herbstferien für Kids 8-14 Jahre

Vier Tage voller spaßiger Aktivitäten!! Kinder können sich für die ganze Woche anmelden oder à la carte (einzelne Tage). Die Rezepte werden zur Verfügung gestellt und sind altersgerecht. Es sind keine besonderen Fähigkeiten erforderlich, es geht um: Spaß in der Küche!

Kuchen und Cupcakes

Natürlich schön verziert!

9288K Mo, 02.11.26
9.00-12.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

Cookies und Brownies

Leckere Rezepte für Lunchboxen oder einfach nur zum Naschen.

9288K1 Di, 03.11.26
9.00-12.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

Tolle Nudelgerichte

Leckere Rezepte für Lunchboxen oder einfach so.

9288K2 Mi, 04.11.26
9.00-12.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

Pizza American Style

Leckere Rezepte für Lunchboxen oder einfach so.

9288K3 Do, 05.11.26
9.00-12.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

Lasagne selbst gemacht

Leckere Rezepte für Lunchboxen oder einfach so.

9288K4 Fr, 06.11.26
9.00-12.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

Bitte eine Schürze, Haargummi für lange Haare, leere Behälter mit Deckel für Proben und Getränke mitbringen.
Lebensmittelgeld von 15,00 € pro Kurstag inklusive.

Wenn ein Kind Lebensmittelallergien hat, müssen diese im Voraus bekannt gegeben werden!

Happy Halloween!

Macht euch bereit für den Gruseltag. Die coolsten Rezepte für gruseligsten Partys. Wir kreieren Vorspeisen und Desserts!

Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld inklusive.
Der Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Kindern.

9286K1 Sa, 10.10.26
10.00-14.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

World Cupcake Day

So viele Cupcakes, so wenig Zeit ... eine kulinarische Reise durch das Cupcake-Universum.
Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld inklusive.
Der Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Kindern.

9286K2 Sa, 17.10.26
10.00-14.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Wir backen Brot und Brötchen: ein Event für Papa und Kind

Aufgrund der großen Nachfrage wieder da! Backe gemeinsam mit deinem Papa/Opa einfache leckere Brote und Semmeln, die sich leicht nachbacken lassen.

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Messer und ggfs. eigenes Getränk

Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld inklusive.
Der Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Kindern.

9286K3 Sa, 20.02.27
10.00-13.30 Uhr € 29,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Wir backen Brot und Brötchen: ein Event für Mama und Kind

Endlich Backzeit mit Mama! Raffinierte aber einfache Rezepte, die du immer wieder backen möchtest.

Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld inklusive.
Der Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Kindern.

9286K4 Sa, 27.02.27
10.00-13.30 Uhr € 29,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Weihnachtsbäckerei für Eltern und Kinder

Adventszeit ist Backzeit! Traditionelle und neue Rezepte die garantiert nach diesem Kursbesuch öfter bei euch zu Hause gebacken werden. Startet eure Weihnachtszeit mit diesem Event!

Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld inklusive.

9286K5 Sa, 28.11.26
10.00-13.30 Uhr € 29,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Getränke



Tee mit allen Sinnen erleben

Begleiten Sie Tea Taster Thorsten Freudenfeld auf einer Reise durch die Welt außergewöhnlicher und einmaliger Tee-Raritäten. Die Verkostung aller 6 Sorten steht hierbei im Vordergrund. Riechen, fühlen und probieren Sie sich durch die ganze Vielfalt des ältesten Getränks der Welt. Von Grüntee über Oolongtee bis hin zu Schwarz- und Weißtee verkosten Sie ca. 12 exklusive Raritäten und erfahren nebenbei alles über die Teepflanze, den Verarbeitungsprozess, wichtige Merkmale bei der Qualitätsprüfung, die richtige Art der Zubereitung und die unterschiedlichen Anbaugelände. Lebensmittelpauschale 17,00 € inkl.

Veranstalter: vhs Südost

9291 Sa, 21.11.26
11.00-15.00 Uhr € 44,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2,
EG 232 | Thorsten Freudenfeld

Weinreisen: Valpolicella

In seiner Leidenschaft als Weintrinker und Genussmensch sieht Ludwig Scherzl in einem Sommelier eine Person, welche die perfekte Kombination zwischen Wein und Speisen erkennt. Er fasst 2020 den Entschluss, sich zum Sommelier weiter zu bilden. In der WSET Examination (Wines and Spirits Level 2, Level 3 und Sommelier) erlangte er den Abschluss zum Sommelier mit Auszeichnung. Zur Verkostung der weißen und roten Weine aus dem Weinanbaugebiet Valpolicella wird Weißbrot gereicht. Der Abend startet mit einer kleinen Einführung ins Thema.

Alle Veranstaltungen können auch einzeln gebucht werden. Lebensmittelgeld von 15,00 € inklusive. Ein Skript gibt es gratis dazu, es wird nach der Veranstaltung an die Teilnehmenden versendet.

9294 Mi, 02.12.26
18.30-21.00 Uhr € 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Ludwig Scherzl

Weinreisen: Deutscher Wein aus Rheinhessen

In seiner Leidenschaft als Weintrinker und Genussmensch sieht Ludwig Scherzl in einem Sommelier eine Person, welche die perfekte Kombination zwischen Wein und Speisen erkennt. Er fasst 2020 den Entschluss, sich zum Sommelier weiter zu bilden. In der WSET Examination (Wines and Spirits Level 2, Level 3 und Sommelier) erlangte er den Abschluss zum Sommelier mit Auszeichnung. Zur Verkostung der Weine aus dem größten deutschen Anbaugebiet (weiß, rot, rosé) wird Weißbrot gereicht. Der Abend startet mit einer kleinen Einführung ins Thema.



Alle Veranstaltungen können auch einzeln gebucht werden. Lebensmittelgeld von 15,00 € inklusive. Ein Skript gibt es gratis dazu, es wird nach der Veranstaltung an die Teilnehmenden versendet.

9294A Fr, 05.02.27
18.30-21.00 Uhr € 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Ludwig Scherzl

Scotch Whisky

In diesem Seminar entführt Sie Dr. Klaus Mehrlich in die spannende Welt des schottischen Nationalgetränks. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die wechselvolle jahrhundert alte Geschichte, die Herstellungsprozesse des Pot- und Patent Still-Verfahrens sowie die Sorten der Blended und Single Malt Scotch Whiskys kennen. Eine Betrachtung von Scotch als Wirtschaftsfaktor für Schottland sowie die neuesten Scotch-Trends auf dem Weltmarkt runden das Bild ab. Natürlich darf ein „Tasting“ von Scotch Whisky nicht fehlen: Es werden sechs verschiedene Whiskys aus Schottland verkostet, darunter fünf Single Malts als Repräsentanten ihrer jeweiligen geschmacklich differenzierten Region. Für Teilnehmende aus den letzten Kursen wichtig: Es sind wie immer wieder sechs neue Whiskys am Start! Bitte bringen Sie ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskyglas mit! Das Materialgeld für Whisky und Wasser beträgt 30,00 € pro Person (wird mit der Teilnahmegebühr eingezogen). Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre. Don't drink and drive!

Schon in der Schulzeit hat der aus Partenstein im Spessart stammende Dr. Klaus Mehrlich eine tiefe Verbundenheit mit den britischen Inseln sowie ihren Menschen und Landschaften entdeckt. Nach dem Studium der Betriebswirtschaft an der Universität Nürnberg – neben Marketing und Unternehmensführung standen auch Auslandswissenschaften englischsprachiger Kulturen auf dem Kurszettel – arbeitete er in der Modellauto-Branche und war Redakteur eines Modellautomagazins. Nach einigen Jahren entschloss sich Mehrlich jedoch, seine Zeit ganz einer Doktorarbeit zum Thema „Whisk(e)y von den britischen Inseln“ zu widmen, die in limitierter Auflage 1998 auch als Buch erschienen ist (ISBN 3-631-32587-8, Peter Lang Verlag, Frankfurt). Die Forschungsarbeiten führten ihn mehrmals nach Irland und Schottland, wo er Destillieren besuchte, Interviews mit Managern des Whisk(e)y-Business führte und umfangreiche Archiv-Studien an verschiedenen Universitäten tätigte. Neben seiner heutigen beruflichen Beschäftigung als Produktmanager für die mittlerweile zweite britische Automobilmarke hält Dr. Mehrlich spannende Vorträge für Whisk(e)y-Fans und bringt ihnen die Themen Irish und Scotch Whisk(e)y mit Degustationen und Wissenswerten rund um das „flüssige Gold“ der britischen Insel näher.

9295 Di, 02.02.27
20.00-22.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Dr. Klaus Mehrlich

Irish Whiskey

In diesem Seminar macht Sie Dr. Klaus Mehrlich mit der Welt der irischen Whiskys bekannt. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die spannende jahrhundert alte Geschichte, den Herstellungsprozess mit der für Irland charakteristischen Dreifach-Destillation sowie die verschiedenen Sorten des Irish Whiskey kennen. Die Vorstellung ausge-

wählter etablierter Brennereien und einiger „Newcomer“ der sich dynamisch entwickelnden Whiskey-Industrie auf der grünen Insel rundet das Bild ab. Irish Whiskey ist mittlerweile die am stärksten wachsende Whisk(e)y-Gattung weltweit! Natürlich darf ein „Tasting“ von Irish Whiskey nicht fehlen: Es werden sechs verschiedene Marken verkostet, darunter Pot Still und Blended Irish Whiskys. Bitte bringen Sie deshalb ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskyglas mit. Für Teilnehmer aus den letzten Kursen wichtig: Es sind wie immer wieder sechs neue Whiskys am Start!

Das Materialgeld für Whiskey und Wasser beträgt 30,00 € pro Person (wird mit der Teilnahmegebühr eingezogen). Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre. Don't drink and drive!

9295A Fr, 26.02.27
20.00-22.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Dr. Klaus Mehrlich

Bierreisen

Sebastian Esche ist Diplom-Braumeister TUM, Diplom-Wirtschaftsingenieur FH und Diplom-Biersommelier (Doemes e.V.). Er führt Sie in die Welt verschiedener Biere ein. Neben Theorie darf die Verkostung und die Fragerunde der Teilnehmenden nicht fehlen. Nach der Reihe können Sie fachliche Diskussionen, auch mit Fachpersonal, führen. Sie lernen, Biere zu verkosten und auch zu beschreiben. Ihnen wird der technologische Aufwand und das Know-how der qualitativ hochwertigen Bierherstellung bewusst. Zur Verkostung werden Brot und Brezen gereicht.

Alle Veranstaltungen können auch einzeln gebucht werden.

Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive. Skript gibt es gratis dazu, es wird nach der Veranstaltung an die Teilnehmenden versendet.

Blindverkostung Helle Biersorten

9292 Do, 01.10.26
18.30-21.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sebastian Esche

Weihnachtsbiere

9292A Do, 12.11.26
18.30-21.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sebastian Esche

Biere aus dem Süden: Kroatien, Spanien, Portugal ...

9292B Do, 21.01.27
18.30-21.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sebastian Esche

Dunkle Biersorten

9292C Do, 25.02.27
18.30-21.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sebastian Esche

Wohnen und Mode



Hygiene – in aller Munde, aber sauber missverstanden?

Spätestens seit Corona ist der Begriff Hygiene in unserem Alltag gründlich angekommen. Aber was bedeuten die damit verbundenen Vorstellungen von hygienischer Sauberkeit oder hygienischem Verhalten im täglichen Leben?

Wie sauber ist denn hygienisch sauber wirklich? Wie sinnvoll sind desinfizierende Maßnahmen im Haushalt? Profitiert unsere Gesundheit oder nutzt der Verkauf von Reinigungsmitteln mit desinfizierenden Zusätzen für den täglichen Gebrauch nur den Herstellern? Und – wenn man das möchte – wie desinfiziert man richtig?

An diesem Abend erörtern wir gemeinsam anhand von Beispielen, ob viel wirklich viel hilft oder ob weniger mehr ist.

Bitte bringen Sie gerne Ihre individuellen Fragen zum Kurs mit!

9305 Do, 12.11.26
18.30-21.00 Uhr € 17,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Marie-Luise Grundler

Gesund ernährt durch das Jahr

Können wir uns tatsächlich rund ums Jahr mit regionalen Produkten hinreichend gesund ernähren? Und kostet das nicht alles zu viel? Oder ist es eher so, dass man mit einem bewussteren Einkauf und einer guten jahreszeitlichen Planung sogar Geld einsparen und sich gesund ernähren kann?

Wir nehmen gemeinsam jede Jahreszeit unter die Lupe und suchen nach dem heimischen Superfood – und bringen so Abwechslung und Vielfalt in unser Leben!

9310 Do, 28.01.27
18.30-21.00 Uhr € 17,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Marie-Luise Grundler

Kursleitungen gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können motivieren, arbeiten selbstständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf!

Wir freuen uns auf Sie!



Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-Typologie

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen!

In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und modeunabhängig zu kleiden. So wie es Ihrem Typ entspricht. Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

Bitte bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit.

Einen individuellen Farbpas (65 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleitung erhalten.

9312 Sa, 21.11.26
10.00-12.30 Uhr € 120,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Annegret Prummer



Typgerechtes Schminken – gewusst wie?

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters.

Wichtig ist, den eigenen Typ und die Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet.

Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zaubern, somit Ihre Schönheit unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können.

Ich freue mich auf Sie!

9313 Sa, 21.11.26
13.00-15.30 Uhr € 90,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Annegret Prummer



Nähkurse

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer?

Von wegen! Trauen Sie sich und schneiden Sie sich Ihr Traumstück selbst. In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten: von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen.

Unsere Kursleitungen sind alle vom Fach und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmenden an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d.h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs.

Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit den Dozierenden in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder spezielle Auskunft wünschen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine
(Sie sollen daheim weiter nähen!),
je nach Bedarf Stoffe, Schnitte,
Nähutensilien



Aller Anfang muss nicht schwer sein – die Nähmaschine

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, denn hier lernen und üben sie den Umgang mit der Nähmaschine. Jene Nähmaschinen, die im Keller verschwunden sind, von der Oma geerbt oder solche, die entmutigt in einer Ecke abgestellt worden sind. Hier gilt „Learning by Doing“ ohne komplizierte Anleitungshäfte. Hier werden alle umgänglichen Arbeitsabläufe erklärt, wie Einfädeln, Spulen, Wahl der Nadel- und Garnstärke, Pflege der Nähmaschine. Fehlerquellen werden enthüllt, Nähfüße ausprobiert. Zudem wird die Stichvielfalt geübt und die ersten Nähte werden ausprobiert.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, verschiedene Maschinengarne, Stoffreste, Ersatznadeln, kleine und große Schere, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug.

9320 Sa, 24.10.26
13.00-17.00 Uhr € 27,00
Maximal 7 Teilnehmende
Dozentin Tel.: 0176 / 820 66 758
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio |
Andrea Mooslechner

9321 € 67,00
Sa, 31.10.26 13.00-18.00 Uhr
Sa, 07.11.26 13.00-18.00 Uhr
Maximal 6 Teilnehmende
Dozentin Tel.: 0176 / 820 66 758
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Andrea Mooslechner

Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene

An diesen Tagen bekommen Sie Unterstützung von einer Fachfrau! Alles ist möglich: kleine Geschenke selbst gemacht; Teile, die noch fertig genäht werden müssen; Hosen der Kinder, die geflickt werden sollen – fragt sich nur wie?; das erste selbst genähte Teil ... und vieles mehr.

Egal, was es ist! Wir nehmen uns die Zeit und setzen Ihre Ideen in die Realität um.

Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen. Tel.: 08106 / 3772890

9322 € 70,00
Fr, 16.10.26 19.00-21.30 Uhr
Sa, 17.10.26 10.00-18.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

Nähkurse

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneiden Sie sich doch Ihr Traumstück selbst. In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten: von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen oder Kleidern. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Unsere Kursleitungen sind alle vom Fach und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmenden an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene aller Altersklassen werden individuell betreut und gefördert, d.h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs. Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit der Kursleitung in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder spezielle Auskunft wünschen. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Sie sollen daheim weiter nähen!), je nach Bedarf Stoffe, Schnitte und Nähutensilien. Wenn nicht anders angegeben sind maximal 6 Teilnehmende im Kurs.

9324 ab Mo, 05.10.26
9 x 19.30-22.00 Uhr € 150,00
Dozentin Tel.: 08106 / 3772890
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Dorothea Lokner

www.vhs-vaterstetten.de



9326 ab Di, 06.10.26
5 x 19.30-22.00 Uhr € 139,00
Kleingruppenkurs (3-4 Teilnehmer)
In diesem Kurs können auch Dirndl genäht werden (gute Näherfahrung nötig, Zeitaufwand zwei Kurse!).
Dozentin Tel.: 08106 / 1418
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio |
Angelika Axenböck

9327 ab Mo, 05.10.26
9 x 9.00-11.30 Uhr € 150,00
Dozentin Tel.: 08106 / 3772890
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Dorothea Lokner

9328 ab Di, 06.10.26
4 x 14.00-16.30 Uhr € 67,00
Dozentin Tel.: 08106 / 3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9329 ab Di, 10.11.26
5 x 14.00-16.30 Uhr € 83,00
Dozentin Tel.: 08106 / 3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9330 ab Di, 12.01.27
4 x 14.00-16.30 Uhr € 67,00
Dozentin Tel.: 08106 / 3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9331 ab Mo, 11.01.27
4 x 19.30-22.00 Uhr € 67,00
Dozentin Tel.: 08106 / 3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9332 ab Mo, 11.01.27
4 x 9.00-11.30 Uhr € 67,00
Dozentin Tel.: 08106 / 3772890
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Dorothea Lokner

Nähen mit Seilen und Kordeln

Beim Aneinandernähen von Seilen und Kordeln mit der Nähmaschine entstehen Untersetter, Körbe, Taschen, ... nach Wahl.
Dabei kann das Seil „roh“ verarbeitet oder vorher mit Stoffstreifen umwickelt werden.
(Upcycling)

9355 Sa, 16.01.27
13.00-17.00 Uhr € 30,00
Dozentin Tel.: 0176 / 820 66 758
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio |
Andrea Mooslechner

Nähen für 10-14-Jährige – Ferienkurse

Lust darauf, selber mal etwas zu nähen?

Es gibt so viele schöne Sachen, die man mit einer Nähmaschine machen kann! Unter fachkundiger Anleitung geht das ganz leicht. Zu Beginn schauen wir, was so eine Nähmaschine alles kann, und dann geht es los.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, 2-3 Spulen für Unterfaden, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnaedeln, Stecknaedeln, Maßband, Bleistift und was an Stoffen vorhanden ist. Die weiteren Materialien für das Nähprojekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren) bringt die Dozentin mit.

Bei Bedarf bitte evtl. eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin sprechen.

Wenige Nähmaschinen können auch seitens der vhs gestellt werden. Bitte bei Anmeldung den Bedarf angeben.
Materialgeld von 10,00 € ist inklusive.
Pause individuell.
Max. 6 Teilnehmende

9350K € 77,00
Do, 05.11.26 10.00-15.00 Uhr
Fr, 06.11.26 10.00-15.00 Uhr
Dozentin Tel.: 0176 / 820 66 758
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Andrea Mooslechner

9351K € 77,00
Mo, 08.02.27 10.00-15.00 Uhr
Di, 09.02.27 10.00-15.00 Uhr
Dozentin Tel.: 0176 / 820 66 758
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio |
Andrea Mooslechner



Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Modernes Poing, Evang. Kirche, Foto: V. Baierl



Straßenfest in Vaterstetten



Modernes Poing, Kath. Kirche, Foto: V. Baierl

Datenschutzerklärung

Die vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V., nachfolgend vhs oder „wir“ genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Mit Ihrer Anmeldung übermitteln Sie uns persönliche Daten wie Name, Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Geburtsdatum.

Sie dienen Zwecken, die wir zur Verwaltung Ihrer Kursteilnahme benötigen. Diese sind z. B. eindeutige Zuordnung Ihrer Anmeldung zu Kursen, Erstellung von Teilnehmerlisten, weitere Anmeldung für Folgekurse, wenn Sie dies wünschen, interne Statistiken, Bitten um Teilnahme zu einer Kursbewertung.

Wir geben von den erhobenen Daten lediglich Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse anhand von Kurslisten an unsere Kursleitungen weiter. Dies hat den Sinn, dass Sie für den Fall, dass unsere Geschäftsstelle geschlossen ist, bei kurzfristigen Belangen wie Ortsverlegung oder Kursausfall durch Krankheit, von den Kursleitungen per Telefon oder Rundmail verständigt werden können. Gegebenenfalls kann Ihre E-Mail-Adresse auch der Zusendung von Übungen und Hausaufgaben dienen, wenn Sie das mit Ihrer Kursleitung vereinbaren.

Zudem nutzen wir Ihre E-Mail-Adresse, um Sie mit unserem Newsletter über aktuelle Angebote zu informieren. Diesen Newsletter können Sie jederzeit mit einem Klick abbestellen.

Wenn Sie den Newsletter öffnen oder einen Link darin anklicken, wird dies über unseren Webserver protokolliert (Datum, Uhrzeit, E-Mail-Adresse). Das dient internen statistischen Zwecken. Diese Daten werden nicht zu persönlichen Nutzungsprofilen zusammengeführt.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist. Ein von uns beauftragter IT-Dienstleister betreut die Datenbanken und ist verantwortlich für die technische Datensicherheit.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung im Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten, jedoch erst nach dem Versuch einer Klärung mit Ihnen persönlich.

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind (z. B. verpflichtende behördliche Anfragen, polizeiliche Ermittlungen). Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z. B. Betrieb der Website, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, sind diese Unternehmen verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden.

Wenn Sie sich bei uns für Angebote anderer Veranstalter (z. B. Nachbarvolkshochschulen) anmelden, müssen wir gegebenenfalls Ihre Daten an diese weiterleiten. Eine weitergehende Übermittlung an Dritte, z. B. für Werbezwecke, findet nicht statt. Wir werden nach Beendigung unserer Geschäftsbeziehung Ihre Daten in Übereinstimmung mit unseren gesetzlichen Aufbewahrungsfristen selbstständig löschen. Selbstverständlich können Sie

jederzeit unentgeltlich Einsicht über die bei uns gespeicherten Daten verlangen.

Wenn Sie sich online anmelden, ist eine Bestätigung, dass Sie diese Erklärung zum Umgang mit Ihren Daten zur Kenntnis genommen haben und damit einverstanden sind, erforderlich.

Die Datenschutzerklärung ist auch in unserem Programmheft veröffentlicht, sodass wir auch bei einer telefonischen Anmeldung von Ihrer Kenntnisnahme und Ihrem Einverständnis ausgehen.

Folgender Link führt Sie zum Gesetzestext der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): <https://dejure.org/gesetze/DSGVO>

Bei Fragen oder Anliegen im Kontext des Datenschutzes kontaktieren Sie bitte die damit beauftragte Stelle der vhs: service@vhs-vaterstetten.de

Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich an die für Sie zuständige Datenschutzbehörde (z. B. Ihren Landesdatenschutzbeauftragten) zu wenden.

Datensicherheit im Internet

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Sockets Layer).

Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unseren Internetauftritt werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Server unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus Ihrer IP-Adresse, Datum und Uhrzeit der Anforderung, dem Namen der angeforderten Datei, dem Dateinamen, von der aus die Datei angefordert wurde, der übertragenen Datenmenge und dem Zugriffsstatus, einer Beschreibung des verwendeten Webbrowsers und Betriebssystems sowie dem Namen Ihres Internet-Service-Providers. Diese Daten werden aus technischen Gründen erhoben. Eine Auswertung findet ausschließlich zu statistischen Zwecken und ohne Personenbezug statt.

Cookies

Wir speichern auf Ihrer Festplatte Cookies. Diese enthalten eine eindeutige Nummer, die außerhalb unserer Website keine Bedeutung hat. Sie können Ihren Browser so einstellen, dass Cookies nach dem Ende jeder Internetsitzung automatisch gelöscht werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie nach erfolgreicher Anmeldung im geschützten Bereich für die gesamte Dauer Ihres Besuchs zu identifizieren und zu autorisieren. Sie haben das Recht und die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er unsere Cookies ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unseres Internetangebots eingeschränkt sein.

Facebook-Button

Auf unserer Internetseite ist ein Plug-in des sozialen Netzwerks Facebook eingebunden. Sie erkennen es an dem Facebook-Logo.

Wenn Sie eine Seite besuchen, die ein solches Plug-in enthält, baut Ihr Browser eine direkte Verbindung mit den Servern von Facebook auf. Facebook erhält dadurch die Information, dass Sie mit Ihrer IP-Adresse unsere Seite besucht haben. Wenn Sie bei Facebook eingeloggt sind, kann Facebook den Besuch Ihrem Facebook-Konto zuordnen.

Wenn Sie mit den Plug-ins interagieren, zum Beispiel auf den „Gefällt mir“-Button klicken oder einen Kommentar abgeben, wird die entsprechende

Information von Ihrem Browser direkt an Facebook übermittelt und dort gespeichert.

Da diese Übertragung direkt verläuft, erhalten wir keine Kenntnis von den übermittelten Daten. Informationen zu Zweck und Umfang der Datenerhebung durch Facebook, die weitere Verarbeitung und Nutzung der Daten durch Facebook sowie Ihre diesbezüglichen Rechte und Einstellungsmöglichkeiten zum Schutz Ihrer Privatsphäre entnehmen Sie bitte den Datenschutzhinweisen von Facebook unter de-de.facebook.com/privacy/explanation.php.

Fotohinweise

Im Folgenden finden Sie Fotohinweise entsprechend unseren Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO.

Im Rahmen unserer Veranstaltungen, bei denen wir selbst als Organisator auftreten oder an denen wir als Kooperationspartner beteiligt sind, behalten wir uns vor, Bild- und Tonaufnahmen von Referenten, Beteiligten und Gästen zu Zwecken der PR- und Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten. Hierauf wird im Rahmen der elektronischen Veranstaltungsanmeldung in geeigneter Weise hingewiesen.

Rechtsgrundlage ist dabei Art 6 Abs. 1 Lit. f DSGVO. Unser berechtigtes Interesse besteht darin, im Rahmen unserer PR- und Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren und auf gleichartige Veranstaltungen, die Inhalte und die Arbeit unserer Volkshochschule aufmerksam zu machen.

Die im Rahmen unserer öffentlichen Veranstaltungen erstellten Bild- und Tonaufnahmen werden im Rahmen unserer Pressearbeit zudem an Medienvertreter von Zeitungen und Onlineredaktionen zur redaktionellen Berichterstattung weitergegeben. Auch den an der jeweiligen Veranstaltung beteiligten Partnerunternehmen, -organisationen oder -institutionen stellen wir Bild- und Tonmaterial zur individuellen Nachberichterstattung zur Verfügung.

Eine Beschreibung Ihrer Rechte als Betroffener finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Online-Seminare und Hybrid-Veranstaltungen

Bei der Durchführung von Online-Seminaren und Hybrid-Veranstaltungen greift die vhs Vaterstetten auf die Angebote unterschiedlicher Softwareunternehmen (wie z. B. Zoom, Jitsi Meet u. a.) zu, die Software für Videokonferenzen anbieten. Bei dem Einsatz dieser Software können personenbezogene Daten für andere Teilnehmende sichtbar werden, außerdem können die Daten von den anbietenden Unternehmen teilweise außerhalb der Europäischen Union verarbeitet werden.

Die vhs Vaterstetten haftet nicht für die Konformität des Umgangs mit diesen Daten mit den Richtlinien der DSGVO und für Schäden, die von fehlerhafter oder unzureichender Programmierung der zum Einsatz kommenden Software herrühren. Der Einsatz der Software der o. g. Unternehmen erfolgt durch die Teilnehmenden der angebotenen Veranstaltungen auf eigenes Risiko.

Insbesondere bei Hybrid-Veranstaltungen können Situationen entstehen, in denen audiovisuelle und personenbezogene Daten von Teilnehmenden von anderen Teilnehmenden – mit oder ohne Ihr aktives Zutun – gespeichert, verarbeitet oder weitergeleitet werden, auch in Länder außerhalb des Gültigkeitsbereichs der DSGVO. Mit der Anmeldung zu einem Hybrid-Kurs akzeptiert der Teilnehmende, dass dies geschehen kann. Die vhs Vaterstetten haftet nicht für Schäden, die durch den Missbrauch dieser Daten entstehen.

AGB-Auszug (vollständige AGB unter www.vhs-vaterstetten.de)

Sehr geehrte Kundinnen und Kunden,
bitte beachten Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.

1. Allgemeines

Die vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V. ist eine öffentliche, konfessionell und politisch unabhängige Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem Bayerischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung. Mitgliedsgemeinden der vhs sind Anzing, Grasbrunn, Pliening, Poing, Vaterstetten und Zorneding. Die vhs gibt mit ihren Bildungsangeboten allen interessierten Personen die Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern.

2. Teilnehmerkreis und Teilnahmebedingungen

Das Angebot der vhs steht allen offen. Müssen im Einzelfall zur Teilnahme bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, wird dies in der Programmankündigung vermerkt. An den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der sich ordnungsgemäß angemeldet hat und/oder die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllt. Minderjährige müssen durch die Erziehungsberechtigten angemeldet werden (Kinderkurse). Zu anderen Kursen (Kurse für Erwachsene) können Personen unter 15 Jahren nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der vhs zugelassen werden.

Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

3. Anmeldung

Persönlich: im vhs Bildungszentrum in der Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten oder in der vhs Außenstelle Poing in der Friedensstraße 5, 85586 Poing

Per Internet: Verwenden Sie das Anmeldeformular in den jeweiligen Kursen auf unserer Internetseite www.vhs-vaterstetten.de.

Telefonisch: vhs Bildungszentrum: 0 81 06/35 90 35, Außenstelle Poing: 0 81 06/35 90 91

Bei telefonischer Anmeldung beachten Sie bitte die Öffnungszeiten.

Einzelne Veranstaltungen sind schnell ausgebucht. Es empfiehlt sich daher, die Anmeldung rechtzeitig vorzunehmen. Wenn der Kursplatz noch frei ist, werden Sie verbindlich angemeldet. Nur bei Internetanmeldungen erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie werden benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, sich Änderungen ergeben oder kein freier Kursplatz mehr zur Verfügung steht. Falls Sie also nach Anmeldung keine weitere Nachricht erhalten, findet der Kurs statt. Auch bei Vorträgen wird aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung gebeten. Kurzfristige Anmeldungen sind an der Abendkasse möglich (Barzahlung).

4. Kursgebühren

Die Gebühren sind mit Beginn der Veranstaltung fällig. Bei Zahlungsverzug kann ein Ausschluss erfolgen. Die Anwesenheit wird in Teilnehmerlisten erfasst und durch Unterschrift der Teilnehmenden bestätigt. Fernbleiben oder vorzeitiger Austritt entbinden nicht von der Zahlungspflicht. Die vhs Vaterstetten kann zum einmaligen Einzug der Kursgebühren ermächtigt werden (SEPA-Mandat). Der Einzug erfolgt in der Regel in der Woche nach Kursbeginn. Wir bitten Sie in Ihrem Interesse und zur Erleichterung der Arbeit um Folgendes: Füllen Sie die Anmeldeformulare vollständig aus und tragen Sie Ihre vollständige Bankverbindung (IBAN/BIC) sowie eventuell abweichende Kontoinhaber ein. Die Bankgebühren für Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben sind vom Teilnehmenden zu zahlen. Können Kursentgelte nicht rechtzeitig abgebucht werden oder aus anderen Gründen nicht rechtzeitig bezahlt, so werden Mahngebühren in Höhe von 5,- € berechnet.

5. Zusätzliche Kosten

Für verschiedene Veranstaltungen (z. B. Kreativkurse oder Studienfahrten) können zusätzliche Kosten entstehen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder in der Programmankündigung.

6. Ermäßigungen

Schüler, Jugendliche in Ausbildung und Studenten (außer Bundeswehr) bis zum vollendeten 26. Lebensjahr, Bundesfreiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte ab

50 % und Leistungsberechtigte (SGB II, SGB XII) können gegen Vorlage (bei der Anmeldung) des jeweils gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 25 % ab einer Kursgebühr in Höhe von 25,- € erhalten. Inhaber der Ehrenamtskarte können bei Vorlage 25 % Ermäßigung erhalten. Kurse wie z. B. Vorträge, Kochkurse, Exkursionen, Studienfahrten, Kinderkurse und Kurse aus Drittmittelfinanzierung sind nicht ermäßigbar. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung.

Bei Kursen in Kooperation mit anderen Volkshochschulen wird eine Pauschalgebühr fällig, für die keine Ermäßigung gewährt werden kann.

7. Kursdurchführung

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Wird diese nicht erreicht hat die vhs die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmenden in der Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen. Dies bleibt bindend für die Dauer des Kurses, auch wenn im späteren Verlauf des Kurses weitere Teilnehmende hinzukommen. Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen der vhs vorbehalten werden.

Die Belegung gemeindlicher und schulischer Räume steht unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Gemeinden bzw. Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen an Schulen, Krankheit der Kursleitung etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage.

Die Hausordnungen der jeweiligen Gebäude, in denen die Kurse stattfinden, sind bindend.

In den Ferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt, außer es handelt sich um spezielle Angebote oder es wird mit den Teilnehmenden innerhalb des Kurses bzw. mit den Kursleitungen so abgesprochen. In jedem Fall ist dies mit der vhs abzustimmen.

Wenn Sie während des Semesters in einen anderen Kurs wechseln möchten, ist dies nach Rücksprache mit der vhs möglich.

8. Rücktritt durch die vhs

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen bei zu geringer Anmeldung oder bei Ausfall der Dozentin/des Dozenten ausfallen zu lassen oder mit anderen zusammenzulegen. Dies gilt auch für bereits laufende Veranstaltungen. Im ersten Fall (Ausfall) werden Leistungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

9. Rücktritt durch die Teilnehmenden

Ein Rücktritt muss der Geschäftsstelle gemeldet werden. Er ist kostenlos möglich bis 5 Werktage vor Beginn der gebuchten Veranstaltung.

Aus gesundheitlichen oder anderen schwerwiegenden Gründen kann ein gebuchter Kurs gegen Vorlage eines Attestes abgebrochen werden. Sollte der Kurs bereits begonnen haben, ist eine anteilmäßige Rückerstattung möglich. Einzelne Fehltage (kurzfristige Krankheit, Urlaub usw.) von bereits besuchten Kursen können nicht erstattet werden.

An- und Abmeldungen sind nur in den vhs Geschäftsstellen möglich, nicht bei den Dozentinnen und Dozenten. Materialkosten bei Kochkursen werden nur bis 5 Tage vor Kursbeginn zurückerstattet.

Bei Studienreisen und Kooperationsveranstaltungen können abweichende Bedingungen gelten (siehe auch Punkt „Ermäßigung“) und die oben stehende Rücktrittsregel findet keine Anwendung. Kooperationsveranstaltungen sind als solche gekennzeichnet. Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt, noch die (teilweise) Erstattung des Kurspreises möglich. Im Vorverkauf erworbene Eintrittskarten können nicht storniert werden.

Teilnehmende, die nicht an einem Kurs teilnehmen können, haben nach Absprache mit der vhs die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

Bei Sprachkursen sind Stornierungen und Kurswechsel in der ersten Kurswoche nach vorheriger Beratung durch die Fachbereichsleitung möglich, ebenso bei Änderung der Kursgebühr.

Online Sprachkurse in Kooperation mit anderen Volkshochschulen können grundsätzlich nur bis 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos storniert werden.

10. Fotoinweise

Im Folgenden finden Sie Fotoinweise entsprechend unseren Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO. Im Rahmen unserer Veranstaltungen, bei denen wir selbst als Organisator auftreten oder an denen wir als Kooperationspartner beteiligt sind, behalten wir uns

vor, Bild- und Tonaufnahmen von Referenten, Beteiligten und Gästen zu Zwecken der PR- und Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten. Hierauf wird im Rahmen der elektronischen Veranstaltungsanmeldung in geeigneter Weise hingewiesen. Rechtsgrundlage ist dabei Art 6 Abs. 1 Lit. f DSGVO. Unser berechtigtes Interesse besteht darin, im Rahmen unserer PR- und Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren und auf gleichartige Veranstaltungen, die Inhalte und die Arbeit unserer Volkshochschule aufmerksam zu machen.

Die im Rahmen unserer öffentlichen Veranstaltungen erstellten Bild- und Tonaufnahmen werden im Rahmen unserer Pressearbeit zudem an Medienvertreter von Zeitungen und Onlineredaktionen zur redaktionellen Berichterstattung weitergegeben. Auch den an der jeweiligen Veranstaltung beteiligten Partnerunternehmen, -organisationen oder -institutionen stellen wir Bild- und Tonmaterial zur individuellen Nachberichterstattung zur Verfügung. Eine Beschreibung Ihrer Rechte als Betroffener finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

11. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt werden, wenn mehr als 80 % des Kurses (bei längerfristigen Maßnahmen) besucht wurden. Eine Beurteilung der Leistung (qualifizierendes Zeugnis) erfolgt in der Regel nicht. Für durchgeführte Lehrgänge und Qualifikationsmaßnahmen gelten gesonderte Bestimmungen.

12. Studienreisen und Studienfahrten

Bei mehrtägigen Reisen, Fahrten und Exkursionen tritt die Volkshochschule nur als Vermittlerin auf. Bei Studienreisen ist sie Vermittlerin im Sinne des Reisevertragsrechts. Die Reisen werden von Unternehmen durchgeführt, die Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsrechts §651ff BGB sind oder dem Personenbeförderungsgesetz unterliegen. Die Zahlung des Reisepreises erfolgt gegenüber dem Reiseveranstalter. Gewährleistungsansprüche gegen den Vermittler wegen Mängeln der vermittelten Leistung oder sonstige Ansprüche bestehen nicht.

13. Datenschutz

Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) Rechnung getragen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmender zu unterlassen.

14. Online-Seminare

Technische Durchführbarkeit: Die vhs Vaterstetten e.V. garantiert nicht dafür, dass Online-Seminare bzw. Hybrid-Kurse innerhalb der konkreten Hard- und Softwareumgebung des vom Teilnehmenden verwendeten digitalen Mediums (PC, Tablet, Smartphone) wunschgemäß durchzuführen sind. Die Voraussetzungen für die Durchführbarkeit liegen im Verantwortungsbereich des Teilnehmenden (z. B. ausreichende Internet-Bandbreite, aktuelle Software-Versionen, nötige Hardware wie Lautsprecher, Mikrofon, Kamera.) Haftung: Bei der Durchführung von Online-Seminaren greift die vhs Vaterstetten auf die Angebote unterschiedlicher Softwareunternehmen (wie z. B. Zoom, Jitsi Meet u. a.) zu, die Software für Videokonferenzen bereitstellen. Bei dem Einsatz dieser Software können personenbezogene Daten für andere Teilnehmende sichtbar werden, außerdem können die Daten von den anbietenden Unternehmen teilweise außerhalb der Europäischen Union verarbeitet werden. Die vhs Vaterstetten haftet nicht für die Konformität des Umgangs mit diesen Daten mit den Richtlinien der DSGVO und für Schäden, die von fehlerhafter oder unzureichender Programmierung der zum Einsatz kommenden Software herrühren. Der Einsatz der Software der o. g. Unternehmen erfolgt durch die Teilnehmenden der angebotenen Veranstaltungen auf eigenes Risiko.

15. Unfallversicherung, Haftung und Urheberrecht

Für eingeschriebene Teilnehmende bestehen über die vhs eine Unfallversicherung und eine eingeschränkte Haftpflichtversicherung. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstanden sind, ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt hat. Ton- und Bildaufnahmen in jeglicher Art in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

Atelier Weiss

Heinrich-Marschner-Str. 32, 85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 60 40 werkstatt-gold@outlook.de
www.goldweissshop.de

Schmuck - Unikate

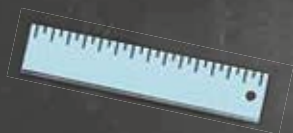
Geöffnet:

Mo - Fr 9 - 12 u. 15 - 18 Uhr
oder nach tel. Vereinbarung

**Ankauf von Gold und
Silber Altmetall**



Euer Fachgeschäft für
Schreibwaren, Schul- und Bürobedarf,
Spielwaren, **Bastelzubehör**
und **Geschenkartikel**

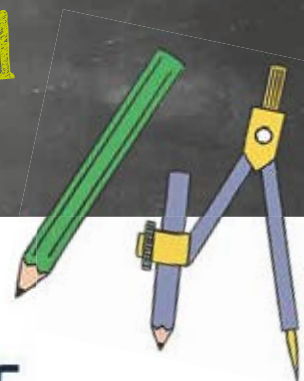


Calimero

Schreibwaren & mehr

Wendelsteinstraße 3 . 85591 Vaterstetten

calimero-vaterstetten@hotmail.com . Tel 08106 / 998 96 42





Herzlich Willkommen!

BEI UNS KÖNNT IHR WAS ERLEBEN



WIRTSHAUS
KASTANIENBIERGARTEN
ERLEBNISBAUERNHOF MIT SPIELPLATZ
NEU: BACKHAUS UND HOLZBACKOFEN
KEGEL- UND EISSTOCKBAHN
ZIRKUS- UND SCHÄFERWAGEN
GRILLHÜTTE (KOTA)



bistricmedia.de



BALDHAMER STRASSE 99 ~ 85591 VATERSTETTEN
TELEFON 08106 / 3 79 59 17 ~ INFO@ZURLANDLUST.DE

WWW.ZURLANDLUST.DE

MO/DO/FR: 11 - 23 UHR ~ SA/SO 10.30 - 23 UHR
DIENSTAG UND MITTWOCH GESCHLOSSEN



55 JAHRE
Volkshochschule
Vaterstetten e.V.

TEAMEVENTS | BETRIEBSAUSFLÜGE | GEBURTSTAGE | FIRMENSCHULUNGEN
LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!



WIR PASSEN UNSER ANBEBOT IHREM ANLASS AN!

WIR BERATEN SIE GERN! TEL. 0 81 06 / 35 90 35 | SERVICE@VHS-VATERSTETTEN.DE